

DOSSIER

DEPORTE Y OCIO PARA LA REINSERCIÓN DE RECLUSOS: LA EXPERIENCIA DEL CENTRO PENITENCIARIO DE PAMPLONA*

Ander Chamarro Lusa^{**}

RESUMEN: Se presentan las directrices y estrategias del programa de promoción de actividad física y deportiva desarrollado en el Centro Penitenciario de Pamplona. El programa está dirigido a promover la instauración de nuevos valores, normas, y conductas característicos del comportamiento deportivo, alejados de los que caracterizan a la subcultura marginal, habitual en los centros penitenciarios. Se trata de dotar a los internos del centro penitenciario de conocimientos y habilidades personales, que les sean útiles en su futura vida en libertad. Basándonos en los programas de actividad física diseñados para poblaciones con necesidades especiales, junto con algunas estrategias propias del medio penitenciario, el programa ha logrado en estos años que el 50% de la población del centro practique algún tipo de deporte.

ABSTRACT: Guidelines and strategies for an sport and physical exercise program, developed in the Pamplona's Penitenciarial Center, are presented. The program is directed to the promotion of new values, norms, and characteristic

* Este artículo fué inicialmente presentado en forma de poster en las X Jornadas de la Asociación Catalana de Psicología del Deporte.

** Psicólogo. Cruz roja española en Navarra. Programa de Ocio y Reinserción en Prisiones.

Correspondencia: Cruz Roja Española. Programa de Prisiones. Yanguas y Miranda, 3. 31002 Pamplona.

behaviors of the sportsmanship, and antagonistic with the marginal way of live, habitual in a penitenciarial center. The instauration of knowledges and personal habilities, useful in its future freedom life, is supported. Our theoretical basis are the exercise programs for special populations, with some particular strategies from the penitenciarial area. The program has obtained in these years a 50% participation rate in sport activities.

La figura del psicólogo que presta sus servicios en un club deportivo, a un deportista, a una federación, o a los deportistas de élite es algo que, por lo menos a los propios psicólogos, ya no llama tanto la atención. En términos generales, cuando hablamos de Psicología del Deporte es normal que la gente lo entienda como la psicología aplicada en la población de deportistas federados o profesionales con una finalidad clara de mejora de rendimiento.

Si bien esto es cierto, y la asistencia psicológica a deportistas de élite seguirá siendo nuestra mejor publicidad, la realidad del deporte y la actividad física es bastante más amplia. No en vano, la actividad física y deportiva adaptada ha sido un elemento importante en los programas de intervención desarrollados con todo tipo de poblaciones necesitadas de atenciones especiales: enfermos psiquiátricos, enfermos cardiovasculares, disminuidos físicos y psíquicos, etc. Desgraciadamente, en nuestro país pocas iniciativas de intervención se han desarrollado en entornos que no se correspondan con el deporte federado, y en las existentes la presencia de psicólogos parece ser escasa. En este contexto, en la última década, y en los países anglosajones, ha cobrado gran importancia el tema de los programas deportivos y de actividad física para este tipo de poblaciones, debido a la utilidad de la actividad física para el desarrollo personal y la promoción de salud (Morgan y Godston, 1987; Dishman, 1988; Fundación ONCE, 1992).

Si bien la evidencia científica respecto a las características positivas del deportista, y la utilidad del deporte para la "formación del carácter", no es todavía concluyente (Greendorfer, 1987), si parece claro que las consecuencias positivas de la práctica deportiva y de ejercicio físico, superan a las negativas (Powell, 1988). Visto esto, parece razonable plantearse la utilidad de incorporar el ejercicio físico y el deporte a los programas de intervención desarrollados con aquellas poblaciones que puedan beneficiarse de una práctica regular de ejercicio físico y deporte.

Por otro lado, la imagen popular que en nuestra sociedad se tiene del deportista amateur, es la de una persona con hábitos saludables, poco consumidor de drogas (Ibañez, 1990), con una personalidad equilibrada, gran fuerza de voluntad, capacidad de afrontar el fracaso, así como respetuoso con las normas sociales que rigen la práctica del deporte (Greendorfer, 1987). Esta radiografía del deportista aficionado parece describir a personas con características opuestas a las que presentan los sujetos que permanecen ingresados en prisión.

La legislación penitenciaria de nuestro país, especifica la función rehabilitadora y resocializadora que la prisión debe cumplir para preparar al interno para su vuelta a la vida social, cosa que, como Monteserín (1990) ha señalado recientemente, está bastante lejos de ocurrir en la realidad. La masificación, las malas condiciones estructurales de las prisiones, la carencia de personal y situaciones diversas están dificultando la teórica tarea rehabilitadora de las prisiones.

En el Centro Penitenciario de Pamplona, como en otros muchos del país, se ha establecido un plan de atención al interno que utiliza como uno de los elementos clave de intervención la actividad física y deportiva. En este artículo vamos a tratar de describir las bases que han servido para el establecimiento de este programa de promoción deportiva, el papel del especialista en deporte dentro de este programa, así como los beneficios que este aporta a la rehabilitación de las

personas que permanecen ingresadas en prisión. Pero antes de hacer esto vamos a ver los determinantes impuestos por el contexto penitenciario, que deberemos tener en cuenta si queremos desarrollar un programa de promoción deportiva.

El contexto penitenciario

Podemos caracterizar al centro penitenciario como una institución total y cerrada, con una organización formal (el Régimen Penitenciario), que como Lopez-Coira (1989) ha puesto de relieve, está en contradicción con la estructura formal de organización de los internos y que configura una realidad marginal en el interior de la prisión.

Existen entonces diversas características de la organización formal o informal de la prisión que deberemos tener en cuenta a la hora de intentar desarrollar un programa de promoción de deporte y actividad física en su interior:

A-La estructura física del centro. Muchas prisiones son antiguas y no están diseñadas para dar cabida a actividades deportivas (carencia de terreno deportivo, escasez de duchas, falta de espacio cubierto para la realización de actividades, etc), lo que obliga a compartir el espacio o a desarrollar la actividad deportiva en horarios en los que los patios están libres, dificultando el desarrollo de cualquier actividad que queramos poner en marcha.

B-Horarios y normas del centro. El régimen de vida en el centro penitenciario viene marcado por un horario establecido, y unas normas de régimen interior que determinan las actividades que queramos desarrollar. Tendremos que adaptarnos a las normas interiores (seguridad, procedimientos, jerarquías, burocracia, etc), y compartir el horario con otra serie de actividades que se desarrollan simultáneamente (talleres, escuela, destinos). Por lo tanto, se hace imprescindible el coordinar la actividad deportiva dentro de un programa global de tratamiento que asegure el impacto de la actividad deportiva en el mayor número de internos interesados.

C-La subcultura carcelaria. Caracterizada por un lenguaje diferenciador, un código de conducta del interno, el uso de las normas sociales únicamente para beneficio propio, y el respeto por la estructura social informal propia de la organización de los internos. Esta realidad marginal de las prisiones va a ser determinante en la marcha de las actividades que se quieran desarrollar, y tendremos que enfrentarnos a ella si queremos que nuestra labor sea realmente educativa y resocializadora, y no una mera extensión a otras actividades de la subcultura carcelaria.

D-La carencia de control personal. En muchos internos de una prisión puede observarse la ausencia de creencias de control sobre el entorno y su vida en general, lo que provoca una vivencia de desesperanza y un comportamiento pasivo. Por otro lado los internos muchas veces manifiestan incapacidad de autocontrol de su conducta.

En vista de esta situación, para poder desarrollar un programa de actividad deportiva deberemos contrarrestar esta pasividad característica de los internos, e instaurar una dinámica que permita al interno descubrir que su comportamiento activo y participante tiene consecuencias

positivas (mejor condición física, sensaciones de bienestar, incentivos, redención, trato preferente, etc). En cuanto al control personal, deberemos promocionar conductas de autocontrol si queremos que la actividad deportiva sea practicada de forma estable por los internos, no únicamente bajo la dirección del profesional o el uso de incentivos, e incorporada al estilo de vida de la prisión y de los internos.

La práctica deportiva de los internos

Cuando observamos a los internos de un centro penitenciario durante la práctica de una actividad deportiva cualquiera, podemos apreciar claramente dos características que definen su estilo de práctica. Por un lado destaca el carácter informal de su práctica deportiva, los internos practican deporte de forma desorganizada o bien organizada según sus propios modelos marginales (por ejemplo, sólo participan los miembros de un grupo), y en caso de imponerse unas normas (como es el caso de las que impone el monitor de deporte) estas serán cuestionadas constantemente o serán motivo de disputa. La otra característica fundamental del deporte que se practica en los centros penitenciarios, es la ausencia de autocontrol de los practicantes. Nos podremos encontrar con un interno que empieza un partido de fútbol sala, y no parará de jugar hasta que esté totalmente agotado (sin haber finalizado el partido), o bien otro interno que ante fallos repetidos abandone el terreno de juego en un estado de gran excitación, en vez de intentar corregir o rectificar su ejecución.

Educación y mejora de calidad de vida a través del deporte

Hemos visto que los deportistas habituales parecen poseer mejores niveles de salud, características personales y de comportamiento, diferentes a las que podemos apreciar como características de los internos de las prisiones. Parece lógico, por lo tanto, pensar que promoviendo una práctica regular y prolongada de actividad deportiva en el interior de las prisiones se podrán producir en los internos una serie de cambios estrechamente relacionados con su personalidad, salud y adaptación social, y es que como Cureton (1963, citado por Morgan y O'Connor, 1988) ha señalado, "deterioro de la personalidad y deterioro físico corren paralelos uno con otro, y se asocia que la mejora de la condición física debería de minimizar ambos tipos de deterioro".

A nuestro juicio, el deporte en el medio penitenciario será útil de las siguientes maneras:

A-Ocupación del tiempo libre. En nuestra sociedad se entiende frecuentemente el tiempo libre y de ocio como alternativa al tiempo de trabajo (Trilla, 1991), pero debe ser labor de los profesionales deportivos la inculcación de una concepción del tiempo de ocio como un tiempo con entidad propia. Se debe reivindicar y promocionar el tiempo libre y de ocio como un fin en sí mismo, con importantes beneficios para la persona. El deporte puede ser una actividad que contrarreste la pasividad, inactividad, y gran cantidad de tiempo desocupado que caracteriza el ritmo diario de vida de un centro penitenciario, al mismo tiempo que da cabida a satisfacciones y beneficios que de otra forma no tendrían lugar.

B-Contrarrestar la subcultura carcelaria. La práctica deportiva normal se rige por normas muy diferentes de las características de la subcultura carcelaria. La adquisición por parte de los internos de un hábito de práctica deportiva, siempre que se practique respetando las normas propias del

deporte, es una actividad con principios opuestos a los propios de la subcultura carcelaria. Por ejemplo, el interno deberá practicar el deporte dentro de una estructura formal (equipo), utilizará normas generales válidas para todos los practicantes, aprenderá un nuevo lenguaje, utilizará una regla estable, y se establecerá una jerarquía diferente en base a una actividad adaptada y socialmente reconocida. Esto supone implantar progresivamente a través de la práctica del deporte un nuevo estilo de relaciones personales basado en una diferente concepción de la realidad, en sintonía con la realidad del mundo que rodea a la prisión y a la que el interno deberá reincorporarse.

C-Mejora física. Muchos internos ingresan en el centro penitenciario en un serio estado de deterioro físico fruto de su adicción a las drogas, o del descuido de su propia persona. Una vez que han superado esta fase, y se puedan incorporar a la práctica deportiva, podremos observar una rápida mejora de su condición física. El interno irá adquiriendo capacidad para practicar deporte durante más tiempo, con mayor satisfacción y con mejores resultados.

D-Adquisición de habilidades de autocontrol. Como hemos visto, muchos internos de una prisión evidencian dificultades de uso de sus habilidades de autocontrol, pudiendo apreciarse claramente en el curso de su práctica deportiva y también en su comportamiento diario, bruscos cambios de humor con abandono de la actividad, escasa capacidad de afrontamiento del fracaso, o dificultad para mantenerse en una tarea en la que manifiestan escasa habilidad. Contrariamente, el deporte parece necesitar de una alta capacidad de controlar y regular el comportamiento por parte del propio deportista, habilidad que se desarrolla en los deportistas regulares durante sus años de iniciación deportiva. Por lo tanto parece razonable considerar la hipótesis de que la práctica regular y dirigida de actividad deportiva por los internos de un centro penitenciario deberá suponer mejoras en su habilidad de ejercer control sobre su comportamiento, y el desarrollo de habilidades de la persona como la capacidad de ser activos, dirigir el comportamiento de uno mismo y poder prever y comportarse con perspectiva de futuro, que son aspectos fundamentales de la personalidad.

E-Adquisición de normas sociales. Teniendo en cuenta la teórica finalidad resocializadora de la prisión, lo que conlleva el respeto y aceptación por parte de los ahora internos de la norma social, y teniendo en cuenta el carácter normativo del deporte, esta utilidad de la práctica deportiva no debe de ser pasada por alto. La progresiva introducción y uso de las normas del deporte puede ser un método muy útil de educación que nosotros estamos usando con gran éxito. Se pasa, de esta manera, de una práctica informal del deporte a una práctica formal y adaptada a las reglas, sin que por ello disminuya la aceptación y práctica del deporte.

El papel del profesional del deporte en el medio penitenciario

Si hemos visto que el contexto de la prisión posee unas características especiales que lo diferencian de lo que sería el contexto habitual donde se desarrollan las actividades deportivas, ¿cuales serían las condiciones necesarias que facilitan la práctica deportiva?, y ¿que puede hacer el profesional del deporte para crear las condiciones adecuadas para la práctica deportiva? Desde

nuestro punto de vista y en base a nuestra experiencia en el Centro Penitenciario de Pamplona dos son las líneas de actuación:

A- Crear las condiciones estructurales que faciliten la práctica deportiva en el interior de la prisión

- Acondicionamiento de los espacios que se vayan a utilizar para la práctica deportiva (espacios delimitados), así como dotar al centro de las condiciones higiénicas necesarias (duchas, etc), especialmente en las prisiones antiguas.

- Consenso a nivel de toda la prisión (dirección, funcionarios, equipo de observación y tratamiento), puesto que una actividad deportiva de cierta intensidad conlleva aumentar las demandas de medios y atención de los internos al abandonar estos su pasividad.

- Dotar a la prisión de medios humanos y materiales en convenio con instituciones deportivas, culturales, y todo tipo de colectivos que puedan colaborar en nuestros objetivos. Como ha apuntado Montesión (1990), "es, además a esa sociedad a donde debe de volver a convivir; por consiguiente parece lógico que sean esas instituciones y/o agrupaciones locales las que intervengan en el medio social, removiendo obstáculos y creando cauces entre preso-sociedad."

- Una última medida que nos parece necesaria, es la de favorecer la creación entre los internos de las estructuras organizativas (asociaciones, clubes, etc.), que les permita ser responsables de la práctica deportiva que realizan. En este sentido nosotros contamos con internos responsables de actividades, lo que permite que la actividad deportiva no se paralice en ausencia de los monitores (vacaciones, festivos, etc).

B- El profesional del deporte como agente educador

- Es el responsable de adaptar el aprendizaje, las reglas y las condiciones de práctica de determinados deportes que sean adecuados dada su facilidad de aprendizaje y su accesibilidad a internos sin habilidad deportiva (nosotros utilizamos el badminton).

- El monitor de deporte es un modelador de conducta deportiva, reforzando todo comportamiento relacionado con el deporte (muestras de interés, diálogo con el monitor, intentos de práctica, participación en partidos y torneos, cortesía deportiva, respeto de normas, etc).

- Es el modelador de conductas prosociales y de acatamiento de normas, a través del uso progresivo de normas deportivas. Se pasa de una situación en la cual el monitor enseña el uso y respeto de las normas, a otra posterior en la que ejerce de juez, y finalmente a otra en la que los propios internos aceptan la norma claramente establecida y las decisiones de un juez designado (bien sea un árbitro externo o un interno designado como tal). En nuestro centro, los árbitros de fútbol de la liga en la que participamos, primero fueron internos, y actualmente contamos con árbitros designados por la liga.

El programa de deportes del centro penitenciario de Pamplona

Desde esta perspectiva de promoción de salud, potenciación de bienestar y socialización a través del deporte, es como se ha desarrollado desde 1989 el Programa de Ocio y Deporte que venimos aplicando en el Centro Penitenciario de Pamplona.

Este programa se plantea, *utilizando el deporte como agente terapéutico*, los siguientes objetivos:

- * Mejora del estado de salud y bienestar de los internos.
- * Promover nuevos estilos de relacionarse, diferentes de los propios de la subcultura marginal.
- * Potenciar pautas de comportamiento basadas en el respeto mutuo y de las normas.
- * Potenciar un estilo personal de comportamiento basado en la actividad personal, en un contexto caracterizado por la inactividad y la desesperanza.
- * Dotar a los internos de habilidades personales útiles en su futura vida en libertad.

En definitiva se trata de que a través de la *práctica regular, sistemática y reglada*, de deportes en cooperación con entidades deportivas de la ciudad, se vayan asumiendo valores y estilos de comportamiento propios del deportista, que todos entendemos como valiosos y adaptados.

Desde una perspectiva psicológica, entendemos que tratamos de potenciar *recursos personales, habilidades mentales y de relación social*, que le serán al interno útiles en el momento de la excarcelación y la vuelta al contacto con la sociedad. En concreto:

* *Habilidades de autocontrol*: *Anticipación de resultados* favorables y beneficios asociados si respetamos las reglas de la liga y jugamos limpio ("vendrán muchos equipos a jugar y nos lo pasaremos bien"). *Habilidades de planificación y ejecución de estrategias* de juego y de comportamiento que nos favorezcan, así como su revisión de cara a su corrección. *Expectativas de autoeficacia* ("tenemos habilidad, capacidad, y sabemos jugar igual de bien que los demás, pese a ser unos marginados y estar presos"). *Expectativas de meta* ("si jugamos como sabemos podremos ganar o hacer un partido reñido y de calidad").

* *Habilidades de cooperación y convivencia*: *Dialogo y negociación* entre nosotros para poder realizar las alineaciones, y para que el monitor sea receptivo a las propuestas de los internos. *Dialogo y cortesía* para recibir a los equipos visitantes, despedirlos, ser amables con ellos, utilizar la cortesía deportiva.

* *Respeto de normas y habilidades sociales*: Se aprenden, se ensayan y se estabilizan en su uso diario a lo largo del año en las relaciones, necesariamente cordiales, con el monitor y con todos los deportistas visitantes al centro. Esta estrategia es especialmente eficaz dado que en caso de mala relación con los visitantes, estos se niegan a repetir su visita, y la relación con personas del exterior es especialmente motivante en la prisión.

* *Habilidades autorregulatorias, respeto de normas, y habilidades sociales en situaciones reales*: En las **salidas programadas** del centro, la parte más atractiva de nuestro programa de actividades, para la realización de actividades deportivas y deportes de aventura en el exterior, sin la coacción de las normas de régimen interior del centro. *Habilidades autorregulatorias*, al anticipar los beneficios de un buen comportamiento, los costes de un quebrantamiento, y las consecuencias futuras de esta actividad. *Respeto de normas*, al tratarse de actividades regladas, planificadas, y en las que la norma es clara y se explicita. Nadie se sale del plan trazado por el responsable de la actividad. *Habilidades sociales*, al relacionarse necesariamente de forma normalizada, cordial y pro-deportiva, dada la característica de deportistas de los grupos que acogen a las salidas, y de las personas del entorno en que realizamos las salidas.

Estrategias para la promoción del programa

¿Qué hemos hecho para llegar a estos niveles de aceptación de normas y de relaciones sociales, que permiten que podamos realizar actividades en el exterior de la prisión durante cuatro años consecutivos?

Nuestra **base teórica** fundamental se encuentra en los programas deportivos para sedentarios y pacientes cardíacos (v.g., Franklin, 1988), las estrategias para facilitar la adhesión al ejercicio (Knapp, 1988), los estilos de vida saludables (Blair, 1988), y los programas deportivos de las grandes corporaciones (Shephard, 1988).

En concreto las estrategias que nosotros utilizamos están tomadas de estos contextos, y son adecuadas para el medio carcelario en que nos movemos. Estas son las siguientes:

- *Realizar sesiones iniciales de baja intensidad y baja duración.* Con el fin de evitar el abandono prematuro por la aparición de fatiga, y dada la baja condición física inicial de los participantes. Se utilizan sesiones de unos 30 minutos.

- *Incluir a los que se inician en grupos ya formados.* De esta forma además los recién llegados se pueden incorporar a la dinámica del centro y a los grupos ya existentes, lo que es de gran importancia para ellos. La pertenencia a un grupo identificable es de gran importancia en el interior de la cárcel.

- *Amplia oferta de actividades y máxima diversión.* Nosotros tenemos en este momento en funcionamiento un total de siete deportes para elegir. Normalmente todos los internos del programa practican varios deportes de forma alternativa. También utilizamos de forma sistemática el deporte fuera de su contexto competitivo, como actividad recreativa, reforzando y recalando la participación y el disfrute. Introducimos deportes de facilidad de aprendizaje y máxima diversión (en nuestro caso el badminton y el frontenis).

- *Utilización sistemática de reforzamiento.* Dadas las carencias de equipamiento deportivo de nuestros usuarios fue necesario idear un método que, acorde con el programa, posibilitara que todos los usuarios regulares fueran bien preparados para la práctica deportiva. La forma elegida, y se utiliza constantemente, era premiar con material deportivo básico la participación regular. En todos los torneos deportivos del interior, el premio se realiza en forma de material deportivo. A esto hemos añadido recientemente otras formas más sofisticadas de reforzadores: fotografías de los equipos, meriendas de deportistas, participación en salidas al exterior, recompensas penitenciarias y redención de condenas.

- *Adaptación y simplificación inicial de los deportes.* Para facilitar la toma de contacto de los internos con los deportes y asegurar su continuidad, aparte de reducir la intensidad de su práctica y enfatizar la diversión, utilizamos también una adaptación progresiva del deporte a las condiciones de nuestros usuarios. Por ejemplo, jugaremos a badminton sin reglas, jugaremos a baloncesto pero sólo a tirar a canasta, etc. Posteriormente cuando el nivel de práctica es el adecuado y hay un grupo formado iniciaremos la práctica formal del deporte, con todas sus normas, y con todas sus exigencias.

- *Reforzamiento social.* Tanto el monitor, como todos los equipos y deportistas que visitan la cárcel (y son muchos) expresan a los internos deportistas un mensaje de gran valor reforzante. Atención, trato cálido y preferente, etc, son las recompensas que los deportistas reciben únicamente en función de su pertenencia, claramente identificada, a la categoría de "los deportistas". Además todos los comportamientos de los internos que revelan autonomía, actividad

personal, motivación e iniciativa, son explícitamente reforzados por el monitor, bien con refuerzos sociales (comentarios, trato), o bien con reforzadores directos (acceso a actividades, equipamiento).

- *Feedback (devolución de información)*: Nosotros utilizamos dos tipos de información: La dada por los equipos y deportistas del exterior acerca de la calidad del deporte y la habilidad de los internos, y la segunda, la propiciada por el monitor. Con ellos se le ofrece al interno practicante una confirmación real de sus cualidades y de la mejora de su condición física y psicológica, esta es mejor que la de los no practicantes, y mejora a lo largo del tiempo.

- *Profesionales modelo y entusiastas*: Dadas las características de la institución en la que trabajamos, la única referencia válida con la que contamos es la de los profesionales y voluntarios que desarrollan el programa. Estos se convierten, necesariamente, en modelos de deportista (hábil, esforzado, cortés, respetuoso con las normas, etc).

Actividades del programa

A.- **Deportes de práctica libre**: Accesibles a todos los internos del centro en los horarios habituales del centro, durante los siete días de la semana. Son los siguientes: fútbol, badminton, culturismo, tenis de mesa, ajedrez, y frontenis. Se practican de forma auto-organizada por los propios internos, supervisados por el monitor, que aporta el material y la dinamización de actividades (ranking, torneos).

B.- **Deportes dirigidos**: Actividad deportiva que se realiza bajo la dirección de los monitores. Se realiza en días y horas establecidos de antemano, abiertos a todos los interesados. Los deportes que se practican son: fútbol, badminton, y gimnasia de mantenimiento. Este es el paso previo necesario para que un interno participe en las competiciones.

C.- **Participación en actividades deportivas regulares y organizadas**: El centro participa en torneos deportivos compitiendo como un club más (Torneo de fútbol de la *Asociación Herri Kirolaren Alde*). El monitor ejerce la labor de delegado de los equipos y entrenador.

D.- **Participación en actividades deportivas de carácter amistoso**: En el interior del centro se producen regularmente encuentros deportivos con clubes y colectivos de nuestro entorno. La visita de personas del exterior es un acontecimiento importante en la vida de la cárcel, pero únicamente los internos categorizados como "deportistas" podrán tratar directamente con ellos.

E.- **Salidas programadas**: Orientadas a la práctica de deportes que no se practican en el centro, aprendizaje de deportes nuevos, y preferentemente actividades de naturaleza, ocio y deportes de aventura. Por nuestra experiencia, los internos se adaptan de forma excelente a los deportes de aventura. Se realizan en colaboración con asociaciones o clubes de la ciudad, con finalidad motivacional, de práctica y aprendizaje de nuevos deportes, y para practicar actividades deportivas en contacto con otros deportistas en contextos fácilmente manejables y predecibles para los responsables de la actividad. Durante estos años (1990-1993), se han realizado cursos de esquí nórdico, de natación, y se participa regularmente en la Travesía del Pirineo, a la que acude cada año un grupo de internos de la cárcel de Pamplona, acompañados del educador y el encargado del programa de deportes. Además se realizan salidas breves (un día) a disputar torneos de fútbol de 24 horas, partidos amistosos, salidas en "mountain bike", etc.

Conclusión

Tras cuatro años de desarrollo del Programa de Ocio y Deportes del Centro Penitenciario de Pamplona, este ha logrado que:

- Un 50% de la población del centro practique alguna clase de actividad física o deportiva.
- Seis internos hayan asumido responsabilidades para el soporte del programa.
- Sea posible practicar deporte los siete días de la semana.
- Se compita regularmente, desde 1988, en el marco de una organización deportiva.
- Se realicen regularmente salidas al exterior (6 anuales) para la práctica de deportes y actividades de ocio que no tienen cabida en el interior de la prisión.

Parece evidente, a raíz de todo lo comentado anteriormente, que la actividad deportiva en el medio penitenciario cuando menos merece consideración como una actividad útil en el marco de la actual política penitenciaria española. En este sentido, la práctica regular y dirigida de actividades deportivas en el seno de la prisión parece ser un importante método educativo y rehabilitador que merece ser ampliamente utilizado.

La utilización del deporte como agente terapéutico hace unos años parecería un concepto excesivo, pero actualmente, y nosotros cada día lo tenemos más claro, es una estrategia que se demuestra diariamente como eficaz y potente. En la cultura en la que vivimos, el deporte es un banderín de enganche que bien manejado, con criterios claros, tiene un alto valor educativo, reeducativo y terapéutico.

Nosotros ya vamos por el cuarto año de nuestro programa de ocio y deportes. Cada día estamos más convencidos de que su implantación ha sido un acierto, y de que su utilidad es cada día, a medida que se afianza, más clara. La confirmación que recibimos de ello por parte de los propios internos, la institución, los colectivos deportivos y sociales de nuestro entorno y las instituciones públicas que soportan económicamente el programa, así nos lo confirman.

Desde esta perspectiva, ejemplos como el de este programa, que influyen decisivamente en la calidad de vida de la institución y de los internos, son el ejemplo claro de las nuevas formas de trabajo que podremos extender en la próxima década.

Para nosotros, el uso del deporte como agente educativo, reeducativo y terapéutico es una vía de gran futuro que sólo requiere de profesionales con criterios claros e iniciativa para idear y aplicar nuevas formas de trabajo en las prisiones, y en todos los sitios en los que el deporte y las personas tengan algo que ver.

Referencias

- Blair, S.N. (1988). Exercise within healthy lifestyles. En R.K. Dishman (Ed.) *Exercise adherence. Its impact on public health*. (pp. 75-90). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Fundación ONCE (1992). *Libro de ponencias. I Congreso Paralímpico*. Barcelona: Fundación ONCE.
- Dishman, R.K. (1988). *Exercise adherence. Its impact on public health*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Franklin, B.A. (1988). Program factors that influence exercise adherence: Practical adherence skills for the clinical staff. En R.K. Dishman (Ed.) *Exercise adherence. Its impact on public health*. (pp. 237-258). Champaign, Illinois, Human Kinetics.

- Ibañez, J. (1990). *Uso de drogas en los deportistas federados en Navarra*. Pamplona: Fundación Bartolomé de Carranza.
- Greendorfer, S.L. (1987). Psycho-social correlates of organized physical activity. *JOPERD*, September, 59-64.
- Knapp, D.N. (1988). Behavioral management techniques and exercise promotion. En R.K. Dishman (Ed.) *Exercise adherence: Its impact on public health*. (pp. 203-236). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Lopez-Coira, M.M. (1989). *Reclusos y guardianes: La prisión como contexto*. Psychology and Psychologists Today. II Convención de Psicólogos Portugueses. Lisboa: AAPORT.
- Monteserin, E. (1990). 10 Años de Ley General Penitenciaria. *Diario "El País"*. 24 de Enero de 1990.
- Morgan, W.P. y O'Connor, P.J. (1988). Exercise and mental health. En R.K. Dishman (Ed.) *Exercise adherence: Its impact on public health*. (pp. 91-122). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Powell, K.E. (1988). Habitual exercise and Public Health: An epidemiological view. En R.K. Dishman (Ed.) *Exercise adherence: Its impact on public health*. (pp. 15-40). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Shephard, R.J. (1988). Exercise adherence in corporate settings: Personal traits and program barriers. En R.K. Dishman (Ed.) *Exercise adherence. It's impact on public health*. (pp. 305-320). Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Trilla Bernet, J. (1991). Revisión de los conceptos de tiempo libre y ocio. El caso infantil. *Infancia y Sociedad*, 8.