



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
Estructura de Teleformación



TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN TRABAJO SOCIAL

EL DEPORTE COMO INSTRUMENTO PARA EL DESARROLLO DE LA MUJER EN PRISIÓN: UNA MIRADA DESDE EL TRABAJO SOCIAL

**GONZALEZ
FEO DAVINIA**
- 78588792T

Firmado digitalmente
por GONZALEZ FEO
DAVINIA - 78588792T
Fecha: 2020.03.03
20:26:36 Z

**ADOLFO
GARCIA
GARCIA**

Firmado digitalmente
por ADOLFO GARCIA
GARCIA
Fecha: 2020.03.03
20:47:07 Z

Autor: Davinia González Feo

Tutor: Adolfo García García

Resumen

Según muchos estudios corroboran que el ejercicio físico afecta positivamente al comportamiento, al estado anímico y físico de las personas que lo practican con regularidad. Por ello en este proyecto trabajaremos con las mujeres internas en el Centro Penitenciario de Lanzarote, durante tres meses trabajaremos junto a ellas para observar su evolución en cuanto a comportamiento, actitudes y otros aspectos que tendremos en cuenta durante el proyecto. Para llevar a cabo este proyecto pondremos a disposición de las internas una serie de actividades deportivas las cuales les ayudarán y serán claves para que cambien sus conductas.

Palabras clave: prisión, mujer, deporte, trabajo social, discriminación.

Abstract

According to many studies, they corroborate that physical exercise positively affects the behavior, mood and physical state of people who practice regularly. For this, in this project, we will work with the internal women in the Penitentiary Center of Lanzarote, for three months we will work with them to observe their evolution in behaviour attitudes and other aspects that we will take into account during the project. To carry out this project, we will make available to the inmates a series of sports activities which will help and be key to changing their behaviours.

Keywords: prison, woman, sport, social work, discrimination.

ÍNDICE

1. Introducción.....	8
2. Marco teórico.....	9
2.1. La mujer en prisión.....	9
2.2. El deporte en régimen de internamiento.....	11
2.3. Importancia de la actividad física en los centros penitenciarios.....	13
2.4. Beneficios psicológicos al realizar ejercicio físico.....	17
3. Proyecto de intervención.....	20
3.1. Objetivos.....	20
3.1.1. Objetivos generales.....	20
3.1.2. Objetivos específicos.....	20
3.2. Metodología.....	20
3.3. Destinatarios.....	21
3.4. Actividades.....	23
3.5. Temporalización.....	28
3.6. Recursos.....	29
3.7. Evaluación.....	31
4. Valoración personal y autoevaluación.....	31
5. Referencias bibliográficas.....	33
6. Anexo.....	38

1. INTRODUCCIÓN

Según la Secretaria General de Instituciones Penitenciarias del Ministerio del Interior actualmente (2019) España cuenta con sesenta y nueve centros penitenciarios para el cumplimiento de penas, medidas de seguridad y para prisión preventiva; estos centros se encuentran repartidos por sus diecinueve Comunidades Autónomas.

España cuenta con 58.971 presos a día de hoy. Estos casi sesenta mil presos se dividen entre hombre y mujeres; 54.530 son presos hombres y 4.441 son mujeres reclusas. Solo un 7,53% del 100% son mujeres y el 92,47% restante hombres. (Ministerio del Interior).

Hoy día, las instalaciones y prácticas físicas y deportivas forman parte del paisaje de las prisiones de los países occidentales. En ello contribuyó, según Hagan (1989), 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.

De acuerdo con Foucault (1978: 16), 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.

Es decir, 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).

En España 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. Por otro lado en su artículo 131, el texto señala que se realizarán las actividades deportivas más convenientes para conseguir el desarrollo integral de las personas encarceladas.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. La mujer en prisión.

Según el Ministerio del Interior en los últimos años ha habido un fuerte incremento de mujeres encarceladas, entre otros motivos, por el gran número de mujeres extranjeras que cumplen condenas largas por tráfico de estupefacientes. Actualmente en las prisiones españolas existen 16.555 presos de nacionalidad extranjera, de los cuales 1.267 son mujeres, es decir, un 7,65% de los extranjeros reclusos son mujeres.

Hoy día tal y como hicimos referencia anteriormente la población reclusa femenina es de un 7,5% del total de la población penitenciaria. El 92,47% restante son hombres de un total de 58.971 reclusos. (Ministerio del Interior).

En las prisiones de nuestro país gestionadas por y para hombres, la mujer encarcelada ha ocupado siempre una posición muy secundaria debido a su menor entidad numérica y su falta de conflictividad. (Olmos, 2007)

El artículo 14 de la Constitución española proclama el derecho a la igualdad y a la no discriminación por razón de sexo:

“Los españoles son iguales ante la ley, sin que pueda prevalecer discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.”

Y por ello desde el año 2009 desde la Secretaria General de Instituciones Penitenciarias se ha ido implementando paulatinamente el “Programa de Acciones para la Igualdad entre Mujeres y Hombres en el ámbito penitenciario” con acciones específicas y transversales encaminadas a:

- Superar los factores de especial vulnerabilidad que han influido en la inmersión de las mujeres en la actividad delictiva.
- Erradicar los factores de discriminación basados en el género dentro de la prisión.
- Atención integral a las necesidades de las mujeres encarceladas.
- Favorecer la erradicación de la violencia de género especialmente las secuelas psíquicas, médicas, adicciones, etc., asociaciones a la alta prevalencia de episodios de abusos y maltrato en el historial personal de muchas de ellas.

Según Yagüe Olmes (2007) se pensó que igualando los estándares de opciones para hombres y mujeres se eliminaría la discriminación. Así ha sido planteado en nuestro país en el diseño de las “Prisiones Tipo”, modernas estructuras que están basadas en la premisa de un género neutro: los módulos de mujeres son idénticos al resto, y tanto ellas como los reclusos podrían participar de las mismas oportunidades laborales, formativas y de ocio. Este modelo, que recoge las últimas novedades en servicios y en equipamientos sociolaborales, culturales y de ocio, ha mejorado sustancialmente la calidad de vida de sus beneficiarios.

Si para un hombre, su encarcelamiento tiene consecuencias graves en el ámbito familiar, cuando se trata de una mujer, madre de familia, este hecho es vivido por ellas como un auténtico cataclismo. La mujer, a su ingreso, en su bagaje personal trae consigo la culpabilidad, la angustia e incertidumbre por la responsabilidad familiar en el exterior: hijos, padres o personas dependientes e incapacitadas; la pérdida de la vivienda, o la inseguridad hacia el mantenimiento de la estabilidad marital, etc. La impotencia ante la

previsión de consecuencias irreversibles en la red familiar por su encarcelamiento; sobre todo les pesa su ausencia en las enfermedades, o ante la adolescencia de los hijos, que pueden verse encaminados a la drogodependencia, o a engrosar pandillas o redes delictivas. (Olmos, 2007)

Tal y como dice este autor (Olmos, 2007), la mujer viven su encarcelamiento de forma diferente y por ello hay que promover para ella medidas específicas.

2.2. El deporte en régimen de internamiento.

Los espacios de práctica de Actividades Físicas Diarias se perciben como un medio seguro para escapar del clima de prisión, relajarse y socializarse de manera natural (Yuen, Arai, & Fortune, 2012) e, incluso, es una oportunidad para que los presos, tanto hombres como mujeres creen relaciones sociales nuevas (Davila-Figueroa, 2011).

El gimnasio se convierte en una oportunidad para conocer gente y hacer amistades. El hecho de que puedan elegir con quién ocupar el tiempo es algo valioso para las presas ya que, al fin y al cabo, los grupos deportivos de mujeres suelen estar formados por personas que comparten intereses (Theberge, 1995).

Tibbetts (2015) apunta que en prisión sentirse conectadas con otras personas refuerza la adherencia motora. A este respecto, las actividades físicas diarias en reclusión pueden considerarse una herramienta interesante para impulsar el trabajo en equipo (Leberman, 2007), una opción para crear comunidad (Fryer, 2005) parece que las presas disfrutan de las actividades grupales, que llegan incluso a ser un apoyo social dentro de la cárcel (Douglas et al., 2009)

Ozano (2008) apunta que en las áreas deportivas se mitiga la sensación de autoridad, pues tanto las presas como los trabajadores y las trabajadoras son llamados por su nombre, recobrando parte de su identidad, más allá del número asignado a la presa o el apellido.

Según Valverde (1991) las cárceles, aunque físicamente grandes, no lo son lo suficiente como para proporcionar momentos de soledad y retiro, lo que redobla el valor de las AFD como factor de evasión.

Así mismo, los estudios identificados destacan el papel de las AFD como distracción dentro de la rutinaria vida en prisión (Meek & Lewis, 2014), hasta el punto de que las mujeres llegan a olvidar que están encerradas (Gallant et al., 2015). Este hecho favorece el sentimiento de libertad momentáneo (Martínez-Merino et al., 2015) lo que, sin duda, les ayuda a afrontar el día a día, convirtiéndose en un apoyo para superar la condena (Davila-Figueroa, 2011). Con todo, la práctica de AFD hace que la experiencia en prisión sea un poco más tolerable (De Graaf, 2013) y, a la vez, les aporte fuerza para hacer frente a la pena (Harner et al., 2010).

Por otro lado, El primer problema extrínseco con el que se encuentran las presas a la hora de practicar AFD son las propias barreras institucionales (Plugge, Foster, Yudkin, & Douglas, 2009)

La participación en AFD está condicionado por el contexto económico y las relaciones de poder que rodean a las mujeres (Flintoff & Scraton, 2001). En el contexto carcelario esta relación se mantiene, más si cabe cuando obliga a las presas con bajo nivel adquisitivo a tener que elegir entre trabajar, y conseguir algunos ingresos, o participar en AFD (Harner & Riley, 2013). Al fin y al cabo, los puestos de trabajo remunerado, suelen ser la única vía para conseguir unos ingresos que, por una parte, alivien la propia situación dentro y, por la otra, permitan a las presas enviar dinero al exterior.

El régimen penitenciario no parece promover la práctica de las AFD en mujeres presas alegando, entre otras razones, el alto coste económico que éstas suponen (Day, 2012)

El mundo de las AFD ha estado históricamente caracterizado por una dominación masculina (Scraton & Flintoff, 2013) y la cárcel, en este sentido, no es ninguna excepción. El hecho de que las mujeres sean una minoría en

prisión parece revelarse como una justificación a esta discriminación (De Miguel-Calvo, 2016)

En referencia a los espacios, las mujeres señalan la falta de zonas libres para el ejercicio o, en caso de haberlas, su inadecuación para la práctica (Douglas et al., 2009)

Las presas manifiestan que el acceso al aire libre (Day, 2012), al ejercicio (Martos-García et al., 2009b) y a los espacios y materiales deportivos es bastante complejo (Tibbets, 2015).

2.3. Importancia de la actividad física en los centros penitenciarios.

Tal y como dicen Erika Bonilla y María Sáez (2014) en su estudio sobre los beneficios del ejercicio físico en el adulto, existen diferentes tipos de beneficios del ejercicio físico: fisiológicos, psicológicos y sociales.

Beneficios fisiológicos:

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares
- Ayuda a mantener el peso ideal y ocupa un papel primordial en el descenso de la masa grasa.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de Cáncer.
- Mejora la regulación de la glucemia.
- Previene la aparición de osteoporosis.
- Previene la atrofia muscular.
- Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones.
- Aumenta la capacidad de aprovechamiento de oxígeno.

Beneficios psicológicos:

- Disminuye el estrés mental, gracias a la liberación de endorfinas que producen bienestar psíquico.
- Mejora la capacidad psicomotora del individuo, aumentando la autonomía personal.
- Mejora la apariencia física, contribuyendo a una relación positiva con el propio cuerpo.
- Mejora la calidad del sueño y disminuye el insomnio.

Beneficios sociales:

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, que son importantes en los casos de discapacidad física o psíquica.
- Ayuda a afrontar problemas y conseguir retos.
- Distrae de problemas diarios.

Por otro lado, según un estudio realizado por la Universidad de Valencia en conjunto con la Universidad del País Vasco aseguran que los beneficios se agruparon mediante una codificación inductiva en cinco categorías que emergieron de los estudios analizados (Tabla I):

- a) dentro de los beneficios sociales se agrupó información relevante acerca de las relaciones sociales tanto entre presas como trabajadores y trabajadoras;
- b) los beneficios sobre salud mental
- c) salud física aludían a los beneficios en su bienestar mental y físico;
- d) bajo el término de resistencia se reunieron percepciones sobre cómo se enfrentaban a la institución y estrategias que favorecían que la condena se les hiciese algo más tolerable

- e) el concepto transformación reunió aquellos beneficios que fomentaban un cambio positivo tanto en su estilo de vida actual como en su futuro en libertad.

Tabla I
Sistemas de categorización y codificación para el análisis

Categoría beneficio	Palabras clave - Códigos
Sociales	Redes sociales Comunidad Amistades Identidad
Salud Mental	Bienestar mental Evasión Diversión Autoestima
Salud física	Peso Tabaco/Drogas Capacidades motoras
Resistencia	Control Tiempo
Transformación	Inclusión Social Hábitos saludables

Recuperado de Beneficios y barreras identificadas por las presas que practican actividad física. Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)

Los estudios desarrollados en prisión apuntan que dentro se aprecian mejoras en la salud mental gracias a la práctica de AFD (Gallant et al., 2015) constatan que los hábitos activos pueden servir como un antidepresivo para las presas, ya que les ayuda a sentirse bien, creando emociones positivas y de placer (Day, 2012). Además, disminuyen ligeramente los síntomas de ansiedad (Harner et al., 2010) y el sentimiento de desesperación (Cashin, Potter, & Butler, 2008), lo cual posibilita una mejora del bienestar mental (Bucci, 1989).

Los estudios analizados señalan cómo las AFD les ayudan a mantener la mente en blanco para salir del caos y la confusión de la cárcel (Fryer, 2005)

La práctica física parece actuar positivamente en la autoestima tanto de las mujeres en libertad (Borges-Silva et al., 2017) como en la de las presas (Douglas et al., 2009). Las mujeres encarceladas subrayan que la práctica deportiva les ayuda a apreciarse, a confiar y a creer más en ellas mismas (Fryer, 2005).

Las evidencias científicas en torno a los beneficios que tiene la práctica regular de AFD para la prevención primaria y secundaria de varias enfermedades crónicas son abundantes (Warburton et al., 2006)

Las presas se sienten más dinámicas y tónicas después de la práctica física (Garnier, Minotti, & Labridy, 1996), mejorando por un lado las capacidades motoras y, por otro lado, optimizando la postura corporal y logrando una disminución del peso corporal (Douglas et al., 2009)

Las actividades físicas deportivas les capacitan para llevar un estilo de vida más saludable (Meek & Lewis, 2014), mejorando su bienestar general (Ozano, 2008) y su calidad de vida (Martínez-Merino et al., 2015), hasta el punto de convertirse en una arma de prevención contra el consumo de drogas (Martos-García et al., 2009)

Las Actividades Físicas y Diarias (AFD) pueden ser un instrumento interesante de resistencia a la prisión y una forma de recuperar cierto control sobre su cuerpo (De Graaf, 2013)

Por un lado, se mantienen ocupadas (Fryer, 2005) mientras que, por el otro, expresan que les ayuda a 'matar' el tiempo, convirtiéndose en una evasión del tiempo personal y de la condena (Martínez-Merino et al.2015)

Las AFD en prisión pueden ser un instrumento de intervención interesante, promoviendo conductas pro-sociales (Fryer, 2005) teniendo como objetivo la futura reinserción (Gallant et al., 2015) o inclusión social.

2.4. Beneficios psicológicos al realizar ejercicio físico.

Según Jonathan García Allen, psicólogo, entrenador personal y fundador y director de la web Psicología y mente; existen diez beneficios psicológicos de practicar ejercicio. Estos beneficios son los siguientes:

1. Produce químicos de la felicidad

El ejercicio favorece la liberación de endorfinas, unas sustancias químicas que producen sensación de felicidad y euforia.

Los estudios han demostrado que incluso pueden aliviar síntomas de una depresión. Por este motivo, los psicólogos recomiendan que las personas que sufren depresión o ansiedad mejoren su calidad de vida incluyendo el ejercicio en sus vidas. Si no eres una de esas personas que practica actividad física a diario, con practicar ejercicio 3 días a la semana durante media hora puedes mejorar tu humor instantáneamente.

2. Reduce el estrés

Uno de los beneficios psicológicos de la práctica de actividad física es que reduce el estrés. Además, el ejercicio también incrementa la producción de norepinefrina (noradrenalina), un químico que puede moderar la respuesta del cerebro al estrés.

3. Mejora la autoestima

Verte mejor físicamente te hará sentir bien. El ejercicio continuo mejorará la imagen de ti mismo y mejorará tu autoestima. Independientemente del peso, la edad o el sexo, el ejercicio físico puede elevar la percepción positiva del atractivo de uno mismo, y en consecuencia, hacer que te valores más.

4. Mejora tus relaciones sociales

A medida que la percepción de ti mismo y tu salud emocional mejoran, tus relaciones sociales también pueden mejorar. Debido a tu aumento de autoconfianza tendrás más posibilidades de llegar a los demás, y si

participas en clases dirigidas o realizas deporte en grupo, es de esperar que conozcas gente nueva.

5. Alivia la ansiedad

Los neurotransmisores liberados durante y después de practicar ejercicio pueden ayudar a la gente que sufre ansiedad a calmarse. Un paseo en bicicleta o algún ejercicio aeróbico de media o alta intensidad, pueden reducir los síntomas que la ansiedad produce. El deporte y el ejercicio, por tanto, no solo sirven para quemar grasa o ganar músculo.

6. Previene el deterioro cognitivo

A medida que nos hacemos mayores se incrementa el riesgo de sufrir enfermedades degenerativas como el Alzheimer, especialmente a partir de los 45 años. Realizando actividad física principalmente entre los 25 y los 45 años se consigue aumentar las sustancias químicas del cerebro que previenen la degeneración de las neuronas del hipocampo.

Además, practicar ejercicio físico de forma regular y adaptando la exigencia para mayores, está asociado con un menor riesgo de mortalidad. Principalmente, como consecuencia de un efecto protector cardiovascular, la actividad física disminuye el riesgo de sufrir un infarto cerebral y mejora la función cognitiva reduciendo el riesgo de padecer demencia y Alzheimer.

7. Mejora tu memoria

Practicar ejercicio regularmente mejora tu memoria y la habilidad de aprender cosas nuevas, pues incrementa la producción de células del hipocampo que son responsables de la memoria y el aprendizaje. La investigación en este campo relaciona positivamente el desarrollo cerebral de los niños con la condición física de los mismos.

Esto no solamente sucede en el caso de los menores, los mayores también pueden mejorar su memoria entrenando. Un estudio de Winter y

Breitenstein (2007), demostró que realizar sprints mejora la adquisición y retención del vocabulario en los adultos.

8. Aumenta tu capacidad cerebral

Al hacer ejercicio tu cerebro produce más neuronas y más conexiones entre ellas, fenómeno que se conoce como neurogénesis. Por lo tanto, tu cerebro ganará forma y aumentará su capacidad de aprendizaje.

En una investigación de Vaynman, Ying y Gomez-Pinilla, se demostró que un entrenamiento intenso aumenta los niveles de una proteína conocida como BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) que se encuentra en el cerebro, y que se cree que influye positivamente en la toma de decisiones, en el pensamiento y el aprendizaje.

9. Te ayuda a ser más productivo

Una investigación de Schwarz y Hasson (2011) concluyó que los trabajadores que practican ejercicio o deporte regularmente son más productivos y tienen más energía que sus compañeros sedentarios.

Además, si acudimos a practicar deporte al mediodía, en la pausa de la comida, o antes de ir a trabajar, la actividad nos ayudará a mantenernos más activos a lo largo de la jornada, evitando momentos de bajón o de falta de atención en el trabajo.

10. Ayuda a controlar la adicción

El cerebro libera dopamina (el neurotransmisor de la recompensa) en respuesta a un estímulo placentero como el sexo, las drogas o los alimentos. Desafortunadamente, hay gente que se vuelve adicta y dependiente a las sustancias que producen su liberación en grandes cantidades. La práctica de ejercicio puede ayudar en la recuperación del adicto, pues las sesiones cortas de ejercicio tienen un efecto positivo en los adictos al alcohol o las drogas al postergar el “carving” (al menos a corto plazo).

El abuso de alcohol, además, impide la normalidad en la vida del adicto. Una consecuencia negativa del consumo excesivo de esta sustancia es que interrumpe los ritmos circadianos, y como resultado, los alcohólicos tienen dificultades para dormir o permanecer dormidos si no consumen alcohol. Practicar ejercicio puede ayudar a reiniciar el reloj biológico y ayuda a conciliar el sueño.

3. PROYECTO DE INTERVENCION

3.1. Objetivos

3.1.1. Objetivo general.

Crear nuevas actividades deportivas diarias en prisión.

3.1.2. Objetivos específicos.

- Implantar nuevas rutinas diarias entre las reclusas.
- Fundar nuevas conductas y comportamientos entre las presas.

3.2. Metodología.

El método elegido para llevar a cabo este proyecto ha sido el Método en Trabajo Social con Grupos. Considero que es el método más apropiado para nuestro proyecto ya que el principal objetivo de este método es potenciar las capacidades de las personas para hacer frente a los retos, oportunidades y problemas que se les presentan. El Método de Trabajo Social en Grupo es uno de los tres métodos clásicos de la profesión a través del cual, utilizando la situación de grupo, los individuos miembros de este pueden satisfacer necesidades psicosociales y progresar desde el punto de vista emotivo intelectual, de modo que puedan alcanzar los objetivos del grupo y contribuir a un mejor funcionamiento de la sociedad.

A su vez se aplicará el Modelo de Ayuda Mutua. Los grupos de ayuda mutua tienen como objetivo que a través de la dinámica de grupo se pueda lograr vínculos de apoyo entre personas que compartan sus problemas.

Y por último la técnica que se utilizará será la técnica de programación de actividades, donde se llevará a cabo la planificación de una serie de actividades que desarrollaremos más adelante.

3.3. Destinatarios.

Los sujetos a investigar en este proyecto son las presas que se encuentran internadas en el Centro Penitenciario de Arrecife. Este centro se encuentra ubicado en el pueblo de Tahiche perteneciente al municipio de Teguiise, en la isla de Lanzarote. El centro fue construido en 1980 y tiene una superficie construida de 4269 m². Está compuesto por siete módulos, los seis primeros son únicamente módulos masculinos con diferentes grados de peligrosidad; siendo el uno y el dos los más tranquilos ya que son de desintoxicación (módulo 1) y módulo de respeto (módulo 2), y los más intensos por su alto grado de peligrosidad y de alteración de los presos son los módulos 3 y 4. Y por último un séptimo módulo que es el módulo de mujeres en el únicamente residen mujeres tal y como su nombre indica.

Imagen 1
Centro Penitenciario de Tahiche.



Fuente: Google Maps

Como podemos observar en el Imagen 1, hemos diferenciado cada módulo con flechas y líneas para así hacer diferencia entre cada uno de ellos y nos sea más fácil diferenciarlos. Marcado con color rojo tenemos el módulo de mujeres. Esta imagen nos viene muy bien para ver claramente como es el módulo de mujeres con respecto al resto de módulos que pertenecen a los hombres.

En la imagen observamos que el cuadrado que hemos hecho con rallas marca lo que es el módulo en si, donde los presos duermen, comen, y pasan la mayor parte del día; por otro lado las flechas están apuntando directamente al patio que corresponde a cada módulo. En cambio en el módulo de mujeres hemos tenido que rellenar de rojo el patio para que se pudiera ver, ya que es considerablemente pequeño y en la foto ni siquiera se

puede diferenciar a simple vista. El patio con el cual cuentan las mujeres en su módulo no es ni una cuarta parte del que tiene el resto de módulos.

Es verdad que en el módulo de mujeres el número de presas es menor que en cualquier otro módulo, pero aun así su patio es exageradamente pequeño en el cual ni se puede correr.

Actualmente en este modulo únicamente femenino se encuentran internadas 32 mujeres. Con las cuales vamos a trabajar en este proyecto.

El centro está compuesto por 235 celdas, para 300 internos que residen en la prisión.

Cada modulo del centro en el que se encuentran internos los presos tienen un gran patio que cuenta con una cancha de futbol, menos el módulo de mujeres. Donde los presos pueden realizar ejercicio físico a parte de en el polideportivo. A su vez el centro cuenta con su propio polideportivo, una lavandería, un modulo de cocina y otro de enfermería que son de uso general.

En este primer modulo polideportivo tiene un horario determinado dónde los presos pueden acudir a él. En el cuentan con un patio mucho mayor que el que se encuentra en sus módulos, un pequeño gimnasio donde disponen de todo tipo de maquinaria para ejercitar sus músculos y en el piso superior diferentes salas para realizar manualidades y actividades.

3.4. Actividades.

En un principio comenzaremos por la planificación de una serie de actividades que programaremos durante la semana, para su realización durante estos meses que pondremos en práctica nuestro proyecto.

Después de haber organizado estas actividades y de tener claro como las iremos a desarrollar, organizaremos una primera reunión como toma de contacto con las internas. En esta primera reunión le explicaremos a las internas que durante estos meses van a tener la oportunidad de poder

participar en una serie de clases única y exclusivamente para el módulo de mujeres. Y a continuación les contaremos como serán las clases, en que se basa cada una, el tiempo, los días y las horas a las que pueden acudir a ellas; es decir, todo lo necesario para que tengan claro lo que va a ocurrir en los meses siguientes.

Las actividades que se realizarán son actividades o mejor dicho son clases dirigidas, que se practicarán para la mejora de las internas. Este conjunto de clases y nuevas prácticas deportivas harán que las internas consigan un crecimiento personal y a su vez un desarrollo del grupo.

Actividad 1: Entrenamiento funcional.

El Entrenamiento Funcional es un entrenamiento personal muy efectivo, en el que se adaptan los ejercicios a las necesidades personales orientado a mejorar las funciones diarias y a aumentar la calidad de vida de quienes lo practican. Lo bueno de este tipo de ejercicios es que no se realizan con máquinas complejas sino que se pueden hacer con materiales mucho más sencillos (pelotas, mancuernas, cintas TRX...).

En este caso realizaremos las clases en forma de circuito, es decir, se hará un círculo con cada uno de los materiales a utilizar para cada ejercicio y las internas irán rotando de un ejercicio a otro cuando el monitor de el aviso. A la hora de realizar cada ejercicio se suele contar o bien por repeticiones o por tiempo, si es por tiempo el monitor debería activar el cronómetro e indicar los segundos que deben permanecer en ese estacionamiento, de esta manera sabrán cuando deberán cambiar de ejercicio. Las clases siempre irán acompañadas de música para que sean más amenas.

Imagen 2
 Ejemplo de un circuito funcional



Fuente: Pinterest

Imagen 3
 Ejemplo de ejercicios funcionales



Fuente: Pinterest

Actividad 2: Pilates

El Pilates, se basa en ejercicios que ayudan a mejorar la tonificación de los músculos a través de una sucesión de movimientos fluidos. Su esencia radica en la utilización del cerebro para el control del cuerpo, fomenta el equilibrio.

Los principios básicos del Pilates son:

- **Relajación:** cada sesión de entrenamiento comienza por la relajación con el fin de liberar los músculos dominados por su tensión (hombros, nuca...) y trabajar los músculos relajados.
- **La concentración:** el método Pilates es bueno para el cuerpo y para la mente. Para que sea eficaz, es esencial concentrarse en cada movimiento.
- **La respiración:** respirar profundamente abriendo por completo la caja torácica permite una mejor movilidad del cuerpo.

- **La alineación:** una buena colocación de la pelvis y de la columna vertebral es esencial con el fin de evitar desequilibrios musculares y tensiones.
- **Encontrar el centro:** la noción de “centro energético”, región situada entre las caderas y la caja torácica, es el corazón del Pilates. De esta zona debe partir cada movimiento. En la práctica, se trata de meter sistemáticamente el vientre para poner en funcionamiento los abdominales más profundos.
- **La coordinación y la fluidez:** para que sean eficaces, los movimientos deben ser efectuados con precisión y maestría. Cada ejercicio se repite pocas veces, pero debe hacerse a la perfección.

Imagen 4
Ejemplo ejercicio Pilates.



Fuente: Deportemania.

Actividad 3: Zumba

En las clases los usuarios que participan practican coreografías basadas en canciones de estilos como la salsa, el merengue, el mambo, el tango, la rumba, el chachachá, la cumbia y el reggaetón.

Las coreografías de zumba se estructuran en intervalos. Se suelen trabajar unas pocas series de pasos en cada canción; estos movimientos se corresponden con las distintas secciones de la melodía, de modo que, por ejemplo, cada vez que se llega al estribillo se realizan los mismos movimientos.

Según el periódico La Nación, la Zumba tiene los siguientes beneficios:

- Es un trabajo aeróbico que no tiene un alto impacto.
- Es ideal para quienes empiezan a hacer trabajo aeróbico.
- Mejora la circulación.
- Entrena la coordinación.
- Es bueno para el equilibrio.
- Da más armonía y fluidez a los movimientos.
- Eleva la autoestima.
- Genera más confianza en sí mismo.
- Brinda la posibilidad de conocer el propio cuerpo en determinado tiempo y espacio.
- Permite entrenar la coordinación entre oído y el ritmo.
- Da sensación de libertad.
- Fortalece los ligamentos.
- Ayuda a bajar de peso.

Imagen 5
Ejemplo de la Zumba



Fuente: Guiafitness

3.5. Temporalización.

Cronograma

ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D
Entrenamiento funcional	11:00H				16:00H		
Pilates		11:00H		16:00H			
Zumba			11:00H		17:00H		

Fuente: creación propia

En cuanto a la temporalización de nuestro proyecto, la intervención durará tres meses. Durante estos tres meses organizaremos las actividades o clases dirigidas tal y como hemos representado en el cronograma anterior. Son doce semanas las cuales organizaremos de la siguiente manera:

Con naranja hemos marcado las clases de entrenamiento funcional que serán los lunes a las once de la mañana y los viernes a las cuatro de la

tarde. A su vez en verde tenemos las clases de Pilates que serán los martes a las once de la mañana y jueves a las cuatro de la tarde. Y por último en color rosa la Zumba que se llevarán a cabo los miércoles a las once de la mañana y los viernes a las cinco de la tarde.

La organización de las clases esta hecho de forma que las internas puedan acudir a ellas después de llevar a cabo sus tareas diarias, y de forma que puedan acudir fácilmente a todas los diferentes días de la semana.

3.6. Recursos.

Para llevar a cabo este proyecto serán necesarios tres tipos de recursos, tales como: los recursos humanos, recursos materiales y recursos financieros; que a continuación describiremos más ampliamente.

- Los recursos humanos: los recursos humanos son el tipo y la cantidad de personas necesarias para la realización de las actividades. En este caso únicamente vamos a necesitar dos tipos de recursos humanos. Por un lado, será la persona encargada de llevar a cabo las actividades durante estos meses y que a partir de ahora llamaremos monitor; este monitor actualmente tiene un centro en el cual imparte diferentes tipos de clases dirigidas, es decir, es una profesional dando clases dirigidas y el será el que durante estos tres meses impartirá todas las clases (Zumba, Pilates y los Entrenamientos Funcionales) a las internas. Y por otro lado las internas del Centro Penitenciario de Lanzarote serán el otro recurso humano que necesitaremos ya que será con ellas con las que trabajaremos a lo largo de este proyecto.
- Los recursos materiales: cuando hablamos de recursos materiales hacemos referencia a las instalaciones, el material, el mobiliario, los instrumentos y todas las herramientas necesarias para llevar a cabo las actividades. En nuestro caso los recursos materiales que necesitaremos serán, en primer lugar un aula para poder impartir las clases; en segundo lugar material deportivo, como colchonetas para abdominales u otros

ejercicios, mancuernas de uno a cuatro kilos, balones medicinales, balones grandes llamados Fitball, balones de goma pequeños, kettlebell y bandas elásticas. Y por ultimo necesitaremos un equipo de música.

- Los recursos financieros o económicos: los recursos financieros son el estudio del gasto o presupuesto necesario para llevar a cabo el proyecto. En nuestro caso a continuación desglosaremos en una tabla todos los gastos que llevará nuestro proyecto.

Tabla 2
Desglose de gastos del proyecto

CONCEPTO	CANTIDAD	COSTE UNIDAD	COSTE TOTAL
Sueldo monitor	3	700 €	2100 €
Colchonetas	6	10 €	60 €
Fitball	6	15 €	30 €
Balones medicinales	6	20 €	120 €
Kettlebell	6	20 €	120 €
Bandas elásticas	6	8 €	48 €
Balones de goma pequeños	6	5 €	30 €
Equipo de música	1	80 €	80 €
		Total	2588 €
Gastos imprevistos			300 €
		TOTAL	2888 €

Fuente: creación propia

3.7. Evaluación.

Durante todo el proceso del proyecto se ha ido haciendo un control y una evaluación mediante la observación. Y a la finalización del proyecto se les entregó a las presas un pequeño cuestionario para ver cómo les había afectado la participación en este proyecto, donde se les pregunta cómo se encontraban antes y después de la participación en el proyecto. El cuestionario que se les entregó es un cuestionario de comportamiento y actitudes, de preguntas cerradas, es decir, con respuestas estandarizadas.

4. VALORACION PERSONAL Y AUTOEVALUACIÓN

Decidí elegir este tema para mi trabajo de fin de grado debido a que realicé las prácticas de tercero y cuarto en el Centro Penitenciario de Lanzarote y durante esos meses de prácticas me di cuenta de muchas cosas y de las diferencias que había entre las presas y los presos. Como ya he explicado anteriormente se trata de un centro mixto en donde las mujeres son una minoría. Lo cierto es que muy pocas veces tuve contacto con las presas, casi siempre que tenía contacto con ellos siempre solía ser con el resto de módulos masculinos. Las presas tenían una actitud totalmente diferente a la del resto de presos, eran poco participativas, con una actitud muy a la defensiva y un comportamiento poco correcto. Creí que estos comportamientos y actitudes en parte se debían a que no tenían motivación, que el no tener un patio amplio como el resto de módulos donde poder moverse cómodamente, correr, etc.; pues que eso les podría afectar a su estado de ánimo, a su desarrollo y comportamiento en el centro. Por ello decidí que mi proyecto se basaría en intervenir con ellas para intentar modificar el comportamiento y estado anímico de las internas.

Considero que las actividades deportivas que están planificadas en este proyecto de intervención serán de gran ayuda. Las presas tendrán la opción de participar en distintas clases dirigidas todos los días de la semana. Esta nueva

opción de salir del modulo y acudir al polideportivo y sobre todo el de practicar ejercicio regularmente serán la clave para el cambio y la armonía en el modulo y a la hora de salir a la calle cuando llegue el momento. El deporte, el trabajo y actividad en grupo darán la confianza, la autoestima y mejorara en todos los sentidos los comportamientos de las internas.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Bonilla Arena E, Sáez Torralba ME. *Beneficios del ejercicio físico en el adulto*. Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA). 2014 Nov; 2 (4):21-30
- Borges-Silva, F., Ruiz-González, L., Salar, C., & Moreno-Murcia, J. A. (2017). Motivación, autoestima y satisfacción con la vida en mujeres practicantes de clases dirigidas en centros de fitness. *Cultura Ciencia Deporte*, 12(34), 47-53. doi:10.12800/ccd.v12i34.831
- Bucci, W. R. (1989). Motivazione all'attività motoria in soggetti deprivati delle libertà personali. indagine all'interno di una casa circondariale. *Movimento*, 5(2), 138-140.
- Caplan, A. (1996), *The role of recreational sports in the Federal Prison System*, Wolfville (Canadá), Acadia University, Master of Arts and Sociology Thesis.
- Cashin, A., Potter, E., & Butler, T. (2008). The relationship between exercise and hopelessness in prison. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 15(1), 66-71. doi:10.1111/j.1365- 2850.2007.01207
- Constitución Española de 27 de diciembre. Boletín Oficial del Estado, 29 de diciembre de 1978.
- Davila-Figueroa, M. S. (2011). Using leisure as a coping tool: A feminist study of the recreational experiences of incarcerated women in a Puerto Rican prison. (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database (3478664)
- Day, J. K. (2012). Transforming criminal lives: A narrative study of selves, bodies and physical activity (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database (U595235)
- De Graaf, K. (2013). Disciplining Women/Disciplining Bodies: Exploring how Women Negotiate Health and Bodily Aesthetic in the Carceral Context (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database (MR95509)

- De Miguel-Calvo, E. (2016). *Relaciones amorosas de las mujeres encarceladas*. Bilbao: Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco.
- Douglas, N., Plugge, E., & Fitzpatrick, R. (2009). *The impact of imprisonment on health: what do women prisoners say?* *Journal of epidemiology and community health*, 63(9), 749-754. doi:10.1136/jech.2008.080713
- Flintoff, A., & Scraton, S. (2001). Stepping into active leisure? Young women's perceptions of active lifestyles and their experiences of school physical education. *Sport, education and society*, 6(1), 5-21. doi:10.1080/713696043
- Foucault, M. (1978), *Vigilar y Castigar. Nacimiento de la prisión*, Madrid, Siglo Veintiuno Editores.
- Fryer, L. J. (2005). *Silenced voices: A narrative study of women's experiences of prison life: Implications for pedagogy and quality of life experience* (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database (3192278)
- Gallant, D., Sherry, E., & Nicholson, M. (2015). Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations. *Sport Management Review*, 18(1), 45-56. doi:10.1016/j.smr.2014.07.005
- Garcia-Allen, J. (2017). Los 10 beneficios de practicar ejercicio físico. *Psicología y mente*. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/deporte/10-beneficios-psicologicos-practicar-ejercicio>
- Garnier, S., Minotti, C., & Labridy, F. (1996). Activités physiques et sportives et conduites de santé des femmes incarcérées. *Science & sports*, 11(3), 186-188. doi:10.1016/0765-1597(96)84033-0
- Google. (s.f.). [Mapa del Centro Penitenciario de Tahiche, Lanzarote en Google maps]. Recuperado el 3 de Febrero, 2020, de: <https://www.google.es/maps/place/Centro+Penitenciario+De+Arrecife+De+Lanzarote/@28.999855,->

13.53106,378m/data=!3m1!1e3!4m5!3m4!1s0xc489e00c77b984d0xfa5a62327385153f!8m2!3d29.00108234d-13.5323431?hl=es

Hagan, J. (1989), "Role and significance of sport/recreation in the penal system", *Prison Service Journal* 75: 9-11.

Harner, H., Hanlon, A. L., & Garfinkel, M. (2010). Effect of Iyengar yoga on mental health of incarcerated women: A feasibility study. *Nursing research*, 59(6), 389-399. doi:10.1097/ NNR.0b013e3181f2e6ff

Harner, H. M., & Riley, S. (2013). Factors contributing to poor physical health in incarcerated women. *Journal of health care for the poor and underserved*, 24(2), 788-801. doi:10.1353/hpu.2013.0059

Leberman, S. (2007). Voices behind the walls: Female offenders and experiential learning. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 7(2), 113-130. doi:10.1080/14729670701485832

Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres. BOE número 71, de 23 de marzo de 2007.

Martinez-Merino, N., Martín-González, N., Usabiaga, O., & Martos- García, D. (2015). Jarduera fisikoaren rola emakume presoen bizi kalitatean. Euskal Autonomi Erkidegoko bost preso ohien espetxeratze aldiko ongizatearen inguruko bizipenak. *Uztaro*, 95, 99-115.

Martos, D. M. Devís, J. D. Sparkes, A. C. (2009) Deporte entre rejas ¿Algo más que control social?. *Revista Internacional de Sociología (RIS)*, Vol.67, Nº2, Mayo-Agosto, 391-412, 2009.

Martos-García, D., Devís-Devís, J., & Sparkes, A. C. (2009b). Sport and physical activity in a high security Spanish prison: an ethnographic study of multiple meanings. *Sport, Education and Society*, 14(1), 77-96. doi:10.1080/13573320802615189

Meek, R., & Lewis, G. (2014). Promoting well-being and desistance through sport and physical activity: the opportunities and barriers experienced by

- women in English prisons. *Women & Criminal Justice*, 24(2), 151-172.
doi:10.1080/08974454.2013.842516
- Ministerio del Interior. (2019). Distribución de la población reclusa por sexo. España.
- Ministerio del Interior. (2019). Establecimientos penitenciarios. España.
- Ministerio del interior. (2019). Programa de intervención con mujeres. España.
- Olmos, Y. (2007). Mujeres en prisión. Intervención basada en sus características, necesidades y demandas. *Revista Electrónica de Investigación Criminológica (REIC)*. Artículo 4, Número 5.
- Ozano, K.A. (2008). The role of physical education, sport and exercise in a female prison (Unpublished MSc dissertation). University of Chester, UK.
- Plugge, E. H., Foster, C. E., Yudkin, P. L., & Douglas, N. (2009). Cardiovascular disease risk factors and women prisoners in the UK: the impact of imprisonment. *Health promotion international*, 24(4), 334-343.
doi:10.1093/heapro/dap034
- Reglamento Penitenciario (1997), "Reglamento Penitenciario", en *Ley y Reglamento Penitenciario*, Madrid, Civitas, pp. 56-204.
- Scraton, S., & Flintoff, A. (2013). Gender, feminist theory, and sport. In Andrews D. L., & Carrington B. (Eds.), *A companion to sport* (pp. 96-111). London: Wiley-Blackwell. doi:10.1002/9781118325261.ch5
- Theberge, N. (1995). Gender, sport, and the construction of community: A case study from women's ice hockey. *Sociology of Sport Journal*, 12, 389-402.
doi:10.1123/ssj.12.4.389
- Tibbetts, E. S. (2015). Understanding incarcerated women's motivation to exercise (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database (3703100)
- Valverde, J. (1991). *La cárcel y sus consecuencias*. Madrid: Ed. Popular.

- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809. doi:10.1503/cmaj.051351
- Yuen, F., Arai, S., & Fortune, D. (2012). Community (dis)connection through leisure for women in prison. *Leisure Sciences*, 34(4), 281- 297. doi:10.1080/01490400.2012.687613

6. ANEXO

6.1. Cuestionario

1. ¿Antes de participar en este proyecto practicaba deporte con regularidad?
 - A. Si.
 - B. No.
2. ¿Con que frecuencia practicaba ejercicio físico?
 - A. No practicaba.
 - B. Un par de veces al mes.
 - C. Una o dos veces por semana.
 - D. Tres o más días en semana.
3. ¿Cree que participar en el proyecto le ha valido de algo?
 - A. No, de nada.
 - B. Sí, muchísimo.
4. ¿Se encuentra en mejor condición física y mental después de haber participado?
 - A. No.
 - B. Sí, notablemente.
5. ¿Se encuentra más relajada y con mejor humor después de estos meses?
 - A. No, me siento igual.
 - B. Sí, un poco mejor.
 - C. Sí, muchísimo mejor sin duda.
6. ¿Considera que el realizar estas actividades han sido beneficiosas para usted?
 - A. Si por supuesto.
 - B. No, no me han beneficiado.

7. ¿Está satisfecha con las actividades realizadas?

A. No.

B. Sí, muy satisfecha.

8. ¿Seguirá realizando ejercicio físico ahora que ya ha terminado el proyecto?

A. No.

B. Sí por supuesto que seguiré realizando actividad física.

9. ¿Le gustaría que las actividades se realizaran de forma permanente en el centro?

A. Sí, me encantaría.

B. No.

C. Me es indiferente