

**CABO DE GUÍA:** “Herramienta de referencia que los/as buzos usan para orientarse, encontrar un camino y salir a flote cuando las aguas están turbias”.

Escrito, maquetado  
e impreso en Madrid  
en el año 2015/2016

**Primera edición:**  
Otoño de 2016

**ISBN:** 978-84-213-4296-3

**Depósito legal:** M.40.170-2016

*“A todos/as los/as compañeros/as, familiares y amigos/as, que han sufrido la represión.*

*A todos/as los/as que luchan”.*



# Índice

<b>1.- Información básica sobre la prisión</b> . . . . .	<b>7</b>
1.1.- Instancias . . . . .	7
1.2.- Libertad provisional, medidas, fianza . . . . .	7
1.3.- El tratamiento con Instituciones Penitenciarias (IIPP), carceleros/as, etc. . . . .	8
1.4.- Dietas especiales . . . . .	9
1.5.- Regímenes penitenciarios . . . . .	10
1.6.- El régimen F.I.E.S. (Ficheros Internos de Especial Seguimiento) . . . . .	13
1.7.- Cómo denunciar torturas y abusos . . . . .	16
<b>2.- Salud mental y militancia: aportes y consejos sobre los efectos     de la represión</b> . . . . .	<b>26</b>
2.1.- Militancia y salud: Medidas preventivas previas a organizarte, participar en una acción, sufrir un golpe represivo, etc. . . . .	26
2.2.- Factores a considerar en el curso de una manifestación, una acción, un ataque policial, etc. . . . .	28
2.3.- Algunas consideraciones sobre el ingreso en prisión . . . . .	29
2.4.- Qué podemos hacer . . . . .	30
2.5.- Conclusiones . . . . .	33
<b>3.- Reflexiones finales</b> . . . . .	<b>35</b>
<b>4.- Documentos de interés y bibliografía utilizada.</b> . . . . .	<b>37</b>
<b>5.- Anexo</b> . . . . .	<b>41</b>
5.1.- Listado de cárceles del Estado Español. . . . .	41



# 1.- Información básica sobre la prisión

## 1.1.- Instancias

Una vez que la persona ingresa en prisión su relación con la institución se reducirá básicamente a presentar instancias, en las que tendrá que solicitar todo lo que le corresponde según los derechos penitenciarios.

Son modelos de escrito o formularios a rellenar para solicitar cosas. Las instancias hay que pedírselas a los/as carceleros/as y constan de tres calcos: uno para la prisión, uno para Instituciones Penitenciarias y otro para la persona presa. Cuando resuelvan tu petición te lo comunicarán mediante un escrito. En la zona dónde se encuentran el/la jefe/a de servicio y demás carceleros/as hay talonarios de instancias; es preferible pedir varios y aprovechar los ratos de celda para rellenarlos y entregarlos cuando vayas al patio o a por comida. Hay veces que no disponen de formularios para las instancias; en ese caso hay que rellenar un folio en blanco con tus datos (nombre completo, NIS, módulo...) y a quién va dirigido (seguridad, director, comunicaciones, etc. y firmarlo. Se recomienda hacer una copia a mano del escrito para mayor garantía. Hay cárceles que tienen un horario determinado para recoger los diferentes tipos de instancias.

## 1.2.- Libertad provisional, medidas, fianza

Una vez han decretado la prisión preventiva, el/la abogado/a tendrá que moverse para pedir un recurso de libertad. Si este es concedido, significa que se efectuará la libertad provisional.

Pueden imponer medidas cautelares como firmar en los juzgados cada ciertos días, entregar el pasaporte, la prohibición de salir del país,

etc., o no aplicar ninguna. De la misma manera pueden pedir una fianza como condición de la puesta en libertad. El mecanismo de fianza, explicado anteriormente, es el mismo en todas las ocasiones ya sea en el momento de la detención o para la salida de prisión.

### **1.3.- El tratamiento con Instituciones Penitenciarias (IIPP), carceleros/as, etc.**

Es importante tener presente que cada prisión es diferente. Unas son muy prohibitivas en algunos ámbitos y mucho más permisivas en otros, nos encontraremos prisiones que cumplen a rajatabla el reglamento y otras en que no nos pondrán tantas trabas a la hora de realizar los trámites. Asimismo nos encontraremos carceleros/as sin intención alguna de facilitarte lo más mínimo esos trámites así como otros/as que por ignorancia o mala intención te dirán cosas que no son correctas. El consejo ante esto es que nunca te fíes de la palabra de un/a carcelero/a tanto si estás dentro como si estas fuera. Intenta contrastar la información, desde dentro leyendo el reglamento penitenciario, llamando al abogado/a, preguntado a otros/as presos/as, preguntando a los/as compañeros/as a través de llamadas o cartas, etc. y desde fuera, leyendo igualmente el reglamento, consultando páginas webs, preguntando a compañeros/as, etc.

El insistir e informarse por cuenta propia aparte de servir para que la gente fuera se sienta más tranquila de haberlo intentado por todas las vías, hace que los/as carceleros/as vean que hay claras intenciones de seguir peleando por el cumplimiento de los derechos de la persona presa y así mismo hacerles ver que esa persona no se encuentra sola, circunstancia que por desgracia se da con mucha frecuencia en un gran número de presos/as.

Aunque a lo largo de esta guía utilizamos la palabra “carcelero” o “carcelera”, conviene saber que en el reglamento penitenciario está recogido que puede ser motivo de sanción referirse así a ellos/as y que habrá que denominarles como “funcionarios/as”. A nosotros/as este término nos parece un eufemismo para ensalzar su condición de trabajadores/as y preferimos llamar a las cosas por su nombre y utilizar el calificativo de “carceleros/as”.



### 1.4.- Dietas especiales

El artículo 25.2 de la Constitución Española establece que el condenado a pena de prisión que estuviere cumpliendo la misma gozará de los derechos fundamentales [...] a excepción de los que se vean expresamente limitados por el contenido del fallo condenatorio [...] y en todo caso tendrá derecho al acceso a la cultura y al desarrollo integral de su personalidad. Lo que muchas veces incluye la alimentación.

Si la persona presa tiene una dieta especial, por ejemplo, es vegano/a o vegetariano/a, puede solicitarla y tiene derecho a que se le conceda. Puede ocurrir que si la conceden tarden días en tramitarlo. Esos días será de propia elección si comer o no, qué comer, etc., ya que en algunos casos la dieta que se conceda será ovoláctovegetariana, es decir, que para tener más acceso a alimentos quizá la solución sea acudir al economato y complementarlo con lo que se quiera comer aparte de la dieta que se le dé. A ninguno/a de ellos/as se les ha proporcionado durante su tiempo de reclusión una alimentación acorde con sus necesidades y convicciones, con lo que se pone en serio riesgo su salud.

- **Cómo solicitar la dieta especial:** Instituciones Penitenciarias reconoce este derecho, por lo que para solicitar dicha dieta hay que hacerlo a través de una instancia al Director. No obstante y aunque parezca definitiva la resolución de que se le conceda una dieta vegetariana en vez de vegana, las acciones que se emprendan tanto desde dentro como desde fuera pueden determinar que, finalmente, se le asigne a la persona presa la dieta que está pidiendo de igual forma que si el motivo de tal o cual dieta es por cuestiones de salud, alergias, etc.
- **Valorar la decisión de dejar de comer:** nos parece importante aclarar que si se elige no comer por cuestión de principios (en el caso de vegetarianos/as y veganos/as), conviene valorar si lo que quieres es no comer o iniciar una huelga de hambre. Incidimos en esto porque el hecho de que se devuelvan las bandejas sin tocar, no supone ninguna medida de protesta y simplemente se traducirá en que el preso/la presa no ha querido comer. En cambio si la persona presa decide ponerse en huelga de hambre, para que se considere como tal, se tendrá que comunicar a la prisión mediante una instancia.

Por otro lado, recientemente, se ha reconocido el derecho de una persona presa a que la Administración Penitenciaria le su-

ministre una dieta vegana. Ordenando además a la prisión tener disponibles productos veganos en el economato y, la práctica de reconocimientos médicos para valorar si se le ha de proporcionar suplementos alimenticios que, en caso necesario, se le suministrarían a través del servicio médico. Esto se ha logrado mediante una queja, firmada por el interno, y presentada por el abogado ante el Juzgado Central de Vigilancia Penitenciaria siendo el Ministerio Fiscal quien se adhirió parcialmente al escrito, desde el ámbito jurídico. A esto se suma el esfuerzo de su familia y amigos/as a través de una campaña de envío de cartas dirigidas al Director de la prisión pertinente con la misma demanda. Este hecho implica que, en el futuro, cualquier preso/a puede citar este auto como precedente a la hora de considerar su situación aunque de momento sea ajeno a los funcionarios de prisiones.

### **1.5.- Regímenes penitenciarios**

Nada más llegar a prisión se lleva a la persona presa al “módulo de ingreso” casi siempre con delitos no muy graves, y en ocasiones también con otro tipo de acusación como sería el caso de terrorismo. Se podrá permanecer ahí durante varios días y se procederá después a trasladar a la persona a un módulo de segundo grado. También puede suceder que se lleve a la persona a un módulo de segundo grado directamente aunque esto no es lo más frecuente.

La mayoría de los módulos de ingreso suponen estar en aislamiento para que, paradójicamente y no sabemos muy bien cómo ni bajo qué lógica, la persona presa “se vaya adaptando a la prisión y a sus normas”. Si el delito es grave como en los casos de terrorismo la persona presa entrará directamente a aislamiento aplicándose el artículo 75.1. El aislamiento se puede dar llevándose al módulo de aislamiento, o al de ingresos dependiendo de las características de la prisión. La clasificación penitenciaria tarda unos dos meses en resolverse aunque cuando el delito es muy grave se aplica el primer grado.

Mientras se resuelve dicha clasificación se mantiene a la persona en aislamiento con este artículo, que implica “la observación de la conducta y de la adaptación a la prisión” y es el equivalente al módulo de ingresos en delitos menos graves. También se utiliza como castigo para

las personas presas que están en segundo grado y han recibido algún parte o sanción.

Cuando se aplica el art. 75.1, pese a tener las condiciones de primer grado, no se sale al patio con otras personas presas de primer grado, sino con otras con el mismo artículo y, además, se dispone de una hora menos de patio.

Existen tres tipos diferentes de regímenes de vida dentro de prisión y cada uno de ellos lleva aparejados una serie de derechos (horas de patio, comunicaciones con el exterior, participación en actividades, etc.).

Estos tres regímenes se le adjudican a la persona presa sin importar si es de carácter preventivo o penado y sin tener en cuenta la edad.

Los regímenes son los siguientes:

- **Régimen ordinario (Segundo Grado):** es el régimen básico. No establece ninguna limitación especial. La mayoría de personas presas se encuentran en este régimen.
- **Régimen cerrado (Primer Grado):** se asigna este régimen a las personas presas que están preventivas (a espera de juicio), a las que se les haya aplicado el Artículo 10 de la Ley Orgánica General Penitenciaria (LOGP), así como a algunas ya condenadas. Dice dicho artículo:
  - **Uno:** *“Existirán establecimientos de cumplimiento de régimen cerrado o departamentos especiales para los penados calificados de peligrosidad extrema o para casos de inadaptación a los regímenes ordinario y abierto, apreciados por causas objetivas en resolución motivada, a no ser que el estudio de la personalidad del sujeto denote la presencia de anomalías o deficiencias que deban determinar su destino al centro especial correspondiente”.*
  - **Dos:** *“También podrán ser destinados a estos establecimientos o departamentos especiales con carácter de excepción y absoluta separación de los penados, dando cuenta a la autoridad judicial correspondiente, aquellos internos preventivos en los que concurran las circunstancias expresadas en el número anterior, entendiéndose que la inadaptación se refiere al régimen propio de los establecimientos de preventivos”.*

- **Tres:** *“El régimen de estos centros se caracterizará por una limitación de las actividades en común de los internos y por un mayor control y vigilancia sobre los mismos en la forma que reglamentariamente se determine.*

*La permanencia de los internos destinados a estos centros será por el tiempo necesario hasta tanto desaparezcan o disminuyan las razones o circunstancias que determinaron su ingreso”.*

- **Régimen abierto (Tercer Grado):** es un régimen de *“semi-libertad”*. Las personas presas pueden hacer vida normal en el exterior de la cárcel pero han de dormir dentro de la institución los días laborables. Los fines de semana pueden permanecer en el exterior.

No se puede acceder al Tercer Grado hasta que no se haya cumplido, por lo menos, la mitad del tiempo de condena impuesto.

Para proceder a la clasificación, se hace diferenciación entre si la persona presa lo es de forma preventiva o ya está condenada:

- **Si es preventiva:** cuando se produce el ingreso en prisión, los miembros del “equipo de tratamiento” tratarán de tener una entrevista con la persona. En principio, no debería suponer peligrosidad dado que carecen de más información. En este caso clasificarían a la persona en Segundo Grado (régimen ordinario). Sin embargo, y especialmente en el caso de “presos/as políticos/as”, es probable que supongan de antemano dicha peligrosidad y se aplique directamente el Artículo 10 que acabamos de ver.
- **Si es condenada:** una vez esté la persona definitivamente condenada, será la *“junta de tratamiento”* la que decida en qué régimen incluirla entrevistándose con los/as profesionales correspondientes antes de tomar la decisión.

En ambos casos, tanto si es preventiva como si ya ha sido condenada, tienen que notificar a la persona por escrito la decisión sobre la clasificación. Como esta clasificación implica una reducción (o no) de los derechos, la resolución debe estar motivada y debidamente notificada. Se puede recurrir esta decisión si se quiere.

En caso de que haya sido ya condenada la persona, la cárcel tiene que enviar su propuesta de clasificación a la Dirección General de Instituciones Penitenciarias (D.G.I.P.) para que esta

institución la apruebe o no. La clasificación, además, será periódicamente revisada (como mínimo cada 6 meses) debiendo notificarle cualquier cambio en la misma.

**Las horas de patio** varían según el régimen penitenciario y se te da una hora concreta de salida, si llegado el momento no se cumple puedes avisar por el intercomunicador de tu celda y en caso de repetirse esta irregularidad puedes apuntarlas y luego hacer una instancia. En teoría no pueden obligarte a salir, pero se han dado casos en los que sí.

En cualquiera de los regímenes pueden registrar tu celda siempre que quieras. Es importante tener todo bajo control y no acumular cosas que no quieres que vean (escritos, comunicados, etc.). En caso de traslado si tus pertenencias exceden el peso previsto (40 kg.), por ejemplo por acumulación de libros, pueden retenerlos y enviarlos luego al nuevo destino, cobrándote 200 euros.

Cabe la posibilidad de que, una vez que haya sido clasificada la persona presa, la D.G.I.P. argumente el traslado a otra prisión donde pueda cumplir la condena en las condiciones de acuerdo al régimen de vida que se te haya impuesto en cuyo caso, es la D.G.I.P. quien decide el destino.

### **1.6.- El régimen F.I.E.S. (Ficheros Internos de Especial Seguimiento)**

Con la justificación de disponer de una amplia información de determinados grupos de *“internos/as”*, en función del delito *“cometido”*, su trayectoria penitenciaria y su integración en formas de criminalidad organizada, la Dirección General de Instituciones Penitenciarias cree necesario crear y mantener una base de datos que permita conocer sus intervenciones y una gestión regimental que ejerza un control frente a fórmulas delictivas *“altamente complejas y potencialmente desestabilizadoras del sistema penitenciario”*.

En el BOE del 26 de marzo de 2011 se establece el Real Decreto 419/2011 que dice expresamente: *“Con el fin de hacer frente a los riesgos y amenazas a la seguridad, se prevé que la Administración Penitenciaria pueda establecer perfiles de internos que requieran un mayor control. De acuerdo con esos perfiles, las medidas generales de seguridad, tales como la observación, conocimiento e información por parte*

*de los funcionarios/as, se intensificarán en función del riesgo atribuido a cada recluso/a. Asimismo, los citados perfiles harán posible un seguimiento individualizado y específico sobre sus titulares por parte de equipos de especialistas en coordinación con los/as responsables de la seguridad en el Centro Directivo”.*

En base a esta justificación surge el F.I.E.S. Se trata de un fichero, un instrumento de la Administración, una manera de hacer un seguimiento y control especial a determinados/as presos/as, a quienes se les considera más peligrosos/as y difíciles.

La base de datos incluye distintos grupos que en atención a los delitos cometidos (o no), repercusión social de los mismos, pertenencia a bandas organizadas y/o criminales, peligrosidad u otros factores, determinan un seguimiento administrativo especial. Este fichero afecta también a las personas que se encuentren en prisión preventiva, es decir, que aún no hayan sido condenadas.

La estructura de esta base de datos y las características necesarias para la inclusión en estos grupos es la siguiente:

- **FIES 1 (C.D.) Control Directo:** En este grupo se incluyen, con sus palabras: *“las personas presas especialmente ‘conflictivas y peligrosas’, protagonistas e inductores de ‘alteraciones’ regiminales muy graves que pudieran haber puesto en peligro la vida o integridad de los/as funcionarios/as, autoridades, otros/as internos/as o personal ajeno a la institución (profesor/a, voluntarios/as...).* Se incluyen en este fichero a los presos participantes en motines en la prisión o que hayan tenido intentos de fuga”.
- También se tiene en cuenta esta circunstancia para cuando la persona presa sale de traslado, diligencia u otros motivos.
- **FIES 2 (N.A.) Narcotraficantes:** Se incluyen todas las personas presas que hayan sido detenidas o condenadas por delitos contra la salud pública (tráfico de drogas o estupefacientes) u otros delitos íntimamente ligados a éstos (evasión fiscal, blanqueo de dinero...), cometidos (o no) por grupos organizados nacionales o extranjeros, y aquellos que, a través de informes de las Fuerzas de Seguridad, colaboran o apoyan estos grupos.
- **FIES 3 (B.A.) Bandas Armadas:** Se incluyen en este fichero todos/as aquellos/as internos/as que hayan ingresado en prisión

(condenados o no) por vinculación a bandas armadas o elementos “terroristas”, y aquellos que, a través de los informes de las Fuerzas de Seguridad, colaboren o apoyen a estos grupos.

- **FIES 4 (F.S.) Fuerzas de Seguridad del Estado y Funcionarios de Instituciones Penitenciarias:** Se incluyen en este grupo los/as internos/as que pertenecen o han pertenecido a estos colectivos profesionales, al exigirse durante su internamiento ciertas particularidades, conforme a lo previsto en el artículo 8 de la Ley Orgánica de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, que dice: *“El cumplimiento de la prisión preventiva y de las penas privativas de libertad por los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad se realizarán en establecimientos penitenciarios ordinarios, con separación del resto de personas detenidas o presas”*.
- **FIES 5 (C.E.) Características Especiales:** Se incluyen diversos grupos de personas internas: temporalmente quienes evolucionan de forma positiva en el colectivo de *“Control Directo”*, a quienes se vinculan con la delincuencia común de carácter internacional y a los/as autores/as o presuntos/as responsables de delitos extremadamente violentos contra la libertad sexual, que además hayan causado gran alarma social.

Datos que almacena el fichero:

- Datos de filiación (penales y procesales).
- Datos penitenciarios.
- Incidencias protagonizadas.
- Actividad delictiva.
- Comunicaciones con el exterior.

Fuentes de las que recibe información:

- Centros penitenciarios (expediente, protocolo, otros informes).
- Otras Unidades de la D.G.I.P. y de otras instancias ajenas a la institución.

El alta, baja, actualización o mantenimiento del Fichero se producirá por decisión del Centro Directivo (Instituciones Penitenciarias) y la resolución constará en el expediente personal de la persona interna.

Los datos e informes relevantes con significación o interés judicial o policial, ya sean para la prevención de actividades delictivas o para la marcha del proceso, se comunicarán de forma aislada e independiente a

Unidades que sean autorizadas por la D.G.I.P. Idéntico método se sigue para la comunicación a las personas responsables de otros centros penitenciarios, si se prevé que pueden servir para prevenir incidentes en los mismos. El mantenimiento y actualización del Fichero lo llevan a cabo los Subdirectores de Régimen II (Seguridad) o en su defecto, los Subdirectores de Régimen I, que son quienes recogen los datos y la información que aparece en el Fichero.

Cómo se obtiene dicha información de la persona presa:

- **Intervención de las comunicaciones:** Debe ser comunicada, de forma motivada (justificar la adopción de la medida) e inmediata, al Juzgado de Vigilancia Penitenciaria. De no serlo, es ilegal, aunque no garantizamos que siempre se haga bajo condiciones legales.

Esta intervención de las comunicaciones se realiza de manera bidireccional, es decir, tanto de dentro hacia fuera como de fuera hacia dentro y puede afectar tanto a las comunicaciones escritas (cartas) como a las orales (visitas en el locutorio y llamadas).

Además, y sólo para casos de terrorismo, se puede autorizar la intervención de las comunicaciones con el/la abogado/a, lo que dificulta considerablemente la defensa. Estas comunicaciones únicamente podrán ser intervenidas, supuestamente y según la ley, previa orden judicial.

## **1.7.- Cómo denunciar torturas y abusos**

Según la O.N.U., se considera tortura:

*“Todo acto por el cual se inflija intencionadamente a una persona dolores o sufrimientos graves, ya sean físicos o mentales, con el fin de obtener de ella o de un/a tercero/a información o una confesión, de castigarla por un acto que haya cometido, o de intimidar o coaccionar a esa persona o a otras, o por cualquier razón basada en cualquier tipo de discriminación, cuando dichos sufrimientos sean infligidos/as por un/a funcionario/a público/a u otra persona en el ejercicio de funciones públicas, a instigación suya, o con su consentimiento o aquiescencia”.*

En caso de que alguna persona que se encuentre privada de libertad haya recibido algún tipo de tortura ya sea física o psicológica puede denunciarla de varias formas.



A continuación se exponen las instancias con las que puedes dirigir la denuncia. Están escritas por orden y grado de importancia, es decir, que primeramente deberás presentar la denuncia ante el Juzgado de Guardia o Juzgado de Instrucción, y en caso de que no consideren legítima la denuncia por la razón que sea, podrás denunciar ante el Juzgado de Vigilancia Penitenciaria, ante el/la Defensor/a del Pueblo, e incluso ante el Tribunal de Estrasburgo.

La recomendación es que te dirijas a tu abogado/a si tienes alguna duda al respecto de cómo denunciar o de a quién dirigir las denuncias dado que es un tema sensible e importante a tratar:

- **Ante el Juzgado de Guardia o Juzgado de Instrucción:** para denunciar ante el Juzgado de Instrucción el trámite que se utiliza es sencillo y se formaliza mediante una instancia. Hay que redactar la denuncia extensamente, intentando dar cuenta de todo lo sucedido. Lo mejor es que se haga en folio en blanco para poder adjuntarlo a la instancia y que la persona presa se quede con una copia. Es importante que se aporten todas las pruebas de las que se disponga.  
Hay que meter la denuncia original en un sobre donde se indique “Al Juzgado de Instrucción de Guardia” y entregarlo al/a la carcelero/a. En un par de días deberán entregar un resguardo de que, efectivamente, la denuncia ha seguido su curso.
- **Ante el Juzgado de Vigilancia Penitenciaria:** el procedimiento es el mismo que en el caso anterior pero se realiza sin instancia. Puedes recurrir al JVP cuando quieras, no es necesario que esperes respuesta del Juzgado de Instrucción pues, legalmente, no tienen por qué dártela.
- **Ante el/la Defensor/a del Pueblo:** Después de la suscripción de España del Protocolo Facultativo de la Convención contra la Tortura (2002), las Cortes Generales han atribuido al Defensor del Pueblo las competencias inherentes al Mecanismo Nacional de Prevención de la Tortura para España. Se supone que el/la DP realiza visitas periódicas a las prisiones para prevenir el uso de la tortura; sin embargo, es posible que aún así tengas que dirigirte a una instancia superior. Dirigirse al/a la DP es gratuito y no necesitas ni abogado/a ni procurador/a. Además, puedes formular la denuncia tú o cualquier otra persona o colectivo. Este organismo sí tiene la obligación de contestarte, por lo que te facilitarán un acuse de recibo con el número de expediente

de tu caso. Si la denuncia que realizas, por alguna razón, no es competencia del/de la DP, también pueden ayudarte sugiriéndote otras vías que puedes utilizar. El/la DP no puede ayudarte si transcurre más de un año desde el momento en que hayan acontecido los hechos, así que no lo dejes.

- **A través del Tribunal de Estrasburgo:** Naciones Unidas tiene un organismo independiente encargado de que se cumpla la Convención contra la Tortura y los Derechos Humanos. Esta vía es la más elevada, ya que presentas tu denuncia ante un organismo internacional y, sólo podrás hacerlo, si ya has agotado todas las vías posibles dentro de tu país.

Para recurrir a este organismo es importante que lo consultes previamente con tu abogado/a.

A la hora de formular la denuncia, debes tener en cuenta que no se admitirán denuncias que contengan términos ofensivos o comentarios insultantes sobre el Estado contra el que se formula la reclamación ni denuncias que no hayan agotado previamente los recursos de justicia internos de tu país.

La dirección a la que debes enviar tu denuncia es:

**Subdivisión de Tratados y Comisión OACDH-ONUG  
1211 Ginebra 10, Suiza**

**AL JUZGADO DE INSTRUCCIÓN DE GUARDIA**

..... (*Nombre y apellidos*), preso/a actualmente en la cárcel de ..... donde ya constan mis datos personales, ante el Juzgado comparece y como mejor proceda en Derecho,

**DICE:**

Que por medio del presente escrito vengo a interponer DENUNCIA por los siguientes hechos que en mi opinión son constitutivos de delito:

**Primero.**

Que el día ..... (*narrar los hechos tal y como ocurrieron. Hay que señalar contra quién se formula la denuncia*).

**Segundo.**

Que solicito para la acreditación de los hechos descritos la práctica de las siguientes diligencias:

- a) Ser reconocido por el médico forense del Juzgado.
- b) Declaración testifical de los internos (*poner relación de nombres y apellidos*) que observaron directamente los hechos.
- c) (*Todas aquéllas que se vean necesarias*).

Por todo lo expuesto,

AL JUZGADO SOLICITO, que tenga por presentada esta DENUNCIA y admitiéndose a trámite, incoando diligencias previas, contra .....  
..... sírvase practicar las diligencias de prueba solicitadas.

En.....a.....de.....de.....

## **ESCRITO DE QUEJA AL JUZGADO DE VIGILANCIA PENITENCIARIA POR TRATOS INHUMANOS O DEGRADANTES**

Juzgado de Vigilancia Penitenciaria núm. . . . .

AL JUZGADO

D/Dña.....preso/a en el Centro Penitenciario de....., y cuyas demás circunstancias personales ya constan en el expediente penitenciario, ante el Juzgado comparezco y como mejor proceda en Derecho, DIGO:

Que por medio del presente escrito vengo a interponer QUEJA contra .....(el trato del/de la funcionario/a....., la sanción por hacerme un cacheo integral....., por la paliza sufrida en .....). Todo ello, en base a las siguientes ALEGACIONES.

PRIMERO. Que el día ..... (*narrar todos los hechos*).

SEGUNDO. Para demostrar la versión dada solicito que se realicen las siguientes diligencias: declaración de testigos, ruedas de reconocimiento, reconocimientos médicos, etc.

TERCERO. La interdicción de la «tortura», así como de las «penas o tratos inhumanos o degradantes», se contienen en el artículo 5 de la Declaración Universal de Derechos Humanos de 10 de diciembre de 1948 y convenios internacionales en los que España es parte (artículo 7 y 3, respectivamente del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos de 19 de diciembre de 1966 y del Convenio Europeo para la Protección de los Derechos Humanos y de las Libertades Fundamentales, de 4 de noviembre de 1950).

Esta prohibición que, en el concreto ámbito penitenciario, se ha establecido en el artículo 31 de las Reglas Mínimas de Tratamiento de los Reclusos adoptadas en 1955 por las Naciones Unidas; el artículo 37 de las Reglas Penitenciarias Europeas adoptadas en la Recomendación (87) 3, de 12 de febrero de 1987 del Comité de Ministros del Consejo de Europa. Y, es de destacar, que en nuestro ordenamiento, bajo la más genérica prohibición de malos tratos a los/as internos/as, se contiene en el artículo 6 de la Ley Orgánica General Penitenciaria, precepto que ha de ser interpretado en relación con el artículo 15 de la Constitución

Española y los instrumentos internacionales que se han mencionado, por lo dispuesto en el artículo 10.2 de la Constitución.

Según la jurisprudencia del Tribunal Europeo de Derechos Humanos recogida en la Sentencia del Tribunal Constitucional 120/1990, fundamento jurídico noveno, para encuadrar un pena o trato en alguna de las categorías del artículo 3 del Convenio de Roma de 1950, ha de atenderse a la intensidad de los sufrimientos infligidos a una persona. Habiendo declarado este Tribunal, de conformidad con esa doctrina que las tres nociones también recogidas en el artículo 15 de la Constitución Española («torturas», «penas o tratos inhumanos o degradantes»), son en su significado jurídico, «nociones graduadas de una misma escala» que en todos sus tramos entrañan, sean cuales fueran los fines, «padecimientos físicos o psíquicos, ilícitos e infligidos de modo vejatorio para quien los sufre y, con esa propia intención de vejar y doblegar la voluntad del sujeto paciente» (Sentencias del Tribunal Constitucional 127/1990 y 137/1990). Y, en particular, para apreciar tratos inhumanos o degradantes en el ámbito penitenciario, es necesario que «éstos acaresen sufrimientos de una especial intensidad o provoquen una humillación o sensación de envilecimiento que alcance un nivel determinado, distinto y superior al que debe llevar aparejada una condena» (Sentencias del Tribunal Constitucional 65/1986, 2/1987, 89/1987, 120/1990, 137/1990 y 150/1991). E interesa destacar que el Tribunal Constitucional ha declarado que aunque una concreta medida no pueda considerarse constitutiva de trato inhumano o degradante «en razón del objetivo que persigue», ello no impide que se le pueda considerar como tal «en razón de los medios utilizados» (Sentencias del Tribunal Constitucional 120/1990 y 137/1990).

En su virtud,

PIDO al Juzgado, que tenga por presentado este escrito y por formulada QUEJA contra D/Dña (*poner nombre, o número de identificación del/ de la funcionario/a*) y adopte las medidas que en Derecho corresponda para evitar estas situaciones; así como deduzca testimonio de lo actuado al Juzgado decano por si fuere constitutivo de infracción penal.

OTROSÍ DIGO, que manifiesto la vulneración de los artículos 15 y 18.1 de la Constitución española y los artículos; 5 de la Declaración Universal de Derechos Humanos de 10 de diciembre de 1948; artículos 7 y 3, respectivamente del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos

de 19 de diciembre de 1966 y del Convenio Europeo para la Protección de los Derechos Humanos y de las Libertades Fundamentales de 4 de noviembre de 1950; el artículo 31 de las Reglas Mínimas de Tratamiento de los Reclusos adoptadas en 1955 por las Naciones Unidas; y, el artículo 37 de las Reglas Penitenciarias Europeas adoptadas en la Recomendación (87) 3, de 12 de febrero de 1987 del Comité de Ministros del Consejo de Europa. Todo ello, a fin de interponer Recurso de Amparo ante el Tribunal Constitucional y ante el Tribunal de Derechos Humanos de Estrasburgo.

En.....a.....de.....de.....

**AL/A LA DEFENSOR/A DEL PUEBLO**

D/Dña....., preso/a en el Centro Penitenciario de.....  
..... con DNI....., ante el  
Juzgado comparezco y como mejor proceda en Derecho,

DIGO

Que por medio del presente escrito vengo a interponer DENUNCIA por los siguientes hechos que en mi opinión son constitutivos de delito:

Primero. Que el día..... *(narrar los hechos tal y como ocurrieron, hay que señalar contra quién se formula la denuncia).*  
.....

Segundo. Que solicito que acuda lo más rápido posible a esta prisión para poder entrevistarme con usted. Asimismo, le pido que solicite al/a la Director/a de este Centro Penitenciario las resoluciones administrativas en las que consten las medidas adoptadas contra mí y los informes médicos.

En su virtud,

PIDO al/a la Defensor/a del Pueblo, que tenga por presentada esta DENUNCIA y admitiéndose a trámite, acuda a este Centro Penitenciario y solicite la información que sea necesaria a los efectos reseñados.

En.....a.....de.....de.....

**MODELO DE FORMULARIO PARA LA PRESENTACIÓN DE LAS  
COMUNICACIONES PREVISTAS EN EL PROTOCOLO FACULTATIVO  
DEL PACTO INTERNACIONAL DE DERECHOS CIVILES Y  
POLÍTICOS, LA CONVENCIÓN CONTRA LA TORTURA O LA  
CONVENCIÓN INTERNACIONAL SOBRE LA ELIMINACIÓN DE  
TODAS LAS FORMAS DE DISCRIMINACIÓN RACIAL**

Indique cuál de los procedimientos mencionados desea invocar:

.....

Fecha: .....

I. Información sobre el autor de la denuncia.

Apellidos: .....

Nombre: .....

Nacionalidad: .....

Fecha y lugar de nacimiento: .....

Dirección para la correspondencia sobre esta denuncia: .....

La comunicación se presenta: en nombre propio o en nombre de otra persona. Si la denuncia se presenta en nombre de otra persona, proporcione los siguientes datos sobre esa persona:

Apellidos: .....

Nombre: .....

Nacionalidad: .....

Fecha y lugar de nacimiento: .....

Dirección o paradero actual: .....

Si actúa con el conocimiento y el consentimiento de esa persona, facilite el escrito que le autoriza a presentar esta denuncia en su nombre:

.....

O si no tiene tal autorización, explique la naturaleza de su relación con la persona: .....

e indique en detalle por qué considera adecuado presentar esta denuncia en su nombre: .....

II. Estado interesado/artículos violados Nombre del Estado que es parte en el Protocolo Facultativo (en el caso de una denuncia al Comité de Derechos Humanos) o que ha hecho la declaración pertinente (en el caso de las denuncias al Comité contra la Tortura o al Comité para la



Eliminación de la Discriminación Racial): .....  
..... Artículos del Pacto  
o la Convención que presuntamente se han violado: .....

III. Agotamiento de los recursos de la jurisdicción interna/ presentación de la denuncia a otros procedimientos internacionales. Gestiones hechas por las presuntas víctimas, o en nombre de ellas, para obtener reparación dentro del Estado interesado por las supuestas violaciones. Facilite información detallada sobre los procedimientos invocados, incluidos el recurso ante los tribunales u otras autoridades públicas, y las reclamaciones hechas, las fechas en que se hicieron y los resultados obtenidos:  
.....

Si no ha agotado estos recursos porque su tramitación se habría prolongado indebidamente, porque no habrían sido efectivos, porque no estaban a su disposición o por cualquier otra razón, explique en detalle los motivos:  
.....

¿Ha presentado usted el mismo asunto a otro procedimiento internacional de examen o arreglo (por ejemplo la Comisión Interamericana de Derechos Humanos, el Tribunal Europeo de Derechos Humanos o la Comisión Africana de Derechos Humanos y de los Pueblos)? Sí No . En caso afirmativo, facilite detalles sobre el (los) procedimiento(s) de que se trate, las reclamaciones hechas, las fechas en que se hicieron y los resultados obtenidos:  
.....

IV. Hechos denunciados. Explique en detalle, en orden cronológico, los hechos y circunstancias de las presuntas violaciones. Incluya todos los aspectos que puedan ser de interés para la evaluación y el examen de su caso particular. Explique de qué manera considera que los hechos y las circunstancias descritos han vulnerado sus derechos:  
.....

Firma del autor:.....

V. Documentación justificativa\* (adjunte copias, no los originales)

*\*Autorización por escrito para actuar (en caso de que presente la denuncia en nombre de otra persona y no haya justificado de otra forma la ausencia de una autorización expresa. Puede ser útil presentar también copia de la legislación nacional pertinente).*

## 2.- Salud mental y militancia: aportes y consejos sobre los efectos de la represión

Dentro de los objetivos de esta guía, está el de dotarnos de una herramienta útil a nivel teórico que pueda proyectarse en la práctica de cara a afrontar la represión. Con ello no buscamos que el terror ante la misma nos paralice, sino tratar de ser realistas y menos ingenuos/as que de costumbre a la hora de plantear nuestro posicionamiento, nuestras acciones, nuestras relaciones, y en general, nuestra vida militante.

Nuestra motivación es apostar por estar preparados/as, y aceptar sin derrotismos las lógicas consecuencias de la participación en los movimientos sociales. En este sentido, no podemos obviar la repercusión que el formar parte de la disidencia política puede tener sobre nuestra salud, y muy particularmente sobre nuestra salud mental.

Sin embargo, hemos visto ya demasiadas veces a compañeros/as desaparecer de nuestro lado y a colectivos disolverse por cuestiones muy dolorosas relacionadas con la represión. Creemos que, si bien no podemos evitar que el Estado persiga y castigue las ideas y prácticas contra el sistema democrático capitalista, sí existen estrategias que podemos desarrollar para afrontar los golpes y minimizar su impacto sobre nuestro bienestar físico y psicológico. Sentimos una preocupación creciente por cuidar de los/as nuestros/as en aras de una revuelta no precedera y entendemos que tratar estos temas y trabajarlos forma parte de la resistencia.

### **2.1.- Militancia y salud: Medidas preventivas previas a organizarte, participar en una acción, sufrir un golpe represivo, etc.**

Necesitamos hacernos conscientes de las consecuencias que implican nuestras decisiones y nuestra conducta, y de los riesgos que entrañan

las acciones en las que nos involucramos. Esta reflexión, que debe ser honesta, realista y personal, no tiene como fin asustarnos o paralizarnos, todo lo contrario, tenemos que enfrentar la realidad y afrontar nuestros límites. Si hemos trabajado suficientemente nuestra postura política frente a la represión, si tenemos la certeza de que podemos contar con una red de apoyo cuando la necesitemos (porque nos hemos ocupado de crearla y fortalecerla); si somos conscientes de cómo podemos reaccionar emocional o físicamente como consecuencia de nuestras elecciones y acciones, tenemos mayores probabilidades de sentir seguridad y estar preparados/as a la hora de participar en las luchas.

Si queremos prevenir el agotamiento, y mantenernos sanos/as y en guardia para seguir confrontando la realidad, deberíamos tomarnos como una obligación aprender a reconocer una situación traumática. Desarrollar una mejor comprensión del impacto emocional o físico que tiene en nuestra propia persona y en la comunidad en general un ataque, un registro, un interrogatorio, una tortura, una pena...y tomarnos muy en serio el acompañamiento psicológico de cualquier persona que tiene que recuperarse de cualquiera de estos golpes.

Ser conscientes de esto puede ayudarnos a reducir el estrés y la angustia cuando la situación se tensa, ayudándonos además a visualizar de un modo positivo, preparatorio y no traumático la posibilidad de hallarnos ante estas circunstancias. Adelantarnos a estos hechos y entrenarnos política, física, social y psicológicamente para ellos, puede ayudar a que en un futuro nos sintamos más en forma para afrontarlos. El haberlos “vivido mentalmente” sin las emociones de ansiedad y pánico que suelen acompañarlos, es una herramienta que tenemos a nuestro alcance y que puede ser crucial a la hora de encontrarnos ante la situación real posteriormente.

Trabajar en colectivos de afinidad puede ser una buena manera de minimizar el riesgo de trauma. Los grupos de afinidad son sistemas de apoyo autosuficientes en torno a un objetivo común. Pueden requerir, según lo decidan sus miembros, un compromiso y unos mínimos consensuados en función de los cuales un/a individuo/a puede sentirse más cercano o decidir adscribirse a otro grupo diferente. Sirven como una fuente de apoyo y solidaridad para sus miembros en la que los sentimientos de aislamiento o alienación pueden ser aliviados a través de la familiaridad y la confianza que se desarrolla cuando un grupo de afinidad funciona y actúa en conjunto.

## **2.2.- Factores a considerar en el curso de una manifestación, una acción, un ataque policial, etc.**

En el momento de enfrentarnos a un golpe represivo muy probablemente vamos a perder el control de muchos aspectos que generalmente dominamos. La violencia con la que estos actos suelen presentarse, la violación de nuestro espacio, de nuestros derechos básicos, de nuestra intimidad y la intrusión en nuestra propia vida además del miedo por nuestra integridad y la de la gente cercana nos impide pensar con claridad porque la emoción lo inunda todo. Conviene actuar de acuerdo a nuestras posibilidades e intentar mantener la calma buscando la máxima seguridad para nuestra persona y nuestro entorno.

En relación a las consecuencias que pueda suponer el tomar contacto con las instituciones médicas y de emergencias de cara a la represión aquí dejamos algunas ideas. No existe una solución única y los casos en que las instituciones médicas han colaborado con las Fuerzas de Seguridad a la hora de incriminar a compañeros/as no son pocos. Sin embargo debemos considerar cada caso concreto valorando el riesgo que para la salud y la vida de la persona entrañaría el eludir la ayuda médica y tomar la decisión que consideremos menos dañina. En teoría, sin orden judicial los centros sanitarios no deberían dar información sobre los/as pacientes. Con identidad acreditada (DNI) o no, en los servicios de emergencia te tienen que atender. Si te planteas denunciar lesiones por agresión policial, recuerda:

Para “acreditar” las lesiones es necesario que un/a facultativo/a médico/a (no un/a técnico/a de samur, ni un/a enfermero/a, tampoco un/a fisioterapeuta) emita un informe en el cual se describan las características de las lesiones (localización, tamaño, color, tipo: hematoma, excoración, herida). Ese parte de asistencia, deben dártelo en cualquier visita a urgencias. Posteriormente un/a médico forense valorará las lesiones que normalmente en muchos casos ya no serán visibles y tendrán que establecer una relación de causa efecto con el informe médico.

Si le refieres al/la médico que te atiende que se trata de lesiones producto de violencia de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, puede que te trate peor pero que conste eso en el informe es algo a favor y nunca en contra. Insta al personal médico a que describa concienzudamente cada uno de las lesiones que tengas, por mínimas

que sean. Recuerda, localización y características. Si es posible, que tus compañeros/as te miren el cuerpo haciéndote un mapa mental de lo que tiene que aparecer en el informe. En algunos centros sanitarios no dan copia del informe médico en caso de agresiones. Ten en la cabeza que nadie más que tú tiene derecho a ese informe. Si ves que el informe no se ajusta del todo a la realidad, vuelve a acudir a un centro sanitario para emitir otro parte de lesiones, eso sí, lo más pronto posible. Los hematomas y algunas lesiones traumáticas aparecen pasadas las horas, por lo que no dudes en volver a acudir también para que emitan otro informe.

Por lo general, los síntomas físicos desaparecen pero el recuerdo de si nos sentimos apoyados/as de manera adecuada o no, así como lo que realmente ocurrió suelen permanecer con nosotros/as durante años y tal vez son el factor decisivo que determina si volvemos a la primera línea de lucha. Cuando las heridas físicas y/o emocionales no se curan es necesario el apoyo a largo plazo. Sólo porque pienses que la persona herida debe haberlo superado ya no significa que lo haya hecho.

### **2.3.- Algunas consideraciones sobre el ingreso en prisión**

Dependiendo de muchas variables como pueden ser la personalidad, la duración del internamiento, la situación de salud basal de la persona presa, la red de apoyo externo y las condiciones de reclusión, existen varios tipos de efectos que puede provocar la prisión sobre la salud, trastornos sensoriales, relacionados con cualquiera de los cinco sentidos, efectos psicosociales, consecuencias en la salud mental... La configuración del espacio penitenciario incide poderosamente sobre una persona y es profundamente limitadora, no sólo para la mente y la vida social del preso o la presa sino también para su propio cuerpo. Nos parece que conocer el impacto que puede causarnos puede servirnos a la hora de prepararnos, de prevenir sus consecuencias y de afrontar su impacto.

Ni toda persona presa sufre las mismas consecuencias ni en el mismo grado. Sin embargo tomarlas en cuenta puede ayudarnos a identificarlas y afrontarlas de un modo más eficaz cuando se presentan, tomando medidas que las prevengan, suavicen o ayuden a disminuir su impacto sobre nosotros/as.

## 2.4.- Qué podemos hacer

### – Respeto al estrés postraumático:

El estrés postraumático es una reacción común a las experiencias que ponen en riesgo la vida o la integridad propias o las de alguien cercano.

Algunos medios para afrontarlo en primera persona incluyen: ir a un lugar donde uno/a se sienta seguro/a, y rodearse de personas con las que te sientes cómodo/a, no aislarte, desahogar la adrenalina que aún queda en el organismo: salir a caminar, ir en bici, correr...; es importante darse tiempo para sanar, no culparse ni condenarse a uno/a mismo/a, no es un signo de debilidad sentir dolor después de ser agredido/a. Darse la posibilidad de “procesar” la experiencia, sobre todo contando la historia o expresando las emociones que rodeaban los acontecimientos que condujeron a la reacción de estrés. Nuestra familia y amigos/as no tienen por qué saber cómo ayudarnos, puede ayudar el decirles lo que necesitamos. Contar la historia en el orden en el que sucedió, cronológicamente, ayuda al cerebro a procesar la experiencia. Debemos intentar evitar comparar el daño que hemos sufrido con el que han experimentado otros/as y el derecho que tienes a sentir emociones distintas al resto, quejarte y solicitar ayuda. La evitación y la negación tienen efectos perjudiciales a largo plazo. La automedicación, el alcohol y las drogas puede parecer que ayudan momentáneamente pero a la larga son nefastas. Hay hábitos saludables y tratamientos alternativos a los psicofármacos que pueden ayudar a lidiar con las emociones, con el insomnio... Intenta informarte sobre el estrés postraumático. Muchas de estas sensaciones son reacciones normales a situaciones anormales. Normalmente estos síntomas desaparecen de forma natural después de 4-6 semanas del evento traumático. Tómate tu tiempo, sé amable contigo mismo/a, acepta el apoyo.

Si eres compañero/a de alguien que ha sufrido la brutalidad policial o la represión y quieres ayudar no esperes a que te pidan ayuda. Es importante estar allí para ellos/as. Con cuidado alienta a tu amigo/a a hablar sobre lo que pasó, lo que vivió, oyó, sintió y pensó. Pero no le empujes si no quiere hacerlo. La falta de apoyo puede empeorar la reacción. Esto se llama “traumatización secundaria”: cuando todo en lo que crees se desmorona, tus supuestos sobre el mundo se vienen abajo, y

esto es muy doloroso. Los días inmediatamente después de la experiencia son cruciales, cuando todas las emociones son de fácil acceso. Es bueno hablar entonces. A menudo, las personas que pasan por un episodio traumático se retiran de las actividades sociales y tienden a aislarse.

– **Respecto a la sensación de estar quemados/as y la prevención del estrés:**

Podemos reducir su impacto, intentando llevar una vida lo más saludable posible: duerme lo suficiente, descansa, sigue una dieta sana y equilibrada, disminuye el consumo de comida basura y no te saltes ninguna comida, haz ejercicio aeróbico regular, hazte consciente del consumo que haces de alcohol/drogas, y valora si realmente te están ayudando o dificultando el trabajo, aprende ejercicios de respiración simples (es fisiológicamente imposible estar estresado/a y ansioso/a cuando respiras profundamente). Busca estrategias para aprender este hábito (Tai Chi, Chi Gong, meditación, yoga...). Ve a darte un masaje, juega y pasa tiempo con niños/as, celebra los logros individuales y de grupo, crea espacios positivos, eventos y alternativas (como acampadas...), explora tu creatividad... En última instancia, no hay una única solución. El proceso de sanación implica evitar o hacer frente al agotamiento y será tan único y singular como cada uno/a de nosotros/as. Tenemos que seguir nuestras pasiones, no tiene sentido adoptar una rutina sólo porque lees sobre ella en un folleto, para que tal proceso de curación sea realmente efectivo es necesario hacer uso de una combinación de actividades y prácticas que realmente te enganchen a ti y a tus metas.

– **Respecto al ingreso en prisión y sus efectos:**

Evidentemente la realidad de la cárcel no resulta fácil de evaluar cuando se trata de ayudar a quienes la sufren o reducir la huella que un contexto así marca sobre nosotros/as. Algunas de las pautas generales que se suelen recomendar son la de promocionar la resistencia emocional, reforzar las habilidades sociales y facilitar la comunicación de sentimientos. Difícilmente un ambiente como el carcelario va a facilitar este tipo de esfuerzos por lo que creemos que el tomar conciencia de los efectos que el internamiento puede llegar a tener sobre nuestro bienestar físico y mental puede ayudar a tomar medidas antes/durante/después que traten de minimizar el efecto de la institución sobre nosotros/as.

De las lecturas que hemos podido revisar acerca de estrategias para enfrentar mejor situaciones de represión y cárcel podéis encontrar títulos recomendables al final de este texto. Hemos considerado especialmente útiles los consejos que resumimos aquí:

- **Tener claro por qué se está ahí:** Unas convicciones firmes, soportan y hacen frente mejor a los intentos de criminalización y el cuestionamiento de la propia identidad que hace la institución. Reafirmarse y mantener la propia integridad como persona-militante ayuda a mantener las propias normas y valores personales y grupales.
- **Mantener una postura activa:** romper con el aprendizaje de la sumisión en la pasividad que lleva a la adaptación al régimen carcelario buscando espacios para la afirmación personal fuera de la rutina impuesta y tomando la iniciativa de la situación dentro de los límites que supone la cárcel. De esta manera podremos también prever situaciones y ver claro las cosas por las que «pasar» y por las que no. Esto es importante no sólo para tu propia integridad personal, sino para mantener unas relaciones claras con los/as otros/as presos/as y los/as funcionarios/as.
- **Conocer los métodos y la dinámica de la cárcel, las cuestiones legales y derechos** para adelantarse a las situaciones y vivir con menos incertidumbre, proporciona recursos para afrontar las situaciones y mantener una postura activa y reivindicativa, permite entrenarnos o pensar algunas estrategias ante ciertas situaciones como la falta de intimidad, el aislamiento, etc., tomar una cierta distancia psicológica de la cárcel para poder interpretar lo que sucede a nuestro alrededor.
- **Preservar la autonomía:** La capacidad de acción independiente del poder, momentos en los que decides estar activo/a o pasivo/a por voluntad propia y no porque «toque», tener una gestión autónoma del tiempo en la medida de lo posible (organizarte las actividades, lecturas, ejercicio físico diario, reuniones, etc.).
- **Afirmar otra realidad, el mundo exterior, la lucha en la que estás, tus relaciones con amigos/as y familia, en lo que tú crees, etc.** Es importante ser conscientes de la transitoriedad de la experiencia carcelaria, desarrollar la comunicación con el exterior (visitas y cartas) y tener una



actividad política propia que afirme la realidad de la lucha y la vida de la que formamos parte, como una forma de mantener una actitud reivindicativa que cuestione sus propias bases.

- **Afrontar el miedo que produce la expectativa de ir a la cárcel:** Para disminuir sus consecuencias es útil aprender a relajarse en situaciones de tensión y compartirla comunicándonos con los demás. Así podemos situar mejor los riesgos y evitar que el temor se realimente. Es importante afrontar nuestros temores-tensiones, darles un sentido y trabajarlos, analizarlos para ver qué se puede hacer.

Muchas de las estrategias citadas en los apartados anteriores no pueden realizarse en un espacio de las características de una prisión pero pueden darnos una idea de cómo mantener nuestro cuerpo y nuestra mente en forma durante el tiempo que dure el encierro y también después del mismo. El apoyo desde fuera es fundamental e implica considerar no sólo nuestras ganas de ayudar, de comunicarnos, y de dar calor a nuestros/as compañeros/as sino el sopesar una serie de variables que tienen que ver también con el bienestar, los ritmos, los objetivos y los deseos de quienes están dentro.

## **2.5.- Conclusiones**

Los daños producidos por la represión se traducen en un enorme desgaste a todos los niveles, tanto físico: contusiones, lesiones y dolor al vernos expuestos a las agresiones policiales, incluso en algunos casos secuelas de por vida (pérdida de órganos por pelotazos de la policía, marcas y disfunciones debido a torturas, etc.); como psicológico: hacia nuestra persona, familia y entorno. Puede ser muy grande la desestabilización emocional, las secuelas psicológicas, los traumas, la cronificación del miedo, las sensaciones de vulnerabilidad, impotencia, paranoia y debilidad, o el temor a sentirnos estigmatizados/as socialmente.

Tras una vivencia traumática necesitamos recuperar la autoconciencia, la autonomía, la autoestima, la esperanza y la autodeterminación. De nada sirve infravalorar estos aspectos de la lucha. Tan importante es trabajar estas aptitudes como construir colectivamente una red de apoyo que nos sostenga, nos proporcione seguridad y estimule nuestra capacidad de mantener en buena salud nuestros principios y elaborar y superar

el duelo cuando se presente. Conocemos iniciativas que buscan sacar a la luz este problema para difundirlo, apoyarlo y visibilizarlo. Os recomendamos buscar los materiales de colectivos de apoyo emocional a activistas (más adelante en este texto, en la sección de Bibliografía).

**... CUIDEMOS DE LOS/AS NUESTROS/AS, CUIDEMOS DE  
NOSOTROS/AS MISMOS/AS...**

### 3.- Reflexiones finales

A lo largo de las páginas de esta guía encontraréis algunos consejos e ideas prácticas que hemos generado a partir de documentos de otros/as compañeros/as, de nuestra propia experiencia y de debates internos en torno al tema de la represión.

Como indicamos al inicio, no esperamos abarcar toda la información sobre el asunto y conocemos las limitaciones de este texto, que se circunscribe a un ámbito muy concreto de pautas y procedimientos que hemos ido aprendiendo conforme nos golpeaban las últimas operaciones represivas. Confiamos en que junto a otros textos, jornadas, reflexiones y demás iniciativas que se están dando en nuestro entorno, podamos contribuir a agilizar el duro proceso que conlleva un ataque a nuestros círculos más cercanos de manera que cada vez contemos con más herramientas y suframos lo mínimo posible el bloqueo que suelen acarrear.

Creemos que invertir parte de nuestros recursos en cuidar de nuestra salud y la de los/as nuestros/as, y trabajar para construir una cultura de la seguridad que nos permita estar preparados/as cuando los golpes represivos se presenten no es algo banal. El haber desarrollado un cuerpo de conocimientos y prácticas que nos permitan sentirnos suficientemente fuertes y arropados supone, en última instancia, trabajar en pos de nuestras luchas. Y estar en forma puede llegar a ser crucial a la hora de posicionarnos políticamente y tomar decisiones que atañen también al futuro de nuestras ideas y prácticas, avanzar en nuestras estrategias de lucha y garantizar un activismo más coherente, perseverante y duradero frente a todo lo que nos oprime.

No pretendemos convertirnos en expertos/as en la materia ni agotar nuestras fuerzas en generar una teoría sistemática sobre la represión.

No queremos asfixiar nuestros proyectos y nuestras luchas para seguir respondiendo a remolque al juego que nos imponen.

Queremos estar preparados/as. Queremos a nuestros compañeros y compañeras libres. Queremos la anarquía.

## 4.- Documentos de interés y bibliografía utilizada

### Charlas

#### **¿Qué hacer en caso de detención?**

[www.youtube.com/watch?v=nWI5ZNdTY28](http://www.youtube.com/watch?v=nWI5ZNdTY28)

### Documentales

#### **“Ciutat Morta”**

[ciutatmorta.wordpress.com](http://ciutatmorta.wordpress.com)

### Dosieres

#### **Dossier sobre las jornadas “Estar preparadx” (Madrid 2014).**

[dosierestarpreadxs.wordpress.com](http://dosierestarpreadxs.wordpress.com)

#### **Manual de autodefensa civil.**

[17demarzo.org/sites/default/files/manual.pdf](http://17demarzo.org/sites/default/files/manual.pdf)

### Guías

#### **Consejos básicos sobre seguridad.**

[guiasdeseguridad.noblogs.org](http://guiasdeseguridad.noblogs.org)

#### **Guía anti represiva. Derechos y libertades para la lucha social.**

[antirrepresiva.info/wp-content/uploads/2015/12/guia-antirrepresiva.pdf](http://antirrepresiva.info/wp-content/uploads/2015/12/guia-antirrepresiva.pdf)

#### **Manual de actuación inmediata en caso de detención de compañeras.**

<https://efectopandora.wordpress.com/2016/02/26/manual-de-actuacion-immediata-en-caso-de-detencion-de-companeras/>

**Manual de supervivencia en la cárcel.**

[borrokan.files.wordpress.com/2016/01/autc3a9ntico-manual-de-supervivencia-para-imprimir.pdf](http://borrokan.files.wordpress.com/2016/01/autc3a9ntico-manual-de-supervivencia-para-imprimir.pdf)

## Libelos

**“El techo es de piedra. Introducción a la vida y la lucha**

**independentista en las cárceles”.** Autoría y dibujos: Ex presos y ex presas independentistas galegas. Edición y traducción: Ceivar. Contacto: [ceivar.org](http://ceivar.org)

## Libros

**“Afirmación y resistencia, la comunidad como apoyo”**, Carlos Martin Beristain; Francesc Riera, La Llevar-Virus, 2003.

**“Dentro de las Jaulas. Liberación animal y encarcelamiento”**. Lewis Pogson. Ochodocuatro ediciones, 2016.

**“Normas de seguridad, control y prevención de incidentes relativos a internos muy conflictivos o inadaptados”**, Ediciones Entérate.

**“Trauma y Recuperación, sobre las consecuencias de la violencia- del abuso doméstico al terror político”**, Lewis Herman, Judith, 1992

**“Tus derechos frente al muro”**, Tortosa, G. Galdeano, K. Erkizia, A., Navarra.

## Programas de radio

**“Aquí se tortura”**, entrevista al proyecto O.T.E.A.N.D.O. (Observatorio contra la tortura de Castilla y León). Radio Onda Expansiva.

[ondaexpansiva.net/aqui-se-tortura/](http://ondaexpansiva.net/aqui-se-tortura/)

**“¿Qué hacer en caso de detención? Crónica de un viaje a comisaría”**. Cabezas de tormenta, #43.

[cabezasdetormenta.org/2013/07/43-que-hacer-en-caso-de-detencion-cronica-de-un-viaje-a-comisaria/](http://cabezasdetormenta.org/2013/07/43-que-hacer-en-caso-de-detencion-cronica-de-un-viaje-a-comisaria/)

**“Tejiendo redes de apoyo mutuo para la acción”**. Cabezas de tormenta #65.

[cabezasdetormenta.org/2014/05/65-tejiendo-redes-de-apoyo-mutuo-%20para-la-accion](http://cabezasdetormenta.org/2014/05/65-tejiendo-redes-de-apoyo-mutuo-%20para-la-accion)

## Textos

**Apoyo mutuo para plantar cara a la represión (inglés).**

[shutthemdown.org/Resources/Ch%2023.pdf](http://shutthemdown.org/Resources/Ch%2023.pdf)

**B.O.E. (Boletín Oficial del Estado) Ley Orgánica General Penitenciaria.**

[boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1979-23708](http://boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1979-23708)

**Documentación relativa a la presentación de denuncias ante los órganos de Naciones Unidas.**

[omct.org/files/2006/11/3979/handbook4\\_full\\_esp.pdf](http://omct.org/files/2006/11/3979/handbook4_full_esp.pdf)

**En legítima desobediencia. pp. 250-273**

[antimilitaristas.org/IMG/pdf/LIBRO.pdf](http://antimilitaristas.org/IMG/pdf/LIBRO.pdf)

**Estrategias para afrontar la represión.**

[kaosenlared.net/estrategias-para-afrontar-la-represion/](http://kaosenlared.net/estrategias-para-afrontar-la-represion/)

**Grupos de Afinidad y Apoyo.**

[activist-trauma.net/en/mental-health-matters/prevention.html](http://activist-trauma.net/en/mental-health-matters/prevention.html)

**Manual de ejecución penitenciaria, defenderse de la cárcel.** Juan

Carlos Ríos Martín.

[es.scribd.com/doc/46550166 Manual-Ejecucion-Penitenciaria-Libro](https://es.scribd.com/doc/46550166-Manual-Ejecucion-Penitenciaria-Libro)

**Real Decreto 419/2011, de 25 de marzo, por el que se modifica el Reglamento Penitenciario, aprobado por el Real Decreto 190/1996, de 9 de febrero. Disponible en:**

[boe.es/boe/dias/2011/03/26/pdfs/BOE-A-2011-5463.pdf](http://boe.es/boe/dias/2011/03/26/pdfs/BOE-A-2011-5463.pdf)

**“Psicólogos y represión”:**

[primeravocal.org/psicologos-y-represion/](http://primeravocal.org/psicologos-y-represion/)

**“Resistencia individual y colectiva frente a la cárcel”.** Carlos

Beristain. En “En Legítima Desobediencia Tres Décadas de Objeción, Insumisión y Antimilitarismo.”

**“Sobrevivir a los efectos secundarios de la lucha de clases”**

[activist-trauma.net/en/why-important.html](http://activist-trauma.net/en/why-important.html)

**Trauma y recuperación para activistas.**

[activist-trauma.net/assets/files/trauma\\_A5\\_flyer\\_esp\\_v3.pdf](http://activist-trauma.net/assets/files/trauma_A5_flyer_esp_v3.pdf)

## Webs

**Federación de grupos de la cruz negra anarquista (península ibérica e islas)**

[nodo50.org/cna](http://nodo50.org/cna)

**Organización Naciones Unidas, Comité contra la Tortura.**

[derechoshumanos.net/ONU/Comite-contra-la-tortura-CAT.htm](http://derechoshumanos.net/ONU/Comite-contra-la-tortura-CAT.htm)

***Prisiones.info***

prisiones.info

***Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.***

institucionpenitenciaria.es

***Tokata, boletín de difusión, debate y lucha social.***

tokata.info



# Anexo

## 5.- Anexo

### 5.1.- Listado de cárceles del Estado Español

#### Andalucía

C.P. ALGECIRAS (Botafuego)  
Ctra. del Cobre, km. 4,5  
11206 Algeciras (Cádiz)

C.P. MÁLAGA  
Finca la Moraga  
29.170 Alhaurin de la Torre

C.P. ALMERÍA (Acebuche)  
Ctra Cuevas de los Ubedas, km. 2,5  
04.030 El Alquíán (Almería)

C.P. PUERTO I  
Ctra. Jerez-Rota, km. 6,4  
11.500 Puerto de Santa María (Cádiz)

C.P. CÓRDOBA  
Ctra. Madrid-Cádiz, km. 391  
14.014 Alcolea (Córdoba)

C.P. PUERTO II  
Ctra. Jerez-Rota, km. 5,4  
11.500 Puerto de Santa María (Cádiz)

C.P. GRANADA (Albolote)  
Carretera Comarcal 220, km.6  
18.220 Albolote (Granada)

C.P. PUERTO III  
Ctra. Jerez-Rota, km. 6  
11.500 Puerto de Santa María (Cádiz)

C.P. HUELVA II  
Ctra. de la Rivera, s/n  
21.610 Huelva

C.P. SEVILLA I  
Ctra. Torreblanca-Mairena de Alcor,  
km. 3,6  
41007 Sevilla

C.P. JAÉN II  
Ctra. Bailén-Motril, km. 28  
23.009 Jaén

C.P. SEVILLA II  
Paraje las Mezquitillas. SE-451 km 5,5  
41530 Morón de la Frontera (Sevilla)

C.P. SEVILLA-ALCALÁ DE GUADAÍRA  
Ctra. de las Canteras s/n,  
41500 Alcalá de Guadaíra (Sevilla)

## Aragón

C.P. DAROCA  
Ctra. Nombrevilla, s/n  
50.360 Daroca (Zaragoza)

C.P. ZUERA (Zaragoza)  
Autovía A-23, Km. 328  
50800 – Zuera (Zaragoza)

C.P. TERUEL  
Av. Zaragoza, 26  
44.001 Teruel

## Asturias

C.P. VILLABONA  
Finca Tabladillo s/n  
33.422 Villabona (Asturias)

## Cantabria

C.P. EL DUESO  
Avda. de Berria, s/n  
Santoña (Cantabria)

## Castilla La Mancha

C.P. ALBACETE  
Ctra. de Ayora, km. 72  
02.006 Albacete

C.P. CUENCA  
Crta. de Tarancón, km. 78  
16.003 Cuenca

C.P. ALCÁZAR DE SAN JUAN  
Avenida de Quero, 51  
13.600 Alcázar de San Juan  
Ciudad Real

C.P. HERRERA DE LA MANCHA  
Ctra. de Argamasilla, s/n  
13.200 Manzanares (Ciudad Real)

C.P. OCAÑA I  
c/ Mártires de Ocaña n.4  
45.3000 Ocaña (Toledo)

C.P. OCAÑA II  
c/ Mártires de Ocaña, 6  
45.3000 Ocaña (Toledo)

## Castilla-León

C.P. BRIEVA  
Ctra. De Vicolozano  
5.194 Brieva (Avila)

C.P. SEGOVIA  
Ctra. Nacional 110, km. 6  
40.154 Torredondo – Segovia

C.P. BURGOS  
Av. Costa Rica s/n  
09.001 Burgos

C.P. SORIA  
Pza. Marqués del Saltillo n.1  
42.071 Soria

C.P. DUEÑAS - LA MORALEJA  
Ctra. P-120 “La Moraleja”  
34.210 Dueñas (Palencia)

C.P. TOPAS  
Ctra. N-630, km. 314  
37.799 Topas – Salamanca

C.P. MANSILLA  
Finca Villahierro  
24.210 Mansilla de Las Mulas  
León

C.P. VALLADOLID  
Ctra. Adanero - Gijón, km. 94  
47.011 Villanubla (Valladolid)

## Cataluña

C.P. BRIANS I  
Ctra. de Martorell a Capellades, km 23  
08635, Sant Esteve Sesrovires

C.P. GIRONA  
Ctra. Menorca, 16, 17007 Girona

C.P. BRIANS II  
Ctra. de Martorell a Capellades, km 23  
08635 Sant Esteve Sesrovires

C.P. FIGUERES  
Ctra. Sant Pau, 158  
17600 Figueres (Girona)

C.P. PONENT  
Carrer Victòria Kent, s/n  
25071 Lleida

C.P. TARRAGONA  
Av. República Argentina, 2  
43071 Tarragona

C.P. QUATRE CAMINS  
Apdo.335, 08430 Granollers (Barcelona)

C.P. WAD-RAS  
c/Doctor Trueta 76-98  
08005 Barcelona

## Ceuta y Melilla

C.P. CEUTA  
Barriada Los Rosales, s/n  
51002 Ceuta

C.P. MELILLA  
Prolongación Río Bidasoa, s/n  
52002 Melilla

## Euskadi

C.P. BASAURI  
Lehendakari Agirre, 92  
48.970 Basauri (Bizkaia)

C.P. ZABALLA  
Portillo San Miguel, 1.  
Ctra N-1, Km. 340  
01230 Nanclares de Oca (Álava)

C.P. MARTUTENE  
Paseo de Martutene, 1  
20.014 Donostia (Gipuzkoa)

## Extremadura

C.P. BADAJOZ  
Ctra. de Olivenza, km. 7,3  
06.071 Badajoz

C.P. CÁCERES II  
Centro Penitenciario  
Ctra. De Trujillo, s/n  
10.004 Cáceres

## Galicia

C.P. A LAMA  
Monte Racelo, s/n  
36.830 A Lama (Pontevedra)

C.P. MONTERROXO  
Ctra. Vegadeo - Pontevedra s/n  
27.568 Monterroxo (Lugo)

C.P. BONXE  
Bonxe - Outeiro de Rey  
27.153 Bonxe (Lugo)

C.P. OURENSE  
Ctra. de la Derrasa, s/n  
32.071 Pereiro de Aguiar

C.P. CURTIS (Teixeiro)  
Ctra. de Paradela s/n  
15.310 Curtis (A Coruña)

## Islas Baleares

C.P. IBIZA  
Barrio Can Fita, s/n  
07800 Ibiza (Balears, Illes)

C.P. MALLORCA  
Ctra. de Soller, 1  
07120 Palma de Mallorca (Balears, Illes)

## Islas Canarias

C.P. ARRECIFE DE LANZAROTE  
Rafael Alberti, 182  
35509 Tahiche (Teguise)  
(Palmas, Las)

C.P. SANTA CRUZ DE LA PALMA  
Ctra. El Galeón, 32  
38700 - Santa Cruz de la Palma  
(Santa Cruz de Tenerife)

C.P. SALTO DEL NEGRO  
Salto del Negro, s/n  
35017 Tafira Alta (Palmas, Las)

C.P. SANTA CRUZ DE TENERIFE  
Camino Escaño, s/n  
38290 - El Rosario (Tenerife)

## La Rioja:

C.P. LOGROÑO  
Calleja Vieja, 200  
26.006 Logroño

## Madrid

C.P. MADRID I (Alcalá)  
Ctra. Alcalá-Meco, km. 5  
28.803 Alcalá de Henares (Madrid)

C.P. MADRID IV (Navalcarnero)  
Ctra. N-V, km. 27,7  
28.600 Navalcarnero (Madrid)

C.P. MADRID II (Alcalá)  
Ctra. Alcalá-Meco, km. 5  
28.805 Alcalá de Henares (Madrid)

C.P. MADRID V (Soto del Real)Ctra.  
M-609, Km. 3,5  
28791 – Soto del Real(Madrid)

C.P. MADRID III (Valdemoro)  
Ctra. de Pinto a San Martín de la  
Vega km. 5  
28.340 Valdemoro (Madrid)

C.P. MADRID VI (Aranjuez)  
Ctra. N-400, km. 28  
28.300 Aranjuez (Madrid)

C.P. MADRID VII (Estremera)  
 Ctra. M-241, Km. 5750  
 28595 – Estremera (Madrid)

## Murcia:

C.P. MURCIA I (Sangonera)  
 Ctra. El Palmar-Mazarrón, km. 3  
 30120 El Palmar (Murcia)

C.P. MURCIA II  
 Paraje Los Charcos  
 30191 Campos del Río (Murcia)

## Navarra

C.P. PAMPLONA I  
 C/ Colina Santa Lucía, s/n  
 31.071 Iruñea (Nafarroa)

## Valencia

C.P. ALICANTE (Fontcalet)  
 Polígono de la Vallonga, s/n  
 3.113 Alacant

C.P. ALICANTE II (Villena)  
 Ctra. Nacional 330, km. 66  
 03.400 Villena (Alicante)

CASTELLÓ  
 Ctra. de Alcore, km. 10  
 12.006 Castelló

CASTELLÓN II  
 Paraje Mascarell, acceso CV-129,  
 km. 15  
 12.140 Albocasser (Castellón)

PICASSENT  
 Ctra. N-340, Km. 225  
 46.220 Picassent - Valencia



