

Primer informe de la Mesa de Trabajo Multisectorial del Mecanismo de Protección Integral de Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas de la Ciudad de México

Calidad del Sueño en personas defensoras de derechos humanos y periodistas



IESIDH



MPI CDMX

	Créditos	3
I.	Introducción	4
II.	Antecedentes	5
III.	Estudio “Calidad de sueño y salud mental en periodistas, personas defensoras de derechos humanos y/o sus familiares víctimas de violencia en México”	8
	i. Fase diagnóstica	8
	ii. Fase de intervención y evaluación post-tratamiento	11
IV.	Mesa de Trabajo Multisectorial	15
	i. Foro “La importancia de la Salud Emocional y Calidad de Sueño en Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas en México”	15
	ii. Encuesta de Calidad de Sueño en Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas	19
	a) Hallazgos sociodemográficos	
	b) Hallazgos de roles desempeñados	
	c) Hallazgos de preguntas detonadoras	
	d) Difusión	
	e) Conclusiones	
V.	Construcción del Problema Público	27
VI.	Rumbo a un modelo de atención	30
	i. Objetivo del modelo	30
	ii. Metodología	30
VII.	Conclusiones	32

Mecanismo de Protección Integral de Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas de la Ciudad de México - MPI CDMX

Licda. Tobyanne Ledesma Rivera, Directora General del MPI CDMX

Lic. Ricardo Alonso Pavón Marín, Subdirector de Medidas de Protección del MPI CDMX

Con agradecimiento especial a todo el equipo del MPI CDMX que ha participado en las diferentes etapas del proceso de la MTM, ya que sin su valiosa colaboración no habría sido posible la elaboración de este documento

Instancia Ejecutora del Sistema Integral de Derechos Humanos de la Ciudad de México

Mtro. Aaron Garduño Jiménez, Director General de la IESIDH

Licda. Claudia Alejandra Quiroz Flores, Subdirectora de Diseño y Seguimiento Participativo de Políticas de Derechos Humanos de la IESIDH

Con agradecimiento especial a todo el equipo de la IESIDH que ha participado en las diferentes etapas del proceso de la MTM, ya que sin su valiosa colaboración no habría sido posible la elaboración de este documento.

La violencia ejercida contra personas defensoras de derechos humanos y periodistas en México es un problema público multifactorial, en el que intervienen diversas causas y actores. La Organización Mundial de la Salud define a la violencia como:

“El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”¹.

Esta definición es una de las más amplias al considerar no sólo a la violencia interpersonal, el comportamiento suicida o los conflictos armados; sino también actos como las amenazas e intimidaciones. De acuerdo con el Informe Mundial sobre la Violencia y la Salud

La definición que la Organización Mundial de la Salud hace sobre la violencia “abarca igualmente innumerables consecuencias del comportamiento violento, a menudo menos notorias, como los daños psíquicos, privaciones y deficiencias del desarrollo que comprometen el bienestar de los individuos, las familias y las comunidades”².

Es así que la violencia ejercida en contra de personas defensoras de derechos humanos y periodistas suele tener múltiples afectaciones; entre las que se encuentran aquellas que perjudican la salud emocional y la calidad de sueño de quienes la padecen, así como impactos negativos sobre sus entornos laborales, familiares y comunitarios; e incluso sobre el desenvolvimiento de la vida democrática cuando se convierte en un fenómeno que limita y atenta contra la libertad de expresión y la garantía de derechos de amplios sectores de la población. Por ende, la complejidad de las dinámicas de violencia en torno al ejercicio de la libertad de expresión y la defensa de los derechos humanos demanda al Estado Mexicano brindar una atención integral que incluya no sólo la protección ante la violencia de facto si no también un pleno acceso a la justicia, la restitución de los derechos violentados y el cuidado de la salud psicológica y emocional de las personas que en el ejercicio de los derechos mencionados son víctimas de la violencia.

Es en ese sentido que el presente documento da cuenta de los trabajos que el **Mecanismo de Protección Integral de Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas de la Ciudad de México** (MPI CDMX), en coordinación con la **Instancia Ejecutora del Sistema Integral de Derechos Humanos** (IESIDH) y otros entes del Gobierno de la Ciudad de México³, han realizado en el marco del fortalecimiento de un modelo de atención integral que abona a la restitución de derechos de personas defensoras de derechos humanos, periodistas y colaboradoras periodísticas víctimas de violencia. Refrendando así el compromiso de este gobierno de respetar, proteger y garantizar los derechos humanos de todas las personas.

1 Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud. Washington, D.C. (2002). Informe mundial sobre la violencia y la salud: resumen.

https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/summary_es.pdf

2 Organización Mundial de la Salud (2002). Informe mundial sobre la violencia y la salud. Sinopsis. https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/abstract_es.pdf

3 Nos referimos aquí a la Secretaría de Gobierno, a la Secretaría de Seguridad Ciudadana, a la Secretaría de las Mujeres, a la Secretaría del Trabajo, a la Secretaría de Inclusión y Bienestar Social, a la Fiscalía General de Justicia, a la Comisión de Derechos Humanos, al Sistema Integral de Atención a la Familia, al Instituto de la Juventud y a la Casa Refugio Citlaltépetl de la Secretaría de Cultura

El MPI CDMX es un órgano público descentralizado que nace como resultado de un amplio proceso de diálogo entre diversos actores, destacando naturalmente la participación de periodistas, personas defensoras de derechos humanos e instancias de gobierno. Se crea en 2015 con la publicación de la Ley para la Protección Integral de Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas del Distrito Federal⁴ y se instaló formalmente el 01 de diciembre de 2016. Así, el MPI CDMX se convierte en el ente responsable de generar las condiciones necesarias para que las personas defensoras de derechos humanos y periodistas que se enfrentan a situaciones de riesgo como consecuencia de su labor, que habitan o transitan por la capital del país, cuenten con el apoyo de todas las instancias del Gobierno de la Ciudad de México, con el fin de salvaguardar su seguridad, integridad y recuperar su proyecto de vida.

Para tal efecto, el MPI CDMX está integrado por cinco órganos de toma de decisiones: la Junta de Gobierno, el Consejo de Evaluación de Medidas, el Consejo Consultivo, la Mesa de Trabajo Multisectorial y la Dirección General, mismos que funcionan como un sistema orientado a garantizar procesos de atención oportuna, apegados a la normatividad y desde un enfoque de derechos humanos y de atención a víctimas, colocando al centro de todas sus acciones la dignidad de las personas (ver Diagrama 1).⁵

La **Mesa de Trabajo Multisectorial** (MTM), prevista en el Artículo 35 de la Ley referida, se constituye como el órgano de coordinación y consulta que permite al MPI CDMX articular los esfuerzos de múltiples actores y sectores relacionados con la obligación de proteger, respetar y garantizar los derechos a defender derechos humanos y a la libertad de expresión de quienes habitan y transitan por la Ciudad.

Diagrama 1. Integración del MPI CDMX como instancia orientada a la atención integral de las personas.



4 Se puede consultar la Ley vigente en el siguiente enlace: <https://www.mpi.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/602/488/382/602488382c591041842789.pdf>

5 Para mayor información sobre la integración y atribuciones de los órganos del MPI CDMX véase los capítulos II, III, IV, V y VI de la Ley para la Protección Integral de Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas del Distrito Federal. <https://www.mpi.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/602/488/382/602488382c591041842789.pdf>

Para dar continuidad a la consolidación del MPI CDMX, la Junta de Gobierno, en su tercera sesión ordinaria de 2020, aprobó los “*Lineamientos Generales de Organización de la Mesa de Trabajo Multisectorial del Mecanismo de Protección Integral de Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas de la Ciudad de México*”, con el objeto establecer las características, organización y atribuciones que regirán la preparación, desarrollo y seguimiento de las sesiones de la Mesa de Trabajo Multisectorial, mismos que fueron publicados en octubre de 2020 en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México (GOFCDMX)⁶. Dichos lineamientos establecen que:

“La Mesa de Trabajo Multisectorial deberá regir sus trabajos bajo los principios de derechos humanos, universalidad, interdependencia, indivisibilidad, complementariedad, integralidad, progresividad y no regresividad, de conformidad con el artículo 4, apartado B, numeral 1 de la Constitución Política de la Ciudad de México”.

Acorde a lo anterior, el objeto de la MTM considera diversos elementos que se relacionan entre sí y que van desde el diálogo público hasta la implementación y evaluación del actuar gubernamental en torno a la garantía y protección de los derechos de quienes ejercen la libertad de expresión y la defensa de derechos humanos. A continuación enunciamos dichos elementos de acuerdo a lo estipulado en los lineamientos de la MTM:⁷

1. Discutir y elaborar las propuestas para garantizar el ejercicio de los derechos a la libertad de expresión y a defender derechos humanos.
2. Discutir y diseñar acciones de prevención, con el fin de combatir las causas estructurales que generan y permiten las agresiones contra las personas que ejercen el derecho a defender derechos humanos y la libertad de expresión.
3. Proponer y dar seguimiento a políticas públicas, planes y programas y otros asuntos relacionados con las y los defensores de derechos humanos y periodistas.
4. Dar seguimiento al impacto y efectividad de la normativa relacionada con la vigencia de los derechos humanos y en particular del derecho a defenderlos, así como los relativos a la libertad de expresión, de prensa y del ejercicio periodístico.
5. Impulsar el agotamiento de la línea de investigación relacionada con los delitos cometidos en agravio del ejercicio de la labor de personas que ejercen los derechos a la libertad de expresión y a defender derechos humanos, en los casos en que exista denuncia penal ante la Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México.
6. Revisar y en su caso, elaborar propuestas sobre modificaciones o instrumentos que dirijan la investigación de conductas delictivas que se hayan ejercido en contra de personas defensoras, periodistas o colaboradoras periodísticas con motivo de su labor.

Los lineamientos determinan además que en el marco de los trabajos de la MTM podrán participar los siguientes actores:

1. Autoridades del Gobierno de la Ciudad de México;
2. La Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México;
3. La IESIDH, en su carácter de participante colaboradora con la Dirección General del MPI CDMX;

⁶ Véase en la edición No. 444 de fecha 05 de octubre de 2020, en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México https://data.consejeria.cdmx.gob.mx/porta_old/uploads/gacetas/d63e732302d30802e81b106085dd456f.pdf

⁷ Se pueden consultar los lineamientos de la MTM en el siguiente enlace: <https://mpi.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/5f6/cf2/f59/5f6cf2f598e11058408238.pdf>

4. Integrantes del Congreso de la Ciudad de México vinculados al tema;
5. El Poder Judicial de la Ciudad de México;
6. Organizaciones de la Sociedad Civil;
7. Personas defensoras de derechos humanos y profesionales de la comunicación;
8. Personas del ámbito académico y especialistas en materia de libertad de expresión y defensa de derechos humanos; y
9. Cualquier persona interesada en el tema.

Por lo anterior, la MTM se instaura como el espacio que da continuidad y legitimidad al proceso de ejercicio y exigencia de derechos que dio origen al mismo MPI CDMX.

Aunado a esto, y reconociendo que la violencia ejercida contra periodistas y personas defensoras de derechos humanos, a través de actos como la intimidación, acoso, amenazas y otros crímenes en su contra, es un problema público multifactorial que demanda atención integral por parte del gobierno y autoridades de la Ciudad de México, en 2019 la entonces Secretaría Ejecutiva del Mecanismo de Seguimiento y Evaluación del Programa de Derechos Humanos de la Ciudad de México (SEMSE), hoy **IESIDH**⁸, en colaboración con el MPI CDMX, impulsó la realización de una estrategia diagnóstica, mediante un convenio de colaboración suscrito con la Clínica del Sueño y Neurociencias de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM). El producto generado fue el “Estudio: Calidad de sueño y salud mental en periodistas, personas defensoras de derechos humanos y/o sus familiares víctimas de violencia en México”.

Dicho estudio, marcó el inicio de un proceso de colaboración interinstitucional entre el MPI CDMX y la IESIDH. Entre enero y febrero del 2020 se sostuvieron dos reuniones en las que se recapituló el trabajo realizado el año anterior, en el entonces Espacio de Participación sobre el derecho a defender derechos humanos, junto con la Clínica de Sueño de la UAM.

Como resultado de esas reuniones, y a solicitud del MPI CDMX el 7 de agosto de 2020 el Comité Coordinador del Sistema Integral de Derechos Humanos de la Ciudad de México, en su segunda sesión ordinaria, aprobó la instalación de la MTM en el marco de las Mesas de Trabajo Participativo del Sistema Integral de Derechos Humanos, con el objetivo de discutir y elaborar propuestas para garantizar el ejercicio de los derechos a defender derechos humanos y la libertad de expresión, así como dar seguimiento a los trabajos que se desprenden de los resultados de la primera fase del estudio sobre calidad de sueño y salud mental en periodistas y defensores de derechos humanos realizado en 2019.

De esta forma, en noviembre de 2020 se instaló materialmente la Mesa de Trabajo Multisectorial a través del Foro: “La importancia de la salud emocional y calidad de sueño en personas defensoras de derechos humanos y periodistas en México”, en el que se difundieron los resultados del estudio ya mencionado y se identificó que las afectaciones a la salud emocional y a la calidad de sueño como consecuencia de la violencia, representan un problema público importante de atender; finalmente entre febrero y marzo del 2021 se realizó una encuesta pública orientada a complementar la información sobre la salud emocional y calidad de sueño en personas defensoras de derechos humanos, periodistas y/o sus familiares víctimas de violencia, con el objetivo de ratificar el problema público planteado durante el Foro y reforzar las acciones de gobierno encaminadas a su atención y solución.

⁸ Cabe mencionar que con la entrada en vigor de la ley del Sistema Integral de Derechos Humanos publicada el 2 de diciembre de 2019, la SEMSE fue derogada, surgiendo la IESIDH como órgano desconcentrado de la Secretaría de Gobierno de la Ciudad de México, de carácter técnico especializado para garantizar el cumplimiento de los fines del Sistema Integral de Derechos Humanos, a efecto de asegurar la progresividad de los derechos humanos.

En 2019 la entonces SEMSE, hoy IESIDH, impulsó la realización de un diagnóstico que sirvió para identificar cuáles eran las principales afectaciones a la salud psicoemocional y a la calidad de sueño que se presentaban en personas defensoras de derechos humanos y periodistas víctimas de violencia como consecuencia de su labor. Para ello firmó un convenio de colaboración con la Clínica del Sueño y Neurociencias de la UAM e invitó como instancia colaboradora, al MPI CDMX en su calidad de instancia responsable de la atención integral de las causas y consecuencias de la violencia ejercida en contra de personas defensoras de derechos humanos y periodistas.

Se inició así un proceso de colaboración interinstitucional e intersectorial para la realización del estudio **“Calidad de sueño y salud mental en periodistas, personas defensoras de derechos humanos y/o sus familiares víctimas de violencia en México”**; el cual se compone de dos fases: i) fase diagnóstica y ii) fase de intervención y evaluación post-tratamiento.

Fase diagnóstica⁹

Esta primera fase permitió generar un diagnóstico sobre la situación de la salud mental, la calidad de sueño y las habilidades sociales y emocionales de periodistas, personas defensoras de derechos humanos, sus familiares y personas colaboradoras que se encuentran bajo protección del Estado Mexicano por haber enfrentado diversos tipos de violencia como consecuencia de su labor.

Para invitar a participantes al estudio, se presentó la propuesta de elaboración del mismo desde el Espacio de Participación sobre el derecho a defender derechos humanos coordinado por la SEMSE e integrado por organizaciones de la sociedad civil e instancias públicas como el MPI CDMX, la entonces Procuraduría General de Justicia, el Congreso, el entonces Tribunal Superior de Justicia y la Secretaría de Seguridad Ciudadana, todas de la Ciudad de México.

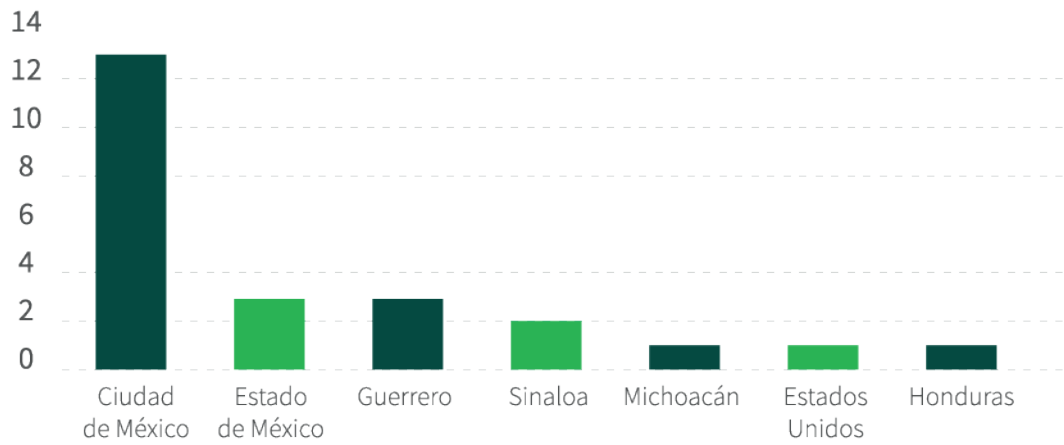
Dicho estudio dio inicio el 1º de octubre de 2019 y concluyó con la entrega del diagnóstico el 29 de noviembre del mismo año. Los resultados del diagnóstico se presentaron en un evento público celebrado el 2 de diciembre de 2019, en instalaciones de la entonces Procuraduría General de Justicia de la Ciudad de México.

El diagnóstico resultante contiene un análisis que incluye una amplia revisión de material sobre salud mental, violencia y agresiones a periodistas y personas defensoras de derechos humanos y la protección institucional para esta población en el país; así como el análisis e interpretación de los resultados de la aplicación de evaluaciones psicométricas. Al respecto, vale la pena destacar lo siguiente:

- Esta fase del proyecto evaluó la presencia de desórdenes psiquiátricos, trastornos de sueño, y de habilidades sociales y emocionales en una muestra original de 24 personas periodistas, defensoras de derechos humanos y/o sus familiares que han sido víctimas de violencia.
- Todas las personas participantes habitan en la Ciudad de México, aunque aproximadamente la mitad de ellos son originarios de otros estados del país e incluso de otros países, tal como se muestra en el siguiente gráfico:

⁹ Para mayor detalle sobre los datos aquí presentados, se puede consultar el informe completo en: https://sidh.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Docs/Informe_CalidadSueno-Periodistas.pdf

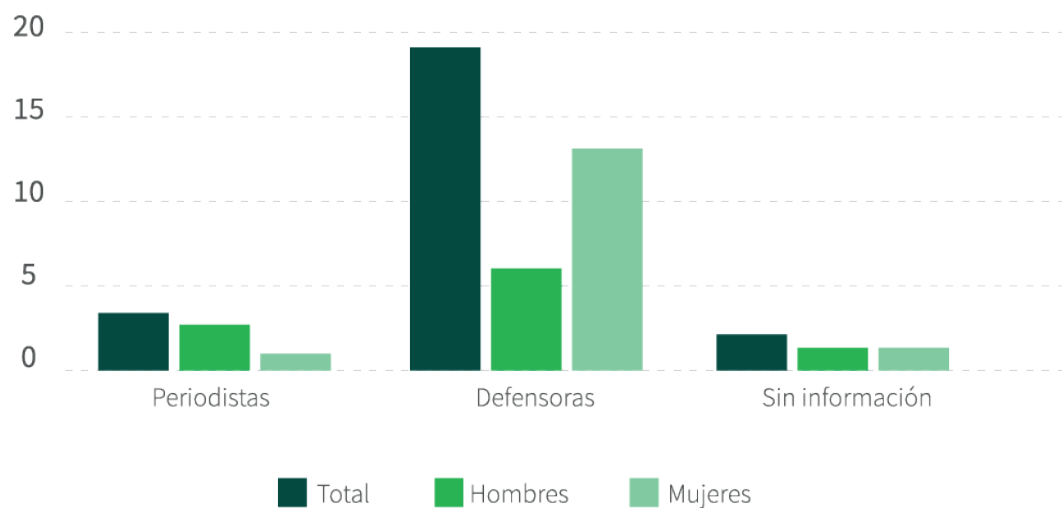
Gráfico 1. No. de personas participantes según su estado o país de procedencia.



• **De este grupo de personas participantes:**

- 3 son periodistas: 2 hombres y 1 mujer.
- 19 son defensoras: 6 hombres y 13 mujeres.
- 2 personas no proporcionaron datos sobre su profesión: 1 hombre y 1 mujer.

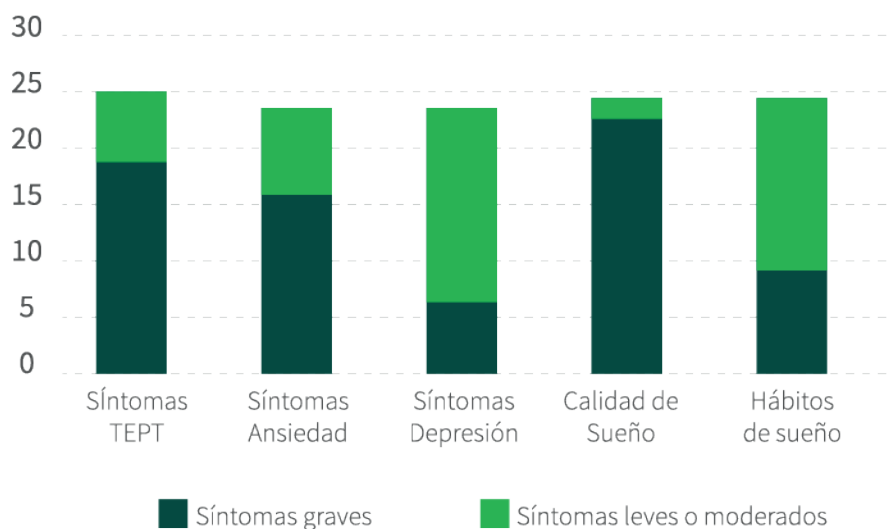
Gráfico 2. No. de personas participantes según su profesión y su sexo.



- **De las 24 personas participantes:**

- 17 indicaron una frecuencia continuada de exposición a situaciones violentas, principalmente de forma directa.
- 19 mostraron síntomas graves asociados al Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).
- 16 manifestaron niveles graves de ansiedad.
- 6 manifestaron niveles graves de depresión.
- La calidad de sueño evaluada con el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh indica que el 92% de participantes presentan una mala calidad de sueño. No obstante, 15 participantes indicaron tener una higiene de sueño regular, lo que significa que llevan a cabo las prácticas necesarias para dormir adecuadamente, por ejemplo: procurar un ambiente confortable, cumplir rutinas y horarios para iniciar el sueño y el despertar, evitar actividades que dificultan el dormir tales como ver la televisión, utilizar dispositivos electrónicos o consumir bebidas estimulantes.

Gráfico 3. No. de personas según la gravedad de los síntomas que presentaron.



- **Hallazgos principales:**

- Las actitudes empáticas del total de participantes parecen adecuadas para mantener sus relaciones interpersonales y favorecer su regulación emocional.
- Tanto mujeres como hombres mostraron niveles graves o moderados de depresión y ansiedad que indican la necesidad de atención psicológica y/o psiquiátrica. Sin embargo, la mayor proporción de mujeres con depresión y ansiedad grave sugiere que la atención para ambos trastornos debe ser diferenciada por género e indagar factores biológicos y psicosociales, por ejemplo: la influencia de la función hormonal o el rol dentro de la familia, que podrían incrementar el riesgo de desarrollar estos trastornos en las mujeres.

- La atención ofrecida a este sector debe incluir el tratamiento integral de la depresión, la ansiedad y el TEPT.
- Es importante resaltar que los casos de personas originarias de lugares distintos a la Ciudad de México, implican modificaciones importantes respecto de los espacios físicos que se habitan y transitan, de hábitos y de rutinas laborales, familiares y sociales que suelen tener serios impactos en la salud emocional y en la calidad de sueño, por lo que es necesario considerarlo al momento de su atención.
- Dadas las delicadas condiciones psicosociales que se identificaron en las personas participantes, así como la amplia presencia de trastornos del sueño, se plantea que una intervención viable debe incluir como componente principal un proceso de terapia cognitivo conductual de sueño.

“Diversos estudios han demostrado que la Terapia Cognitivo Conductual de Sueño mejora de manera importante la sintomatología asociada a la depresión, la ansiedad y el estrés postraumático, sin que sea necesario indagar profundamente en experiencias que podrían implicar la revictimización de las personas.”¹⁰

Fase de intervención y evaluación post-tratamiento¹¹

Para dar continuidad a la fase diagnóstica del estudio, el MPI CDMX firmó en 2020 un convenio de colaboración con la Clínica de Sueño, cuyo objetivo principal fue implementar el piloto de una metodología de intervención basada en un proceso de Terapia Cognitivo Conductual (TCC) orientado a mejorar la calidad de sueño y la sintomatología de los trastornos del dormir identificados en la fase diagnóstica. Para esto se invitó a las 24 personas que participaron en la fase anterior, de las cuales sólo 15 aceptaron participar en esta segunda etapa del estudio.

Contando ya con las evaluaciones psicométricas realizadas, así como con los patrones de sueño de las y los participantes, se llevó a cabo la intervención mediante TCC para mejorar la calidad de sueño y la sintomatología de los trastornos del dormir identificados en cada participante.

Debido a la contingencia sanitaria derivada de la enfermedad COVID-19 y como medida preventiva del contagio, el tratamiento se realizó mediante sesiones en línea utilizando plataformas digitales que permitieron la realización de reuniones virtuales. El proceso de atención especializada se compone de cuatro componentes concatenados (ver diagrama 2):

- 1) Capacitación grupal sobre cómo y por qué llevar un diario de sueño como una herramienta importante del proceso terapéutico.
- 2) Dos sesiones grupales de psico-educación, en las que se revisaron conceptos básicos de higiene de sueño y se compartieron herramientas complementarias al proceso terapéutico.
- 3) Cuatro sesiones individuales de terapia cognitivo conductual de sueño, en las que las personas

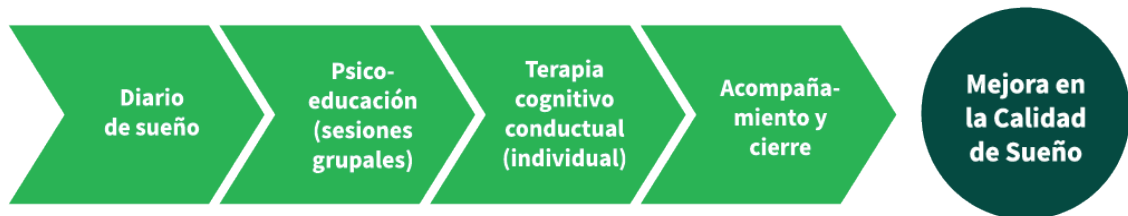
¹⁰ *Ibidem*

¹¹ Para mayor detalle sobre los datos aquí presentados, se puede consultar el informe completo en: <https://www.mpi.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/602/1f4/014/6021f40145473857760168.pdf>

participantes identificaron y corrigieron aquellos elementos que tenían un impacto negativo en su calidad de sueño.

- 4) Una sesión grupal de acompañamiento, en la que las personas participantes compartieron y evaluaron su experiencia a lo largo del proceso.

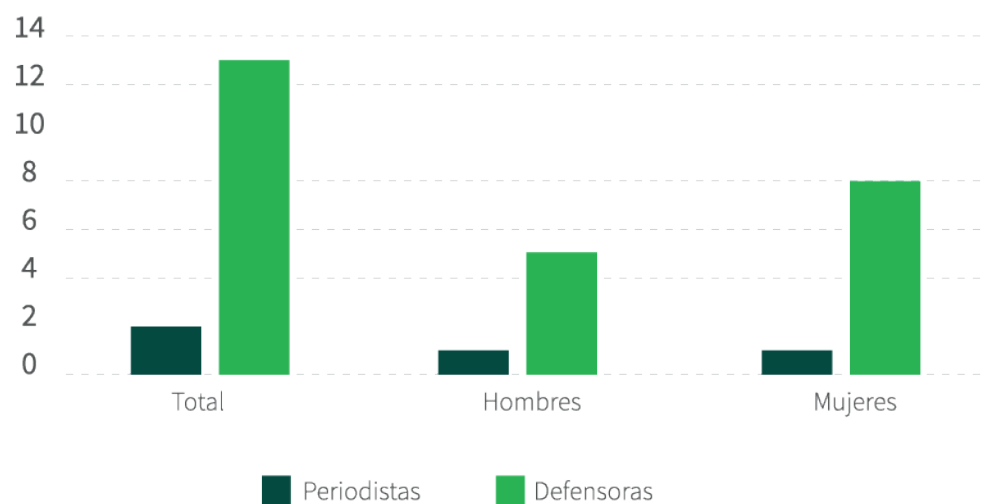
Diagrama 2. Elementos del proceso de terapia cognitivo conductual de sueño.



El proceso se llevó a cabo en tres grupos, uno integrado por seis personas y dos integrados por tres personas cada uno; y arrojó los siguientes hallazgos:

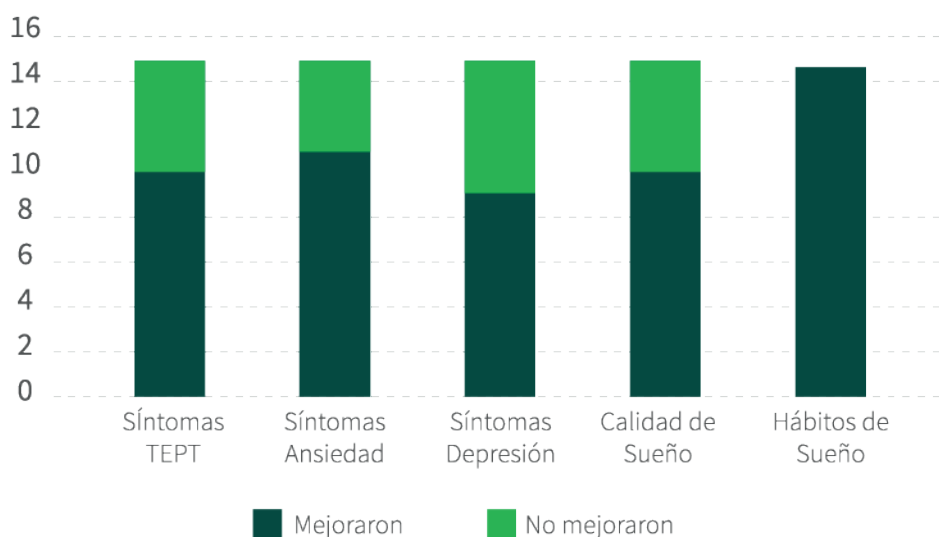
- **De las 15 personas participantes en esta fase del estudio:**
 - 2 son periodistas: 1 hombre y 1 mujer.
 - 13 son defensoras: 5 hombres y 8 mujeres.

Gráfico 4. No. de personas participantes según su profesión y su sexo.



- **Después del tratamiento basado en Terapia Cognitivo Conductual, del total de participantes:**
 - 10 mostraron una reducción considerable de la sintomatología de estrés postraumático.
 - 11 mostraron mejoría de la sintomatología asociada a la ansiedad.
 - 9 evidenciaron mejoría respecto a la sintomatología de depresión.
 - 10 mostraron mejoría considerable en su calidad de sueño
 - Todas las personas mostraron mejoría en sus hábitos de higiene de sueño.

Gráfico 5. No. de personas que presentarán mejoría en los trastornos identificados



- **Principales conclusiones:**
 - Después de la intervención terapéutica, la severidad en los trastornos de ansiedad, depresión y estrés postraumático disminuyó considerablemente en la mayoría de las personas participantes.
 - La intervención tiene efectos positivos sobre los trastornos de sueño y mejora la calidad y cantidad de sueño de las personas que han vivido violencia porque:
 - Reduce o elimina las alteraciones afectivas y de salud mental presentes y asociadas a la violencia vivida y al estrés postraumático experimentado.
 - Mejora el funcionamiento neurocognitivo para la atención, la memoria y la regulación del comportamiento.
 - Aumenta la percepción de una mejor calidad de vida y favorece el establecimiento de hábitos para mantener la salud y el autocuidado.
 - El abordaje terapéutico del enfoque cognitivo conductual orientado al tratamiento de trastornos de sueño y salud mental, debe considerarse un elemento fundamental del apoyo brindado a personas defensoras de derechos humanos, periodistas, colaboradoras periodísticas víctimas de violencia, así como a sus familiares, ya que constituye un pilar esencial de la atención integral a esta población.

Como se puede observar, los resultados obtenidos dan cuenta de la importancia de atender la salud emocional, los trastornos de sueño y las afectaciones psicosociales que padecen las personas defensoras de derechos humanos y periodistas cuando han sido víctimas de distintos tipos de violencia como consecuencia de su labor. La información generada en las dos fases del estudio ha sentado las bases para el desarrollo de un modelo de atención especializado que se inserta como un componente prioritario en el proceso de atención integral del MPI CDMX.

Para refrendar la vinculación y colaboración interinstitucional, así como para fortalecer la atención integral de personas defensoras de derechos humanos, periodistas, colaboradoras periodísticas, y sus familiares, en situación de riesgo debido al ejercicio de su profesión, el pasado 05 de noviembre de 2020 el MPI CDMX, en colaboración con la IESIDH, instaló la Mesa de Trabajo Multisectorial a través del Foro **“La importancia de la salud emocional y calidad de sueño en personas defensoras de derechos humanos y periodistas en México”**, con el objetivo de articular acciones orientadas a garantizar y proteger los derechos de quienes ejercen la libertad de expresión y la defensa de derechos humanos en la Ciudad de México, particularmente en torno al cuidado de la salud emocional y la calidad del sueño como pilar del proceso de atención integral brindada por el MPI CDMX.

Instalación de la MTM.

Atendiendo las medidas estipuladas a partir de la emergencia sanitaria por la COVID-19, el 5 de noviembre de 2020 se realizó de manera virtual el “Foro: *La importancia de la salud emocional y calidad de sueño en personas defensoras de derechos humanos y periodistas en México*”, contando con la participación del entonces Subsecretario de Gobierno, el Mtro. Félix Arturo Medina Padilla; la Directora General del MPI CDMX, la Licda. Tobyanne Ledesma Rivera; el entonces Director General de la IESIDH, el Dr. Froylán Enciso Higuera; la Presidenta de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México, la Licda. Nashieli Ramírez Hernández; y la Directora del Centro de Sueño y Neurociencias, la Dra. Guadalupe Terán Pérez.

Además, participaron 42 personas servidoras públicas representantes de los siguientes entes del Gobierno de la Ciudad de México: Secretaría de Gobierno, Secretaría de las Mujeres, Auditoría Superior, Tribunal Superior de Justicia, DIF - SIPINNA, Secretaría de Seguridad Ciudadana, Secretaría de Inclusión y Bienestar Social, Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas, IESIDH y MPI CDMX; se contó con la participación de la Secretaría de Educación Pública y el Instituto Mexicano de la Juventud. Participaron también 21 personas defensoras de derechos humanos, 7 periodistas, y 9 que refirieron ejercer otras profesiones (gráfico 6); siendo la participación mayoritariamente de mujeres, con un 68% del total de participantes (gráfico 7).

Gráfico 6. % de participación según el sector de procedencia.

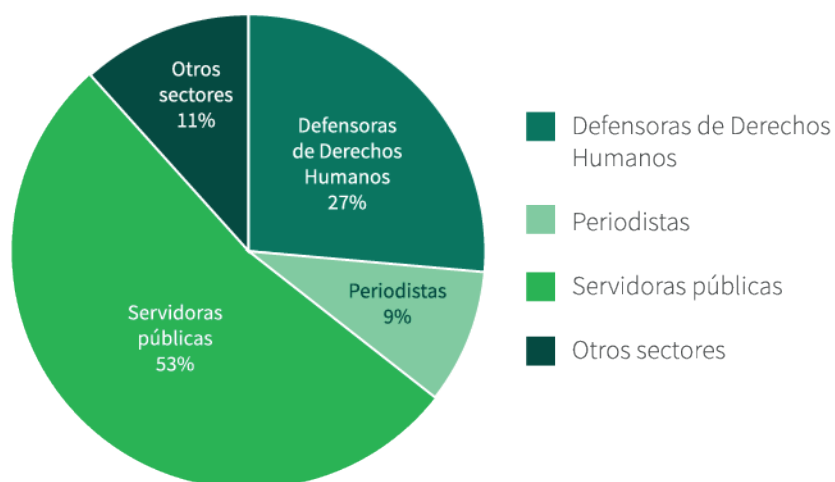
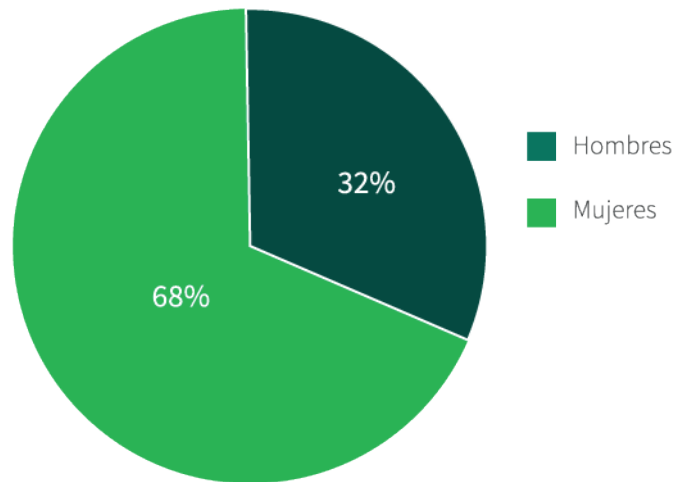
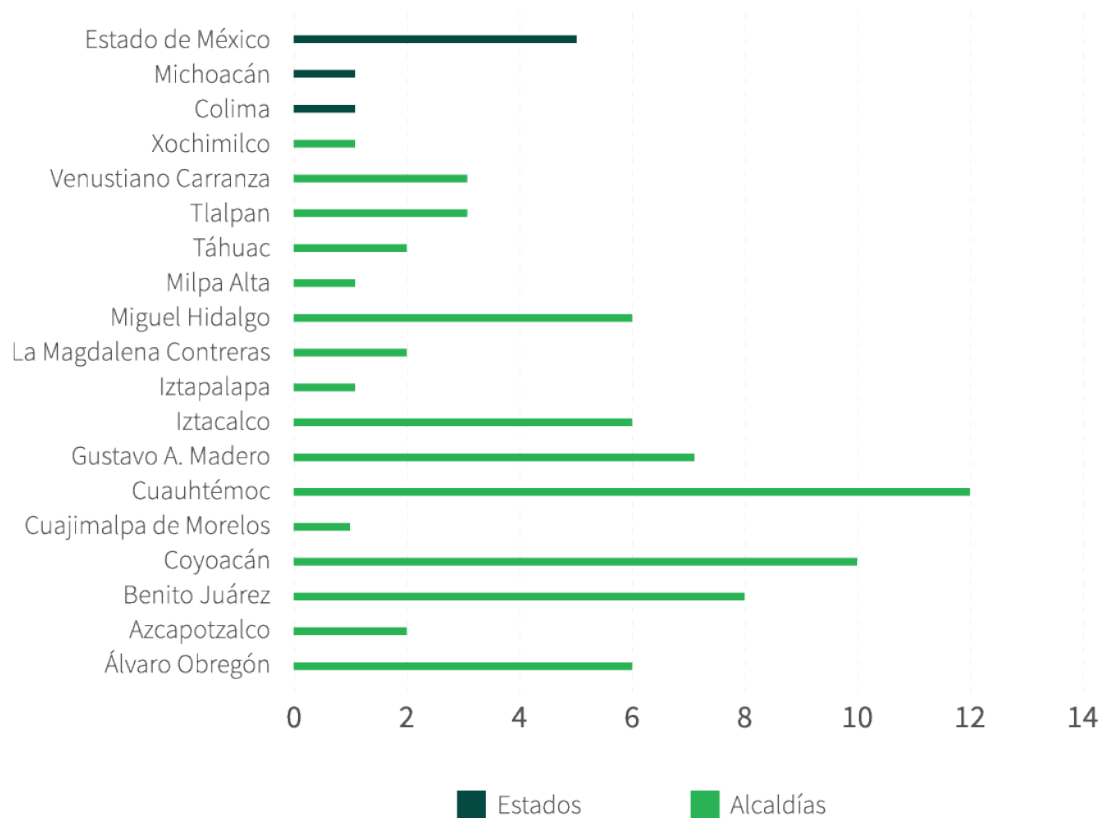


Gráfico 7. % de participantes según su sexo



Del número total de personas participantes, el 88% corresponde a habitantes de la Ciudad de México, con representación de las 16 alcaldías; mientras que el 12% restante habita en otras entidades federativas (gráfico 8).

Gráfico 8. No. de participantes según la alcaldía o la entidad federativa en que habitan.



Para incentivar la participación y la difusión del tema, el Foro se transmitió en vivo a través de la plataforma de Facebook Live logrando un total de 9,500 personas alcanzadas de las cuales: 41 siguieron la transmisión en tiempo real, misma que se compartió un total de 107 veces, y se contabilizaron 295 reacciones.

El foro se dividió en tres momentos clave. El primero consistió en los mensajes inaugurales de las autoridades involucradas en el proceso de la MTM, quienes coincidieron en la necesidad de fortalecer los procesos de atención integral a personas defensoras de derechos humanos y periodistas que han sido víctimas de violencia como consecuencia de su labor, en el marco del esfuerzo conjunto y coordinado de diversos sectores.¹²

Durante el segundo momento se presentaron los resultados de las dos fases del estudio “Calidad de sueño y salud mental en periodistas, personas defensoras de derechos humanos y/o sus familiares víctimas de violencia en México”, mismos que han sido abordados en el punto III del presente informe.

El tercer momento consistió en generar un ejercicio de participación y diálogo relacionado con la importancia de contar con una política pública o con acciones de gobierno que prioricen la atención a la salud emocional y la higiene del sueño como pilar de la atención integral brindada a personas defensoras de derechos humanos y periodistas, así como a sus familiares y personas colaboradoras que atraviesan por diversas situaciones de riesgo.

Para detonar la conversación se plantearon dos preguntas iniciales:

- 1) ¿Cuáles son las causas que inciden en la afectación de la calidad de sueño y salud mental que enfrentan las personas defensoras de derechos humanos y periodistas?
- 2) ¿Cuáles serían las alternativas de solución para este problema?

Tobyanne Ledesma, Directora General del MPI CDMX, facilitó el intercambio de ideas incluyendo las dudas y comentarios que se plantearon desde las diferentes plataformas digitales por las que se transmitió el evento.

Con base en este ejercicio y tomando como referencia el estudio realizado por la Clínica de Sueño, se logró identificar el problema público a atender, así como sus causas y posibles alternativas de solución, tal como se muestra en el siguiente esquema:

¹² Se puede consultar la grabación completa del Foro en: <https://www.facebook.com/1991141537790229/videos/972765469800458>

PROBLEMA PÚBLICO:

La violencia que las personas defensoras de derechos humanos y periodistas viven como consecuencia de su labor, la cual impacta en su calidad de sueño y en su salud psicológica y emocional.

Posibles causas	Posibles alternativas de solución
<ul style="list-style-type: none">• Estigmatización del estilo de vida, desde donde se asocia el ser una persona productiva con el dormir poco.• Falta de información sobre la importancia del cuidado de la salud emocional.• Jornadas agotadoras y estresantes de trabajo que se convierten en factores de riesgo relacionados a los trastornos de sueño.• Desde una perspectiva de género, la doble jornada de muchas mujeres (entre el trabajo remunerado y las labores de cuidado en el hogar) representa un factor de riesgo importante relacionado a la profundización de los trastornos de sueño y las afectaciones emocionales.	<ul style="list-style-type: none">• Sensibilizar sobre la importancia de la atención de la salud emocional.• Impulsar una Norma de Higiene de Sueño aplicable a medios de comunicación.• Brindar información y herramientas sobre el cuidado de la salud mental.• Que se integren al sistema educativo actividades para el cuidado de la salud mental.• Difundir información sobre la cultura del descanso como herramienta de autocuidado.

En este sentido, la instalación de la MTM permitió visualizar la importancia que tiene atender, desde un enfoque psicosocial e integral, la salud emocional de las personas defensoras de derechos humanos y periodistas, incluyendo a familiares y personas colaboradoras que han estado expuestas a diversas formas de violencia como consecuencia de su labor. Al tiempo que confirmó no sólo la viabilidad sino la necesidad del modelo de atención integral del MPI CDMX, que coloca al centro la dignidad de las personas y va más allá de la protección contra agresiones de hecho, involucrando a otras instancias del Gobierno de la Ciudad e incorporando un modelo especializado de atención a la salud emocional y la calidad de sueño de las personas (ver diagrama 3).

Diagrama 3. Modelo de atención integral del MPI CDMX.



Encuesta de Calidad del Sueño en Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas

Después de la realización del Foro, y con la intención de ampliar los resultados obtenidos hasta el momento, ratificar el problema público planteado y delimitar las posibles alternativas de solución, durante el periodo del 15 de febrero al 07 de marzo del 2021, el MPI CDMX y la IESIDH, con apoyo de la Agencia Digital de Innovación Pública (ADIP), lanzaron a través del sitio digital denominado Plaza Pública la “**Encuesta de calidad de sueño en personas defensoras de derechos humanos y periodistas**”, misma que se dividió en tres secciones: la primera para recabar datos sociodemográficos, la segunda los roles que desempeñan las personas participantes y la tercera en la que se replicaron las preguntas detonadoras planteadas durante el foro.¹³

Para maximizar la participación de personas defensoras de derechos humanos y periodistas, el MPI CDMX envió invitaciones personalizadas vía correo electrónico y junto con la IESIDH se implementó una estrategia de difusión constante través de sus cuentas oficiales en *twitter*. Para tal efecto se realizaron las siguientes acciones:

1. 34 publicaciones en twitter;
2. 252 cuentas de instancias de gobierno, periodistas y/o personas defensoras de derechos humanos *etiquetadas*;
3. 57,607 impresiones (número de veces que las personas vieron las publicaciones en twitter);
4. 1,532 interacciones (número de veces que las personas interactuaron con las publicaciones en twitter);
5. 371 retweets;
6. 418 me gusta;

Como resultado se recabaron 86 respuestas que sirvieron para profundizar el problema público planteado durante el foro de 2020, así como para orientar las acciones gubernamentales respecto del fortalecimiento de atención integral del MPI CDMX.

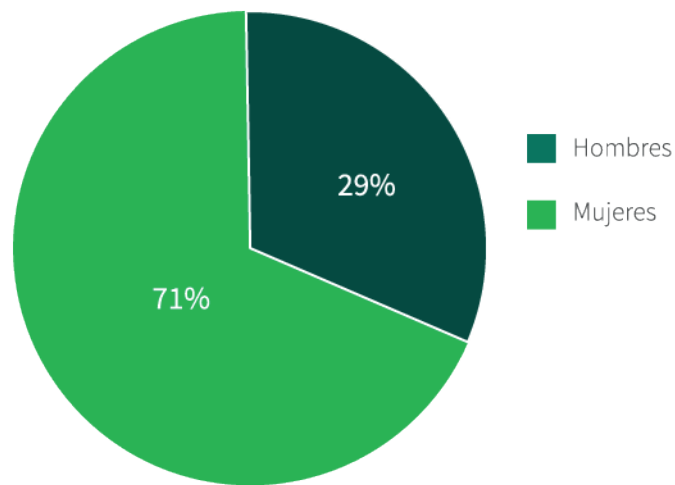
a) Hallazgos sociodemográficos.

Con la finalidad de no perder de vista los enfoques de derechos humanos y de interseccionalidad a lo largo del proceso de la MTM, la encuesta planteó una serie de preguntas orientadas a recabar información que diera cuenta de cómo intervienen en la salud emocional y la calidad de sueño de personas defensoras de derechos humanos y periodistas, condiciones de género, edad, auto adscripciones identitarias, así como los roles de las personas participantes tanto en sus espacios laborales como en sus hogares.

Es así que de las 86 personas participantes 61 son mujeres y 25 son hombres, lo que representa una participación del 71% y 29% respectivamente (ver gráfico 9). Se identificó también que de las 61 mujeres participantes 50 son defensoras y 11 son periodistas; mientras que en el caso de los hombres 13 son defensores y 12 son periodistas.

¹³ Se puede consultar más información sobre el proceso de la encuesta en: <https://plazapublica.cdmx.gob.mx/processes/calidadsue-no-dhperiodistas>

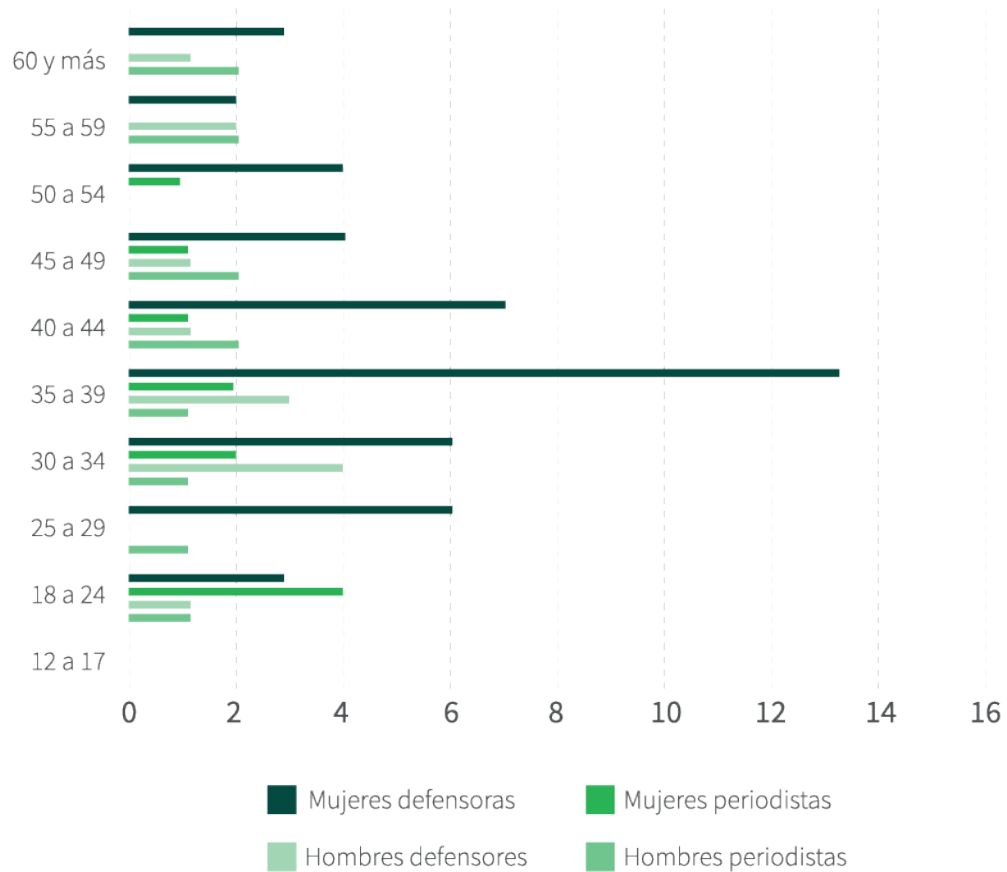
Gráfico 9. % de participantes según su sexo.



Estos datos, en conjunto con los obtenidos en las dos fases del *Estudio sobre Calidad de Sueño y Salud mental en Periodistas, Defensores de Derechos Humanos y/o sus Familiares víctimas de Violencia en México*, sugieren que las mujeres presentan menos resistencias a participar en procesos de atención relacionados con la salud mental y la calidad de sueño.

Por otro lado, se puede observar que son más mujeres quienes ejercen la defensa de derechos humanos en comparación con los hombres. En cuanto al ejercicio de la libertad de expresión y el periodismo la cantidad de hombres es ligeramente más amplia que la de mujeres (ver gráfico 10). No obstante, por el tamaño de la muestra se sugiere contrastar estos datos con los de otros ejercicios similares.

Gráfico 10. Total de participantes segregados por edad, sexo y ocupación.



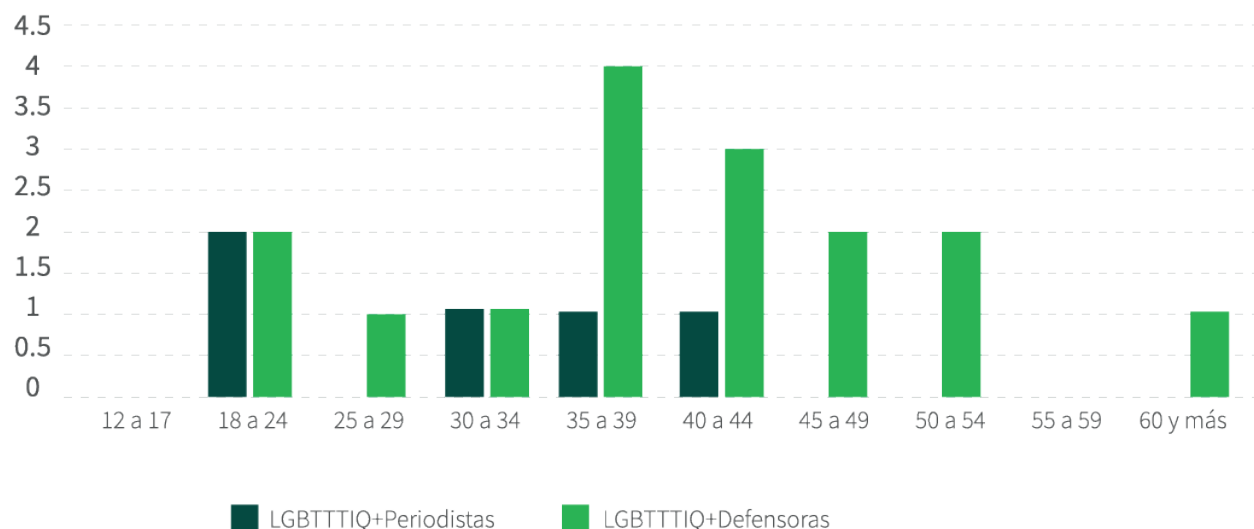
En cuanto al promedio de edad, este osciló en 37 años en *mujeres* y 42 años en *hombres*, por lo que la mayoría de las personas participantes son población adulta que se encuentra entre las variables demográficas de 30 y 59 años. Se puede observar también que del total de participantes 16 son personas jóvenes entre los 18 y los 29 años¹⁴, de las cuales 13 son mujeres mientras que sólo 3 son hombres. Lo anterior permite ver que sin importar el rango etario las mujeres siguen siendo un grupo mayoritario al abordar procesos de atención relacionados con la salud emocional. También se puede plantear a manera de hipótesis, que las personas jóvenes que ejercen la libertad de expresión y la defensa de derechos humanos siguen enfrentándose a fuertes estigmas adulto céntricos¹⁵ que les imponen serias limitantes respecto de su participación no sólo en este tipo de procesos, sino también en los espacios a través de los cuales ejercen el periodismo, la libertad de expresión y la defensa de derechos humanos.

¹⁴ Aquí se contempla el rango etario definido en el artículo 2 de la Ley del Instituto Mexicano de la Juventud, el cual establece que las personas jóvenes son aquellas cuya edad comprende entre los 12 y 29 años de edad; cabe resaltar que en la encuesta no participaron personas menores de 18 años, aunque la edad no era un criterio de participación.

¹⁵ Para mayor información sobre el “adultocentrismo” véase: <https://www.gob.mx/sipinna/es/articulos/adultocentrismo-que-es-y-como-combatirlo?idiom=es>

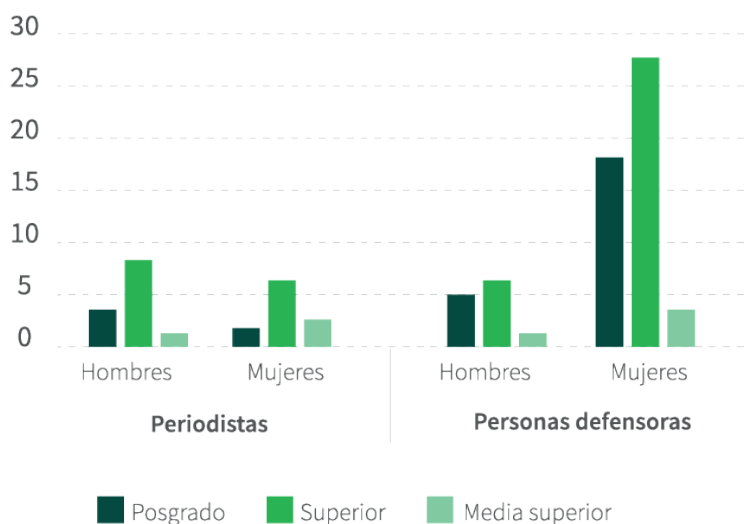
En lo que concierne a la identidad sexo genérica se puede observar que la encuesta contó con la participación de 21 personas que se consideran no binarias o que se reconocen en el marco de las identidades LGBTTTQI+¹⁶, lo que representa poco más del 24% del total de participantes (ver gráfico 11).

Gráfico 11. No. de participantes LGBTTTQI+ segregados por edad y ocupación.



En cuanto al nivel de escolaridad se observa que la mayoría de participantes (50 de 86), cuentan con estudios superiores, seguido de posgrado (28 de 86) y media superior (8 de 86). Lo cual podría indicar una relación directa entre el nivel educativo y la sensibilidad a participar en procesos de autocuidado como lo son la atención a la salud emocional y a la calidad de sueño (ver gráfico 12).

Gráfico 12. Escolaridad de participantes segregada por sexo y ocupación.



¹⁶ Acrónimo de: Lesbiana, Gay, Bisexual, Transexual, Transgénero, Travesti, Queer, Intersexual, otros.

Es necesario resaltar que el estudio sobre calidad de sueño y salud mental en personas periodistas y personas defensoras de derechos humanos, identificó que la situación de refugio o desplazamiento es un factor de riesgo que no se puede dissociar de la atención a la salud mental y la calidad de sueño de esta población. Por lo que también resulta importante considerar dicha situación al momento de llevar a cabo ejercicios participativos orientados a diseñar o fortalecer acciones de gobierno en la materia que nos ocupa. De acuerdo con esta encuesta, se puede observar que 6 personas manifestaron encontrarse en situación de refugio como consecuencia de las agresiones sufridas a causa de su labor (ver gráfico 13).

Gráfico 13. Participantes en situación de refugio segregados por sexo y ocupación.



Además, en diversos contextos la discapacidad y la auto adscripción identitaria a pueblos indígenas o afrodescendientes, puede implicar que las personas se encuentren constantemente expuestas a variadas formas de violencia y discriminación, lo que en el caso de personas defensoras de derechos humanos y periodistas que atraviesan situaciones de riesgo, puede profundizar los impactos negativos a su salud emocional y calidad de sueño. Por esta razón, en este ejercicio se consideró necesario identificar dichas condiciones en las personas participantes, de lo que se desprende que:

- 5 cuentan con alguna discapacidad
- 3 refieren pertenecer a algún pueblo indígena u originario
- 1 es hablante de una lengua indígena
- 5 se reconocen como afrodescendientes

b) Hallazgos sobre los roles desempeñados.

Respecto a los roles desempeñados tanto en el ambiente laboral como en el hogar, durante el ejercicio participativo realizado en el Foro, se identificó que las dobles o triples jornadas realizadas, principalmente por las mujeres, podrían constituirse también en un factor de riesgo relacionado a la salud emocional y calidad de sueño de quienes, en el marco de su ejercicio de la libertad de expresión

y defensa de derechos humanos, enfrentan situaciones de riesgo. En ese sentido, esta encuesta nos permite identificar que de las 86 personas participantes:

- **59 desempeñan roles de cuidado, de las cuales:**
 - 16 son hombres: 12 son jefes de familia y 3 tienen roles de toma de decisiones en sus espacios laborales.
 - 43 son mujeres: 36 son jefas de familia y 15 tienen roles de toma de decisiones en sus espacios laborales.

Lo anterior muestra que el 70% de las mujeres participantes desempeñan roles de cuidado en el hogar y que el 84% de ellas son además jefas de familia. No obstante, en los hombres participantes el resultado no es muy distinto ya que el 64% desempeña roles de cuidado en el hogar y de ellos el 75% son jefes de familia. Sin embargo, para efectos de interpretación de estos resultados, es necesario señalar que la participación de hombres en esta encuesta corresponde únicamente a un tercio del total.

Además de lo ya mencionado, la encuesta abordó también algunos elementos directamente relacionados a la salud emocional y calidad de sueño de las personas participantes. De ese conjunto de preguntas se puede resaltar lo siguiente:

- El 98% ha padecido algún trastorno del sueño como consecuencia de su labor.
- El 63% refiere que duerme 6 horas o menos, mientras que sólo el 35% afirma dormir entre 7 y 9 horas en promedio.
- El 71% considera que su salud emocional se ve afectada por su actividad profesional, de este porcentaje 40 personas afirman que están atendiendo estas afectaciones a través de diversas estrategias de autocuidado; por su parte, las 21 personas que refirieron no estar atendiendo dichas afectaciones, señalaron que las principales razones para no hacerlo son la falta de recursos económicos y la falta de tiempo.
El 94% afirmó que las afectaciones a la salud emocional y la falta de cuidado del sueño pueden incrementar los impactos negativos sobre su persona, familiares y colaboradores al enfrentar una situación de riesgo derivada de su labor.

c) Hallazgos de preguntas detonadoras.

Con la finalidad de aportar al problema público planteado en el Foro, en la encuesta se incluyeron las preguntas detonadoras abordadas durante dicho ejercicio. A continuación, se muestran los resultados obtenidos:

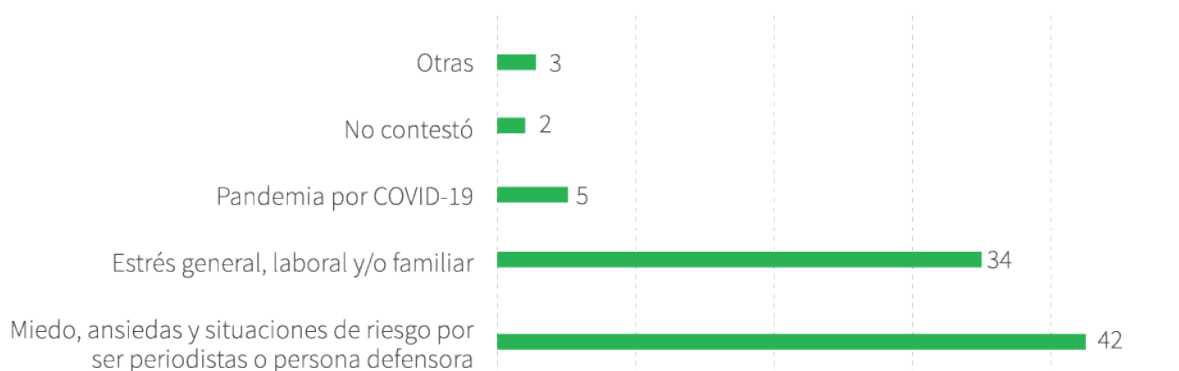
1. Respecto a la pregunta “1. ¿Consideras que las afectaciones a la salud mental y al cuidado del sueño derivadas de la defensa de los derechos humanos, el ejercicio periodístico y de la libertad de expresión tienen impactos diferenciados de acuerdo a las condiciones y capacidades de las personas que las enfrentan?”, las respuestas se clasificaron como se muestra en el siguiente gráfico:

Gráfico 14. Respuestas a la pregunta ¿Consideras que las afectaciones a la salud mental y al cuidado del sueño derivadas de la defensa de los derechos humanos, el ejercicio periodístico y de la libertad de expresión tienen impactos diferenciados de acuerdo a las condiciones y capacidades de las personas que las enfrentan?



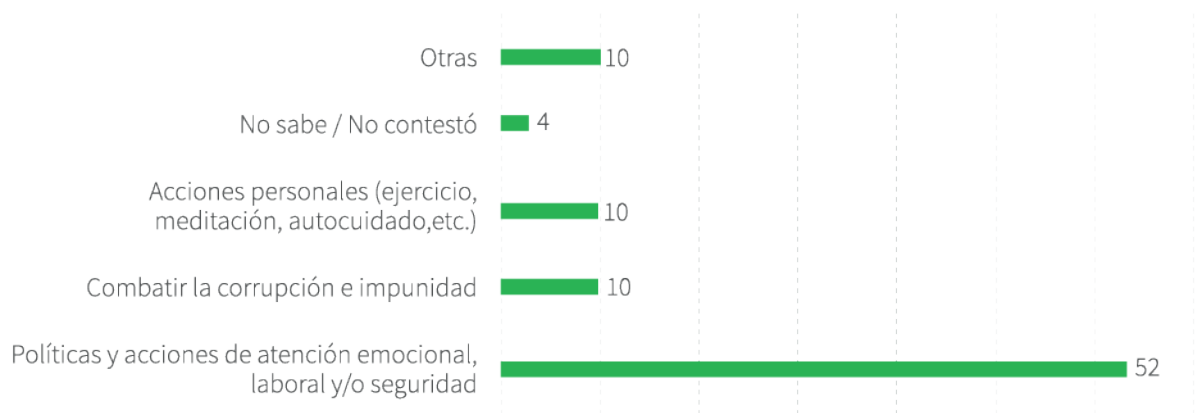
2. En relación a la pregunta “2. ¿Cuáles son las causas que inciden en la afectación de la calidad de sueño y salud mental?, en el siguiente gráfico se muestra la categorización de las respuestas:

Gráfico 15. Respuestas a la pregunta ¿Cuáles son las causas que inciden en la afectación de la calidad de sueño y salud mental?



3. De acuerdo con la pregunta “3. ¿Cuáles serían las alternativas de solución de este problema?”, las respuestas se clasificaron de la siguiente forma:

Gráfico 16. Respuestas a la pregunta ¿Cuáles serían las alternativas de solución de este problema?



Es importante resaltar que la mayoría de las personas participantes señalan que:

- Las afectaciones a la salud mental y al cuidado del sueño derivadas de la defensa de los derechos humanos, el ejercicio periodístico y de la libertad de expresión tienen impactos diferenciados de acuerdo al género y a las condiciones específicas de personas defensoras de derechos humanos y periodistas.
- El miedo, la ansiedad y las situaciones de riesgo por ser periodista o personas defensoras son las principales causas que inciden en la afectación de la calidad de sueño y salud mental.
- Las políticas públicas y las acciones de gobierno orientadas a la atención emocional, laboral y/o seguridad son las principales alternativas de solución ante la problemática planteada, mismas que se deben orientar hacia la accesibilidad a la atención especializada de la salud mental y emocional, al acceso oportuno a la justicia, mejora de las condiciones laborales y estrategias de seguridad digital.

Para complementar la información recabada en los ejercicios participativos relativos al Foro y la Encuesta, la IESIDH, mediante la Plataforma Nacional de Transparencia, realizó una solicitud de información a la Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México (FGJCDMX), compuesta por las siguientes preguntas:

1. ¿Cuántas carpetas de investigación existen y están relacionadas con el quehacer periodístico y personas defensoras de Derechos Humanos de 2015 a la fecha?
2. ¿Cuáles son los delitos que conforman las investigaciones de periodistas y personas defensoras de Derechos Humanos de 2015 a la fecha?
3. ¿Cuáles han sido las recomendaciones y/o medidas implementadas a periodistas y personas defensoras de Derechos Humanos de 2015 a la fecha?
4. ¿Cuántos apoyos económicos se han otorgado a periodistas y personas defensoras de Derechos Humanos de 2015 a la fecha?

La FGJCDMX remitió su respuesta a través del oficio número FGJCDMX/CGIE/ADP/042/2021-01 del 25 de enero de 2021, en el que la Coordinación General de Investigación Estratégica informó que durante el periodo que comprende del año 2015 al 2021 se recabaron los datos que se exponen a continuación:

- Se cuentan con 92 carpetas de investigación en agravio de personas *periodistas*, todas ellas con motivo de dicha actividad;
- Se cuentan con 65 carpetas de investigación en agravio de *personas defensoras de derechos humanos*, todas ellas relacionadas con dicha labor;

Los delitos que conforman las investigaciones en *agravio de personas periodistas*, son los siguientes:

1. Amenazas (48 carpetas);
2. Amenazas y daño a la propiedad (1 carpeta);
3. Abuso de autoridad (6 carpetas);
4. Daño a la propiedad (1 carpeta);
5. Daño a la propiedad y lesiones (1 carpeta);
6. Discriminación (2 carpetas);
7. Extorsión (1 carpeta);
8. Extorsión y amenazas (1 carpeta);
9. Lesiones (5 carpetas);
10. Lesiones y amenazas (1 carpeta);
11. Prevaricación (1 carpeta);
12. Robo (20 carpetas);
13. Uso de Documento Falso (1 carpeta);
14. Usurpación de identidad (1 carpeta);
15. Violación de comunicación privada (2 carpetas);

Los delitos que conforman las investigaciones en agravio de personas defensoras de derechos humanos son los siguientes:

1. Abuso de autoridad (2 carpetas);
2. Amenazas (36 carpetas);
3. Allanamiento de morada (1 carpeta);
4. Denuncia de hechos (3 carpetas);
5. Discriminación (2 carpetas);
6. Despojo (1 carpeta);
7. Lesiones (2 carpetas);
8. Robo simple (9 carpetas);
9. Robo agravado (8 carpetas);
10. Oposición a que se ejecute una obra (1 carpeta);

Las medidas de protección implementadas a favor de periodistas son:

- 31 códigos de Atención Ciudadana por elementos de la Secretaría de Seguridad Ciudadana (SSC);
- 29 números de Reacción Inmediata;

Las medidas de protección implementadas a favor de personas defensoras de derechos humanos son:

- 32 códigos de Atención Ciudadana por elementos de la Secretaría de Seguridad Ciudadana;
- 18 números de Reacción Inmediata;
- 01 custodia por elementos de la Policía de Investigación;
- 01 botón de pánico por Mecanismo Federal;

Los datos compartidos por la FGJCDMX, evidencian que en la ciudad las amenazas constituyen la principal forma de violencia ejercida en contra de personas defensoras de derechos humanos y periodistas como consecuencia de su labor, siendo los códigos de atención ciudadana a cargo de la SSC (rondines de vigilancia policial) la principal medida de protección brindada por esa instancia.

Por su parte, y partiendo de la premisa de que la violencia ejercida contra personas defensoras de derechos humanos y periodistas como consecuencia de su labor constituye un problema público multifactorial que demanda una atención integral por parte del Estado Mexicano, el MPI CDMX ha fortalecido sus esquemas de atención a la salud emocional y a la calidad de sueño no sólo a través de los convenios firmados con la Clínica de Sueño, sino también por medio de la inclusión de la atención psicológica especializada como una de las medidas fundamentales para la restitución de los derechos humanos y la recuperación del proyecto de vida de las personas atendidas. Para ejemplificar lo anterior, la siguiente tabla nos permite contrastar el número de atenciones psicológicas brindadas por año en comparación con el número total de personas incorporadas.

Tabla 1 No. de medidas de atención psicológica otorgadas por el MPI CDMX, comparadas por año (2019 y 2020).

Año	Total de personas incorporadas	No. de casos de personas defensoras	No. de casos de personas periodistas	No. de personas que aceptaron la medida de atenciones psicológica	Total de sesiones de atención psicológica
2019	23	17	6	4	69
2020	13	12	1	10	156

La información del MPI CDMX permite observar que existen diversas situaciones que llevan a las personas a rechazar la atención a su salud emocional, ya que solo el 39% de los casos incorporados entre 2019 y 2020 aceptó dicha atención. Sin embargo, deja ver también que una estrategia adecuada puede incentivar la receptividad de las personas respecto de este tipo de procesos, ya que las sesiones de atención psicológica especializada brindadas por el MPI CDMX aumentaron en un 226% durante el 2020 en comparación con el año anterior. Lo que deja claro la necesidad de que las instancias de gobierno responsables de la atención a víctimas den prioridad a la atención de la salud emocional como pilar del proceso de restitución de derechos y recuperación del proyecto de vida de las personas que atraviesan por situaciones de riesgo y principalmente de quienes sufrieron violencia como consecuencia de su labor.

Como hemos visto a lo largo del documento, el sueño es uno de los elementos más importantes cuando se trata de mantener una adecuada salud mental. Es por eso que el MPI CDMX, en el marco de un convenio de colaboración con el Centro de Sueño y Neurociencias, pondrá en marcha durante el 2021 el modelo de atención a la calidad de sueño y salud emocional resultante del proceso que inició en 2019, mismo que integra los resultados de las dos fases del estudio “Calidad de sueño y salud mental en periodistas, personas defensoras de derechos humanos y/o sus familiares víctimas de violencia en México”, la sistematización del diálogo iniciado en el “Foro: La importancia de la salud emocional y calidad de sueño en personas defensoras de derechos humanos y periodistas en México” y los resultados de la “Encuesta sobre calidad de sueño en personas defensoras de derechos humanos y periodistas en México”.¹⁷

Dicho modelo de intervención está basado en la Terapia Cognitivo Conductual de Sueño (TCC), al considerarse esta como el recurso más viable de tratamiento dadas las delicadas condiciones psicosociales e institucionales por las que atraviesan las personas periodistas y defensoras de derechos humanos, así como los trastornos del sueño identificados. Además de la TCC, se incluyen en el modelo de intervención técnicas de meditación orientadas a la regulación de las emociones, reducción del estrés e insomnio, lo que conlleva beneficios importantes para la salud general de las personas, toda vez que la práctica de la meditación constituye una herramienta importante para reducir las reacciones emocionales negativas, así como para mejorar la resiliencia.

Objetivo del modelo

Realizar una intervención con TCC y complementar con sesiones de meditación mindfulness para tratar los trastornos de sueño y la salud mental en personas defensoras de derechos humanos, periodistas y/o sus familiares que han sido víctimas de violencia.

Metodología

El proceso consta de tres componentes que inician paralelamente:

- El primero consiste en una serie de talleres orientados a sensibilizar a personas defensoras de derechos humanos y periodistas en torno a la importancia de cuidar la calidad de sueño como pilar de la salud general. Los talleres se llevarán a cabo en línea mediante la plataforma zoom del Centro de Sueño y Neurociencias como medida de protección para evitar la propagación del virus causante de la enfermedad COVID-19 en las personas que participen.
- El segundo componente se enfoca en la detección y canalización de casos de personas que como consecuencia de situaciones de riesgo relacionadas a su labor en torno a la defensa de derechos humanos y la libertad de expresión padezcan algún trastorno de sueño, para que sean evaluados por especialistas del Centro de Sueño y Neurociencias con base en una batería de cuestionarios estandarizados que evalúan salud mental y trastornos de sueño:
 - Cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh.
 - Escala de Insomnio de Atenas.
 - Inventario de Depresión de Beck.
 - Inventario de Ansiedad de Beck.

¹⁷ Al finalizar el proceso, el Centro de Sueño y Neurociencias elaborará un informe final el cual será revisado y publicado en formato digital por el MPI CDMX.

- Escala de Estrés postraumático validada al español.
- Una vez que se cuente con los resultados de las primeras aplicaciones, inicia el tercer componente que consiste en la formación de cuatro grupos, distribuidos para su atención entre marzo y diciembre de 2021, con diagnóstico de trastornos de sueño y alguno de los siguientes trastornos psiquiátricos: Trastorno por Estrés Postraumático, Depresión o Ansiedad. En cada bloque o grupo de atención, cada una de las personas participantes recibirá 13 sesiones, organizadas de la siguiente forma:
 - Una entrevista inicial individual para realizar historia clínica y diagnóstica.
 - Una entrevista psiquiátrica individual para la aplicación de la Entrevista Neuropsiquiátrica Internacional MINI.
 - Dos sesiones grupales de psicoeducación en sueño.
 - Cuatro sesiones individuales de Terapia Cognitivo Conductual.
 - Cuatro sesiones grupales semanales de meditación mindfulness (entre las cuales se realizarán asesorías individuales sobre el proceso de aprendizaje y experiencia de la meditación).
 - Una sesión grupal de cierre.

Diagrama 4. Modelo de atención a la calidad de sueño y salud emocional.



Por último, es necesario mencionar que el Modelo de Atención a la Calidad de Sueño Salud Emocional, producto del convenio de colaboración firmado entre el MPI CDMX y la Clínica de Sueño, se inscribe como un componente más del proceso de atención integral desarrollado por el propio MPI CDMX, mismo que se plasmó en el diagrama 3. *Modelo de atención integral del MPI CDMX*

El proceso interinstitucional iniciado en 2019 con el estudio “Calidad de sueño y salud mental en periodistas, defensores de derechos humanos y/o sus familiares víctimas de violencia en México”, no sólo arrojó un diagnóstico certero sobre el estatus de la salud mental, calidad de sueño, habilidades sociales y emocionales de personas defensoras de derechos humanos, periodistas, y sus familiares que se encuentran en situaciones de riesgo como consecuencia de su labor, sino que además facilitó el fortalecimiento del Modelo de Atención Integral del MPI CDMX (ver diagrama 3, del capítulo IV del presente informe) al incluir un componente de atención especializada a la salud emocional y calidad de sueño.

Lo anterior en el marco de un ejercicio participativo que no hubiera sido posible sin la colaboración de diversos actores de la academia, la sociedad civil, el sector privado y las instancias de gobierno.

Además, se realizaron hallazgos importantes que colocan elementos importantes para el desarrollo de otras acciones de gobierno, políticas públicas o estrategias de prevención de la violencia en contra de periodistas y personas defensoras de derechos humanos donde destaca:

- Se identificó que es mayor la proporción de mujeres con depresión y ansiedad grave, respecto a los hombres, por lo que la atención para ambos trastornos debe ser diferenciada por género y se debe indagar en factores biológicos y psicosociales, por ejemplo: la influencia de la función hormonal o el rol dentro de la familia, que podrían incrementar el riesgo de desarrollar estos trastornos en las mujeres.
- Es importante resaltar que los casos de personas que se encuentran en situación de refugio en la Ciudad de México, implican modificaciones importantes respecto de los espacios físicos que habitan y transitan, de hábitos y de rutinas laborales, familiares y sociales que suelen tener serios impactos en la salud emocional y en la calidad de sueño, por lo que es necesario considerar dicha situación a lo largo del proceso de atención.
- Las personas defensoras de derechos humanos y periodistas que atraviesan por situaciones de riesgo como consecuencia de su labor, suelen presentar graves trastornos del sueño, mismos que deben ser objeto de atención prioritaria para evitar o reducir el deterioro de su salud y sus habilidades sociales.
- El abordaje terapéutico desde un enfoque cognitivo conductual orientado al tratamiento de trastornos de sueño y salud mental, disminuye la severidad de los trastornos de ansiedad, depresión y estrés postraumático en la mayoría de las personas.

El proceso contribuyó también al desarrollo de capacidades y experiencia de personas servidoras públicas, investigadoras, profesionales de la psicología y la psiquiatría, entre otras, fortaleciendo al mismo tiempo las capacidades institucionales de las diversas instancias y entidades que participaron

Además, tanto la instalación de la MTM como la “Encuesta sobre calidad de sueño en personas defensoras de derechos humanos y periodistas” han contribuido a visibilizar la importancia de considerar un enfoque psicosocial e integral en los procesos de atención a personas que han sido víctimas de la violencia en México, en particular cuando se trata de personas que atraviesan alguna situación de riesgo derivada de su labor en torno a la defensa de derechos humanos y la libertad de expresión.

Con estas acciones se refrenda el compromiso del MPI CDMX, de la IESIDH, y del gobierno de la Ciudad de México, de continuar trabajando para fortalecer los procesos de atención integral, desde un enfoque de derechos humanos y colocando al centro de toda acción la dignidad de las personas, a través de acciones interinstitucionales e intersectoriales que contribuyen a la protección, respeto y garantía de la libertad de expresión y del derecho a defender derechos humanos en la Ciudad de México.