

EN BUSCA DE LA REINserCIÓN: PROPUESTA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOS RECLUSOS EN AISLAMIENTO

Trabajo Fin de Grado

Presentado por

MURGA ABAD, IBON

Dirigido por

USÚN GONZÁLEZ, EMILIO

Curso: 2013/2014

Segunda convocatoria

Facultad de Ciencias de la Actividad física y del Deporte

ÍNDICE

Resumen	3
Introducción	3
Capítulo 1	
1.1 Un primer acercamiento al régimen cerrado (aislamiento)	4
1.2 Datos generales del aislamiento	4
1.3 Las razones para estar en primer grado	8
1.4 Notas sobre el régimen fies	10
Capítulo 2	
2.1 Los beneficios del deporte en prisión	12
2.2 El ejercicio físico y el deporte en la cárcel: la perspectiva de los participantes	18
2.2.1. ¿Deporte y reinserción?	18
2.2.2 Entretenimiento, compensación (y supervivencia)	20
Capítulo 3	
3.1 Legislación	25
Capítulo 4	
4.1 Programa de ejercicio para personas en aislamiento	27
Conclusiones	30
Bibliografía	31

RESUMEN

En la sociedad actual, el ejercicio físico se considera un factor determinante para la consecución de una vida saludable. Gracias a los avances tecnológicos y la constante evolución del conocimiento de la actividad física y sus beneficios, la sociedad, en general, goza de numerosas facilidades a la hora de poder realizar cualquier actividad física que genere una mejoría para uno mismo. Pero, a pesar de ello, hay rincones de la sociedad a los que los beneficios del ejercicio no han llegado aún .

En el siguiente proyecto estudiaré, por una parte, e Irégimen de aislamiento de los centros penitenciarios; a su vez, profundizaré en los perjuicios que puedan sufrir los internos en este régimen, y en los beneficios que pueda tener el ejercicio físico en los reclusos que sufren el aislamiento. Por último, propondré un programa de ejercicio, que a su vez pueda compenetrarse con el reglamento penitenciario, buscando los beneficios del ejercicio para las personas que se encuentren en esta situación.

Palabrasclave: Aislamiento, ejerciciofísico, prisión, recluso, deporte.

INTRODUCCIÓN

La adaptación al entorno penitenciario conduce a una modificación en la personalidad de los encarcelados; la adquisición de normas, costumbres y valores que caracterizan a la cárcel, convierten al recluso en casi un espectador pasivo de los acontecimientos de su entorno, al estar en un constante estado de espera . Poco a poco, cuanto más se adapta la persona a este entorno penitenciario, sus posibilidades de reinserción social disminuyen, debido a que la receptividad del individuo a diferentes programas de reeducación disminuye. (Tatiana yConstantin, 2012)

El programa de reintegración social para los ex convictos después de cumplir su condena, incluye detalles sobre un programa modular administrado al preso antes de dejarlo en libertad, por parte del personal penitenciario, y por el personal de libertad condicional. Es importante mencionar desde el principio que este programa es parte de un proceso, pero el proceso no está representado sólo por este programa. (Tatiana et al., 2012)

Teniendo en cuenta que las personas privadas de libertad pertenecen a la comunidad, la institución de detención ofrece un servicio esencial para la sociedad. Existe la necesidad de un nuevo enfoque, dirigido hacia el ex convicto, y hacia las medidas para la inclusión social, que se inició cuando el preso sigue cumpliendo su condena, con la contribución de diversas instituciones, autoridades públicas, asociaciones, y organizaciones no gubernamentales que se puede activar en el campo de la asistencia posterior a la detención. (Tatiana et al., 2012)

Las alternativas para un entorno de encierro se dan por la terapia ocupacional y programas de libertad condicional, que tienen un lado socio-pedagógico fuerte, permitiendo la creación de un equilibrio entre la consejería y asistencia. (Tatiana et al., 2012)

La terapia ocupacional representa una nueva opción para el proceso de reintegración, lo que permite a los internos adaptarse a su medio ambiente, y al mismo tiempo, adaptar el entorno a sus necesidades, readquisición de las habilidades necesarias para llevar a cabo sus actividades diarias con dignidad y autorespeto. (Tatiana et al., 2012)

Como el Estado es el que ha aplicado el castigo, a través de sus tribunales, es el deber de garantizar, por todos los medios a su alcance, que los ex reclusos se les ayude a reintegrarse, por lo que las consecuencias no deseadas de la pena podrían evitarse. (Tatiana et al., 2012)

C APÍTULO 1

1.1 UN PRIMER ACERCAMIENTO AL RÉGIMEN CERRADO (AISLAMIENTO)

El régimen penitenciario, basado principalmente en la búsqueda del orden y la seguridad dentro de las cárceles, ha concebido el primer grado -régimen cerrado-, tanto en la normativa como en su aplicación práctica, como un método para dar solución a los conflictos de violencia interpersonal. De esta forma, ante la realización de actos violentos por la persona presa en cualquiera de sus formas (físicas contra otras personas -funcionarios, presos- o de presión contra la institución -actos de protesta y reivindicación-), el sistema carcelario reacciona utilizando unos medios de control/represión basados en el confinamiento y control absoluto de los actos y decisiones de la persona presa. Por otro lado, el régimen cerrado se utiliza institucionalmente como prevención de conductas violentas o no adaptadas al encierro carcelario. La amenaza latente de la regresión de grado posibilita disuadir, según nos señaló un funcionario de prisiones, de comportamientos violentos. Si la cárcel actúa preventivamente para disuadir al conjunto de los ciudadanos de la comisión de determinados actos, el primer grado es utilizado de forma similar como argumento disuasorio respecto de la población presa, lo que lo convierte, desde el punto de vista funcional, en una segunda cárcel situada al interior de las prisiones. Es la cárcel dentro de la cárcel. (Ríos Martín y Cabrera, 2002)

El régimen cerrado, aunque con algunas diferencias dependiendo de personas y centros penitenciarios, está basado en el aislamiento y control de la persona presa.

1.2 DATOS GENERALES DEL AISLAMIENTO

Se estima que el recluso llega a pasar de 20 a 21 horas en la celda; se realizan cacheos con una frecuencia que oscila entre 1 o más veces al día y 1 vez a la semana; registros en las celdas con idéntica frecuencia; varios recuentos al día y

uno de madrugada; traslado con grilletes dentro de la prisión, ausencia de actividades de tratamiento; apenas 2 ó 3 horas fuera de la celda en un patio pequeño de 25 metros de largo por unos 8 metros de ancho (en ocasiones cerrado por la parte de arriba). Sin contacto con otras personas, salvo con algún preso con quien se comparte el patio (en la segunda fase pueden estar con más presos); sometidos a cambios de celda y de prisión con bastante frecuencia. La valoración de esta situación legal queda plasmada en resoluciones judiciales como la de la Audiencia Provincial de Palencia en auto 27/03/00: "las restricciones son llevadas a tales extremos que el régimen de vida que se impone a los internos provoca que casi no tengan actividad alguna, no se les permite prácticamente el que tengan relación en común con otros internos, ni pueden participar en actividades comunes, llegando a la conclusión de que la situación en la que se encuentran es cercana al aislamiento, vegetando en sus propias celdas la mayor parte de las horas del día, lo cual sólo puede servir para que el interno no tenga otra salida que la propia violencia, quedando atrapado en un círculo vicioso del que ya no puede salir". (Ríos Martín et al., 2002)

Según Ríos Martín et al. (2002), un informe revela que el 78% de los 800 reclusos de aislamiento que hay en las prisiones españolas dice que sufre malos tratos.

Como promedio, la celda de un preso en régimen cerrado tiene 4,1 metros de largo por 2,3 de ancho, lo que da un jergón-promedio de 9,43 metros cuadrados de superficie total. Sólo el 15,8% goza de buena iluminación y un 40% carece de calefacción. (Ríos Martín et al., 2002)

En algunas prisiones, las actividades se suspenden durante los días no laborables debido a que no hay personal suficiente. (Ríos Martín et al., 2002)

La mitad de los padres de los presos de aislamiento carece de estudios. El dieciséis por ciento de sus madres es analfabeta (cuatro por ciento entre la población en libertad). El cuarenta y cinco por ciento tiene cinco hermanos o más.

Espiral sin fondo, el sesenta por ciento tuvo o tiene familia en prisión.

"De la inmediatez observada a lo largo del tiempo que ha transcurrido desde que he tomado posesión de mi cargo, he podido percibir directamente que los internos

sometidos a este régimen de vida ni es posible que se reeduquen ni que se resocialicen si permanecen encerrados en su celda veintiuna horas de las veinticuatro que tiene el día". *Juzgado de Vigilancia Penitenciaria de Valladolid, auto de 18/11/99.*

El régimen de vida de primer grado provoca una intensa violencia entre los mismos presos debido a los conflictos generados frecuentemente por el consumo de drogas, y entre la persona presa y la persona funcionaria pues impone un enfrentamiento irreconciliable entre los roles desempeñados (preso-funcionario). Las provocaciones/agresiones son continuas tanto por una parte como por la otra. El espacio cerrado, absolutamente controlado, impone que la libertad del preso amenace la del funcionario, que los deseos de uno sean percibidos como amenazas para los del otro, que la exigencia de derechos fundamentales del preso suponga que el funcionario la perciba como un cuestionamiento/provocación de su labor profesional. Además, este sistema de control/aislamiento absoluto, genera una espiral violenta para la que no existe salida aparente, en la que la persona presa va acumulando sanciones y penas de prisión por comisión de actos violentos, realizados muchos de ellos en una actuación desesperada de búsqueda de libertad. Tal y como se declara en un testimonio recogido de un preso en primer grado, *“se entra en una dinámica de represión psicológica muy grave, ya que el medio para conseguir el fin, es el castigo y la represión, la violencia impera en el ambiente y se apodera de todas las facetas de la convivencia. Además, dada la violenta represión ejercida por los funcionarios, esta se refleja en los internos, dando salida a los sentimientos reprimidos de forma violenta a la mínima disputa o discusión sea del tipo que sea”*; o en este otro caso, *“estoy muy enfermo de los nervios (alta tensión, perdida del vello corporal, desmayos). Me dan 9 pastillas para que me tranquilice pero me tienen 21 horas chapado. Cuando exploto lo hago muy violentamente”* (153). (Ríos Martín et al., 2002)

La regulación legal y aplicación de este régimen de vida que se desarrolla en un espacio reducidísimo, al poner todo el énfasis en el control represivo como única forma de solución al conflicto, es incompatible, tanto con una solución positiva del conflicto inicial desde un punto de vista humano y convivencial, como con el contenido constitucional del derecho a la dignidad personal, debido a las graves

consecuencias físicas y psíquicas que este régimen de vida genera: alteración en la capacidad de concentración, confusión de lo real con lo imaginario, alteración de la noción del tiempo, ausencia de control sobre la vida e imposibilidad de prever los acontecimientos, alteración en el ánimo, pérdida de autoestima, desresponsabilización de las decisiones entorpeciendo la interiorización de pautas de conducta empáticas basadas en el respeto a otros seres humanos, proceso de infantilización, pérdida del rol de adulto, etc. (Ríos Martín et al., 2002)

Esta situación pondría de manifiesto las carencias del sistema de aislamiento como método de reinserción; lo que daría lugar a la necesidad de probar alternativas, entre ellas el ejercicio físico, como se explicará más adelante.

1.3 LAS RAZONES PARA ESTAR EN PRIMER GRADO

Legalmente, las personas sólo pueden ser clasificadas o regresadas a primer grado por peligrosidad extrema, o por inadaptación al régimen ordinario o abierto. La peligrosidad y la inadaptación que motiven la clasificación en primer grado tienen que fundarse en causas objetivas que deberán constar en una resolución motivada. (Armenta y Rodríguez, 2002)

A este respecto, se deben ponderar, según el Reglamento, los siguientes factores: (Armenta et al., 2002)

- Naturaleza de los delitos cometidos a lo largo de su historial delictivo, que denoten una personalidad agresiva, violenta y antisocial.
- Comisión de actos que atenten contra la vida o la integridad física de las personas, la libertad sexual o la propiedad, cometidos en modos o formas especialmente violentos.
- Pertenencia a organizaciones delictivas o a bandas armadas, mientras no muestren, en ambos casos, signos inequívocos de haberse sustraído a la disciplina interna de dichas bandas.
- Participación activa en motines, plantes, agresiones físicas, amenazas o coacciones.
- Comisión de infracciones disciplinarias calificadas de muy graves o graves, de manera reiterada y sostenida en el tiempo.

- Introducción o posesión de armas de fuego en el centro penitenciario, así como la tenencia de drogas en cantidad importante, que haga presumir su destino al tráfico (art. 102.5 RP).

Agresión a otro preso	33 %
Agresión a funcionario	21 %
Acumulación de partes	21 %
Fugas	9 %
Por denunciar	9 %
Discusión con funcionario, o amenazas,	8 %
Motines	6 %
Plantes	4 %
Secuestro	3 %
Posesión de objetos prohibidos	3 %
Posesión de drogas	3 %
Afirmaciones vagas: injusticia, sistema, etc	2 %
Banda armada	2 %
Peligrosidad	1 %
Quebrantar permiso	1 %
Otras	5 %

Tabla 1: ¿Por qué estás en primer grado? (N=159). (Ríos Martín et al., 2002)

	%
Escuela	62.9
Formación laboral	5.4
Pintura	8.4
Deporte	8.4

Manualidades varias	3.0
Cerámica	1.8
Limpieza	.6
Otras	35.3

Tabla 2: ¿Qué tipo de actividad realizas(o realizaste) durante el período de clasificación en primer grado? (Ríos Martín et al., 2002)

1.4 NOTAS SOBRE EL RÉGIMEN FIES

El régimen FIES (Fichero de Internos de Especial Seguimiento), se creó como una base de datos para registrar a los presos con una especial peligrosidad y en ellos se incluyen narcotraficantes, pertenecientes a bandas armadas o a cuerpos de seguridad y otro tipo de presos que pueden ser peligrosos por haber organizado motines o simplemente huelgas o revueltas dentro de la cárcel. En un principio podría haber sido efectivo si el régimen se limitara a una vigilancia especial, pero éste se extendió a una Instrucción dictada en diciembre de 1996 por la Dirección General de Instituciones Penitenciarias en la que se determina una nueva forma de vida para los presos FIES y limita sus derechos sin respetar lo establecido por la Constitución Española, el Reglamento Penitenciario ni la LOGP. (Brandariz, 2012)

En primer lugar los presos pertenecientes a este régimen son aislados del resto, lo cual es totalmente contrario a la reintegración social como fin del internamiento pero atendiendo a la legislación encontramos con que los derechos fundamentales son vulnerados. (Brandariz, 2012)

Las visitas de convivencia recogidas en el artículo 45.6 del RP tienen una duración máxima de 6 horas, pero a los presos FIES tan sólo se les permite dicha convivencia durante 3 horas máximo: (Brandariz, 2012)

- Las llamadas telefónicas son reducidas a dos mientras el artículo 47.4 del RP establece cinco por semana.
- La lectura de revistas, periódicos o libros, les está completamente prohibida a pesar de que en la Instrucción sólo limita esta difusión a aquellos ejemplares

que carezcan de depósito legal o atente contra la seguridad del Establecimiento; esta medida incumple el artículo 20.1 de la CE en el que se declara la libertad a recibir información veraz por cualquier medio de difusión y el artículo 58 de la LOGP que hace referencia a esta libertad.

- Los cacheos establecidos por la Instrucción son uno por cada salida o entrada a la celda (al menos salen una vez por la mañana y otra por la tarde) lo que supone una presión psicológica para el preso sin contar que en el Artículo 93 del RP reduce este cacheo a uno diario en caso de que existan razones contrastadas de pensar que el individuo oculte algún objeto o sustancia peligrosa.

En general podemos decir que este régimen de vida especial desarrollado en base al total aislamiento (para evitar que hablen con otros presos las celdas contiguas están vacías , se les permite pasar 21 horas en la celda y no pueden bajar al patio si hay otro interno de sus mismas características) no respeta el artículo 25.2 de la Constitución que declara que las penas privativas de libertad y las medidas de seguridad estarán orientadas hacia la reeducación y reinserción social y no podrán consistir en trabajos forzados; ni el artículo 1 de la LOGP y el art. 2 de la RP en los que se establece la reinserción social como fin primordial para cualquier actividad penitenciaria. (Brandariz, 2012)

C APÍTULO 2

2.1 LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE EN PRISIÓN

En la actualidad, las instalaciones y prácticas físicas y deportivas forman parte del paisaje de las prisiones de los países occidentales. En ello contribuyó, según Hagan (1989) citado por Martos, Devís y Sparkes (2009, p.2), el rol desempeñado por el deporte y la recreación en el denominado 'Experimento de Bristol', un estudio realizado a finales de la década de 1960 en Reino Unido, en el que se señalaban algunos beneficios para la reinserción vinculados a la estrategia de ofrecer cierta libertad de asociación a los presos. Para este autor, la introducción de las actividades deportivas es una consecuencia más del cambio de papel asignado a las prisiones cuando pasaron de ser centros de castigo y revancha a centros orientados a la rehabilitación social. De acuerdo con Foucault (1978: 16) citado por Martos et al. (2009, p.2), a partir del siglo XVIII y principios del XIX las cárceles abandonan progresivamente "la sombría fiesta punitiva" y se sumergen en las ideas de reintegración social. A las personas presas, a pesar del encierro al que estaban sometidas, se les considera seres humanos con derechos y, por esta razón, las actividades recreativas al aire libre van incorporándose como una parte más de las necesidades de la vida diaria de una prisión. En definitiva, la reinserción se convierte en la nueva ideología oficial del sistema penitenciario de las sociedades democráticas y reserva un lugar al deporte en la vida carcelaria. (Caplan, 1996, citado por Martos et al., 2009, p.2)

El desarrollo investigador sobre la capacidad del deporte para la reinserción social de la población reclusa no ha sido muy prolijo en los últimos años, siendo pocas las investigaciones que tratan de llenar esta temática. (Sánchez, Perez y Muñoz, 2012)

Analizando las que se han llevado a cabo en el pasado, podemos agruparlas en cuatro grandes grupos: (Sánchez et al., 2012)

1. Las que indagan sobre los beneficios de la práctica deportiva en centros penitenciarios.
2. Las que exploran la influencia de la práctica deportiva en centros penitenciarios en la formación del carácter
3. Las que entienden el deporte en las prisiones como una forma de control social.
4. Las investigaciones acerca del deporte femenino en penitenciarías. La mayor parte de estas investigaciones examinan los beneficios físicos, psíquicos y relacionales, que aporta la práctica deportiva entre la población reclusa.

La Organización No Gubernamental “Centro de Iniciativas para la Cooperación BATÁ” viene desarrollando desde junio de 1998 un Programa de Dinamización Deportiva en los Centros Penitenciarios de Andalucía. En este tiempo, muchos de los técnicos y el personal vinculados al desarrollo de este programa han expresado una opinión favorable acerca del papel que el deporte ejerce en la cárcel. Por lo tanto, parecen compartir la creencia de que las actividades deportivas desarrolladas en los centros penitenciarios pueden favorecer un cambio positivo de actitudes y comportamientos entre la población reclusa. (Sánchez et al., 2012)

Asimismo, el Reglamento Penitenciario (1997) expresa, en el capítulo denominado Formación, cultura y deporte, que las actividades educativas, formativas y deportivas están determinadas por el Consejo de Dirección del centro según propuesta de la Junta de Tratamiento. En su artículo 131, el texto señala que se realizarán las actividades deportivas más convenientes para conseguir el desarrollo integral de las personas encarceladas. Es decir, que el deporte en los textos penitenciarios encuentra lugar en el apartado reservado a las actividades encaminadas a la reinserción social, dentro del conjunto de artículos dedicados a la educación. (Armenta et al., 2002)

Hay instituciones que manifiestan la conveniencia de la realización de prácticas físicas en la prisión, como la Asociación Americana de Corrección que recomienda a los presos y presas la realización de, al menos, una hora de ejercicio al día (Hitchcock, 1990, citado por Martos et al., 2009, p.2-3). De igual forma, encontramos varios autores que han investigado o escrito sobre la relación positiva entre ejercicio y salud dentro de las prisiones (Courtenay y Sabo, 2001; Hagan, 1989; Mortimer,

1999; Wagner, MaBride y Crouse, 1999, citados por Martos et al., 2009, p.3). En el contexto español, también existen autores entusiastas del potencial saludable y rehabilitador de la práctica física realizada por parte de presos y presas (Castillo, 2005 y 2006; Chamarro, 1993; Chamarro, Blasco y Palenzuela, 1998, citados por Martos et al., 2009, p.3). Otros argumentan que el ejercicio mejora la calidad de vida (Negro, 1995, citado por (Martos et al., 2009, p.3) y contribuye a la ocupación del tiempo libre, la evasión y la liberación de la agresividad (Ríos, 2004 citado por (Martos et al., 2009, p.3). Como señala Rhodes (2001) citado por Martos et al. (2009, p.3), los obstáculos y las dificultades para hacer investigación en las prisiones no deberían frenar a los investigadores sociales si de verdad quieren comprender los significados presentes en estas instituciones y desafiar al lenguaje, los símbolos y las prácticas sociales que mantienen el sufrimiento y el castigo dentro del sistema penitenciario. En este sentido, el deporte y el ejercicio, como cualquier otra práctica social, son símbolos y medios comunicativos llenos de significado con los que las personas comparten sus experiencias y expectativas, se sitúan en el seno de una comunidad y sirven para construir su identidad. En uno de los pocos estudios etnográficos, realizado en los Estados Unidos de América, Grayzel (1978) citado por Martos et al. (2009, p.3) mencionaba que el aburrimiento puede convertirse en el peor castigo para los presos y en una fuente de problemas para la convivencia dentro de la institución. Por esta razón señalaba que, en última instancia, las actividades estaban al servicio del control social. (Martos et al., 2009)

En cuanto a los beneficios relacionales de los programas deportivos, destacan los estudios realizados sobre su papel de rehabilitación social y de control social (O'Morrow y Reynolds, 1989, citados por Sánchez et al., 2012, p.3). Así, por ejemplo, en los años setenta, Boice (1972) y Morohoshi (1976) citados por Sánchez et al. (2012, p.3) analizaron los beneficios que proporciona a los presos el poder relacionarse mediante el deporte con población no reclusa, relaciones que señalan como muy positivas —de ahí que llamen a la participación del voluntariado en las instituciones penitenciarias, con el fin de favorecer su desarrollo. Por su parte, Long (1983) y Middlenton (1983) citados por Sánchez et al. (2012, p.3) analizaron, en las prisiones norteamericanas y de Inglaterra respectivamente, la forma en cómo incide en la vida de los reclusos el despojarse del uniforme penitenciario durante el tiempo de práctica deportiva. El caso es que en muchos países los reclusos están obligados

a llevar uniforme y sólo cuando realizan prácticas deportivas pueden dejar de utilizarlos sustituyéndolos por ropa deportiva, lo que supone para éstos volver a sentirse como persona en libertad durante ese tiempo. En menor medida encontramos investigaciones centradas en el modo como el deporte puede intervenir en la socialización de los presos y en la formación del carácter en las penitenciarías. El deporte transmite valores y éstos pueden ser transferidos a la vida cotidiana; valores que pueden ser deseables o indeseables dependiendo del tipo de relaciones interpersonales que se den en su práctica. (Devís, 1995; Gutiérrez, 2003, citados por Sánchez et al., 2012, p.3).

Los efectos de la actividad física y el deporte en la población reclusa, como venimos defendiendo, a tenor de la literatura existente y la experiencia acumulada en el Programa de Dinamización Deportiva en los Centros Penitenciarios de Andalucía, el deporte continuado en los centros penitenciarios tiene una incidencia positiva sobre los internos. El estudio realizado prueba de facto esta hipótesis, como se evidencia a continuación. Con el deporte, los internos se resocializan y adquieren habilidades personales, mejoran las relaciones sociales, aprenden hábitos saludables y modelan sus actitudes. Precisamente, el cambio de actitudes es consecuencia de la resocialización que experimentan los internos y también una esperanza de integración social cuando recobren la libertad. En síntesis, se puede afirmar que el deporte favorece de manera importante el objetivo de regeneración y de reinserción social que se ha marcado el sistema penitenciario. Obviamente, el deporte no es el único factor que contribuye a que ese objetivo se cumpla, pues en el tratamiento penitenciario se desarrollan otras actividades formativas y de reeducación. (Sánchez et al., 2012)

Con respecto a los informantes cualificados, todos reconocen que la actividad deportiva es un proceso que se utiliza en la institución penitenciaria con el objetivo general de aumentar el éxito de la reeducación y rehabilitación de los internos. Y ello es así porque creen que el deporte favorece dos logros fundamentales: el primero es facilitar que los internos estructuren sus vidas en función del régimen penitenciario y el segundo que canalicen su agresividad, muchas veces incrementada por su frustración al ser reclusos a la fuerza. (Sánchez et al., 2012)

En las prisiones modelos los presos que están internos en los módulos de mayor seguridad suelen elegir prácticas deportivas de contacto como las artes marciales o la lucha canaria. En estos deportes las manifestaciones agresivas solo pueden ser desarrolladas en un espacio físico determinado “tatami” o “ring”, y bajo unas reglas determinadas que, en última instancia, siempre protegen la integridad física de los participantes. En el caso del boxeo, en cuanto queda patente la superioridad de uno de los contrincantes se detiene el combate, ya que la finalidad no es realizar una exhibición de violencia gratuita. En definitiva, mediante la práctica del deporte sus practicantes aprenden a sublimar de algún modo sus conductas agresivas a reglas y normas (que castigan no tanto la agresividad como la violencia) en un contexto y espacio determinados. En este sentido, podemos decir que en el deporte encontramos un proceso de “racionalización de la violencia” en el que es posible realizar una readaptación funcional de las conductas agresivas de algunos de sus practicantes, en este caso referida a la población penitenciaria. Estas conductas agresivas, que se reconducen mediante la práctica del deporte, pueden acabar siendo instrumentales y dotar al practicante de otros muchos beneficios, además de la contención física y emocional. Mismamente, por medio de ese juego de roles se establecen relaciones sociales con los compañeros, de lo que se desprende un efecto multiplicador para su integración en cualquier otra esfera social o personal. Estos roles implican unas habilidades sociales que contrastan con las habilidades sociales con las que fueron encarcelados (más bien individualistas y orientadas a la obtención de resultados inmediatos). Pero el paso de un tipo de habilidades a otras no puede hacerse de manera inmediata, sino que se produce sólo después de una actividad deportiva prolongada. (Sánchez et al., 2012)

La influencia del deporte en la salud: el deporte como actividad física proporciona mejoras ostensibles en la salud física y psíquica de los internos, y como actividad relacional orientada al logro mejora aún más la percepción subjetiva de la salud psíquica. (Sánchez et al., 2012)

La opinión de los informantes cualificados sobre los beneficios físicos de los internos que realizan deporte es evidente. Observan que estos internos tienen mejor movilidad y un aspecto más saludable, sobre todo entre los que padecen enfermedades. También advierten la mejora de las conductas higiénicas, que además de mejorar su salud, pone de manifiesto que han interiorizado la necesidad

de contemplar la salud como un objetivo más en su vida cotidiana. Y también señalan el éxito relativo del deporte a la hora de ayudar a la desintoxicación de internos drogodependientes, proporcionalmente más positiva que entre los internos drogodependientes que no realizan deporte. En cuanto a la mejora psíquica de los internos, los informantes cualificados la ciñen a la reducción del estrés y la ansiedad y a la tolerancia al transcurso del tiempo. Constatan que la mejora tiene efectos más patentes en aquellos internos que padecen un trastorno mental menor que entre los que tienen enfermedades mentales crónicas. Esto es importante, puesto que de algún modo son muchos los internos que tienen algún tipo de trastorno psíquico como consecuencia de la reclusión y, por tanto, se pueden beneficiar mucho con el deporte y recuperar la salud psíquica sin necesidad de acudir a los tratamientos médico-terapéuticos, que sí son necesarios para los enfermos crónicos. (Sánchez et al., 2012)

Conclusión: los resultados ponen en evidencia que, tanto desde la perspectiva de los informantes cualificados, como desde la perspectiva de los internos, el deporte influye favorablemente en la reeducación y rehabilitación social de los internos deportistas. En general, se trata de una actividad que se entiende como un revulsivo para la generación de nuevos hábitos saludables y ofrece un contexto para el cambio de actitudes. Al tratarse de una actividad motivadora que beneficia la salud psíquica de los internos, los internos se valoran más a sí mismos y adoptan hábitos saludables, adquiriendo nuevas habilidades sociales y modificando sus actitudes en un sentido positivo para reinsertarse socialmente. Como sus beneficios se explayan a otras actividades del centro y da la tranquilidad de espíritu suficiente para reflexionar sobre sus vidas, el deporte se convierte así en un factor muy importante para el desarrollo de sus estrategias de integración. El interno, al regenerarse, adoptar hábitos normalizados y modificar su conducta, puede reconocer sus opciones de integración social y luchar por aprovechar las nuevas oportunidades que se les presenten en sus vidas. Y, en el caso de los internos que no hayan tenido vidas desestructuradas, el deporte les permite conservar y desarrollar su socialización normalizada y luchar para recuperar la vida que tenían antes de ingresar en el centro penitenciario. (Sánchez et al., 2012)

2.2 EL EJERCICIO FÍSICO Y EL DEPORTE EN LA CÁRCEL: LA PERSPECTIVA DE LOS PARTICIPANTES

2.2.1 ¿Deporte y reinserción?

Según Martos et al. (2009), el ejercicio físico y el deporte forman parte, como el resto de actividades del Tratamiento, de las prácticas educativas que tienen como meta oficial la reinserción de los presos y presas, tal y como se desprende de los textos legales. Sin embargo, los actores de nuestro estudio etnográfico no ven clara la meta de la reinserción, aunque consideran que el ejercicio físico puede ayudar a los encarcelados. Una de las reclusas deportistas lo manifestaba así: "... sales mejor [de la prisión]. Pero cuenta, que aquí hay mucha gente que hace deporte y después sigue con el tema [de la delincuencia]". Otro preso consideraba que el deporte no elimina la actividad delictiva, pero puede aportar algunos beneficios:

"El deporte no te quita las ganas de atracar. Una persona que atraca, por hacer deporte no va a dejarlo. Pero con la droga es diferente. Me veo más preparado, más centrado, más adulto, más curtido. (Martos et al., 2009)

(Como apunte, debo decir que estos testimonios han sido recogidos directamente del personal de la prisión o de los mismos reclusos y se han plasmado en el artículo determinado. Por eso, cabe subrayar que cuando los participantes de esta encuesta hablan de "deporte", se refieren al ejercicio o actividad física, y no solo al deporte como actividad institucionalizada).

Algunos perciben que el deporte puede ayudar a la relación social e insisten en que les aleja del consumo de drogas, tal y como menciona esta monitora:

Podía intentarse para inculcar unos valores, disciplina, y de comunicación social y de relación entre ellos que está totalmente olvidados. Por lo que he visto allí, la actividad física sería lo único que podría contribuir a intentar cambiar a la persona dentro. Y de hecho, yo sé de gente que va haciendo deporte, sale a full-contact, sale a fútbol-sala, sale a baloncesto y eran drogadictos y el deporte les ha venido de maravilla. (Martos et al., 2009)

Los más optimistas consideran que pueden aprender alguna actividad profesional dentro de la prisión relacionada con el deporte que puede servirles cuando estén fuera.

La reinserción es un proceso complejo y resulta muy ambicioso otorgar este potencial a la actividad física y deportiva. Como decía un monitor, la reinserción “no sólo depende del deporte”, “el deporte es sólo una cosa más”. (Martos et al., 2009)

Los internos entrevistados, por su parte, han dado más detalles de los beneficios de salud que produce el deporte. Algunos de los beneficios que destacan son que el deporte les permite mantenerse en forma y mejora la movilidad corporal, debido a que proporciona mayor elasticidad y fuerza corporal, mejora la función respiratoria y la sensibilidad de los sentidos y, así, las respuestas corporales se hacen más ágiles y rápidas. Los beneficios psíquicos que el deporte les proporciona no son menos importantes, según los mismos internos. En la base del beneficio psíquico se encuentran los beneficios de esparcimiento, que se sustentan en el placer que experimentan con el deporte, en el entretenimiento y en la evasión de los problemas. Al romper con la monotonía del centro y experimentarse de algún modo la vida en libertad, el interno siente mayor ánimo personal. Los beneficios psíquicos son consecuencia de la actividad física del deporte y también de la actividad relacional que éste conlleva. Pero, si bien la actividad física tiende a producir beneficios psíquicos personales y la actividad relacional del deporte a producir beneficios psíquicos relacionales, ambas actividades producen en realidad ambos tipos de beneficios psíquicos. Así ocurre, por ejemplo, con los beneficios personales de reducción de la agresividad y el estrés, la subida del ánimo, su mayor amabilidad, comprensión, capacidad de comunicación y de colaboración y su mayor respeto y confianza en los demás, puesto que la motivación hacia la actividad, la mayor tranquilidad y, sobre todo, la reducción de la medicación psicotrópica, derivan más frecuentemente de la actividad física. (Sánchez et al., 2012)

El nuevo comportamiento, al persistir en el tiempo, produce un cambio de actitud. Cuando el interno percibe el cambio de actitud aumenta su motivación para desarrollarse personalmente y orientarse a buscar su propia utilidad personal y su rehabilitación social, a través de la expansión de sus actitudes hacia otras actividades del centro. (Sánchez et al., 2012)

Las nuevas actitudes, junto con la motivación personal, tienen como consecuencia un aumento de la participación en las actividades del centro, más y mejores relaciones sociales y el aumento de la autoestima de los internos. Son mejoras que además refuerzan el cambio experimentado. La participación lo hace, por ejemplo, porque le proporciona al interno una posición en el centro y un reconocimiento social. Las relaciones sociales porque producen bienestar psíquico. Y la autoestima porque es la consecuencia lógica del bienestar que produce el deporte, de la obtención de una mejor imagen personal, de la satisfacción que produce el cambio positivo de actitudes, de la satisfacción de verse progresar en habilidades sociales y del reconocimiento que recibe de la sociedad en general, cuando se desenvuelven en ella con motivo de actividades deportivas realizadas en el exterior del centro. (Sánchez et al., 2012)

2.2.2 Entretenimiento, compensación (y supervivencia)

Los problemas físicos, psicosociales y de salud que provoca el aislamiento (Courtenay y Sabo, 2001; Manzanos, 1992; Valverde, 1991, citados por Martos et al., 2009, p.10) hacen del deporte algo más que una experiencia excitante para convertirse en un medio para soportar el sufrimiento y el confinamiento de los internos. Como decía un preso, “lo hago [el deporte], principalmente porque me gusta, pero también por distraerme y liberarme de este sitio. Cuando haces deporte no piensas que estás en la cárcel”. (Martos et al., 2009)

En la misma línea podemos encontrar ejemplos de las repercusiones que puede tener el aislamiento, bien sea en la cárcel o en cualquier espacio que signifique reclusión a largo plazo, como explicaba hace escasas semanas Javier Taeño (The Independent). (Taeño, 2014)

16 de agosto de 2012. Es una fecha marcada en rojo en el calendario de Julian Assange. Fue el día en el que empezaba para él un largo confinamiento en la embajada de Ecuador en Londres, un intento desesperado por evitar que las autoridades británicas le extraditasen a Suecia, país que le reclama por delitos sexuales. (Taeño, 2014)

Desde entonces han pasado más de 2 años y se han producido múltiples cambios en el mundo, pero su situación no ha tenido ni una sola variación. Ahora los rumores

más insistentes afirman que tiene problemas de salud, algo que le va a obligar a dejar su refugio muy pronto. (Taeño, 2014)

Es exactamente lo que anunció el creador de Wikileaks, la organización que durante años ha puesto en jaque a los servicios de Inteligencia de muchos países filtrando documentos e informes de interés público, pero escondidos por los Gobiernos. Assange admite “tener dificultades”, pero no especifica cuáles son exactamente. (Taeño, 2014)

En un artículo de Arturo Torres sobre Julian Assange indica que “ el australiano vive aislado en una habitación estrecha, de 5 x 3 m2 de superficie, acondicionada en la parte posterior de la Embajada de Ecuador en Londres, que colinda con un pasaje oscuro, vigilado por cámaras y una docena de policías de Scotland Yard”. (Torres, 2014)

Sin embargo no es muy complicado adivinar en qué pueden consistir. El australiano probablemente tiene déficit de vitamina D, conseguida fundamentalmente gracias a la luz del sol. Una persona que lleva sin pisar la calle más de dos años, condenado a deambular por lugares interiores, es el prototipo perfecto para tener esta clase de carencia. Aunque también es cierto que consumiendo pescado azul se puede paliar esta falta. (Taeño, 2014)

Otro de los problemas, probablemente el de más importancia, es cómo le ha afectado esta experiencia psicológicamente. Vive sin ver a familia y amigos y recluido en un espacio más o menos reducido. Si bien puede usar el Skype para mantener el contacto con quien quiera, también es verdad que es muy susceptible a estados de depresión, ansiedad y estrés. (Taeño, 2014)

Si alguien ha estado encarcelado, incluso con los beneficios de Skype, ha carecido de compañía y contacto con personas cercanas y parientes. También hay ventajas para la salud mental si sales a la calle o ves espacios verdes”, cuenta Simon Griffin, profesor de medicina general en la universidad de Cambridge a TheIndependent. (Taeño, 2014)

Los rumores en Inglaterra incluso hablan de que Assange puede estar sufriendo problemas de corazón y de pulmón, aunque ni el activista ni su portavoz han querido

confirmar este punto. Lo que sí se sabe con certeza es que su estancia en la embajada está resultando bastante cara. (Taeño, 2014)

Hablamos de unas 240.000 libras al mes en atención sanitaria y 7 millones de libras en vigilancia policial durante estos dos años. Una situación enquistada que perjudica a todas las partes. (Taeño, 2014)

Por eso parece que la solución es inminente. Assange quiere marcharse y espera llegar a un acuerdo con las autoridades británicas, poco dispuestas a transigir. Una posible extradición a Estados Unidos (pasando por Suecia) planea en el horizonte y es algo que el activista quiere evitar a toda costa. (Taeño, 2014)

El desenlace puede ser rápido o alargarse en el tiempo, mientras que el fundador de Wikileaks sigue sumando días de encierro obligado, buscando un final a una situación de la que no es nada fácil salir. (Taeño, 2014)

El papel del deporte como compensación del estrés acumulado por el encierro es uno de los aspectos más mencionados. Para el educador de deportes “a través del deporte todo el estrés, parte del estrés que se genera en prisión se logra evitar” y, de manera parecida, se manifestaba un maestro de la institución cuando decía que “el deporte es básico, elimina el estrés a través del ejercicio físico”. Sin embargo, probablemente, quien mejor lo refleja es este preso que lo vive en propia carne: (Taeño, 2014)

“Mira, en la cárcel uno de los principales problemas, si no el que más, es el estrés. El estrés no te deja estudiar, no te deja relacionarte y eso se quita con el deporte. Es que aquí hay dos caminos o droga o lo que tú te montes, ya sea estudiar, ver la tele, deporte. Y ya te digo que con el deporte se elimina mucho estrés. Fundamentalmente el estrés y la ansiedad es aquí algo normal, teniendo en cuenta que es una situación forzada, no admitida y que te deja atrapado en una larga espera (comunicación, carta, giro, permiso) y esto hace que tengamos tendencia a pensar en el mañana, y no hacemos nada en el presente. (Martos et al., 2009)

Otros ven en la actividad física y el deporte una práctica que les permite pasar las horas muertas, romper la rutina y superar el aburrimiento que lo invade todo.

Así contestaba este preso a la pregunta de por qué hacía ejercicio y deporte: (Martos et al., 2009)

“Porque hay mucho tiempo y no hay mucho más que hacer. Así [con el deporte] te desahogas, comes más y descansas mejor. Además te eleva la autoestima y mejoras tu condición física. Te encuentras más motivado si haces deporte, si no haces nada engordas. Aquí te pones como un cerdo. Aquí tienes mucho tiempo para ti, bueno casi todo el tiempo que tienes es para ti y tienes que ocupar el tiempo libre. (Martos et al., 2009)

Como dice Alex, “uno de los problemas fundamentales de la gente es cómo ocupar el tiempo” que disponen los presos como consecuencia del encierro. Además, resulta especialmente relevante cuando el consumo de droga es uno de los recursos más fáciles para evadirse de la prisión, tal y como repiten muchas internas e internos: (Martos et al., 2009)

“Aquí cuando hago deporte parece que no esté presa y me sirve para desconectar de los problemas. Me siento bien conmigo mismo, no pienso en la heroína. Haciendo deporte pienso lo absurdo que es drogarse. Además, me canso y me siento bien y dejo de pensar en funcionarios e internos y problemas que me joden. (Martos et al., 2009)

A mí el deporte me hace estar bien físicamente, apartarme de las drogas. El deporte ayuda a dejar las drogas. Además hace que se te vayan los pájaros de la cabeza. yo en la calle jugaba a futbito y ahora llevo un año y medio haciendo full-contact, y ahora me he apuntado a aikido. Pero en la calle jugaba por diversión. Aquí es diferente. El deporte te equilibra, te hace que dejes la droga. (Martos et al., 2009)

Este tipo de válvula de escape o compensación de los problemas y complejidades diarias se ha utilizado para comprender el papel del deporte en la vida de las personas en libertad (Segrave, 2000, citado por Martos et al., 2009, p.12). En el contexto de una prisión, sin embargo, la relevancia puede resultar vital, revelándose en una estrategia incluso de supervivencia. De acuerdo con las manifestaciones de los participantes en nuestro estudio, parece que el ejercicio y el deporte contribuyen a paliar los daños del encierro y ayudan a evitar consecuencias más graves. Así lo indican varias investigaciones realizadas en las prisiones de diferentes lugares, ya

sea porque mejora la condición física, merma el riesgo de incidentes cardiovasculares o contribuye a reducir el consumo de drogas y de alcohol (Chamarro, Blasco y Palenzuela, 1998; Hitchcock, 1990, citados por Martos et al., 2009, p.12). Las evidencias en este sentido llevan a Hagan (1989) y Negro (1995) citador por Martos et al. (2009, p.12) a asegurar que los programas de actividad física mejoran la calidad de vida en la prisión.

Donde existe poca discusión, tanto en la literatura como en las manifestaciones de nuestros actores, es en el papel de entretenimiento y compensación que juega el deporte y el ejercicio físico. Pero en nuestro caso, en un sentido que va más allá del papel que recibe en condiciones de libertad. En un contexto penitenciario, el entretenimiento y la compensación surgen, particularmente, para superar la experiencia cotidiana del encierro obligatorio, probablemente la dimensión más física y corporal del castigo que supone la reclusión. Las prácticas físicas y deportivas se convierten así en una especie de 'evasión' simbólica de la cárcel, en concreto, evasión de la experiencia cotidiana del espacio y el tiempo mientras dura la condena. Esto resulta evidente para quienes sufren el encierro y también para quienes trabajan en la prisión. Recordemos que la división de la prisión en módulos y estancias separadas limita enormemente la libertad de movimientos de los presos y las actividades deportivas ofrecen posibilidades espontáneas de movimiento y relación social en dos de los espacios de mayor libertad y dominio personal de la prisión, el patio y el polideportivo. El tiempo representa la otra experiencia cotidiana vital de la reclusión, esencia misma de la pena para los internos, ya que las condenas no son, ni más ni menos, que determinadas cantidades de tiempo (Matthews, 2003, citado por Martos et al., 2009, p.18). En la prisión, el tiempo se gana y se pierde, se comercia con él y la prioridad es que pase lo más rápidamente. (Martos et al., 2009)

C APÍTULO 3

3.1 LEGISLACIÓN

Auxiliándonos con la ilustrativa legislación española, observamos que se concibe al régimen penitenciario como “el conjunto de normas o medidas que persiguen la consecución de una convivencia ordenada y pacífica que permita alcanzar el ambiente adecuado para el éxito del tratamiento y retención y custodia de los reclusos” (Art. 37.1 R.P.); mientras que se entiende por tratamiento penitenciario como “el conjunto de actividades directamente dirigidas a la consecución de la reeducación y reinserción social de los penados con la pretensión de hacer del interno una persona con la intención y capacidad de vivir en los sucesivos respetando la Ley penal y subvenir a sus necesidades” (Art. 59 L.O.G.P.), sin perjuicio de la coordinación que debe existir entre las actividades de ambas instituciones en pro de la finalidad resocializadora de las penas de encierro. (Guillamondegui, 2011)

De la lectura de nuestra Ley Penitenciaria, podemos concluir que la ejecución de la pena privativa de la libertad persigue un fin de prevención especial de cara a la reinserción social del condenado (Art. 1 Ley 24.660 cc. Art. 75 Inc. 22 C.N. cc. Art. 10.3 PIDCP y Art. 5.6 CADH11), objetivo que, conforme la moderna doctrina penitenciaria, se circunscribe a que el penado respete la ley penal y que se abstenga de cometer delitos en el futuro... (Guillamondegui, 2011)

Y en ese orden de ideas, el principio rector de progresividad, receptado en los Arts. 6 y 12 Ley 24.660, establece que en pro de la resocialización del condenado, el Estado deberá utilizar dentro del régimen penitenciario todos los medios necesarios y adecuados a dicha finalidad (entre ellos, el ofrecimiento al penado de un tratamiento interdisciplinario), y que dicho régimen se basará en la progresividad¹³, esto es, que la duración de la condena impuesta resultará dividida en fases o grados con modalidades de ejecución de distinta intensidad en cuanto a sus efectos

restrictivos, etapas a las que el condenado irá accediendo gradualmente de acuerdo a su evolución en el régimen (y en su caso, en el tratamiento voluntariamente asumido) y procurando la incorporación del interno a establecimientos penales abiertos basados en el principio de autodisciplina y, en su momento, su egreso anticipado al medio libre a través de los institutos penitenciarios previstos (salidas transitorias, semilibertad, libertad condicional, libertad asistida, etc.). A esos efectos, resulta necesario partir de la clasificación penitenciaria del interno por parte del organismo técnico-criminológico (Art. 185 Inc. b) Ley 24.660), lo que servirá para formular un diagnóstico y pronóstico criminológicos para determinar la sección del establecimiento en que se lo alojará y el programa de tratamiento a aplicarse, procurando su cooperación en este aspecto (Art. 13 Ley 24.660), para luego desarrollar el abordaje terapéutico en procura de fortalecer el principio de autogobierno del interno y el respeto por las normas de convivencia sociales (Art. 14 Ley 24.660). (Guillamondegui, 2011)

En el artículo 25.2 de su Constitución, las prisiones se encuentran diseñadas para reeducar y reinsertar en la sociedad a las personas condenadas. Así estaba contemplado en la Ley Orgánica General Penitenciaria (L.O.G.P., 1979), donde se hacía referencia a la potencialidad de las instalaciones y las actividades deportivas, y así lo seguía estando en el Reglamento Penitenciario de 1996 (Artículo 131 “Actividades Socioculturales y Deportivas”), en el que se aludía a la conveniencia de implantar estas actividades para el desarrollo integral de las personas encarceladas. (Sánchez et al., 2012)

C APÍTULO 4

4.1 PROGRAMA DE EJERCICIO PARA PERSONAS EN AISLAMIENTO

La investigación llevada a cabo anteriormente tenía como objetivos los siguientes puntos:

- Demostrar que el ejercicio físico no había llegado a ofrecerse como actividad a los internos en aislamiento.
- Que el aislamiento es perjudicial para la salud, y no cumple con los objetivos de reinserción que se le asignan.
- Que el ejercicio físico es beneficioso en todos los aspectos para las personas que se ven en la situación de tener que permanecer recluidas. Así mismo, también se ha probado que la actividad física ayuda, en mayor o menor medida, en la reinserción de dichas personas.

Así pues, he convenido crear un programa de actividad física para los internos que se encuentren en situación de aislamiento. Este programa tendrá como objetivo paliar o minorizar los perjuicios que pueda causar el aislamiento en la salud del recluso, así como crearle una motivación para el día día, que consistirá en mejorar sus marcas en los ejercicios que realizará. Pero como objetivo principal busco que mediante el ejercicio físico, el recluso encuentre una vía de escape que, a determinado plazo, facilite su reinserción en la sociedad.

El programa tendrá un tiempo limitado, ya que no se busca que el deportista (durante el programa de ejercicio se le tratará como a tal, y no como preso o recluso; el objetivo es que mientras haga el programa, no se sienta un interno más) mantenga la motivación, y no que el programa mismo sea otra fuente de estrés. Por ello, durará 30 minutos exactos. De dichos 30 minutos, 15 serán utilizados para realizar ejercicio aeróbico; se le dejará correr en un espacio reducido.

A pesar de ser poco tiempo de ejercicio cardiovascular para un deportista medio, he creído conveniente no pasar de 15 minutos de ejercicio aeróbico para un recluso en condiciones de aislamiento, ya que podría tener dificultades añadidas debido a éste (poca actividad en los últimos meses, drogadicción o alcoholismo, lesiones, falta de confianza, etc.).

Sabiendo que la persona solo goza de dos a tres horas de libertad en el patio, el programa puede realizarse en dichas horas (al menos, el ejercicio aeróbico puede realizarlo en dichas horas que no está en la celda, ya que el resto del ejercicio podría realizarlo en espacio reducido). Aun así, lo conveniente sería que realizase los 30 minutos seguidos y en sus horas de permiso fuera de la celda.

Una vez realizados los 15 minutos de ejercicio, los siguientes 15 se realizará una rutina de fuerza muy sencilla, en la cual se instará al deportista, cada día de entrenamiento, a intentar mejorarla. Para realizar el trabajo de fuerza no se necesitará de ningún material, de forma que el deportista, si quisiera, podría realizarla en sus horas de celda, o más de una vez al día.

Durante quince minutos, deberá realizar las más veces posibles la siguiente secuencia: 5 flexiones, 5 sentadillas con salto (con aplauso arriba), 20 abdominales (serán abdominales de llevar el codo contra la rodilla opuesta, de manera que pueden contar diez repeticiones a cada rodilla).

El mismo deportista regulará la velocidad del ejercicio, y los descansos que tome. El objetivo, como se ha dicho, es realizar las máximas vueltas posibles a los ejercicios ya indicados. Con dicho trabajo de fuerza se busca fortalecer brazos, piernas y la zona abdominal, y a la vez estimular el trabajo de resistencia en diferentes ejercicios. Aun así, el objetivo principal del trabajo de fuerza no es buscar la mejora física, si no dar al deportista un programa sencillo (fácil de entender y realizar sin ayuda), con la motivación de mejorar cada día, y que pueda realizarse en cualquier espacio.

El programa se realizará tres días a la semana, con un mínimo de 24 horas de descanso entre los días de ejercicio. Se aconseja la presencia de un monitor deportivo que, si bien no de forma directa (para no interferir en el reglamento penitenciario), realizase un seguimiento de la frecuencia con la que los reclusos

realizan la práctica de la actividad, para modificarla si resultase conveniente: si el deportista no es capaz de realizar flexiones o sentadillas, equiparar los ejercicios a sus capacidades; si un deportista lleva realizando el programa mucho tiempo, introducir cambios o ejercicios que le presenten nuevos retos. En cualquier caso, la rutina de fuerza nunca durará más de 15 minutos; para variar la intensidad se modificarán los ejercicios o la velocidad de éstos.

Ejercicio	Repeticiones	Modificación A	Modificación B
Ejercicio aeróbico	15'	Caminar rápido	Correr+Multisaltos
Flexiones	5	Flexión en banco o plataforma elevada	Flexión+Un brazo arriba
Sentadilla+Salto	5	Mantener por 10" la posición de media sentadilla	20 zancadas, 10 con cada pierna
Abdominales	20	Flexión de tronco, 10-12 repeticiones	Plancha abdominal durante 30"

La modificación A se realizará con aquellos deportistas que no puedan realizar los ejercicios de fuerza planteados al principio.

La modificación B se realizará con aquellos deportistas que hayan realizado los ejercicios planteados al principio de forma continuada durante aproximadamente dos meses.

CONCLUSIONES

Como dedujo Hagan, en su afamado “experimento de Bristol”, (Hagan,1989) conceder más libertad de asociación a los presos podría facilitar el objetivo principal y a veces olvidado del internamiento: la reinserción en la sociedad. Al hilo de esta línea, si el aislamiento puede denominarse, en cierta manera, la “cárcel dentro de la cárcel” (Ríos Martín et al., 2002), conceder cierta libertad en ese mundo de internamiento podría posibilitar esa rehabilitación.

La actividad física resulta beneficiosa para el cuerpo; pero es el aspecto mental el que incide en la rehabilitación de un recluso. Siguiendo la idea principal de Hagan, he buscado conceder un mínimo de libertad allá donde no hay derecho a ella, como es en el aislamiento, mediante una rutina de ejercicios que puede tener diferentes objetivos dependiendo del recluso. De esta forma, y sin alterar el régimen de régimen cerrado, se proyecta una opción para influir en esa reinserción que se busca cuando se interna a una persona.

El papel del ejercicio físico, si bien no es el principal en este proceso, si resulta determinante, o podría llegar a serlo; ya que ofrece libertad para tomar decisiones, para marcarse diferentes objetivos, para llevarlos a cabo de diferentes manera. A su vez y citando de nuevo a Hagan, a pesar de no poder ponerlo en práctica en una situación de aislamiento, el ejercicio físico practicado en equipo ayudaría a aumentar esa libertad de asociación a la que se refiere en su ya citado experimento, lo que deja el papel de la actividad física, sin lugar a dudas, como una pieza fundamental en el procesode la rehabilitación social.

BIBLIOGRAFIA

- Armenta, F. J., y Rodríguez, V. (1999). *Reglamento penitenciario comentado. Análisis sistemático y recopilación de legislación*. Sevilla: MAD.
- Brandariz, J. Á. (2001). Notas sobre el régimen penitenciario para penados considerados extremadamente peligrosos: Departamentos especiales y FISE-1 (CD). *Estudios penales y criminológicos*, 23, 7-58.
- Cabrera, P. J., y Ríos, J.C. (1998). *Mil voces presas*. Madrid: Universidad Pontificia de Comillas.
- Fraile, X. A., Gambau, V., Medina, F. X., y Bantulà, J. (2006). Valores sociales del deporte en el ámbito penitenciario. En A. Fraile Aranda y X. Pujadas Martí (eds.), *Culturas deportivas y valores sociales. VIII Congreso de AEISAD*. Madrid: Lib. Deportivas Esteban Sanz, (pp. 121-129).
- Guillamondegui, L. R. (2011). La resocialización de los delincuentes sexuales ¿es posible? Una perspectiva comparada. *Revista de Ejecución de la Pena Privativa de la Libertad y el Encierro*, 1, 225-251.
- Hagan, J. (1989). Role and significance of sport/recreation in the penal system. *Prison Service Journal* 75, pp. 9-11.
- Ríos Martín, J. C. R., y Cabrera, P. J. C. (2002). *Mirando el abismo: el régimen cerrado*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Martos, D., Devís, J., y Sparkes, A. C. (2009). Deporte entre rejas. ¿Algo más que control social?. *Revista Internacional de Sociología*, 67(2), 391-412.
- Sánchez, D. J. M., Perez, A. J., y Muñoz, V. (2012). El deporte de la libertad.: Deporte y reinserción social de la población penitenciaria en Andalucía. *Anduli: revista andaluza de ciencias sociales*, 11, 55-70.

Tatiana, B. N., yConstantin, B. (2012). The role of occupational therapy in social reintegration of the convicted and imprisoned persons during their probation period. *Gymnasium: Scientific Journal of Education, Sports & Health*, 13(1).

Torres, A. (2014, 16 de junio).El laberinto de Julián Assange. *El Comercio, secciónActualidad*. Disponible en:<http://www.elcomercio.com/actualidad/julian-assange-ecuador-encierro-embajada-reino-unido.html>. Consultado el 1 de septiembre de 2014.