



LOS SIGNIFICADOS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS PARA LAS MUJERES PRESAS: LAS RELACIONES INTERPERSONALES, EL USO DE LA DROGA Y LA REINSERCIÓN

UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO / EUSKAL HERRIKO UNIBERTSITATEA

Departamento de Educación Física y Deporte

Facultad de Educación y Deporte

Autora de la tesis doctoral:

Nerian Martín González

Directores de la tesis:

Oidui Usabiaga Arruabarrena

Universidad del País Vasco (UPV/EHU)

Daniel Martos García

Universitat de València

Vitoria- Gasteiz, 2020

A mis padres, Julián y Cristina,
que jóvenes os fuisteis de nuestras vidas
y cuanto os echo de menos.

Beti nire bihotzean!

A Joana, mi hermana,
por ser mi compañera de viaje,
por caer y levantarnos siempre juntas.

Te quiero.

Izan zirelako



A todas las mujeres que habéis participado,
por compartir vuestras historias,
por cada sonrisa, gesto y palabra,
por vuestra valentía, fuerza y lucha.

Muchísimas gracias.

Agradecimientos

Tras un largo camino, ha llegado el momento de cerrar esta etapa poniendo nombres a todas las personas que de una u otra manera habéis colaborado en el proceso, con vuestras aportaciones, ánimos y sobre todo, con vuestro cariño. Ahora es el momento de que yo os dedique unas palabras de agradecimiento por todo lo que habéis hecho por mí.

Primeramente, me gustaría agradecer a las dos personas que han estado día tras día a mi lado durante estos siete años, mis directores de tesis. Oidui, gracias por aceptar mi propuesta de dirigir este trabajo, no podía haber elegido mejor persona para acompañarme y ayudarme en esta experiencia, sabía que no me equivocaba. Gracias por tu sabiduría, tu implicación, tu cercanía, tus ánimos y sobre todo, por tratarme y aconsejarme con tanto cariño puesto que en momentos difíciles, tus palabras han sido indispensables para coger fuerzas y seguir adelante. Daniel, gracias porque en los momentos en los que más perdida me he encontrado, has sido brújula y has sabido dar respuesta a mis inquietudes. Agradecerte tus consejos, correcciones y tu mirada crítica, ya que han sido fundamentales en el desarrollo de este trabajo. En muchas ocasiones me ha sido difícil poner palabras a mis reflexiones, pensamientos, sentimientos y vivencias que no me dejaban avanzar, pero conseguisteis que expresase toda esa información tan necesaria para elaborar este trabajo tan personal como profesional. No tengo palabras para agradeceros todo lo que habéis hecho por mí a lo largo de estos años, muchísimas gracias.

Otra de las personas fundamentales en este camino, Nagore, compañera durante todo este largo proceso. Sabes que sin ti, la finalización de esta tesis no hubiese sido posible, tú, tu apoyo y tu trabajo han sido esenciales en esta investigación. Gracias por todas las conversaciones que hemos tenido, por compartir preocupaciones, cansancio, agobio, pero también risas, confesiones y alegrías. Dicen que los momentos se viven de una manera especial si son compartidos, y has conseguido que esta experiencia así sea, estaré siempre agradecida.

Muchísimas gracias a las educadoras de la asociación ADAP (Josune, Natalia, Lourdes, Silvia y Ana). Confiasteis en nuestro proyecto y en nosotras para comenzar esta aventura con las mujeres de vuestro piso. Tiempo después, nos disteis la oportunidad de acudir a la cárcel a practicar actividades físicas con las mujeres y conocer así, la realidad de las presas y la situación de las actividades físicas en prisión, imprescindible para elaborar esta tesis. Ana gracias por tu ilusión e implicación en la organización de cada partido. Y por supuesto, a todas las jugadoras que formáis el equipo Beraiki, gracias por vuestra disposición, generosidad y actitud hacia las mujeres presas y hacia esta investigación.

A las personas que he conocido del ámbito de la investigación durante estos años. A Javi Gil, por acogernos estos años en tu casa con tanto cariño. Conocerte y compartir inquietudes y experiencias contigo me ha dado fuerzas para seguir en este camino. Itsaso y Uxue, agradeceremos vuestros consejos y ánimos durante estos años. También agradecer a todas las mujeres que he conocido gracias a la *Red Sin Rejas*, por acogernos y brindarnos la oportunidad de compartir conocimiento, reflexiones y experiencias con todas vosotras. En especial, a Estibaliz de Miguel y a María Ruiz Torrado, por acordarse de nosotras en diferentes proyectos.

Llega el momento de agradecer a las personas que aunque su ayuda no ha sido a nivel académico, su apoyo ha sido imprescindible a nivel personal en el día a día. Por un lado, a “*mis pelaos*” gracias por vuestro interés, ánimos y cariño cada día. Zuri, gracias por tu amistad y por demostrarme que la profesionalidad y la humildad pueden ir de la mano. Hirune, mila esker txikitasunean haundi izaten irakatsi didazulako. Patxi, por estar siempre a mi lado, por quererme sin ningún pero, por apoyarme en cada decisión, por dejarme ser parte de tu vida y ser parte de la mía. Itsaso “*kuki*”, gracias por dejarme compartir contigo momentos de charlas durante tantas horas de entrenamientos, sabes que valen doble y me han ayudado a despejarme.

Otro pilar fundamental y esencial durante todo el proceso, mi familia. Agradecer a todas mis tías, tíos, primos y primas por estar siempre a mi lado, por quererme y apoyarme en todo. Me gustaría dedicar unas palabras de manera más individual a mi abuela “*abuel*”. Dicen que las abuelas que crían a sus nietas dejan huellas en su corazón, y tú siempre vas a estar en el mío. Gracias por criarnos y querernos como a unas hijas. Arantza, gracias de todo corazón por aparecer en mi vida, por tu cariño y por enseñarme con tu ejemplo a estar al lado de quien lo necesita. Ane y Giova gracias porque vuestras sonrisas me han dado fuerzas para seguir. Joana, hermana, que decirte que no sepas ya, gracias por tu apoyo incondicional durante todos estos años. Espero que estés igual de orgullosa de mí como yo lo estoy de ti.

A las protagonistas de esta investigación: *Ana, Beatriz, Carolina, Casandra, Eguzki, Ekhiñe, Haizea, Izar, Macarena, Marady, Mariana, Mónica, Nadia, Natalia, Simone y Sonia*. Gracias por vuestra generosidad, por abrir vuestros corazones y dejarme conocer vuestras historias. Muchas gracias de todo corazón por querer colaborar y ser parte de este trabajo, sin vosotras no hubiese sido posible, por lo que esta tesis también es vuestra.

Muchísimas gracias a todos y todas

ÍNDICE

PRIMER CAPITULO

Introducción	17
1.1. Motivaciones	19
1.2. Objetivos	23
1.3. Estructura de la tesis	25
1.3.1. El papel de las AFD en la reconstrucción de identidades sociales de las mujeres deportistas durante la fase de prisionización del encarcelamiento	26
1.3.2. La importancia de la práctica del fútbol en la creación de relaciones interpersonales positivas entre las mujeres privadas de libertad.....	27
1.3.3. Una historia de droga y deporte con mujeres deportistas dentro y fuera del centro penitenciario.....	28
1.3.4. Los significados de las actividades físico-deportivas en el proceso de reinserción y terapia para una presa, madre y drogodependiente.....	30
1.3.5. Descripción gráfica del proceso.....	31
1.4. Metodología.....	33
1.4.1. Descripción del contexto estudiado	35
1.4.2. El acceso al mundo penitenciario	38
1.4.3. Participantes	40
1.4.4. Técnicas de recogida de datos.....	43
1.4.5. Análisis de datos	50
1.4.6. Criterios de rigurosidad científica.....	51
1.4.7. Aspectos éticos.....	55
1.4.8. Relato confesional: sensaciones vivenciadas durante la recogida de datos	57
1.5. Referencias	64

SEGUNDO CAPÍTULO

(Re)construcción de identidades sociales en entornos penitenciarios: las presas deportistas	67
2.1. Introducción.....	69
2.2. Método.....	72
2.2.1. Participantes	72
2.2.2. Técnica de recogida de datos	74
2.2.3. Análisis de datos	75
2.3. Resultados.....	76
2.4. Discusión.....	80
2.5. Referencias	84

TERCER CAPITULO

¿Puede el fútbol favorecer relaciones interpersonales positivas entre mujeres encarceladas?	89
3.1. Introducción.....	91
3.2. Método.....	93
3.2.1. Participantes	93
3.2.2. Técnicas de recogida de datos.....	95
3.2.3. Procedimiento.....	96
3.2.4. Análisis de datos	96
3.3. Resultados.....	97
3.4. Discusión.....	100
3.5. Referencias	102

CUARTO CAPITULO

Entrando y saliendo: una historia de droga y deporte con mujeres presas.....	107
4.1. Introducción.....	109
4.2. Método.....	111
4.3. Resultados.....	113
4.4. Discusión.....	125
4.5. Referencias	129

QUINTO CAPITULO

Los significados de las actividades físico-deportivas como estrategia de reinserción y terapia para una presa, madre y drogodependiente	135
5.1. Introducción.....	137
5.2. Método.....	142
5.2.1. Participante.....	142
5.2.2. Técnica de recogida de datos	143
5.2.3. Análisis de datos	144
5.3. Resultados y Discusión.....	145
5.4. Conclusiones	156
5.5. Referencias	157

SEXTO CAPITULO

Conclusiones	163
6.1. Conclusiones	165
6.2. Limitaciones del trabajo.....	171
6.3. Aplicaciones prácticas	173
6.4. Futuras líneas de investigación.....	174
6.5. Relato confesional.....	176

ANEXOS

DIARIO DE CAMPO

- I. Tabla seudónimos utilizados en las sesiones..... 2
- II. Sesiones realizadas en el centro penitenciario 4

ENTREVISTAS

- III. Consentimiento informado entrevistadas 192
- IV. Guion entrevistas mujeres presas o expresas I..... 194
- V. Guion entrevistas mujeres presas o expresas II..... 197
- VI. Guion entrevistas participante estudio 4.....200
- VII. Guion entrevista educadoras sociales 204
- VIII. Guion entrevista educadora futbolista 206
- IX. Transcripciones mujeres presas o expresas..... ..208
- X. Transcripciones educadoras sociales 544

GRUPO DE DISCUSIÓN

- XI. Consentimiento informado 578
- XII. Guion grupo de discusión 580
- XIII. Transcripción grupo de discusión..... 582

DATOS PARTICIPANTES DE LOS ESTUDIOS

- XIV. Tabla datos de las participantes 596

ARTÍCULOS ORIGINALES

- (Re)construcción de identidades sociales en entornos penitenciarios: las presas deportistas 598
- ¿Puede el fútbol favorecer relaciones interpersonales positivas entre mujeres encarceladas 607
- Entrando y saliendo: una historia de droga y deporte en mujeres presas622

PRIMER CAPITULO

Introducción

1.1. Motivaciones

Una persona con bastante experiencia en supervivencia me dijo una vez que la vida es como un libro cuyo final no conoces... ¡qué razón tenía! Cuando reflexionas y analizas detenidamente cada una de las páginas del libro, te das cuenta que durante el camino han aparecido obstáculos y el reto se ha convertido en levantarse y superarlos reafirmando las palabras de Nelson Mandela: “la grandeza de la vida no consiste en no caer nunca, sino en levantarnos cada vez que caemos”. Y, ¡sí, es cierto!, yo he sido de las personas que a lo largo de mi infancia y adolescencia he tropezado, caído, sufrido y luchado pero, finalmente, con ayuda, he encontrado la manera de levantarme para seguir adelante.

Con el paso de los años, he ido siendo consciente que, ante el sufrimiento, el fútbol era lo que me daba fuerzas para levantarme y seguir adelante, provocando en mí un sentimiento de necesidad. Esta necesidad ha sido la razón que ha dado sentido a la realización de este trabajo, motivada a su vez por mis intereses personales y profesionales. Como dice Paulo Feire, siempre he considerado que la educación no cambia el mundo, cambia a las personas que van a cambiar el mundo, y tanto mi educación como mi experiencia me transformaron y me hicieron creer que el deporte era una herramienta de apoyo para afrontar cualquier caída. Lo que empezó siendo una necesidad personal durante muchos años, se vio reforzada y complementada con la necesidad profesional. Tenía claro que la formación recibida podría ser interesante para transmitir a niñas y niños, sobre todo a quienes estuviesen en situaciones de vulnerabilidad, que el deporte podía

convertirse en una herramienta de apoyo, disfrute, ilusión, fuerza y amistad.

Con esta idea en mente empecé a construir mi futuro en la Facultad de Educación en Mondragon Unibertsitatea (HUHEZI), donde me formé como maestra, en la especialidad de Educación Física. Estos años de formación en los que viví una experiencia de continuo aprendizaje me sirvieron para experimentar y reforzar mi idea de querer dedicarme a ello. A su vez, los años en la universidad me ayudaron a evolucionar como persona crítica frente a la realidad del día a día tanto en la educación como en la sociedad. Sin embargo, la pérdida de mi madre durante la carrera marcó mi camino personal y profesional, ya que hizo que quisiese ampliar mi ámbito de trabajo. Mi nuevo propósito centraba su interés en tres ámbitos fundamentales que han marcado mi vida: la figura de la mujer, las personas vulnerables y la actividad físico-deportiva (AFD). Tres conceptos que, perfectamente, podrían ser trabajados y estudiados de forma independiente. Sin embargo, este estudio me ha brindado la posibilidad de desarrollarlos en un único proyecto.

A continuación, justificaré y explicaré el porqué de mi interés en estos aspectos. Primeramente, quiero hablar sobre la mujer y su figura, la cual ha sido referente en mi vida. Mi educación ha estado influenciada casi exclusivamente en torno a la figura materna, a lo que hay que añadir la convivencia con mi hermana y a mi propia condición de mujer. Es en esta tesitura, en la que en tu día a día vives en primera persona rodeada de mujeres, donde eres consciente de la fortaleza de la mujer ante las adversidades de la vida y de la importancia del papel de las mujeres en la educación.

Otro pilar fundamental que me lleva a la realización de esta investigación han sido las personas vulnerables, entendidas como personas que, en un momento o periodo de su vida, han presentado condiciones o situaciones diferentes a las del resto, de desventaja o riesgo, y en las que el sufrimiento ha estado presente. Son estas personas que han tropezado, caído, sufrido y luchado –al igual que yo– las que han captado mi interés para acercarme a ellas y escucharlas y, de alguna manera, poder aportar mi granito de arena para que puedan salir adelante, como en su día otras personas lo hicieron conmigo.

El último aspecto importante que ha motivado el desarrollo de este trabajo ha sido la actividad físico-deportiva y en especial el fútbol, ya que he practicado este deporte durante 20 años como futbolista y 11 como entrenadora. Como ya he apuntado antes, durante tantos años se ha convertido en mi inyección de desconexión, esfuerzo, ilusión, felicidad y fuerza para afrontar los momentos de dificultad. A lo largo de tantos años he compartido momentos con tantas compañeras jugando al fútbol, que he aprendido a creer y querer una educación diferente en la que los valores, las metas y las ilusiones fuesen fundamentales. El fútbol me brindaba momentos donde me sentía una integrante más del equipo, dejando mis circunstancias personales en un segundo plano. Era una jugadora más que compartía tiempo y afición con sus compañeras.

Estos tres elementos que han contribuido en la construcción de mi identidad personal y social, convirtiéndose en parte fundamental de mi educación, me hicieron creer y querer un mundo diferente. No quería trabajar solo con niños y niñas, sino también quería incluir en mi labor como educadora el trabajo con mujeres que no tuvieron una vida sencilla, y ofrecerles la oportunidad de reflexionar y utilizar la actividad física para superar sus dificultades. No obstante, era consciente de la importancia que cobraba la investigación para poder llevar a cabo este trabajo. La investigación me

ofrecería la opción de nutrirme y conocer lo que otras personas habían investigado hasta el momento y, a su vez, mi trabajo aportaría conocimiento a la comunidad científica. De este modo, ante la necesidad de formarme como investigadora, complementé mi formación con el Máster Universitario en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). En este Máster vi la posibilidad de desarrollar un trabajo riguroso que saciase mi necesidad. Durante ese curso conocí al profesor Oidui Usabiaga. Teniendo en cuenta mis intereses mencionados anteriormente, creí que era la persona indicada para dirigir este trabajo. Cuando le presente mis intereses generales, me propuso desarrollar un proyecto de investigación en el ámbito penitenciario con la colaboración de Daniel Martos (Universitat de València). Aunque era un espacio desconocido para mí, la idea de comprender los significados que ejercían las actividades físico-deportivas en presas se ajustaba perfectamente a la necesidad que tenía, tanto a nivel personal como profesional. Un curso más tarde, completamos el grupo de investigación con Nagore Martínez, la cual estaba cursando el Máster mencionado y quería investigar sobre el mismo tema. Este trabajo ha sido llevado a cabo con la colaboración de todos los miembros del grupo de investigación. Sin ellos no hubiese sido posible, ya que han sido apoyo y ayuda durante todo el proceso de investigación.

Mediante este trabajo he pretendido utilizar las piedras del camino y usarlas como pasos para llegar al destino para, con ello, acercarme a un ámbito tan desconocido como la prisión. Sin saberlo, este estudio además me ha permitido conocer y poner voz a las historias de mujeres valientes y luchadoras que han tropezado, han caído, han sufrido, pero, aun así, han necesitado y siguen necesitando ayuda para levantarse y seguir adelante.

1.2. Objetivos

Esta tesis es parte de un trabajo de investigación más amplio mediante el cual se ha pretendido conocer y comprender los significados que tienen las AFD para las mujeres presas, mientras cumplen condena dentro como cuando quedan en libertad. El trabajo ha sido llevado a cabo durante siete años por las personas que componemos el grupo de investigación, colaborando y participando en todos los estudios realizados. Sin embargo, parte del mismo ha sido elaborado y presentado recientemente en la tesis doctoral defendida por Nagore Martínez Merino¹, en el que se han reflejado los significados de las AFD para las mujeres en prisión.

El objetivo principal de la presente tesis ha sido conocer y comprender los significados que tienen las AFD para las mujeres presas respecto a las relaciones interpersonales, el uso de la droga en prisión y la reinserción. Para la consecución de este objetivo se han planteado diversas preguntas y objetivos específicos que se presentan a continuación:

- **¿Qué significado tienen las AFD para las presas respecto a las relaciones interpersonales mantenidas durante la fase de prisionización en la que deben construir su nueva identidad?**

Entre las diferentes fases por las que pasa una persona encarcelada, la fase de prisionización es de vital importancia. En ese periodo la presa construye su nueva identidad bajo la influencia de las reglas carcelarias. En esa fase de desocialización, las relaciones interpersonales pueden afectar considerablemente en la construcción de su nueva identidad. Con todo, se pretende conocer y comprender el significado que adquieren las AFD para las mujeres cuando son encarceladas y deben construir su nueva identidad social en compañía de otras mujeres.

¹ Para más información consultar la tesis de Nagore Martínez-Merino en el siguiente enlace: <https://addi.ehu.es/handle/10810/28924>

- **¿Puede el fútbol favorecer relaciones interpersonales positivas entre mujeres en prisión?**

La práctica de diferentes AFD nos ofrece la oportunidad de generar relaciones interpersonales positivas entre las personas que participan, lo cual puede favorecer la construcción de una nueva identidad positiva debido al sentimiento generado de pertenencia grupal. Las mujeres privadas de libertad tienen pocas oportunidades de participar en deportes colectivos. Estos deportes sociomotores atendiendo a su lógica interna, posibilitan relaciones interpersonales de colaboración y oposición. Por ello, en este estudio se ha pretendido indagar en el papel que la práctica de un deporte como el fútbol tiene para las mujeres respecto a las relaciones interpersonales generadas.

- **¿Pueden las AFD ayudar a las mujeres encarceladas a alejarse de las drogas?**

Una de las razones más relevantes por las que las mujeres entran a cumplir condena es la droga. Además, una vez las mujeres se sitúan dentro de la cárcel la droga cobra protagonismo dificultando así su estancia en prisión. No obstante, se ha querido profundizar en la forma en la que las mujeres presas se relacionan con la droga durante el encarcelamiento, tratando además de conocer el papel que juegan las AFD durante todo este proceso. En este estudio, por tanto, se ha pretendido conocer si la práctica de diferentes AFD puede ayudar a las mujeres a combatir esa adicción y alejarse de las drogas en prisión.

- **¿Qué significado tienen las AFD individuales y colectivas para una presa, madre y drogodependiente durante el proceso de reinserción?**

Hoy en día las prisiones están pensadas y creadas para la reeducación y la reinserción de las personas privadas de libertad. Las AFD practicadas en

prisión y una vez en libertad aportan numerosos beneficios en los presos, no siendo tan abundantes las evidencias respecto al caso de las mujeres encarceladas. Así, se desconoce los significados que los diferentes tipos de AFD (individuales y colectivos) pueden adquirir para las mujeres presas en este proceso. A lo largo del encarcelamiento y durante el proceso de reinserción la maternidad y la droga son dos aspectos muy significativos a la hora de reflejar la realidad penitenciaria femenina. Por lo que, en este último estudio se pretende conocer y describir los significados que adquieren las AFD individuales y colectivas para una presa, madre y usuaria de droga en el proceso de reinserción.

1.3. Estructura de la tesis

Una vez presentadas las motivaciones para llevar a cabo el presente estudio (apartado 1.1) y los objetivos principales propuestos para el mismo (apartado 1.2), a continuación, se aporta información útil para entender cómo está organizada la parte principal de la tesis. La misma está compuesta por cuatro estudios que dan respuesta a las cuatro preguntas de investigación propuestas. Seguidamente, en este mismo punto, se detalla la relación existente entre los cuatro estudios y la descripción gráfica del proceso que se ha seguido en su elaboración (apartado 1.3.5). Asimismo, para cerrar el capítulo 1, se ha añadido la metodología empleada en la presente investigación, ampliada posteriormente en cada estudio (ver capítulos 2, 3, 4 y 5). En el sexto capítulo se presentan las conclusiones finales, las limitaciones del estudio, las aplicaciones prácticas y las propuestas de futuro. Finalmente, con el fin de explicitar las emociones y dificultades vivenciadas durante el proceso de investigación, se cierra la presente tesis con un relato confesional.

1.3.1. El papel de las AFD en la reconstrucción de identidades sociales de las mujeres deportistas durante la fase de prisionización del encarcelamiento

Inicialmente, se puso el foco en las relaciones interpersonales que se generaban en las prácticas físicas realizadas en prisión por las mujeres durante la llamada fase de prisionización. Estábamos interesados en conocer los significados que adquirirían las AFD para las mujeres participantes.

Las personas privadas de libertad, durante el tiempo que pasan cumpliendo condena, sufren un proceso de desidentificación que supone la pérdida de su identidad personal, pudiendo esto tener consecuencias negativas a la hora de reinsertarse una vez en libertad. Los primeros pasos de la tesis se centraron en la fase de prisionización, ya que es el momento en el que las presas deben readaptarse al nuevo contexto físico y relacional, debiendo asimilar las normas propias de la prisión para poder vivir dentro. En este primer estudio recopilamos 16 testimonios de presas y expresas que practicaron AFD durante su encarcelamiento, dando así prioridad a recoger las interpretaciones de primera mano.

Estas mujeres manifestaron que durante su condena, al encontrarse separadas de sus familias, hijos e hijas y amigos y amigas, experimentaban un sentimiento de soledad y angustia que suplían, en parte, ocupando su tiempo realizando AFD. Las relaciones que se creaban mediante las AFD se convertían en un apoyo imprescindible para superar la condena, puesto que conocían a otras presas y se sentían acompañadas. Con la práctica empatizaban con los problemas de las demás, compartían el mismo gusto por practicar actividad física y deporte y, al pasar tanto tiempo juntas, compartían experiencias, sensaciones, alegrías y preocupaciones, generando así un ambiente positivo en ese espacio. La práctica de AFD se convertía en una vía efectiva para sentirse parte del grupo de “las deportistas”, la cual

aportaba seguridad a las mujeres. La etnia, nacionalidad o tipo de condena pasaban a un segundo plano. Ser miembro de este grupo las diferenciaba del resto de mujeres no participantes, entre otras cosas porque el respeto estaba muy presente y eso les hacía enfocar de diferente manera cómo querían llevar la condena. En definitiva, las mujeres que asumían la identidad de “las deportistas” se veían como personas más sanas, se sentían mejor y tenían un estilo de vida nuevo con el que disfrutaban la oportunidad de construir sus nuevas identidades positivas, alejadas del mundo de las drogas. Según íbamos analizando los datos obtenidos mediante las entrevistas realizadas, cobró importancia conocer el efecto que la práctica de diferentes AFD podría suponer para las relaciones interpersonales. Así, quisimos explorar si las AFD sociomotrices generaban un sentimiento de pertenencia grupal mayor en las mujeres presas.

1.3.2. La importancia de la práctica del fútbol en la creación de relaciones interpersonales positivas entre las mujeres privadas de libertad

En este segundo estudio se pretendió indagar en el significado que puede adquirir un deporte de equipo como el fútbol en las relaciones interpersonales de las mujeres que se encuentran cumpliendo condena en un centro penitenciario.

El motivo por el que quisimos analizar el fútbol no es otro que, durante los años en los que las investigadoras impartimos las sesiones dentro de la cárcel, este era el deporte más practicado por las participantes, llegando a disputar partidos contra un equipo que jugaba en la liga federada de la ciudad donde se encuentra situado dicho centro penitenciario. En este caso, para explorar los efectos que generaba el fútbol en mujeres encarceladas, además de los datos obtenidos a partir de las 16 entrevistas a mujeres presas y expresas, se obtuvieron otros datos a través de: a) los diarios de

campo de las dos investigadoras que participaron en algunas sesiones de fútbol, b) una entrevista a la educadora social (y miembro del equipo federado que accedía como voluntaria a la prisión) y c) un grupo de discusión que se llevó a cabo con cinco de las 11 integrantes del equipo externo que disputó los partidos en el centro penitenciario.

Practicar un deporte de equipo como el fútbol posibilitaba tejer nuevas relaciones interpersonales, hacer grupo y sentirse parte de algo, sentirse acompañada y estar en un espacio en el que ninguna mujer era juzgada por el delito cometido o por ser de otra etnia. También expresaron que al pertenecer a un grupo surgían situaciones adversas, pero que en este espacio aprendían a gestionar sus emociones y solventar los problemas llegando a crear una unión entre ellas. Las participantes motivaban y animaban a otras compañeras a unirse al equipo y participar en una actividad organizada, aunque la participación en los partidos suponía lidiar con los nervios y la concentración lo que, en algunos casos, generaba tensión entre las integrantes. Sin embargo, al finalizar el encuentro todas las emociones negativas se tornaban en felicitaciones y muestras de cariño. La práctica del fútbol les hacía sentirse bien con ellas mismas, diferentes al resto que no lo practicaban, y les permitía apoderarse de una etiqueta positiva dentro de la cárcel. Aparte, al realizar un análisis más exhaustivo de los testimonios recibidos por las 16 entrevistadas, se nos reveló interesante otro tema emergente: la relación entre las AFD y el abandono de las drogas. Entre todas las participantes identificamos cinco que respondían a patrones similares en torno a su relación con las drogas y las AFD.

1.3.3. Una historia de droga y deporte con mujeres deportistas dentro y fuera del centro penitenciario

Tras conocer la intensa presencia de la droga en la vida de las mujeres protagonistas durante el encarcelamiento, y dada la hipótesis de que la

práctica de AFD puede mejorar la calidad de vida de las personas privadas de libertad, nos preguntamos si dicha práctica contribuiría a prevenir el consumo de drogas de las presas. Más concretamente, en el siguiente estudio quisimos indagar la forma en que las presas se relacionaban con la droga durante su estancia en prisión y el papel que jugaban las AFD durante todo el proceso de reinserción. En este caso, se ha presentado una historia de vida recreada de forma narrativa utilizando los datos provenientes de cinco mujeres entrevistadas y un documento de un experto. La protagonista ha sido una mujer, madre y extranjera, características representativas no solo de las cinco mujeres seleccionadas, sino de una gran parte de las mujeres encarceladas en el estado español.

La relación entre las mujeres seleccionadas y la droga comenzó antes de entrar a prisión y se convirtió en el motivo por el que ingresaron en el centro penitenciario. Cuando se encontraban cumpliendo condena, la droga seguía siendo la protagonista, puesto que les ayudaba a pasar más rápidamente los días dentro. En estos casos, recreados en el personaje de Sonia, la protagonista inventada de nuestra historia, las AFD servían de ayuda para: a) conocer a otras mujeres con las que compartir una afición, b) crear nuevas relaciones, mejorar su calidad de vida o reemplazar el efecto de las drogas por el de la práctica físico-deportiva. Así, de nuevo, se convertían en “las sanas”. Las AFD eran una herramienta contra la drogadicción en algunos casos, ya que les ayudaba a reducir la ansiedad que les generaba el encierro, les ofrecía un espacio y un tiempo donde pensaban con claridad. Asimismo, aumentaba su confianza y les hacía sentirse con más fuerza para afrontar los días de encierro. Y, finalmente, la oportunidad de poder practicar e invertir el tiempo haciendo lo que les gustaba les generaba ilusión por lo que hacían llegando, en algunos casos, como en el de Sonia, a querer formarse en este ámbito. Esto les abría nuevas puertas en el mundo laboral. Por si fuera poco, para las mujeres madres, encontrarse separadas de sus hijos e hijas les hacía pasar momentos de dificultad en los que las AFD podían

convertirse en una herramienta fundamental en la que apoyarse para salir adelante, pasar los días de condena de otra manera y poder reencontrarse cuanto antes con sus hijos e hijas. Sin embargo, sería muy interesante indagar si el tipo de actividad física adquiere significados diferentes para las presas respecto a la relación con otras personas, la relación con su familia y con la droga durante el proceso de reinserción.

1.3.4. Los significados de las actividades físico-deportivas en el proceso de reinserción y terapia para una presa, madre y drogodependiente

Una vez conocida la influencia que la práctica de las AFD tenían para las mujeres presas y usuarias de drogas en cuanto a la mejora de la calidad de vida, quisimos indagar y conocer si las actividades físicas individuales y colectivas, adquirirían diferentes significados para una presa, madre y drogodependiente en prisión y durante su proceso de reinserción.

En este caso, la protagonista fue Ana (seudónimo), una mujer de 44 años y nacionalidad española, madre de una niña de la cual fue separada por orden judicial mientras estaba en prisión cuando esta contaba con dos años de edad. Las entrevistas a Ana se llevaron a cabo durante cinco años, en tres momentos diferentes. La entrevistada había practicado AFD durante su estancia en la cárcel y también en su vida en libertad.

La relación entre Ana y la droga comenzó antes de que fuese encarcelada, cuando ella tenía 17 años. La relación se mantiene en prisión, sin embargo, tras quedarse embarazada decidió dejar las drogas utilizando las AFD como herramienta para mantenerse alejada del consumo. La práctica de AFD iniciadas durante el encarcelamiento puede adquirir significados relevantes en el proceso de reinserción, generando hábitos saludables en su nueva vida

en libertad. Para Ana, nuestra protagonista, los significados variaban según el tipo de actividad practicada. Las AFD individuales de alta intensidad tanto dentro como fuera de la cárcel, cumplían una función mayormente de sustitución del efecto generado por las drogas por el de la práctica deportiva. Por otro lado, practicar AFD en grupo facilitaba la relación con otras iguales, ser capaz de afrontar sus miedos y sentirse bien en grupo. Las AFD sociomotoras practicadas en la naturaleza estaban vinculadas a una relación más intensa con su hija, convirtiéndose en un espacio importante y necesario para ellas.

Aunque la reinserción es un proceso complejo, la práctica de AFD individuales y colectivas, bien orientadas y planificadas pueden ayudar en la transición desde la vida en prisión hasta la vida en libertad.

1.3.5. Descripción gráfica del proceso

Una vez se ha subrayado el contenido principal de cada estudio y su relación con el siguiente, en la figura que mostramos a continuación (Figura I) se explicita gráficamente el recorrido que se ha seguido para completar la tesis, representando las conexiones entre los diferentes estudios. Por cada estudio se detallan las personas participantes y las principales técnicas utilizadas para la recogida de datos (TRD) y el análisis de los mismos (TAD).

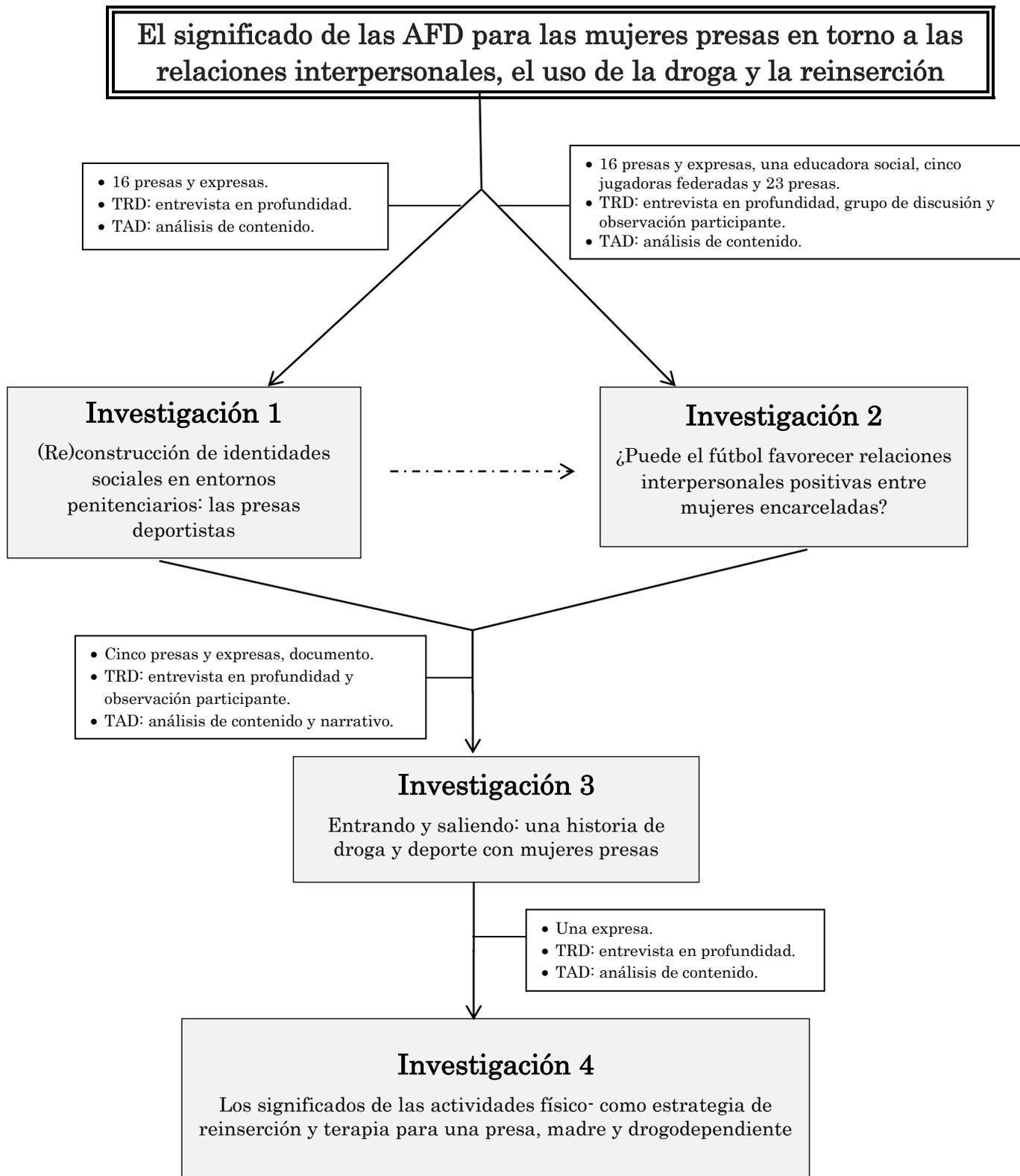


Figura I. Esquema principal de la tesis, donde se puede observar la relación gráfica entre diferentes estudios. Asimismo, por cada estudio se especifican las personas participantes, así como las técnicas de recogida de datos (TRD) y análisis de datos (TAD) empleados.

1.4. Metodología

La presente tesis se ubica dentro de la investigación cualitativa ya que, de acuerdo con Sparkes y Smith (2014), el objetivo de este tipo de investigación permite entender la realidad social y explorar a su vez las experiencias y los comportamientos en el día a día de las personas. En esta misma línea, compartimos los rasgos que Denzin y Lincoln (2011, p.3) atribuyen a la investigación cualitativa:

Es una actividad situada que localiza al observador en el mundo. Consiste en un conjunto de prácticas materiales interpretativas que hacen visible el mundo. Estas prácticas transforman el mundo. Lo convierten en una serie de representaciones, incluidas notas de campo, entrevistas, conversaciones, fotografías, grabaciones y memorandos personales. En este nivel, la investigación cualitativa implica un enfoque interpretativo, naturalista del mundo. Eso significa que los investigadores cualitativos estudian las cosas en su entorno natural intentando dar sentido a los fenómenos o interpretarlos desde el punto de vista de los significados que les dan las personas.

Así, para acercarnos a un ámbito tan poco estudiado como la prisión y las mujeres que se encuentran en ella, hemos hecho uso de la metodología cualitativa. La palabra metodología se refiere a la manera en la que enfocamos y buscamos respuestas; no obstante, y por concretar, en las ciencias sociales hace alusión al modo en el que llevamos a cabo la investigación (Taylor y Bogdan, 2013). La metodología cualitativa nos da la oportunidad mediante sus diversas prácticas de hacer visible el mundo y poder transformarlo (Denzin y Lincon, 2011), ya que tiene como objetivo explorar la forma en que las personas perciben y experimentan los fenómenos que les rodean, profundizando en su día a día, sus interpretaciones y significados (Lichtman, 2010; Morse, 2007; Punch, 2009; Sparkes y Smith, 2014).

A partir de los argumentos aportados por Rist (1975), en los que defiende que este tipo de investigación no pretende buscar la verdad, esta tesis se

centra en conocer y comprender la influencia y el significado que tienen las AFD realizadas en prisión para las mujeres presas respecto a las relaciones interpersonales, la reinserción y uso de la droga. En este sentido, de acuerdo con Sparkes y Smith (2014), se toma una posición relativista donde la realidad se convierte en una construcción social que está en continuo cambio. Asimismo, se adopta una perspectiva epistemológica subjetivista, donde el investigador y el objeto de estudio son interdependientes; sin embargo, los resultados surgen de la construcción de ambos.

Otro aspecto fundamental es la forma en la que los y las investigadoras ven el mundo, esto es, los paradigmas en los que se basa la investigación (Guba y Lincoln, 1994). De acuerdo con Sparkes y Smith (2014), la manera en la que los y las investigadoras responden a las cuestiones ontológicas y epistemológicas repercute en el modo en el que se desarrolla la metodología de la investigación.

En el presente estudio, la investigación ha transitado bajo las directrices del paradigma interpretativo, lo que queda reflejado en los cuatro estudios realizados. En tres estudios (en el primero, segundo y cuarto) se optó por un método cualitativo descriptivo, con la intención de explorar y comprender los significados que adquirirían las AFD para las mujeres en prisión y una vez en libertad. Se puso especial atención a los significados que generaba la práctica del fútbol y a la diferencia existente entre AFD individuales y colectivas en referencia a la reinserción. Sin embargo, el tercer estudio se llevó a cabo desde los postulados de la investigación narrativa, haciendo uso de las prácticas creativas analíticas, con el fin de estudiar e interpretar las historias que cuentan las mujeres presas en torno a las AFD y la drogadicción. A lo largo de toda la investigación, en cada uno de los cuatro estudios, se ha tenido muy presente la perspectiva feminista, considerando que las presas y expresas estudiadas han sufrido o siguen sufriendo las

consecuencias de una institución patriarcal como la prisión (Restrepo y Francés, 2016).

1.4.1. Descripción del contexto estudiado

A partir de los datos aportados por la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias² (SGIP, 2019), actualmente hay en España 69 centros penitenciarios (mixtos) y tres unidades de madres, módulos específicos dentro del centro penitenciario separados arquitectónicamente del resto. Las unidades maternas responden a la exigencia del artículo 18 de la Ley Orgánica General Penitenciaria (LOGP) por el cual las madres tienen derecho a permanecer con sus hijos hasta que estos cumplan los tres años. En enero de 2019 se encontraban en las prisiones españolas 58.971 personas presas, de las cuales un 7,51% eran mujeres (4.441 presas). El contexto penitenciario en el estado español está dirigido por la Administración Penitenciaria, la cual tiene como fin la reeducación y la reinserción de las personas presas, como se detalla en el artículo 25.2 de la Constitución Española y en el artículo 1 de la LOGP. Esta administración busca mediante la gestión de diversos medios materiales y personales garantizar la convivencia de las personas privadas de libertad y generar condiciones idóneas para desarrollar las actividades de tratamiento. En los centros penitenciarios, con el fin de conseguir el objetivo resocializador, existen numerosas intervenciones y programas de tratamiento. Estos programas cuentan tanto con la ayuda de profesionales de la misma prisión como de organizaciones externas.

En lo referente a la organización del personal, cada cárcel dispone de una estructura propia, compuesta por la dirección del centro penitenciario, subdirectores y funcionariado. Por otro lado, también están los profesionales y personal laboral que trabajan en el área de tratamiento (psicólogas,

² Para más información consultar el siguiente enlace: <http://www.institucionpenitenciaria.es>

juristas, educadoras, trabajadoras sociales, monitoras deportivas y ocupacionales, etcétera) y otros que trabajan en el área médica. La construcción, organización y funcionamiento de los establecimientos penitenciarios se basa en los distintos regímenes penitenciarios y grados de tratamiento mediante los cuales se rige el sistema penitenciario español.

En el caso concreto de la comunidad autónoma en la que se localiza la prisión objeto de estudio, en enero de 2019 se encontraban encarceladas 1.341 personas, de las cuales 128 eran mujeres (9,5%). El centro penitenciario fue construido hace relativamente poco, y consta de diferentes áreas: zonas de control, zona de comunicaciones, zona de módulos, zona de talleres, zona de enfermería, zona de cocina-panadería-lavandería y una zona destinada a lo deportivo-cultural.

A partir de las visitas a la cárcel realizadas por la investigadora, se han recogido diversas características que pueden ser de gran ayuda para contextualizar el escenario estudiado. En cuanto a la distribución de las personas que se encuentran privadas de libertad en esta prisión, detallar que existen 12 módulos (8 residenciales y 4 polivalentes) y únicamente sólo 2 están destinados para las reclusas (los módulos 9 “respeto” y 10 “conflictivo”). El módulo 9, conocido en la prisión como el módulo “de respeto”, se diferencia del otro por el clima de convivencia y respeto entre las presas. En este módulo se reúnen cada día con la presidenta del mismo, que también es una presa, para supervisar el funcionamiento del módulo. Sin embargo, el nombre asignado por las propias presas al módulo 10 “el conflictivo” refleja el comportamiento existente entre las internas. En cada módulo existe un área ocupacional que, desde el patio, da acceso a diferentes áreas como el gimnasio, el aula, el despacho técnico, el taller o el despacho del monitor.

Cabe reseñar que, por lo que respecta a la organización de los módulos de mujeres, existen diferencias entre ellos. Así, en el módulo de respeto todos los días, después de cenar, asisten a una reunión dirigida por la presidenta del módulo para comentar temas importantes en el funcionamiento del mismo. También las mujeres deben colaborar en el buen ambiente del módulo por lo que si ven o saben algo de otras presas deben comunicárselo a la presidenta.

Asimismo, en cuanto a los espacios de práctica de AFD, las mujeres en este centro penitenciario tienen acceso al patio y al gimnasio del módulo en sus ratos libres o al acabar los destinos o labores asignadas. En las horas destinadas a la práctica física dirigidas por el monitor, en algunos casos, los lunes y miércoles por la mañana tienen la opción de acceder al módulo “sociocultural”. Este pabellón está destinado para el desarrollo de diferentes actividades deportivas y culturales reguladas por turnos (separadas por sexos). En uno de los laterales de la parte baja se sitúa la zona deportiva, en el otro lateral el salón de actos y en la parte central, diferenciando estas zonas, la piscina. Desde las escaleras de la planta baja se accede a la biblioteca, a la sala de profesorado y al gimnasio en la primera planta. El gimnasio de la parte de arriba contiene una zona destinada a trabajar la fuerza en la que tienen pesas, máquinas y un saco de boxeo. Los vestuarios y el gimnasio de abajo se sitúan al lado del polideportivo, el gimnasio contiene bicicletas de spinning y un aparato de música. El polideportivo cubierto (ver Figura II), dispone de un frontón y una cancha polideportiva en la que se dispone de recursos materiales para poder jugar a fútbol sala, baloncesto, bádminton, voleibol y rugby. También en la parte más lejana del polideportivo se sitúa el almacén del material en el que tienen un balón de rugby, uno de baloncesto, dos de fútbol sala, uno de voleibol, 6 raquetas de bádminton y 4 de tenis y 4 de squash.

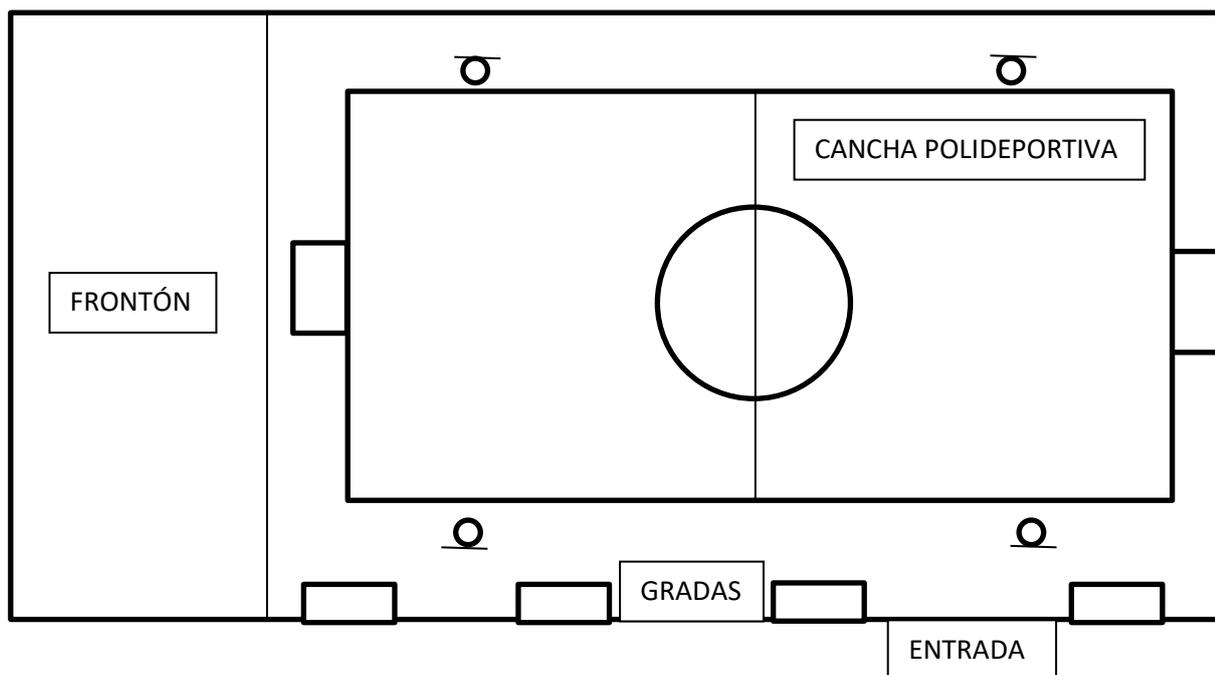


Figura II. Distribución espacial del polideportivo de la cárcel.

1.4.2. El acceso al mundo penitenciario

Desde el principio tenía claro que quería investigar sobre la cárcel y las mujeres presas, pero para poder acercarme a ellas era necesario adentrarme en prisión. Sin embargo, la entrada en prisión no es tarea sencilla (Norman, 2017; Ruiz-Torrado, 2017). El contexto penitenciario era nuevo para mí, ya que hasta ese momento nunca antes había tenido contacto con este ámbito. Con estos ingredientes, no es de extrañar que el proceso para obtener el acceso fuera largo e imprevisible, cuyos inicios se remontan a septiembre del año 2013.

En 2014, junto con Nagore Martínez y el grupo de investigación, comenzamos la negociación formal para conseguir el acceso a una prisión que contaba con dos módulos para mujeres. Para ello, redactamos un proyecto de investigación que fue enviado a Instituciones Penitenciarias (IIPP), el organismo competente en estos menesteres. Unos meses después recibimos la denegación a nuestra petición, debido a que no había ningún

convenio colaborador con la universidad donde se ha llevado a cabo la presente tesis. Tras la negativa, completamos el modelo para la formalización del convenio y volvimos a enviar la solicitud a IIPP. Nos informaron de que no existía ninguna autorización referente al proyecto que indicábamos, insistiendo en que no había convenio entre la universidad e IIPP. Finalmente, no pudimos conseguir la aceptación de nuestros permisos para investigar en y sobre prisión puesto que tanto el grupo investigador como la propia dirección del vicerrectorado de investigación de la universidad donde se ha realizado el estudio observaron que no había voluntad política por parte de la dirección de IIPP. Este proceso ha sido detallado con más exactitud en la tesis de Nagore Martínez Merino³.

Después de varias reuniones mantenidas entre los miembros del grupo de investigación, decidimos diseñar un “plan B” que nos permitiera reconducir el estudio y poder así dar respuesta a las preguntas de investigación que nos habíamos planteado. Una segunda opción era viable y estaba a nuestro alcance: se trataba de recoger datos mediante entrevistas en profundidad realizadas a mujeres que se encontrasen cumpliendo el tercer grado o en libertad y que hubiesen practicado AFD durante su paso por la prisión.

No obstante, mientras realizábamos las entrevistas en profundidad a mujeres expresas o que se encontraban cumpliendo el tercer grado, surgió la posibilidad de llevar a cabo un nuevo proyecto. Este consistía en desarrollar un programa de AFD en el piso tutelado de una asociación que atendía a presas que se encontraban cumpliendo el tercer grado. Este piso supone una vía intermedia, un puente, entre lo que es el medio penitenciario y la vida en total libertad, una pasarela para ir recobrando poco a poco la libertad y lo que supone la vida cotidiana sin condena. El presente proyecto tenía como

³ Para más información consultar las páginas 36-38 de la tesis de Nagore Martínez-Merino en el siguiente enlace: <https://addi.ehu.es/handle/10810/28924>

fin utilizar las AFD como herramienta para mejorar la salud y calidad de vida de las mujeres del piso y favorecer la reinserción de las mujeres en la sociedad.

El acceso a este contexto fue más sencillo que a la prisión, por lo que en pocos días se inició el programa: era el 10 de febrero de 2015. Estos meses fueron esenciales en mi proceso como investigadora, ya que me posibilitaron poder conocer las experiencias y vivencias de estas mujeres e indagar en el mundo penitenciario y vivir de primera mano las consecuencias y comportamientos influenciados por el paso por la prisión.

Tras un año y medio desarrollando el proyecto en el piso tutelado, la asociación nos dio la oportunidad de entrar en la prisión. Las educadoras del piso nos comunicaron que iban a solicitar nuestros permisos como voluntarias de la asociación para poder acceder un día a la semana al centro penitenciario y realizar AFD con las mujeres privadas de libertad. Los permisos fueron aceptados y el 26 de noviembre de 2016 pudimos acudir por primera vez como voluntarias. Esta oportunidad nos facilitó el acceso a prisión, conocer los diferentes espacios de la cárcel, conocer a las presas y poder llevar a cabo un proyecto de AFD con las mujeres encarceladas. Aunque nuestra participación en las sesiones se prolongó por más tiempo, el 26 de noviembre de 2018 se dejó de recopilar datos sobre esta actividad.

1.4.3. Participantes

En la presente investigación se ha empleado un muestreo intencionado (Flick, 2015). Al inicio del estudio nos centramos en una muestra de casos típicos, teniendo en cuenta la realidad penitenciaria y su heterogeneidad (madres, extranjeras y usuarias de drogas) y ciertos criterios de rigurosidad. Primeramente, contactamos con un grupo de mujeres presas o expresas a

través de cuatro asociaciones. La muestra inicial se aumentó mediante la técnica de la bola de nieve.

A continuación, se aporta información sobre las personas que han participado en cada estudio. Asimismo, en el anexo XIV se puede consultar la tabla en la que se ofrece información más específica sobre todas las participantes.

Para poder contactar con las mujeres entrevistadas en el primer estudio fue indispensable la ayuda de cuatro asociaciones que desempeñaban su trabajo con presas dentro y fuera de las prisiones. En el estudio participaron 16 mujeres expresas, o en tercer grado, de entre 23 y 62 años. Inicialmente contactamos con 12 de ellas y algunas de estas mujeres entrevistadas nos facilitaron el contacto e hicieron de porteras para acceder a otras cuatro mujeres. Respecto a los criterios de inclusión, las 16 mujeres entrevistadas habían practicado AFD recreativas no organizadas o escolares antes de entrar en prisión y una vez dentro del centro penitenciario, todas ellas habían realizado prácticas motrices tanto en AFD ofertadas por la institución o en AFD no organizadas, autogestionadas por las propias reclusas. Por otro lado, entrevistamos a dos educadoras sociales y trabajadoras del piso tutelado, para conocer su opinión y triangular así los datos obtenidos.

Por lo que respecta al segundo estudio, con el objetivo de complementar la información recibida por las 16 presas o expresas entrevistadas en el estudio anterior, y realizar así una triangulación de participantes y métodos de recogida de datos, llevamos a cabo un grupo de discusión, una entrevista a una educadora y la observación de partidos disputados en la cárcel. En el grupo de discusión participaron cinco de las 11 jugadoras (en libertad) de un equipo federado que disputaban partidos dentro de la cárcel, con edades

comprendidas entre 25 y 33 años. También volvimos a entrevistar a una de las educadoras sociales de la asociación entrevistada anteriormente, puesto que, a su vez, era responsable en la organización de los encuentros y jugadora del equipo federado. Además de esto, las investigadoras observamos a 23 presas que participaron en los partidos, ya que no pudieron ser entrevistadas debido a la negativa de IIPP para adentrarnos como investigadoras a la prisión. Aun perdiendo la oportunidad de recoger testimonios de primera mano dentro de prisión, la información relevante fue anotada por las dos investigadoras en nuestros diarios de campo (en el punto 1.4.4.3 se ha justificado y descrito detalladamente la micro-etnografía oculta llevada a cabo).

En el tercer estudio usamos únicamente los datos obtenidos de cinco de las 16 presas o expresas entrevistadas inicialmente. Seleccionamos a estas participantes puesto que todas ellas cumplían con los dos criterios de inclusión previstos para este estudio: habían practicado AFD dentro y fuera de la prisión y las cinco tuvieron relación directa o indirecta con la droga. Ante el impedimento de entrar en prisión, como ya he detallado más arriba, se decidió construir un relato narrativo teniendo en cuenta los datos de estas informantes combinados con los que obtuvo Daniel Martos, codirector de esta tesis, en su caso en el interior de prisión.⁴ De esta forma, el relato muestra una trayectoria continua de una mujer (Sonia) antes de entrar en prisión y una vez dentro.

En el cuarto y último estudio, la protagonista fue una de las cinco mujeres seleccionadas en el estudio anterior. La entrevistada fue elegida intencionadamente, ya que en la investigación se pretendía conocer de primera mano el testimonio de una presa, madre y usuaria de droga

⁴ En el siguiente enlace se puede consultar la tesis doctoral de Daniel Martos-García: <http://roderic.uv.es/handle/10550/15424>

respecto a los significados que las AFD individuales y colectivas adquirirían en su proceso de reinserción. Las entrevistas se llevaron a cabo en tres momentos diferentes a lo largo de cinco años con el fin de profundizar y contrastar la información recibida y conocer si los significados habían variado a lo largo del tiempo.

1.4.4. Técnicas de recogida de datos

En la presente tesis se han empleado diferentes técnicas de recogida de datos, todas ellas acordes con los planteamientos de la investigación cualitativa. En este apartado se exponen las principales características de cada una de ellas. En los apartados referidos a los cuatro estudios (capítulos 2-5) se presentan estas técnicas con mayor detalle y organizadas en función del diseño de cada investigación. A continuación, se presenta una tabla (Tabla I) en la que se hace referencia a cada una de las técnicas utilizadas a lo largo de la investigación, así como las participantes asociadas con cada técnica y el fin buscado con cada una de ellas.

Tabla I. Relación entre las técnicas de recogida de datos utilizadas, las participantes y los objetivos del estudio.

Técnica empleada	Participantes	Fin de la técnica utilizada
-Entrevistas en profundidad	-Mujeres presas y expresas	-Conocer y comprender el significado que adquieren las AFD y concretamente el fútbol para las mujeres cuando son encarceladas y deben construir su nueva identidad social en compañía de otras presas.
		-Conocer si la práctica de diferentes AFD puede ayudar a las mujeres a destruir esa relación y alejarse de las drogas en prisión.
	-Educadoras sociales	-Conocer el papel de las AFD en la reinserción respecto a las relaciones interpersonales familiares y la droga.
		-Contrastar y conocer la información recibida sobre la realidad de las mujeres entrevistadas.
-Grupo de discusión	-Jugadoras equipo federado	-Compartir sus experiencias personales respecto a la pertenencia a un equipo.
		-Conocer el significado de los partidos jugados contra las mujeres reclusas en la prisión en torno a las relaciones interpersonales.
-Observación participante	-Mujeres del piso de acogida	-Conocer el día a día del tercer grado de las mujeres y acercarnos de manera indirecta al mundo penitenciario.
	-Entrevistas informales	-Mujeres del centro penitenciario
-Selección de documentos		-Comparar la vida en prisión y en libertad de las mujeres presas.

1.4.4.1. Entrevistas en profundidad

La entrevista cualitativa en profundidad se entiende como “un encuentro cara a cara entre el investigador y los informantes, dirigido hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras” (Taylor y Bogdan, 2013, p. 101). De acuerdo con Denzin y Lincoln (2015) creemos que la entrevista es una de las formas más comunes y contundentes con la que podemos intentar comprender a los seres humanos.

Como vemos en la tabla anterior, a lo largo del proceso han participado en las entrevistas un total de 16 mujeres presas o expresas que se encontraban en tercer grado o en libertad. Esta técnica se utilizó con el objetivo de recopilar información sobre el significado que tenían las AFD para dichas mujeres. En un primer momento, elaboramos un guion (Anexo IV) para entrevistar a las participantes. Sin embargo, cuando las investigadoras fuimos realizando entrevistas y analizando los datos, el guion sufrió modificaciones. Estos cambios se hicieron para sumar algunas preguntas más concretas sobre temas que habían emergido en las entrevistas realizadas anteriormente, como el control, la resistencia y la droga (Anexo V). La información más detallada sobre el proceso seguido para la realización de las mismas se presenta en el apartado de metodología del segundo, tercer y cuarto capítulo.

Por otro lado, con el fin de contrastar la información recibida por las mujeres entrevistadas y obtener información referente a su labor como educadoras, también fueron entrevistadas dos educadoras sociales de un piso donde se trabaja con mujeres presas (Anexo VII). Al analizar la información obtenida de las entrevistas realizadas, se decidió repetir la entrevista con una de las educadoras, debido a que era una persona que tenía mayor conocimiento sobre los programas de AFD realizados tanto en prisión como en el piso

tutelado. La segunda entrevista estuvo compuesta por preguntas relativas al significado y la importancia de las AFD para las mujeres presas (Anexo VII).

En el segundo estudio y con el objetivo de triangular la información recibida por las mujeres entrevistadas, el grupo de discusión y aquella recogida mediante la observación de las investigadoras, volvimos a entrevistar a la educadora entrevistada anteriormente, puesto que era la que mayor conocimiento tenía respecto a los programas de AFD y, reiteró, igualmente participó en la organización de los partidos jugados en la cárcel. La entrevista realizada a la educadora tuvo como objetivo conocer su experiencia como responsable en la organización de los partidos disputados en la prisión y su vivencia como jugadora del equipo federado. El guion empleado se puede consultar en el Anexo VIII.

En el tercer estudio se utilizaron y analizaron las entrevistas de cinco de las 16 mujeres entrevistadas inicialmente ya que eran las que cumplían los dos criterios de inclusión establecidos: tener relación directa o indirecta con la droga y haber practicado AFD dentro y fuera de la cárcel. Y por último, en el cuarto estudio, la entrevistada fue una de las 16 mujeres elegidas inicialmente y de las cinco mujeres seleccionadas en la investigación anterior. Por consiguiente, esta informante, tras la entrevista inicial, fue entrevistada en dos momentos diferentes más para conocer si los significados variaban a lo largo del tiempo. Los guiones empleados en las dos últimas entrevistas de la protagonista pueden consultarse en el Anexo VI. La protagonista fue entrevistada con el objetivo de profundizar en los significados que adquirirían las AFD individuales y colectivas en su proceso de reinserción como presa, madre y drogodependiente.

Todas las transcripciones literales referentes a las entrevistas realizadas a mujeres presas y expresas se pueden encontrar en el Anexo IX y las respuestas obtenidas en las entrevistas de las educadoras sociales en el Anexo X.

1.4.4.2. Grupo de discusión

Esta técnica se utilizó para triangular la información recibida a través de: a) las voces de las mujeres entrevistadas, b) la educadora social y c) las anotaciones realizadas por las investigadoras sobre las mujeres observadas en la prisión.

El grupo de discusión implica un momento en el que varias personas guiadas por el o la investigadora comparten sus ideas, sensaciones o pensamientos acerca de un tema específico (Sparkes y Smith, 2014). En el grupo de discusión participaron cinco de las 11 jugadoras federadas en libertad que disputaron los partidos realizados en la cárcel. El objetivo fue crear un espacio donde las jugadoras pudiesen reflexionar y compartir sus experiencias personales al pertenecer a un equipo y practicar un deporte colectivo. Y, a su vez, conocer el significado que había tenido para ellas disputar los partidos jugados contra las mujeres reclusas y en la prisión. Se decidió utilizar esta técnica debido a que, de acuerdo con Denzin y Lincoln (2015), el grupo de discusión nos aporta gran cantidad de datos y es relativamente fácil de conducir, también puede estimular a los participantes a pensar en sus recuerdos, siendo a su vez muy flexible en cuanto al formato. Todas las participantes firmaron el consentimiento informado (Anexo XI). El guion utilizado (Anexo XII) y las respuestas de las jugadoras de fútbol (Anexo XIII) pueden encontrarse al final de la tesis.

1.4.4.3. Micro-etnografía (oculta): Observación participante y entrevistas informales

La observación participante es la técnica más utilizada para analizar la vida social de los grupos de personas (Taylor y Bogdan, 2013). En el presente estudio se utilizó la observación participante para lograr un entendimiento entre las investigadoras y la comunidad estudiada, lo cual requirió una inmersión prolongada de las primeras en la vida cotidiana de las mujeres estudiadas (Denzin y Lincoln, 2015).

La observación participante se ha empleado en dos fases y espacios diferentes. El primer periodo de observación fue el comprendido entre 2014 y 2016. Durante ese tiempo implementamos un proyecto de AFD en colaboración con la asociación que gestionaba el piso y las propias mujeres presas (estrategia participativa). Mediante la observación participante y las entrevistas informales pretendimos conocer el día a día de las mujeres en tercer grado y acercarnos de manera indirecta al mundo penitenciario, conociendo así de primera mano sus experiencias. Durante este tiempo acudimos una vez por semana a realizar diferentes AFD con las participantes.

El segundo periodo comenzó con un partido de fútbol el 20 de mayo de 2015. En ese encuentro nos integramos como jugadoras del equipo federado que entraba a prisión a disputar partidos de este deporte. Unos meses después, mediante la misma asociación en la que implementamos el proyecto de AFD en el piso tutelado, conseguimos el pase como voluntarias para poder acudir al centro penitenciario una vez por semana y desarrollar un nuevo programa de AFD con las mujeres de la prisión. En este sentido, empezamos a desarrollar nuestra labor dentro de prisión el 16 de noviembre de 2016 y esta segunda etapa finalizó el 26 de noviembre de 2018. En el primer caso, donde se llevó a cabo la micro-etnografía en el piso tutelado, la relación

existente entre las educadoras y las participantes facilitó mucho nuestra labor en cuanto a conseguir un *rapport* adecuado, por lo que decidimos presentarles a las mujeres nuestro proyecto y labor como investigadoras, teniendo así la investigación un carácter abierto (*Overt research*). En el segundo caso, en la cárcel, decidimos realizar una micro-etnografía oculta (Calvey, 2008; Wolcott, 1990) en la cual tuvimos en cuenta el *rapport* con las participantes para tomar algunas decisiones. Debido a la negativa de IIPP de poder desarrollar nuestra labor como investigadoras dentro de prisión, y sabiendo que destapar nuestras intenciones podría perjudicar la confianza con las presas, decidimos reafirmarnos en nuestro papel de voluntarias siguiendo los criterios de la investigación encubierta (*covert research*). Hemos sido conscientes de que el desarrollo de nuestra labor como investigadoras no perjudicaría en ningún caso a las participantes, siendo algo beneficioso para ellas, puesto que nuestro único fin era conocer su día a día y fomentar la práctica de AFD en compañía de otras mujeres.

De acuerdo con Taylor y Bogdan (2013), la micro-etnografía depende de las notas de campo que el investigador registre en su cuaderno después de cada observación, debiendo ser éstas completas, precisas y detalladas. Ante esta necesidad, cada vez que salíamos del centro penitenciario las dos investigadoras realizábamos una grabación conjunta sobre todo lo que veíamos y sucedía desde nuestra entrada hasta la salida. Las grabaciones han sido un material valioso para que las dos investigadoras de forma independiente describiésemos en nuestros diarios de campo cada sesión. Sin embargo, las dos investigadoras también reflejábamos en nuestros diarios de campo lo que la otra investigadora había visto o escuchado. En estos diarios (Anexo II), se recoge la fecha en la que se desarrolla la sesión, el número, el módulo en el que se desarrolla la misma y las anotaciones. Durante la escritura de las mismas, con la intención de reflejar mis pensamientos, sentimientos, creencias o supuestos, he utilizado ‘comentarios

del observador' reflejándolos entre paréntesis y con las iniciales C.O. (Taylor y Bogdan, 2013).

1.4.4.4. Selección de documentos

La selección de documentos fue una de las técnicas que utilizamos en el tercer estudio. El objetivo del uso de la misma fue principalmente poder desarrollar un análisis comparativo entre el día a día de las mujeres en prisión y la vida en libertad. Como se ha mencionado anteriormente, nuestra entrada a prisión como investigadoras fue denegada por IIPP, con esta negativa también se esfumaron nuestras opciones de poder realizar una etnografía con mujeres presas. Para el desarrollo del análisis comparativo se tuvieron en cuenta, por un lado, los datos obtenidos mediante las 16 entrevistas realizadas a mujeres presas y expresas, de las cuales se seleccionaron a cinco de ellas siguiendo los criterios de inclusión para el estudio. Y, por otro lado, se consultaron los datos recopilados en la tesis doctoral de Daniel Martos García⁵ referentes a las mujeres presas participantes en su estudio.

1.4.5. Análisis de datos

Los datos obtenidos a partir de las entrevistas en profundidad, el grupo de discusión y los diarios de campo fueron analizados mediante dos técnicas: análisis de contenido y análisis narrativo.

Por un lado, en tres estudios (ver capítulos 2, 3 y 5) se llevó a cabo un análisis de contenido (Rapley, 2014). El proceso de análisis consistió en leer repetidamente los documentos obtenidos a partir de las diferentes entrevistas y observaciones y subrayar aquellas partes más recurrentes y

⁵ La tesis 'Els significats de l'activitat física al poliesportiu d'una presó: una etnografia', se puede encontrar en el enlace siguiente: <https://www.tdx.cat/handle/10803/9708>

que suponían una manifestación cualitativa de los significados que adquirirían las AFD para las mujeres presas y expresas. A través de este análisis inductivo emergió en cada estudio un conjunto de categorías (ver capítulos 2, 3 y 5).

Por otro lado, en el tercer estudio (ver capítulo 4) se realizó un análisis narrativo. Mediante este análisis se pretendió conocer las historias que las personas cuentan, que son estudiadas e interpretadas (Bamberg, 2006) y así poder profundizar en los significados relatados por las mismas (Crossley, 2003). En este caso, en cuanto el análisis de los datos, se tuvieron en cuenta los datos recogidos en las transcripciones de 5 de las mujeres entrevistadas por las dos investigadoras y utilizando las notas de campo recogidas en el documento del experto. Analizando las transcripciones y las notas de campo seleccionamos los temas más recurrentes para redactar la narración basándonos en esos mismos temas.

Todos los datos fueron en primer lugar analizados por mí, la investigadora principal, posteriormente se entregaron a la otra investigadora y a los dos directores de tesis al mismo tiempo para que realizasen un segundo análisis. Una vez analizados todos los documentos por todas las personas del grupo de investigación se ponía todo en común y se llegaba a un consenso. Durante el desarrollo de la tesis cada vez que se iba a llevar a cabo cualquier paso nos reuníamos para decidir y analizar en grupo la mejor opción.

1.4.6. Criterios de rigurosidad científica

En este apartado se hace referencia a los criterios de rigurosidad científica utilizados durante toda la investigación. De acuerdo con Lincoln y Guba (1986), los dos conceptos en los que nos hemos basado han sido la confiabilidad y la autenticidad. Estos criterios de calidad y los aspectos

éticos han sido descritos de forma independiente, sin embargo, cabe señalar que existe una relación directa entre ambos.

1.4.6.1. Confiabilidad

Los criterios de confiabilidad empleados para garantizar la calidad del presente estudio han sido los siguientes:

- **Credibilidad:** principalmente se ha llevado a cabo una triangulación de investigadores, espacios y métodos con el fin de que las participantes en el estudio reconozcan los hallazgos como una verdadera aproximación a lo que ellas sienten. Los datos recogidos mediante las entrevistas y el grupo de discusión han sido revisados y reconocidos por las participantes al devolverles las transcripciones. En cuanto al espacio, es necesario detallar que se ha observado a las participantes en diferentes contextos significativos (en el módulo, en las zonas comunes de la prisión y en el polideportivo), recogiendo la información necesaria en los diarios de campo de las dos investigadoras. Posteriormente, los datos han sido analizados por las cuatro personas que componemos el grupo de investigación, las dos doctorandas y los dos directores de las tesis.

- **Transferibilidad:** se han realizado descripciones abundantes y detalladas a lo largo de periodos largos (20 de mayo de 2015/ 26 de noviembre de 2018) y en espacios diferentes (en el módulo, zonas comunes y en el polideportivo) para entender el contexto de estudio y así poder transferir los resultados a otros posibles contextos. En el apartado de anexos (Anexo II) se puede consultar toda la información recogida sobre el contexto (la prisión) en el que se ha centrado la investigación.

- **Dependibilidad:** durante toda la investigación el grupo de trabajo se ha encargado de comprobar las diferentes fases del proceso. No

obstante, al realizar la tesis por compendio, todos los estudios presentes en los capítulos 2, 3, 4 y 5 de la tesis han sido evaluados por expertos de las respectivas revistas científicas aumentando así la calidad de los estudios. En todos los artículos, debido a las sugerencias o anotaciones recibidas por las evaluadoras, algunos apartados de los artículos han sido modificados, haciendo así que estos mejoren.

- **Confirmabilidad:** los resultados obtenidos en la investigación y las descripciones realizadas son de baja inferencia, lo que significa que no están influenciados por las ideas o valores de la investigadora o el resto de personas que han participado en el estudio. Para ello, las citas utilizadas en los estudios reflejan las palabras literales recibidas de primera mano de las mujeres entrevistadas. Asimismo, a lo largo de todo el proceso el grupo de investigación ha reservado varios momentos para reflexionar conjuntamente sobre el desarrollo de la tesis. En cada paso dado hemos participado los cuatro miembros del grupo tomando decisiones consensuadas entre todos.

1.4.6.2. Autenticidad

Al referirnos al criterio de autenticidad hacemos alusión a la repercusión e importancia a nivel político-social que puede tener la investigación llevada a cabo en las personas que han participado y en las personas encargadas de realizar las investigaciones (Lincoln y Guba, 1986). Para ello, determinamos los siguientes elementos:

- **Justicia (*Fairness*):** hace referencia a la imparcialidad de las opiniones que aparecen en el texto. En los estudios se han tenido en cuenta los relatos de todas las participantes y, concretamente, en los resultados se ha intentado reflejar las diferentes voces de las mujeres entrevistadas, siempre y cuando estas se ajustaran a los objetivos de la investigación.

- Autenticidad ontológica (*Ontological authenticity*): este criterio se centra en la capacidad crítica y moral que han adquirido las participantes en la investigación, ya que puede ayudarles a comprender mejor el medio social en el que se encuentran. Creo que las mujeres entrevistadas en la mayoría de los casos tenían una comprensión detallada de su entorno pero, en otros casos, las entrevistas les han servido para reflexionar y concienciarse de la importancia de las AFD en su vida en prisión.

- Autenticidad educativa (*Educative authenticity*): se refiere a la capacidad de apreciar las perspectivas de otras personas con las que se convive en un contexto social. Durante la investigación, el momento en el que más nos hemos centrado en este criterio ha sido en las sesiones llevadas a cabo en el centro penitenciario. Al participar mujeres con diferentes gustos e intereses hemos tenido que escuchar a las compañeras y respetar sus opiniones para llegar, de este modo, a un acuerdo entre todas y así atender sus necesidades. Durante las entrevistas a las presas o expresas también hemos tenido la oportunidad de interesarnos por sus opiniones respecto a las razones por las que las mujeres practicaban o no AFD. En el caso del grupo de discusión, las jugadoras de fútbol han escuchado las experiencias y opiniones de sus compañeras aportando las suyas propias.

- Autenticidad catalítica (*Catalytic authenticity*): mediante este criterio se impulsa la acción de las participantes en espacios creados para evaluar y reflexionar. A lo largo de la investigación han sido varios los espacios y momentos destinados a la evaluación y la reflexión. Por un lado, al finalizar las sesiones realizadas se les ha brindado un momento para comentar las tareas realizadas y expresar sus sentimientos durante la sesión (tanto con las mujeres del piso de acogida como con las mujeres encarceladas). Se les daba la opción de hacernos saber que querían hacer en la siguiente sesión, de forma que

nos hemos acercado a un diseño de investigación participativa. Por otro lado, las jugadoras han tenido la oportunidad mediante el grupo de discusión de evaluar, reflexionar y compartir con sus compañeras sus opiniones referentes a los partidos disputados en prisión, así como los significados de la experiencia vivida y sus sentimientos al ser parte del equipo de fútbol.

- Autenticidad táctica (*Tactical authenticity*): este criterio se relaciona con la posibilidad de que la investigadora promueva la emancipación y acción social positiva en las participantes. Sobre esto, cabe decir que es muy difícil conseguir un cambio efectivo en las mujeres, sobre todo debido a la situación y las condiciones de desigualdad en las que se encuentran en prisión (Alvarado, 2012). Sin embargo, creo que nuestra colaboración y nuestro tiempo invertido les ha podido ayudar en algunos momentos puntuales para motivarlas a querer invertir el tiempo en realizar AFD, practicando diferentes deportes y relacionándose con otras presas. En el caso de las jugadoras de fútbol, creo que han podido reflexionar sobre la experiencia vivida en los partidos disputados, así como conocer las opiniones de sus compañeras respecto a su equipo y lo que el fútbol les aporta. Las entrevistas realizadas pueden servir a las entrevistadas para reflexionar y pensar sobre la importancia y los beneficios de realizar AFD para el bienestar físico y psicológico, retomando la rutina de practicar AFD en algunos casos.

1.4.7. Aspectos éticos

Toda investigación cualitativa debe llevar de manera implícita un apartado donde se especifiquen los aspectos éticos, ya que cuando se investiga sobre las personas y sus vivencias es fundamental prestar especial atención al trabajo que se desarrolla en el campo y al manejo que le damos a los datos obtenidos.

Entre las acciones realizadas cabe destacar que a todas las personas a las que se ha entrevistado han sido informadas previamente de las preguntas que contenía el guion de la conversación. Así, se les ha hecho partícipes de la importancia que tenía conocer sus vivencias y de la libertad que tenían de no contestar a las preguntas que no quisieran. Asimismo, las entrevistadas han firmado el consentimiento informado donde se aporta información sobre la investigación y la investigadora, y sobre sus derechos como entrevistada (Anexo III). Una vez transcritas las entrevistas, las participantes han tenido la oportunidad de leerlas, sugerir algún cambio o quitar lo que han querido, asegurando de esta manera que se confirmaba la información aportada anteriormente o aclarando parte de la información si fuese necesario. En el caso de los datos recogidos mediante la observación participante, tanto en el piso como en prisión, al tratarse de una micro-etnografía oculta, no se ha establecido ningún tipo de acuerdo ni consentimiento. Sin embargo, en todo momento se ha garantizado que la investigación no perjudicara en ningún sentido a las participantes entrevistadas, manteniendo su anonimato y omitiendo información que las mujeres no han querido que se publicase.

Durante toda la investigación, tanto en el caso de las mujeres entrevistadas como en el de las personas que han participado en las sesiones de AFD (en el piso y en la cárcel) se han utilizado seudónimos. Asimismo, se han mantenido en el anonimato todas las ciudades, centros penitenciarios, asociaciones y personas que han participado a lo largo de estos años en la investigación para no causar ningún daño (Anexo I). En algunas ocasiones se ha omitido información referente a la situación de las personas entrevistadas para garantizar la confidencialidad. Todos los documentos en los que aparecen datos personales referentes a las personas participantes en el estudio han sido guardados bajo llave.

1.4.8. Relato confesional: sensaciones vivenciadas durante la recogida de datos

En este apartado se pretende recopilar las diferentes sensaciones que he percibido durante la realización de las entrevistas, el grupo de discusión o en las sesiones implementadas en el piso tutelado por la asociación y en el polideportivo de la prisión. Se trata, pues, del apartado más íntimo y subjetivo, aquel que sirve en cierta manera de descarga emocional de la investigadora.

1.4.8.1. Entrevistas en profundidad y grupo de discusión

Durante la realización de las entrevistas en profundidad a mujeres presas o expresas me he encontrado muy cómoda. El clima era bueno, máxime en aquellos casos en que ya conocía a la entrevistada del piso tutelado por la asociación. Las entrevistas se realizaron en lugares elegidos por ellas y eso facilitó el trabajo ya que ellas parecían sentirse igualmente cómodas. Antes de comenzar cada entrevista, sobre todo en las primeras ocasiones, sentía nervios, muchos nervios, generados por la incertidumbre de no saber cómo sería la reacción de las entrevistadas ante las preguntas lanzadas. Es cierto que, en varias ocasiones, al realizar una pregunta a la entrevistada y constatar que se estaba desviando del tema, esto me generó cierto nerviosismo. Conseguí superar estos nervios y reconducir mejor las entrevistas a medida que mis habilidades sociales fueron más efectivas, lo cual se produjo cuando aumentó el número de entrevistas realizadas. Considero que las entrevistas han sido técnicas muy valiosas para brindarles a las mujeres la oportunidad de relatar sus historias, sentimientos y dificultades vividas no solo en torno al encarcelamiento sino sobre su vida antes de entrar a prisión y una vez en libertad. Asimismo, las entrevistas y la información que en ellas han aportado las participantes me han sido de gran ayuda para conocer con más detalle aspectos, situaciones y lugares del centro penitenciario, ya que era un ámbito totalmente

desconocido para mí. Cuando comencé a entrar en prisión e iban pasando los días, recordaba información que me habían proporcionado las mujeres en las entrevistas sobre espacios, sucesos, situaciones, etcétera. Y esto me ayudó a que no me impactasen tanto algunas situaciones.

El grupo de discusión realizado con las cinco integrantes del equipo federado que participaron en los partidos disputados dentro del centro penitenciario fue muy sencillo debido a varios factores: a) se realizó en un lugar agradable y acogedor, b) todas las participantes se conocían de hace tiempo teniendo una relación excepcional entre ellas y, a su vez, c) todas me conocían, lo que hizo que no se diesen momentos de silencio demasiado largos ni malentendidos que generaran incomodidad.

1.4.8.2. Observación participante

Durante los dos periodos observados en los que hemos realizado sesiones de AFD con las mujeres, tanto fuera como dentro de la prisión, ha habido aspectos clave que me han provocado diferentes sentimientos y sensaciones a lo largo del proceso: la incertidumbre, las sesiones y las participantes.

➤ **Compañera de viaje: la incertidumbre**

En 2014 cuando surgió la oportunidad de poder llevar a cabo un proyecto en el piso tutelado con mujeres lo tomé con muchas ganas, ya que era algo novedoso para mí y me gustan los retos. El primer día les presentamos el proyecto a las presas. La participación en las sesiones era voluntaria por lo que las mujeres que estaban interesadas en participar, así nos lo hicieron saber. Cada semana, con el objetivo de preparar la próxima sesión, les preguntábamos que les apetecía hacer. Siempre se mostraban con ganas y curiosidad por practicar diversos deportes, lo que hacía creerme que iba bien. Sin embargo, al llegar el día de la siguiente sesión hacían acto de

presencia la pereza, los dolores, las obligaciones, etcétera; la participación no era la esperada e, incluso, varias sesiones no se llevaron a cabo por falta de participantes. Con el paso de las semanas, la incertidumbre se hacía notar, la hora anterior a la sesión debía estar atenta al teléfono por si recibía la llamada de las educadoras para anular la sesión. En el caso de no recibir ninguna llamada anulando la sesión, los nervios estaban presentes hasta el momento de llegar al piso y ver cuantas chicas se animarían a participar.

Esta primera experiencia me sirvió como un proceso de familiarización con estas situaciones. Aunque admito que, en los años que duró el proyecto, no me acostumbré del todo a la negativa a participar y a todas las excusas para no participar en algunas ocasiones. Al final, en mi trabajo como docente, la participación de los y las alumnas en las sesiones está garantizada por lo que me costó asimilar esta situación. Sin embargo, esta experiencia fue de gran ayuda para acercarme al mundo penitenciario, a las personas que allí viven y a las situaciones por las que pasan las mujeres, lo que facilitó en muchos aspectos la experiencia vivida en ese contexto.

Tras la realización del primer proyecto, nos ofrecieron la oportunidad de acceder a prisión y llevar a cabo un proyecto similar pero, en este caso, dentro del centro penitenciario y con mujeres presas. En mi cabeza seguía rondando la idea de transmitirles la importancia de practicar AFD, pudiendo convertirse en apoyo para llevar mejor las diferentes situaciones por las que pasaban durante la condena. Sin embargo, aunque las mujeres del piso me habían contado cosas sobre la prisión y sus experiencias allí dentro, era la primera vez que entraba. Las dudas y los nervios a lo desconocido se hacían presentes y con ellos la incertidumbre: no saber cuántas mujeres participarían en la sesión o que actitud mostrarían respecto a los ejercicios propuestos en la sesión.

Siendo flexibles en cuanto a la planificación de la sesión y buscando exclusivamente su participación y disfrute, nos centrábamos únicamente en sus preferencias. Pero cuando llegaba el día de la sesión, muy a mi pesar, se repetía la misma historia. Para justificar su falta de participación en la sesión, la imaginación se convertía en la protagonista, para hacernos saber que eran varios los motivos por lo que no participaban: el cansancio, la tristeza, la pereza y las obligaciones.

La experiencia durante estos años me ha servido para darme cuenta de que en este contexto es esencial tener una programación y una planificación, aunque considero que en muchos momentos es imposible llevarla a cabo debido a factores incontrolables. Asimismo, debemos de saber improvisar con el fin de dar respuestas a las diversas situaciones que puedan presentarse realizando, así, las modificaciones necesarias para que la sesión pueda desarrollarse con normalidad.

➤ Desarrollo de las sesiones

Al principio cuando comencé a entrar al centro penitenciario me encontré con una dificultad que poco a poco fui superando. Me refiero al vocabulario empleado. Esta experiencia me ha servido para darme cuenta y prestar atención a la terminología que utiliza el profesorado de educación física. Tras muchos años desarrollando mi labor como entrenadora de fútbol, monitora de diferentes AFD con personas de diferentes edades y, los últimos años, docente en un colegio, nunca antes me había puesto a analizar las palabras hasta que no me he visto en un espacio como la prisión. Me he dado cuenta de que el empleo de un vocabulario durante tantos años, ha hecho que lo interiorice de una forma automática y poco consciente. Así pues, esta experiencia me ha servido para reflexionar sobre la utilización de la terminología empleada por los profesionales de AFD ya que, dependiendo en qué contexto nos encontremos, este lenguaje puede herir a las personas

participantes, por lo que debe de ser modificado. Por ejemplo, en alguna ocasión, al jugar a un juego en el que los participantes deben coger el pañuelo que el compañero lleva, en el colegio siempre he utilizado la palabra robar en vez de coger. Sin embargo, en la prisión cuando las propias presas han respondido a mi explicación con algún comentario como: ¡eso a las gitanas se les da bien! he sido consciente de que en las siguientes ocasiones debo reemplazar las palabras.

Otro aspecto que me llamó la atención durante las sesiones fueron las AFD que elegían practicar las mujeres. En este caso, desde la prisión, en la orden de salida para nuestras sesiones tenían puesto como título “futbito”. Por ello, las chicas creían que en las sesiones sólo se practicaba ese deporte, si bien les explicamos que practicaríamos diferentes AFD teniendo en cuenta sus preferencias. Esto provocó, por una parte, que algunas chicas se quedaran en el módulo por no practicar el fútbol, mientras que otras, en cambio, salían porque les gustaban las AFD propuestas. Es cierto que el fútbol ha sido la AFD que más hemos practicado. De hecho, en momentos puntuales pudimos ofrecerles la opción de disputar partidos contra un equipo de la calle y eso les motivaba. Aparte de jugar partidos contra las chicas del equipo federado, también influyó que en algunas sesiones disputáramos partidos contra hombres, lo cual les motivaba mucho a participar en la sesión.

Respecto a las dinámicas de las sesiones, en algunos casos a las mujeres les costaba coger la rutina de llevar a cabo la activación, la parte principal y la reflexión final con estiramientos, las partes básicas de una sesión. Nuestra insistencia ha ido encaminada a poder desarrollar todas las partes (con los estiramientos incluidos que, muchas veces, era lo que más les costaba hacer). Cuando lo hemos conseguido, nos hemos sentido satisfechas de cumplir lo que llevábamos preparado. Además, la parte final de los estiramientos se ha convertido en algo positivo ya que, mientras

estirábamos, compartíamos tiempo con las participantes interesándonos en sus situaciones y manteniendo conversaciones diferentes y distendidas.

Que el deporte más practicado haya sido el fútbol me ha dado la posibilidad de darme cuenta de que en prisión, como en la calle, ser una persona hábil en un deporte te permite fijarte en otros aspectos y medir otras situaciones. También me ha permitido, en algunos casos, hacer equipos compensados de forma que, en mi equipo, me preocupaba por fomentar la participación de algunas jugadoras que no participaban demasiado en el juego. En el caso de que alguna chica fuese más hábil que el resto y, por ello, limitase la participación de las demás, mi esfuerzo se encaminaba en marcarla y defenderla para que no se creyese más que las demás y se viera obligada a jugar en equipo. Ser un referente deportivo ha hecho que las mujeres me valorasen de forma positiva, puesto que eran conscientes de mi habilidad practicando ese deporte.

➤ Las participantes

Esta experiencia y las mujeres que han participado y he conocido en prisión han generado en mí sentimientos contradictorios en bastantes momentos. Soy consciente de que a lo largo de estos años no he podido evitar acercarme más y tener más afinidad con mujeres toxicómanas y madres. En algunos casos, al no saber muy bien como separar el corazón de la cabeza he llegado a preocuparme y pasarlo realmente mal al oír sus historias. Asimismo, en algunas ocasiones, cuando las propias mujeres han querido seguir manteniendo la relación creada dentro de la prisión, una vez que se encontraban en libertad o disfrutando de algún permiso, he mantenido el contacto con ellas tanto telefónico como quedando para tomar un café. El momento de la retirada y salir del contexto estudiado supone un momento difícil, puesto que significa romper apegos creados durante el desarrollo de la investigación (Taylor y Bodgan, 2013,). La persona que investiga siempre

creo que hay una persona más para entrevistar, por lo que es importante el momento en el que se decide acabar con la recogida de datos y la manera en la que se realiza la retirada del campo. Por ello, decidimos seguir manteniendo el contacto con ellas con el objetivo de finalizar esa relación de una manera más progresiva y así evitar en las mujeres el sentimiento de haber sido utilizadas.

Ha habido algunas ocasiones en que algunas mujeres me han decepcionado, puesto que ha sido demasiado evidente que se acercaban o participaban en las sesiones por sus intereses personales. En mi caso, llegaba a la cárcel con la intención de transmitirles y hacerles ver que mediante la práctica de AFD se pueden despejar, pasarlo bien, disfrutar, etcétera, y, en contraposición, me encontraba con mujeres que solo salían a practicar AFD con la intención de ver a su novio, salir del módulo, hacer sus negocios y no por practicar AFD. Esta sensación de sentirme utilizada me ha dolido y me ha costado gestionarlo aunque, con el tiempo, he aprendido y he entendido que en la situación en la que se encuentran se agarran a cualquier momento para atender sus intereses.

En esta experiencia me he dado cuenta de que en algunas ocasiones existían contradicciones en las versiones que me contaban las mujeres respecto a algún hecho sucedido en la cárcel o sobre sus historias personales, siendo un aspecto que me ha costado mucho asimilar. Así, he tenido que aprender a analizar la información con precaución, poniendo en duda en muchos casos lo relatado. Durante la experiencia ha habido momentos que el silencio se ha apoderado de mí, ya que ante algunas contestaciones, comentarios o actitudes de las mujeres no he sabido qué responder, ni cómo actuar. En los momentos de silencio he llegado a sentirme incómoda, reflexionando sobre la manera en la que he actuado.

En muchas ocasiones me he preguntado si esta investigación aportaría algo a las mujeres que han participado en la misma. Para el sistema penitenciario y la propia prisión tengo claro que somos meras voluntarias y no son muy conscientes ni de la labor que desempeñamos ni de lo que puede aportar a las presas esta oportunidad. Durante este largo proceso ha habido momentos de incertidumbre, dudas, incomodidades pero, sobre todo, de reflexión. Reflexionar sobre las diferentes situaciones vividas y los sentimientos experimentados en las mismas me ha ayudado a crecer, siendo un proceso enriquecedor que ha influido en mi labor como investigadora y al mismo tiempo como persona.

1.5. Referencias

Alvarado, R. (2012). *Perspectiva histórica y problemas actuales de la institución penitenciaria en España: Las mujeres encarceladas toman la palabra*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.

Bamberg, M. (2006). Stories: big or small, why do we care? *Narrative Inquiry*, 16, 139-147. doi:10.1075/ni.16.1.18bam

Calvey, D. (2008). The art and politics of covert research: 'doing situated ethics' in the field. *Sociology*, 42(5), 905-918. doi:10.1177/0038038508094569

Crossley, M. (2003). Formulating narrative psychology: the limitations of contemporary social constructionism. *Narrative Inquiry*, 2(13), 287-300. doi:10.1075/ni.13.2.03cro

Denzin, N. K., y Lincoln, Y. S. (4ª Ed.). (2011). *The Sage handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, California: Sage.

Denzin, N. K., y Lincoln, Y. S. (2015). *Manual Sage de investigación cualitativa (Vol. IV)*. Thousand Oaks, California: Sage.

- Flick, U. (2015). *El diseño de Investigación Cualitativa*. Madrid: ediciones Morata.
- Guba, E. G., y Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. En Denzin, N. K. y Lincoln, Y. S. (Eds.). *Handbook of Qualitative Research*, (pp. 163-194). Thousand Oaks, California: Sage.
- Lichtman, M. (2010). *Qualitative research in education: A user's guide* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lincoln, Y. S., y Guba, E. G. (1986). But is it rigorous? Trustworthiness and authenticity in naturalistic evaluation. *New directions for evaluation*, 30, 73-84. doi:10.1002/ev.1427
- Morse, J. M. (2007). Sampling in grounded theory. In A. Bryant & K. Charmaz (Eds.), *The Sage handbook of grounded theory* (pp. 229–44). London: Sage. doi:10.4135/9781848607941.n11
- Punch, S. (2009). Case study: Researching childhoods in Bolivia. In E. K. M. Tisdall, J. M. Davis, y M. Gallagher (Eds.), *Researching with children & young people* (pp. 89–96). London: Sage.
- Rapley, T. (2014). *Los análisis de la conversación, del discurso y de documentos en Investigación Cualitativa*. Madrid: Morata.
- Restrepo, D. y Francés, P. (2016). Rasgos comunes entre el poder punitivo y el poder patriarcal. *Rev. colomb. soc.*, 39(1), 21-46.
- Rist, R.C. (1975). "Race, Policy, and Schooling." In I.L. Horowitz (ed.). *The Use and Abuse of Social Science*. New Brunswick (N.J.): Transaction Books, 1975.
- Ruiz Torrado, M. (2017). *Kartzela genero-erakunde bezala: genero-berezkeriak, erresistentzia praktikak eta agentzia Euskal Herrian*

espetxeratutako emakumeen artean. “Doktoto-tesia”. Bilbo: Udako Euskal Unibertsitatea.

Sparkes, A. C., y Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. Cambridge: Routledge. doi:10.4324/9780203852187

Taylor, S. J., y Bogdan, R. (2013). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Editorial Paidós.

Wolcott, H. F. (1990). Making a study “more ethnographic”. *Journal of Contemporary Ethnography*, 19(1), 44-72. doi:10.1177/089124190019001003

SEGUNDO CAPITULO

(Re)construcción
de identidades sociales
en entornos penitenciarios:
las presas deportistas

2.1. Introducción⁶

Las personas privadas de libertad y que ingresan en una institución segregadora como es la prisión, se ven involucradas inevitablemente en un proceso de desocialización y pérdida de su identidad personal, que Goffman (1961) denominó como la mutilación del yo. En palabras del autor, cuando una persona ingresa en este tipo de instituciones totales su identidad previamente constituida sufre ciertas degradaciones sistemáticas (la barrera impuesta por la institución que separa lo interno del medio externo, la pérdida del nombre y de los espacios y momentos de intimidad, entre otros), produciéndose un desdoblamiento –o incluso destrucción– de la personalidad del individuo. Esta pérdida de roles con el mundo exterior influye en la capacidad para reinsertarse de nuevo en la sociedad una vez extinguida la condena (Cabrera, 2002). Esta situación se agrava en el caso de las presas debido a la doble estigmatización que sufren al ser mujeres y encontrarse en situación de exclusión social, puesto que al trasgredir las leyes han roto los roles hegemónicos estereotipados establecidos para su sexo (De Miguel-Cavo, 2016). En la actualidad, la mayoría de las mujeres presas son madres extranjeras (Castillo y Ruiz, 2010), lo que implica que se encuentran alejadas de su país, familia, amigos e hijos (Juliano, 2009).

⁶ Artículo original: Martín-González, N., Martínez-Merino, N., Usabiaga, O., y Martos-García, D. (2019). (Re)construcción de identidades sociales en entornos penitenciarios: las presas deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 59-66.

El proceso de desidentificación por el que pasan las personas presas cuenta con diversas fases, entre las que se encuentra la disminución de los pensamientos referidos a la vida en libertad y la minimización de los contactos con personas ajenas a la prisión (Schmid y Jones, 1993), que acaba culminando en un desarraigo social total (Manzanos, 1992). Así, después de romper con el mundo exterior y sufrir la desadaptación social y desidentificación personal, los y las presas experimentan un proceso denominado prisionización (Valverde, 1997). Este periodo supone una readaptación al nuevo contexto físico y relacional, donde las personas privadas de libertad asimilan las normas propias de prisión como necesidad para poder vivir dentro.

Es en este punto donde la Teoría de la Identidad Social (Tajfel, 1972) y la Teoría de Autocategorización (Turner, J. C., Hogg, M. A., Oakes, P. J., Reicher, S. D. y Wetherell, M. S., 1987) cobran relevancia, debido a que ambas constituyen el eje vertebral de la perspectiva de la identidad social (Canto y Moral, 2005). Respecto a la primera teoría, Tajfel considera que la pertenencia grupal se entiende como la percepción que las personas tienen de sí mismos como componentes de un grupo o categoría social. Así, afirma que la identidad se estructura en los aspectos individuales de cada persona (identidad personal) y en las diferentes categorías sociales (identidad social). Dependiendo de las circunstancias, se podría pasar de uno a otro sin que ello supusiera la pérdida del control y el sentido del comportamiento. La empatía y el favoritismo endogrupal facilitan ese proceso de cambio. En esta misma línea, la teoría desarrollada por Turner et al. (1987) añade entre otros aspectos que cuando se pasa del nivel personal al grupal se da una despersonalización que conlleva la regulación del comportamiento por las normas grupales, lo cual no implica la pérdida de la identidad personal, sino la preferencia de actuación sobre las semejanzas afines a la categoría social que comparten. A este respecto, Gómez (2006) afirma que no podríamos llegar a un conocimiento completo de cómo somos si no incluimos en el autoconcepto lo que sentimos por los grupos a los que pertenecemos. En este

sentido, la influencia social, la cohesividad del grupo o la saliencia de los componentes del endogrupo, entre otros, afectará a la categorización del yo. En estrecha relación con esto, para que los miembros de una categoría social pertenezcan a un colectivo, es necesario que perciban y sientan ese grupo como una entidad. De acuerdo con Campbell (1958), esa percepción de entitatividad está condicionada principalmente por compartir los componentes del grupo un destino común, la semejanza en torno a ciertas características perceptibles y la proximidad entre los miembros o la ocupación de un espacio común. Con todo, cuando una persona pasa de ser libre a convivir bajo el efecto de una subcultura carcelaria, las diferentes categorías sociales con las que se encuentre en prisión podrían jugar un papel crucial a la hora de construir su identidad social.

Con el fin de construir una identidad social y personal que facilite la reinserción de las mujeres una vez conseguida la libertad, el fomento de las actividades físico-deportivas (AFD) dentro de prisión puede ser beneficioso para las presas (Meek y Lewis, 2014). También puede servir como medio de resocialización entre presos, a pesar de que una vez en libertad, estos no lo consideran suficiente para conseguir dicha reinserción (Moscoso-Sánchez, De Léséleuc, Rodríguez-Morcillo, Pérez-Flores y Muñoz-Sánchez, 2017). La participación en AFD es vital en los procesos de socialización (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004) y, en prisión, dicha participación está cargada, como cualquier práctica social, de símbolos y medios comunicativos mediante los cuales las personas comparten sus experiencias (Martos-García, Devís-Devís y Sparkes, 2009), sirviendo así para construir su identidad.

Sin embargo, son escasos los estudios sobre los efectos que generan las AFD en las mujeres encarceladas, como han recalcado Martínez-Merino, Martín-González, Usabiaga y Martos-García (2017) en una reciente revisión. Diversos estudios destacan que las mujeres disfrutan realizando actividades

grupales, donde aprenden a confiar en las demás (Douglas, Plugge y Fitzpatrick, 2009) y comparten experiencias, se motivan y sienten que encajan (Day, 2012). A este respecto, Peterson y Johnstone (1995) constataron que para las presas el grupo se convierte en un soporte social dentro del centro penitenciario. Con todo, la presente investigación pretendió conocer y comprender el significado que las diferentes prácticas físicas adquirirían para las mujeres en prisión con respecto a las relaciones interpersonales, y asociarlo con la fase de construcción de su nueva identidad desarrollada durante la fase de prisionización del encarcelamiento.

2.2. Método

Esta investigación se ubica dentro del paradigma interpretativo. De acuerdo con Sparkes y Smith (2014), en el presente estudio se adopta una posición relativista donde la realidad se convierte en una construcción social que está en continuo cambio, y subjetivista, donde el investigador y el objeto de estudio son interdependientes pero los resultados surgen de la construcción de ambos. Así, debido al vacío existente en la literatura específica en torno al efecto generado por las AFD practicadas en prisión por mujeres en la construcción de identidades sociales, se hizo uso de la metodología cualitativa, atendiendo a la necesaria coherencia entre el método usado y los objetivos de la misma.

2.2.1. Participantes

Para el presente estudio, de acuerdo con la tipología de estrategias de muestreo intencionado propuestos por Flick (2007), inicialmente se eligió una muestra de casos típicos mediante la cual se seleccionaron, a través de cuatro asociaciones que trabajan con presas dentro y fuera de los centros penitenciarios, las primeras 12 mujeres. Ante la dificultad para encontrar presas que cumplieran con los criterios de inclusión propuestos para este

estudio, se decidió completar la muestra mediante la técnica de la bola de nieve. En total, durante el periodo comprendido entre 2014-2016, se entrevistaron a 16 mujeres (ver Tabla 2) de entre 23 y 62 años, cuyas condenas oscilaban entre los 2 y los 17 años. Todas manifestaron haber realizado actividad física dentro del centro penitenciario, tanto en las actividades ofertadas por la propia institución, en las clases dirigidas que preparaban otras internas voluntariamente o AFD no organizadas, autogestionadas por las propias mujeres. Asimismo, antes de ser encarceladas todas practicaron AFD recreativas no organizadas o escolares antes de ser encarceladas.

Tabla 2. Datos de las entrevistadas. Los nombres son seudónimos elegidos por las propias entrevistadas.

Nº	Nombre	País de nacimiento	Edad	Años en prisión	Nº prisiones
1	Sonia	Colombia	23	2	3
2	Carolina	Colombia	23	2	2
3	Mariana	República Dominicana	26	2	3
4	Nadia	Ecuador	28	5	2
5	Natalia	Venezuela	36	2	4
6	Simone	Brasil	36	4	1
7	Casandra	España	38	6	2
8	Ana	España	39	3 años y 6 meses	6
9	Ekhiñe	España	43	9	6
10	Mónica	España	44	6	2
11	Macarena	Argentina	44	6	2
12	Izar	España	44	12	8
13	Beatriz	España	50	2	1
14	Marady	Colombia	51	3	3
15	Haizea	España	53	17 años y 6 meses	5
16	Eguzki	España	62	2	1

Los perfiles elegidos para este estudio pretendieron encarnar la situación de los centros penitenciarios españoles, sin llegar a ser estadísticamente representativos. Así, a la hora de seleccionarlas se tuvieron en cuenta variables como: tipo de condena, país de nacimiento, etnia y número de centros penitenciarios en los que habían estado encarceladas. De las 16 entrevistadas, 13 tuvieron relación directa o indirecta con las drogas, bien sea por delitos contra la salud pública o por un historial de abuso de drogas,

y las otras tres pidieron expresamente que los motivos de sus condenas no fueran difundidos en ningún documento; respecto a la nacionalidad, la mitad eran de origen sudamericano y la otra mitad de nacionalidad española, pero en el momento de ser entrevistadas todas ellas residían en España; una de ellas era de etnia gitana; exceptuando tres entrevistadas, las demás pasaron por dos o más cárceles. Asimismo, cuando fueron entrevistadas, seis de las participantes cumplieron o estaban cumpliendo el tercer grado penitenciario en un piso tutelado, mientras que las otras diez mujeres se encontraban con la condena total cumplida.

2.2.2. Técnica de recogida de datos

La técnica empleada para recoger los datos fue la entrevista semiestructurada en profundidad, ya que permite establecer una conversación dialogada con las personas presas (Norman, 2018) y expresas acorde con las necesidades de la investigación. Así, se pretendió conocer tanto la importancia que las presas le daban a la actividad física cuando construían una identidad nueva dentro, como obtener información de sus historias de vida personales. El guion de la entrevista constaba de seis apartados donde se preguntaba sobre sus datos personales, datos generales, rutinas en prisión, AFD antes, durante y después del encarcelamiento, evaluación de la intervención y un último apartado para que pudiesen añadir o remarcar lo que creyesen oportuno.

Todas las entrevistas se realizaron en entornos conocidos y confidenciales, elegidos por las propias participantes como sus viviendas o el piso que gestionaba una de las asociaciones. Cada vez que se inició una entrevista, las dos investigadoras que se encargaron de entrevistarlas transmitieron la información necesaria para explicarles los propósitos del estudio y sus implicaciones para, a continuación, pedirles que firmaran el consentimiento informado. Durante la entrevista, se les brindó la opción de no contestar a cualquier pregunta o, por el contrario, de responder a otras cuestiones que

no estuviesen reflejadas en el guion, recalcando la importancia de oír sus propias vivencias. Una vez finalizadas, las entrevistas fueron transcritas y entregadas a la entrevistada correspondiente para que la revisase y añadiese lo que creyera conveniente, aumentando de esta forma la credibilidad y confirmabilidad del estudio. Las dos investigadoras encargadas de realizar las entrevistas previamente habían recibido formación específica en este tipo de técnica y fueron acumulando experiencia bajo la supervisión de los otros dos investigadores, los cuales tienen amplia experiencia en investigación cualitativa. De acuerdo con Guba y Lincoln (1994), esta estrategia es importante para aumentar la credibilidad del estudio.

2.2.3. Análisis de datos

Siguiendo una metodología de análisis de contenido (Krippendorff, 1997) se leyeron las transcripciones de las primeras entrevistas y se subrayaron aquellos comentarios que se encontraban entre los más recurrentes y que suponían una manifestación cualitativa de lo que hacían las mujeres encarceladas cuando realizaban AFD en compañía de otras presas. Después de este análisis inicial, se continuó con la realización de entrevistas, que fueron transcritas y analizadas en diferentes ocasiones, de acuerdo a las dimensiones propuestas en el guion elaborado previamente y a su relación con la (re)construcción de la identidad personal y social. Este segundo análisis dio inicio a la categorización de los datos, dejando de realizar entrevistas cuando se alcanzó la saturación teórica.

Con el fin de reforzar, a partir de la opinión crítica y verificación de cada componente, los criterios de credibilidad (Sparkes y Partington, 2003), primeramente una investigadora analizó las entrevistas para a continuación revisarlas con un segundo investigador y finalmente consensuarlas con los dos restantes. Así, de este proceso derivaron las categorías y subcategorías que aparecen en la Tabla 3.

Tabla 3. Sistema de categorías y sub-categorías emergentes del análisis realizado.

Categoría	Subcategoría
Identidad social	Desocialización
	Relaciones intergrupales
	Identidad social positiva
	Empatía intergrupar
	Favoritismo endogrupal
Categorización del yo	Despersonalización
	Influencia social
	Cohesividad grupal
	Saliencia de las categorías sociales
Percepción de entitatividad	Destino común
	Semejanza
	Proximidad

2.3. Resultados

Una vez encarceladas, las mujeres manifestaron haber experimentado un sentimiento de soledad, paralelamente a la asunción de las nuevas normas de prisión, como manifestó Mariana: *“cuando te encierran, le empiezas a dar vueltas al coco, estás sola, y yo creo que eso es lo más duro”*. La mayoría de las entrevistadas sintieron en parte, la necesidad de relacionarse con otras mujeres, y fue ese compañerismo el que les ayudó a (re)situarse y afrontar su nueva vida en compañía de otras ‘amigas’. Para no caer en la soledad de la celda y poder así hacer frente a los pensamientos que les provocaba esa situación, cobró especial importancia ocupar el tiempo realizando actividades que les gustaran y sentirse acompañadas mientras las hacían. A este respecto, Carolina dijo lo siguiente: *“conocí buenas chicas que ahorita siguen siendo mis amigas, ya han salido y seguimos en contacto. Y ellas...llevaban más tiempo y eso, y me ayudaron mucho, a salir adelante. El compañerismo de las paisanas fue lo que me ayudó a adaptarme”*. Al situarse en un lugar tan diferente a su vida en libertad, las relaciones sociales creadas en las AFD se convirtieron, en muchos de los casos, en un apoyo importante para pasar los días de condena más acompañadas. De hecho, aunque el sitio en el que estaban no era el que les hubiese gustado, las AFD se convirtieron en un escenario ideal para compartir experiencias positivas y generar un ambiente de amistad. Así lo remarcó Sonia, cuando

hablaba de practicar deporte con otras presas: *“¿cómo me siento? Bieeen, a gusto, al menos estoy haciendo algo que me gusta. Después de que no estoy donde quiero, al menos siento que lo hago con las personas que me acompañan”*.

Como habitualmente ocurre en prisión, las presas participantes no eligieron de antemano con quién querían relacionarse por lo que, una vez empezaron a participar en las AFD, se encontraron con nuevas personas a las que fueron conociendo a posteriori. Así, manifestaron que las AFD se convirtieron en una vía efectiva para lograr la pertenencia a un nuevo grupo y sentirse arropadas, como se desprende de las palabras de Natalia: *“pues eso, sentirte que, que formas parte de algo, ¿no? Porque llegas allí, no conoces a nadie y de repente te ves allí, dices ¡buf!, y como que necesitas ese apoyo, ese equipo, esa fuerza, ¿no?”*.

En este contexto, el lenguaje motriz se convirtió en el eje central de las interacciones entre las mujeres, y facilitó el entendimiento entre las participantes. Todo parecía más fácil cuando practicaban deporte, poco a poco, iban empatizando con los problemas de las demás mujeres, favoreciendo el conocimiento entre las participantes. Compartir con las demás esos momentos –donde se generaba un ambiente positivo–, conllevaba que confiaran más en los miembros del grupo y se olvidasen de las frías y duras interacciones que se daban en prisión. A este respecto, Sonia recalca lo siguiente:

“Sí, yo creo que lo mejor es eso, ¿no? Porque compartes, alguien que comparta en un sitio así, que comparta los mismos gustos que tú, intentas como, acaparar, ¿no? Y coger y decir, bueno, ya voy a tener compañera para hacer ejercicio, o compañera para ir a jugar. Eso es bueno, porque estás todo ese tiempo sola que no sabes a dónde coger y al menos como que te encuentras un poco [...] buenas, son buenas, yo

creo que nunca he visto relaciones malas; creo que antes mejoran, a veces, ah, ayúdame tal, pásame la pelota tal, interactúas más con las personas que quizás no has hablado nunca”.

La amistad se convertía en un aspecto importante de la vida en prisión, ya que el afecto o el cariño allí dentro, al compartir tantos momentos juntas, muchas veces, puede ser más intenso que el que se creaba fuera de las cuatro paredes. Las amistades pueden cobrar mucha importancia e influir de forma positiva en las personas. Las entrevistadas definían a sus iguales de práctica como compañeras que compartían el mismo gusto o mismo destino y se motivaban unas a otras, incluso en los momentos más duros. A través de la práctica deportiva compartían experiencias, sensaciones, alegrías y preocupaciones. Así, la motivación que transmitían algunas compañeras del grupo de práctica de AFD empujaba a las demás a formar parte de ese colectivo:

“Se crea más amistad adentro, muchas veces, que afuera, porque estás todo el tiempo con las mismas, entonces, si vas a hacer esto, lo haces en grupo. Entonces te motivan, porque uno solo... uno solo muchas veces no se motiva a hacer las cosas. Pero si yo voy con un grupo, y mis amigas lo están haciendo, me motivo a hacerlo.”
(Carolina)

En el medio penitenciario, en la mayoría de los casos, la etnia y la nacionalidad influían a la hora de elegir sus relaciones, debido a que se sentían más identificadas. En este sentido, las entrevistadas manifestaron que las AFD también se convertían en una vía efectiva para pertenecer a otro grupo y sentirse acompañadas. Además, ese nuevo grupo, el ‘deportivo’, parece que no competía con el otro, el étnico, lo cual facilitaba la convivencia entre ambos. Tanto es así, que en el grupo de ‘las deportistas’ se generaba un ambiente inclusivo, donde se reunían las presas que querían disfrutar

participando en prácticas motrices. Así, nadie las etiquetaba por su raza-
etnia o tipo de delito cometido. Para las ‘mujeres deportistas’ era suficiente
con querer compartir ese momento ‘agradable’ con las demás.

Con el paso del tiempo, terminaban perteneciendo a un grupo que les
aportaba seguridad, pero, a su vez, les ayudaba a compartir otras
experiencias que no vivenciaban en los demás grupos. Así describió Mariana
el inicio de una nueva participante en las AFD: “*nadie la juzgaba por lo que
hizo, ni tampoco le preguntábamos, y ni nos metíamos con ella.
Simplemente era una jugadora más*”. El motivo por el que estaban
encarceladas pasaba a un segundo plano, simplemente eran parte del grupo
y sentían que tenían algo en común. En algunos casos, llegaban a ver la vida
carcelaria desde otra perspectiva, más positiva, más optimista. Pertenecer a
este nuevo colectivo las diferenciaba de las demás, de las que no practican
AFD, y les aportaba momentos menos conflictivos, de mayor respeto, puesto
que enfocaban de diferente forma cómo querían llevar la condena.

*“Por lo general, nunca teníamos problemas entre nosotras, nunca.
Éramos, está mal decirlo, un ejemplo. Y nos llevábamos bien. Nos
veían que salíamos, que hacíamos deporte, que regresábamos, y
nunca tuvimos ningún tipo de roce ni de problema.”* (Nadia)

Las que se transformaban en ‘mujeres deportistas’, se definían como
personas que cuidaban su salud y, por lo general, no recurrían al consumo
de la droga para sobrellevar los días dentro. En sustitución de las drogas
utilizaban las AFD como recurso para liberar la mente y poder llevar la
condena lo mejor posible, creando relaciones en un entorno más ‘saludable’.
Mónica subrayó que fue un grandísimo logro separarse del mundo de las
drogas y seguir otras rutinas hasta su vida en libertad, y todo gracias a las
AFD y al apoyo del grupo:

“Pues, una vida más saludable, porque de verdad cuando ya me puse un poco a hacer deporte cada día y tal, hasta ya el día que salí, lo relacionaba con una vida más saludable, ¿no? No sé, por un lado, dejar las drogas y tal y por otro, además, bebía mucha agua, y como ya veía yo un cambio también en mi cuerpo, me sentía mejor, me sentía más sana.”

Una vez identificadas como parte del grupo y como ‘deportistas’, las presas se veían como mujeres sanas, lo cual conllevaba que se sintieran mejor. En cierta medida, este cambio de rutina les abría los ojos para elegir un nuevo estilo de vida y alejarse de la adicción a las drogas. En este sentido, las AFD se convertían para algunas de ellas en una herramienta fundamental, en una gran oportunidad para construir su nueva identidad y proyectarse como ‘deportistas’ y alejarse de ese mundo. A este respecto, cuando en un taller organizado en el Departamento de Atención Especializada la psicóloga les mando dibujarse, Casandra contó lo siguiente:

“Nos dijo que nos dibujáramos... yo no me sabía dibujar, supongo que por qué no me veía, había perdido identidad, o no lo sé, y... pues si no te sabes pintar como ahora, píntate cómo te ves en un futuro. Y esto tiene que ver con la gimnasia... lo que yo me estaba proyectando era como deportista, lo que quería era no volver a consumir. Ser sana. Y entonces, en ese momento, me dibujé como deportista”.

2.4. Discusión

Los resultados obtenidos evidencian que para las mujeres presas entrevistadas las AFD suponen una estrategia importante para entablar y crear nuevas relaciones o mejorar las ya existentes con otras reclusas, en consonancia con lo observado por Meek y Lewis (2014). Asimismo, estas prácticas motrices influyen en la construcción de una identidad social positiva que aumenta su percepción de bienestar psico-sociológico.

En situación de encarcelamiento la soledad y la angustia, de acuerdo con Ruiz-García y Castillo-Algarra (2014), acaparan la mayor parte del tiempo al encontrarse separadas de su contexto familiar lo que, que en el caso de las mujeres presas que son madres, se incrementa por el sufrimiento que les produce la separación de sus hijos e hijas (Juliano, 2009). Esta situación se ve agravada en los casos de madres extranjeras (Castillo y Ruiz, 2010), ya que sus oportunidades para recibir visitas de sus hijos e hijas son inviables en la mayoría de los casos. Se constata que las mujeres que ingresan en una prisión sufren una despersonalización del yo y dan comienzo a un proceso de (re)categorización de su identidad social integrándose en grupos sociales afines (país de origen o etnia, mayoritariamente). Pero, en esos momentos en los que están obligadas a construir su nueva identidad, afirman que la práctica de AFD se convierte en una estrategia interesante para sentirse acompañadas y pertenecer a un nuevo grupo. Lejos de simplificar esta aproximación psicosociológica a un razonamiento de causa-efecto, sería conveniente identificar algunos aspectos que pueden ayudar a entender la influencia que estas prácticas físicas pueden generar, junto con la generación de relaciones interpersonales, en la (re)categorización de la identidad. En este sentido, y como han subrayado recientemente Moscoso-Sánchez et al. (2017) en referencia a los hombres presos, parece que las AFD también constituyen un apoyo en la resocialización para las mujeres encarceladas. Este aumento de relaciones interpersonales afecta posiblemente a la (re)categorización de cada una de ellas y, de acuerdo con Gómez (2006), esta pertenencia grupal influye en sus sentimientos hacia el grupo, así como en sus creencias y conductas. Tanto es así que a la hora de construir la identidad social en prisión, las integrantes de este grupo utilizan diversas estrategias para atraer a otras mujeres y ejercer su influencia social (e.g., informar a las que no participan sobre los efectos positivos de las AFD con respecto a su bienestar social o resaltar el buen ambiente que se genera entre las participantes, para de este modo, atraer la atención de las demás y animarlas a que formen parte de ese grupo). La cohesión social del grupo se observa en la saliencia de las categorizaciones

específicas de las componentes del endogrupo, cuando perciben y manifiestan a través de su conducta, por ejemplo, su satisfacción (e incluso necesidad) por participar junto a sus compañeras ‘deportistas’ en las AFD.

En prisión, de acuerdo con Insko, Wildschut y Cohen (2013), el destino común puede alterar la percepción de la propiedad de una y otra parte, y estas percepciones están significativamente relacionadas con la competencia y las razones de ésta. En referencia a este hecho, cuando las mujeres (re)construyen su identidad personal y social mediante la práctica en grupo de AFD, se podría considerar que aumenta su percepción de entitatividad, diferenciándose de las que no participan en AFD. Las entrevistadas refuerzan la pertenencia al grupo con comentarios asociados a la seguridad y motivación que les aportaba ese grupo, argumentando que no se sentían solas, sino personas importantes en el mismo. Estos comentarios están estrechamente relacionados con los principales condicionantes que Campbell (1958) observó que afectaban a la percepción de entitatividad: el destino común que comparten las presas cuando realizan AFD, la proximidad que sienten hacia las demás componentes del grupo o la semejanza en torno al uso de material deportivo. Todas estas percepciones dotaban de entidad al colectivo de las ‘deportistas’. En esta misma línea, Martos-García et al. (2009) subrayaron que mediante el deporte las mujeres compartían sus experiencias y les servía para construir su identidad y sentirse identificadas con personas que tienen el mismo objetivo.

Cabe resaltar que las expresas no percibían ninguna sensación de que formar parte del grupo de las ‘deportistas’ estuviera expuesto a la codicia de las que quisieran ser parte del endogrupo, por lo que se deduce que no competían por conseguir un puesto. Los hallazgos de las entrevistas efectuadas constatan en definitiva que, de acuerdo con Huici, Gómez y Bustillos (2008), la alta identidad comparativa se relaciona con la percepción de entitatividad de la categoría.

La participación en las actividades les brindó la oportunidad de relacionarse con otras presas de una manera diferente a lo habitual, donde compartían vivencias agradables. En un medio como la prisión no es fácil crear relaciones sociales y menos, como indica Opsal (2012), cuando las oportunidades para construir identidades positivas son limitadas. En este sentido, el programa de AFD organizada (o practicadas de forma espontánea por las mismas presas) se puede convertir en una oportunidad para construir identidades sociales positivas, dejando así a un lado sus adicciones y construyendo la nueva identidad en consonancia con una vida más saludable. En cierta medida, de acuerdo con Irwin (2009), este proceso de construcción social podría suponer el despertar personal y la reparación necesarias para transformar la personalidad de un individuo.

En esta misma línea, se ha observado que las AFD son un medio importante para generar relaciones intergrupales en las que la empatía grupal adquiere un significado destacado. A este respecto, Vanman (2016) concluye que las personas muestran más empatía hacia los demás cuando las categorizan como miembros del endogruppo. Además, a través de la empatía y el contacto intergrupalo se reducen los prejuicios con respecto al resto de integrantes del grupo (Molina, Tropp y Goode, 2016).

Los resultados del presente estudio se deben tomar con cautela debido, entre otros, a los siguientes aspectos: a) el estudio consistió en una aproximación cualitativa sin pretensiones de generalizar los resultados; b) la dificultad por parte de Instituciones Penitenciarias para facilitar el acceso de investigadores a los centros penitenciarios de la Comunidad donde se llevó a cabo el presente estudio, lo que impidió obtener evidencias *in situ*; c) solo se entrevistó a una persona de etnia gitana que practicaba AFD en prisión, lo cual produce una carencia considerable con respecto a la representatividad del contexto carcelario femenino; d) de acuerdo con Aceves-Lozano (2001), se cree necesario abordar la construcción de la identidad social desde un

enfoque dinámico y no, como en este caso, analizando exclusivamente la fase de prisionización. En este sentido las interacciones sociales de reconocimiento recíproco podrían, con el paso del tiempo, modificar la identidad social de las participantes. Las historias de vida de las entrevistadas ayudarían a ver la evolución de los procesos identitarios antes, durante y después del encarcelamiento, y; e) por último, resaltar que en la misma línea que propone Munné (2004), sería interesante profundizar en el estudio de la construcción de la identidad social de las mujeres presas que practican las AFD desde una imagen psicológica del ser humano en términos de complejidad, en contraposición a la simplificación de dicha realidad.

2.5. Referencias

- Aceves-Lozano, J. E. (2001). Experiencia biográfica y acción colectiva en identidades emergentes. *Espiral*, 7(20), 11-27. doi:10.32870/eees.v7i20.1183
- Cabrera, P. J. (2002). Cárcel y exclusión. *Revista del Ministerio de Trabajo e Inmigración*, 35, 83-120.
- Campbell, D. T. (1958). Common fate, similarity, and other indices of the status of aggregates of persons as social entities. *Behavioural Sciences*, 3, 14-25. doi:10.1002/bs.3830030103
- Canto, J. M., y Moral, F. M. (2005). El sí mismo desde la teoría de la identidad social. *Escritos de psicología*, 7, 59-70.
- Castillo, J., y Ruiz, M. (2010). Mujeres extranjeras en prisiones españolas. El caso andaluz. *Revista Internacional de Sociología*, 68, 473-498. doi:10.3989/ris.2008.05.15

- Day, J. K. (2012). *Transforming criminal lives: A narrative study of selves, bodies and physical activity* (Tesis doctoral no publicada). University of Exeter, UK.
- De Miguel-Calvo, E. (2016). *Relaciones amorosas de las mujeres encarceladas*. Bilbao: Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco.
- Douglas, N., Plugge, E., y 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
- Flick, U. (2007). *Introducción a la investigación educativa*. Madrid: Ediciones Morata
- Goffman, E. (1961). *Asylums: essay on the social situation of mental patients and other inmates*. Garden City, NY: Anchor Books.
- Gómez, A. (2006). Sí mismo e identidad social. En A. Gómez, E. Gaviria e I. Fernández (Coords.), *Psicología social* (pp. 231-295). Madrid: Sanz y Torres.
- Guba, E. G. y Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. En N. K. Denzin y Y. S. Lincoln (eds.), *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Huici, C., Gómez, A., y Bustillos, A. (2008). La identidad comparativa veinte años después: Repercusión en el dominio de las relaciones intergrupales. *Revista de Psicología Social*, 23(3), 297-313. doi:10.1174/021347408785843042
- Insko, C. A., Wildschut, T., y Cohen, T. R. (2013). Interindividual intergroup discontinuity in the prisoner's dilemma game: How common fate, proximity, and similarity affect intergroup competition.

Organizational Behavior and Human Decision Processes, 120, 168-180. doi:10.1016/j.obhdp.2012.07.004

Irwin, J. (2009). *Lifers: Seeking Redemption in Prison*. New York: Routledge. doi:10.4324/9780203876220

Juliano, D. (2009). Crimes and sins. Transgression in female. *Política y sociedad*, 46, 79-95.

Krippendorff, K. (1997). *Metodología de análisis de contenido: teoría y práctica*. Barcelona: Paidós.

Manzanos, C. (1992). *Cárcel y marginación social*. Donostia: Gakoa.

Martinez-Merino, N., Martín-González, N., Usabiaga, O., y Martos-García, D. (2017). Physical activity practiced by incarcerated women: A systematic review. *Health Care for Women International*, 38(11), 1152-1169. doi:10.1080/07399332.2017.1368515

Martos-García, D., Devís-Devís, J., y Sparkes, A. (2009). Deporte entre rejas. ¿Algo más que control social? *Revista Internacional de Sociología*, 67(2), 391-412. doi:10.3989/RIS.2007.07.26

Meek, R. y Lewis, G. E. (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

Molina, L. E., Tropp, L. R., y Goode, C. (2016). Reflections on prejudice and intergroup relations. *Current Opinion in Psychology*, 11, 120-124. doi:10.1016/j.copsyc.2016.08.001

Moscoso-Sánchez, D., De Léséleuc, E., Rodríguez-Morcillo, L., Pérez-Flores, A., y Muñoz-Sánchez, V. (2017). Expected outcomes of sport practice for inmates: A comparison of perceptions of inmates and staff. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 37-48.

- Munné, F. (2004). El retorno de la complejidad y la nueva imagen del ser humano: hacia una psicología compleja. *Interamerican Journal of Psychology*, 38(1), 21-29.
- Norman, M. (2018). Researching sport in a 'Total Institution': reflections on research barriers and methodological adaptations in a study of prison physical culture. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(1), 17-31. doi:10.1080/2159676X.2017.1373143
- Opsal, T. (2012). 'Livin' on the straights': identity, desistance, and work among women post-incarceration. *Sociological Inquiry*, 82(3), 378-403. doi:10.1111/j.1475-682X.2012.00421.x
- Peterson, M., y Johnstone, B.M. (1995). The Atwood Hall health promotion program, Federal Medical Center, Lexington, KY. Effects on drug-involved federal offenders. *Journal of substance abuse treatment*, 12(1), 43-48. doi:10.1016/S0740-5472(99)80001-4
- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75. doi:10.7440/res18.2004.06
- Ribas, N., Almeda, E., y Bodelón, E. (2005). Rastreado lo invisible. *Mujeres extranjeras en las cárceles*. Anthropos, Barceloba.
- Ruiz-García, M., y Castillo-Algarra, J. (2014). Experiences of foreign women in Spanish prisons. *Journal of Offender Rehabilitation*, 53(8), 587-599. doi:10.1080/10509674.2014.956966
- Schmid, T. J., y Jones, R. S. (1993). Ambivalent actions prison adaptation strategies of first-time, short-term inmates. *Journal of Contemporary Ethnography*, 21(4), 439-463. doi:10.1177/089124193021004002

- Sparkes, A., y Partington, S. (2003). Narrative practice and its potential contribution to sport psychology: the example of flow. *The Sport Psychologist*, 17(3), 292-317. doi:10.1123/tsp.17.3.292
- Sparkes, A. C., y Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. Cambridge: Routledge. doi:10.4324/9780203852187
- Tajfel, H. (1972). La categorisation sociale. En S. Moscovici (Ed.). *Introduction à la psychologie sociale* (Vol. 1, pp.272-302). Paris: Larousse.
- Turner, J. C., Hogg, M. A., Oakes, P. J., Reicher, S. D., y Wetherell, M. S. (1987). *Rediscovering the social group: Self-categorization theory*. Oxford: Blackwell (version en castellano, Redescubrir el grupo social. Madrid: Morata, 1990).
- Valverde, J. (1997). *La cárcel y sus consecuencias. La intervención sobre la conducta desadaptada* (2ª ed.). Madrid: Popular.
- Vanman, E. J. (2016). The role of empathy in intergroup relations. *Current Opinion in Psychology*, 11, 59-63. doi:10.1016/j.copsyc.2016.06.007

TERCER CAPITULO

¿Puede el fútbol favorecer
relaciones interpersonales
positivas entre mujeres
encarceladas?

3.1. Introducción⁷

Las personas que son encarceladas en un centro penitenciario sufren un proceso denominado prisionización (Valverde, 1997), en el que están abocadas a asumir las normas propias de la prisión para poder vivir dentro. Durante ese proceso, para hacer frente a la desadaptación social y desidentificación que conlleva el confinamiento, construyen una nueva identidad readaptándose al nuevo medio físico y relacional. Llegados a este punto, las relaciones interpersonales generadas pueden influir, de acuerdo con Tajfel (1972) y Tajfel y Turner (1979), en la construcción de la identidad desde los rasgos únicos que poseemos y nos identifican, siendo a su vez compartidas con otras personas (Morales, 2007). Así, en la misma línea subrayada por Gómez (2006), la pertenencia a un grupo contribuirá a adquirir un conocimiento completo de cómo somos incluyendo lo que estos grupos nos hacen sentir y la influencia que ellos ejercen en nuestras conductas.

Las actividades físico-deportivas (AFD) son una fuente considerable de generación de relaciones interpersonales positivas de acuerdo con Hellison (2011), lo cual podría conllevar un aumento del sentimiento de pertenencia grupal y, a su vez, facilitar la construcción de una nueva identidad positiva.

⁷ Artículo original: Martín-González, N., Martínez-Merino, N., Usabiaga, O., y Martos-García, D. (2018). ¿Puede el fútbol favorecer relaciones interpersonales positivas entre mujeres encarceladas? *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, 35, 17-30.

Como ha resaltado Viñas (2014) recientemente, las intervenciones deportivas en los centros penitenciarios son tan escasas como necesarias, debido a que pueden disminuir los efectos del encierro (Valverde, 1991). Además, la práctica de las AFD cobra mayor importancia para las mujeres presas, que son minoría en los centros penitenciarios y supone una desventaja para ellas (De Miguel-Calvo, 2016), también en lo que respecta a la oferta de AFD.

Las mujeres en libertad perciben la práctica de AFD como una oportunidad para tejer nuevas redes sociales entre ellas (Fernández-Lasa, Usabiaga, Martos-García y Castellano, 2015), lo cual les lleva a mejorar su calidad de vida. Asimismo, dentro de los centros penitenciarios la práctica de AFD ayuda a crear nuevas relaciones sociales (Martinez-Merino, Martín-González, Usabiaga y Martos-García, 2018).

Las mujeres presas, en general, no acostumbran a realizar AFD durante su encarcelamiento, tal vez debido a la reducida oferta a la que tienen acceso en comparación con las prácticas destinadas a los hombres presos. Además, el número reducido de mujeres presas (la primera semana de enero de 2018 ascendía al 7,42% en España, según datos aportados por Instituciones Penitenciarias), junto a la escasa oferta, puede ser un factor determinante que influye en el tipo de AFD que eligen practicar durante el encarcelamiento (Martinez-Merino et al., 2018). Así, entre las más practicadas sobresalen las psicomotrices como andar, correr, bailar (aerobic, zumba, etcétera) o musculación (gimnasio). En cambio, disponen de reducidas posibilidades para participar en deportes colectivos, disciplinas sociomotrices donde las características de la lógica interna ‘fuerzan’ a sus participantes a mantener relaciones interpersonales.

En todo caso, como constatan Martínez-Merino et al. (2017) en una revisión sistemática publicada recientemente, son escasos los estudios sobre los efectos que generan las AFD practicadas por mujeres privadas de libertad. Con todo, la presente investigación pretendió conocer y comprender el significado que la práctica del fútbol adquiriría para las mujeres participantes con respecto a las relaciones interpersonales.

3.2. Método

El presente estudio es parte de un trabajo más amplio que pretende conocer y comprender a través de una metodología cualitativa el significado que las diferentes prácticas físicas adquirirían para las mujeres en prisión.

3.2.1. Participantes

En este estudio se llevó a cabo un muestreo intencionado para observar y entrevistar a diferentes personas relacionadas con la práctica del fútbol en la sección de mujeres presas de un centro penitenciario de la Comunidad Autónoma Vasca. En el estudio dos investigadoras observaron tres partidos en los que participaron en total 11 jugadoras de un equipo federado que participa en una liga territorial fuera de la cárcel y 23 mujeres presas encarceladas en ese momento en el centro penitenciario (los datos de estas participantes no se muestran en la tabla, puesto que Instituciones Penitenciarias no dio permiso para ello). Asimismo, entrevistaron a la educadora social que trabajaba en el centro penitenciario y organiza (y participa en) los partidos de fútbol, a cinco jugadoras federadas que jugaron en esos partidos y a 16 mujeres expresas que se encontraban en tercer grado o en libertad (estas mujeres no participaron en los mencionados tres partidos, pero participaron en otros encuentros que no fueron observados).

Tabla 4. Tipología y datos de las participantes. Los nombres son seudónimos.

<i>Investigadoras</i>					
Nº	Nombre	Edad	Formación	Deporte practicado y años de práctica	
V1	Inv1	30	Maestra en Educación Física	Fútbol federado durante 16 años	
V2	Inv2	27	Lic. CC. Actividad Física y Deporte	Balonmano federado durante 11 años	
<i>Educadora Social del centro penitenciario</i>					
Nº	Nombre	Edad	Formación y años de experiencia	Deporte practicado y años de práctica	
E1	Ane	36	Educadora social durante 15 años	Fútbol federado durante 8 años	
<i>Futbolistas federadas en libertad</i>					
Nº	Nombre	Edad	Formación	Deporte practicado y años de práctica	
FL1	Julia	30	Trabajo social	Fútbol federado durante 16 años	
FL2	Angela	28	Maestra en Educación Primaria	Fútbol federado durante 11 años	
FL3	Esther	27	Fisioterapia	Fútbol federado durante 16 años	
FL4	Miren	25	Trabajo social	Fútbol federado durante 11 años	
FL5	Elisabeth	33	Sociología	Fútbol federado durante 8 años	
<i>Presas entrevistadas</i>					
Nº	Nombre	Edad	País de nacimiento	Nº de prisiones	Años en prisión
PE1	Sonia	23	Colombia	3	2
PE2	Carolina	23	Colombia	2	2
PE3	Mariana	26	República Dominicana	3	2
PE4	Nadia	28	Ecuador	2	5
PE5	Natalia	36	Venezuela	4	2
PE6	Simone	36	Brasil	1	4
PE7	Casandra	38	España	2	6
PE8	Ana	39	España	6	3 años y 6 meses
PE9	Ekhiñe	43	España	6	9
PE10	Mónica	44	España	2	6
PE11	Macarena	44	Argentina	2	6
PE12	Izar	44	España	8	12
PE13	Beatriz	50	España	1	2
PE14	Marady	51	Colombia	3	3
PE15	Haizea	53	España	5	17 años y 6 meses
PE16	Eguzkiñe	62	España	1	2

3.2.2. Técnicas de recogida de datos

Los datos del presente estudio se han recolectado a través de tres técnicas cualitativas (observación participante, entrevistas semi-estructuradas y grupo de discusión), con el fin de triangular los métodos y aumentar de esta forma la credibilidad del estudio (Guba y Lincoln, 1994). Respecto a la observación participante, en los encuentros de fútbol las dos investigadoras participaron como dos jugadoras más y observaron durante el juego (y antes y después de los partidos) las relaciones que se daban entre: a) las jugadoras federadas; b) las jugadoras federadas y las presas, y; c) entre las presas. Todas las anotaciones se realizaron fuera del centro penitenciario, una vez terminaron el encuentro de fútbol.

Las entrevistas semi-estructuradas en profundidad realizadas a mujeres que habían practicado alguna práctica física durante su encarcelamiento pretendieron profundizar en el significado que le daban a las AFD en relación a su identidad social. Por otro lado, la entrevista a la educadora social que trabajaba en el centro penitenciario sirvió para conocer sus pretensiones y sensaciones posteriores como organizadora de todos los partidos de fútbol.

Para completar la recolección de datos se realizó un grupo de discusión con 5 jugadoras del equipo federado que participaron en la mayoría de los partidos organizados. Mediante el grupo de discusión se pretendió conocer sus experiencias y significados personales al pertenecer a un equipo y practicar un deporte colectivo, así como sus sentimientos en torno a las relaciones interpersonales que habían vivenciado en dichos encuentros.

3.2.3. Procedimiento

Las dos investigadoras encargadas de las observaciones y entrevistas contactaron con una asociación de ayuda a las presas sita en la ciudad próxima al centro penitenciario y comenzaron a colaborar con una educadora de esta asociación que obtuvo un permiso para entrar al centro penitenciario y participar en unos encuentros de fútbol. Entre noviembre de 2016 y enero de 2018 llevaron a cabo la observación participante en los tres partidos. Antes de iniciar los partidos y durante el periodo en el que se celebraron los partidos realizaron las entrevistas a las 16 mujeres que se encontraban en tercer grado o en libertad. Una vez que terminaron los encuentros observados en enero de 2018, se entrevistó a la educadora social (integrante a su vez del equipo de fútbol federado) y a las cinco jugadoras de fútbol federado, con el fin de aumentar la confiabilidad del estudio mediante la triangulación de diferentes participantes. En todas las entrevistas las dos investigadoras se encargaron de informar a las mujeres sobre los propósitos del estudio y una vez aclaradas sus dudas, solicitaron su firma en una hoja de consentimiento informado. Todas las entrevistas fueron transcritas y devueltas a cada entrevistada para su revisión, aumentado de esta forma la credibilidad del estudio.

3.2.4. Análisis de datos

Siguiendo una metodología de análisis de contenido (Rapley, 2014) se leyó el documento elaborado a partir de las notas de campo y las transcripciones de las entrevistas y grupo de discusión hasta tres veces y se subrayaron aquellos comentarios que se encontraban entre los más recurrentes y que suponían una manifestación cualitativa del significado que asignaban las diferentes participantes a la práctica del fútbol y las relaciones interpersonales creadas durante los encuentros. Del análisis documental emergió el siguiente conjunto de categorías: categorización, relaciones intergrupales, pertenencia al grupo (entitatividad), identidad social positiva, empatía intergrupar y favoritismo endogrupar.

3.3. Resultados

El fútbol ha ofrecido a las presas la posibilidad de tejer nuevas relaciones interpersonales, un espacio y un momento en el que las mujeres quieren pasar un buen rato jugando con las compañeras que forman el equipo del centro penitenciario y las chicas adversarias del equipo federado. En este sentido, la interacción requerida por la propia estructura del fútbol ha podido llevarlas a relacionarse con personas con las que nunca antes habían interactuado, debido a diversas razones como convivir en módulos diferentes, no conocer a presas recién incorporadas, ser miembro de otra cultura, raza o etnia o simplemente no haber coincidido con la otra persona. Como han recalcado las entrevistadas, los momentos de jugar a fútbol han sido ocasiones aprovechadas por las participantes para entablar una pequeña amistad transitoria. Este hecho cobra mayor importancia cuando las entrevistadas manifiestan que en prisión es más difícil confiar en las demás y crear relaciones sinceras. En palabras de Simone, parece que las AFD posibilitaban un espacio donde nadie es juzgada. Además, entre las participantes surgen conversaciones espontaneas y diferentes de la rutina de prisión, que dan pie a conocerse un poco más sin darle importancia al delito cometido o al grupo de raza o etnia al que pertenece dentro del módulo. Así lo manifestó Simone (presa entrevistada): *“como te he dicho, intimaba de otra cosa, salían otras conversaciones, yo creo que sí. Y fortalecía también algunos vínculos. He creado mucho más practicando deporte que no practicándolo”*.

Al encontrarse en un lugar donde lo habitual es no conocer a nadie con anterioridad, tener algo en común con estas *“compañeras de viaje”* y ser parte de un grupo que hace AFD se convertía, como dice Natalia, en un instrumento de fuerza o de apoyo. Tanto ha sido así, que les ha hecho sentirse parte de algo, parte del grupo de chicas que practicaban fútbol. Esto les ha ayudado a no sentirse solas, con fuerzas para afrontar la realidad, pudiendo contar con esas compañeras cuando lo necesitaran. *“Yo creo que se*

fomentan las relaciones personales. Y haces eso, haces equipo, y haces esa piña, esa unión y el tener cosas en común con esas personas, ¿no?”. (Natalia, presa entrevistada)

No obstante, como subraya la educadora social, cuando se pertenece a un grupo surgen situaciones adversas y el fútbol hace que las chicas tengan que aprender a gestionar sus emociones para mantener un buen clima en el grupo, y solventar los problemas que puedan surgir en las actividades, creando con el tiempo una unión entre las integrantes. En este sentido, cuando se van estableciendo las relaciones interpersonales se crea esa unión de equipo y todas las futbolistas invierten su tiempo, aportando lo mejor de ellas en el equipo mientras juegan al deporte que les gusta.

“Simplemente lo que hace un partido de fútbol es que gente que no se conoce, crea una unión, la unión de estamos todas dispuestas a pasar un buen momento. O sea, sin conocernos de nada, la sensación es...todas queremos aportar lo mejor de nosotras mismas y crear relaciones positivas.” (Ane, educadora social del centro penitenciario)

En este sentido, desde la visión de las dos investigadoras que participaron en los encuentros, el partido supone para las presas un momento de nervios, una concentración extra para jugar y competir a fútbol. Pero al finalizar los encuentros, estas tensiones derivadas del juego terminan en una celebración conjunta de todas las participantes, así como muestras de cariño y alegría:

“Iris estaba muy concentrada y ansiosa en el partido, por lo que gritaba a las compañeras continuamente. A falta de pocos minutos para terminar el partido Daniela se ha unido al juego y ha marcado un gol, lo cual ha movido el marcador a un 2-1. Las chicas lo han celebrado efusivamente, abrazándose unas con otras, y profiriendo gritos de alegría”. (Diario de campo de la investigadora ‘Inv2’, 21-06-2017).

Jugar a fútbol y disputar un partido contra las chicas del equipo federado supone para las mujeres presas sentir que participan en una actividad organizada. Además, otras reclusas que, aunque no participen jugando, si lo hacen animándoles y acompañándoles en ese momento:

“Las chicas de la asociación organizaron un partido interno y las chicas de fuera entraron allí para jugar con nosotras. Yo participe dos-tres veces y me encantó. Fue la cosa más linda que pude ver, porque teníamos público. Y... fue muy bonito.” (Nadia, presa entrevistada)

El fútbol puede servir para animar a otras compañeras que acuden a observar el partido a motivarse y unirse al grupo. Las jugadoras del equipo federado también coinciden con esta afirmación:

“Como nos pasa a nosotras también cuando conoces a no sé quién que juega, ah, pues me voy a animar a jugar a fútbol. Yo creo que ahí [en la cárcel], también entre ellas [las presas], cuando ven que ‘mira éstas que van al equipo, que se lo pasan bien, que conocen a gente de fuera, que se relacionan’, pues yo también me animo a apuntarme a fútbol [...] se animan entre ellas a participar.” (Julia, futbolista del equipo federado)

En esta misma línea, la educadora social afirma que practicar fútbol les hace sentirse bien con ellas mismas y, además, diferentes del resto de reclusas que no participan. En definitiva, les hace tener una etiqueta positiva, lo cual supone una oportunidad para conocer a otras mujeres. Así, se sienten identificadas con personas que comparten una afición allí dentro y transmiten una sensación positiva de cara al resto de personas que conviven en el centro penitenciario.

“Aporta sentirte bien contigo misma, aporta que seas diferente también dentro de lo que es el grupo de presas, el poner otro tipo de etiquetas, las etiquetas a veces vienen bien para identificarnos, una etiqueta como es ‘las chicas que van a formar parte del grupo que van

a hacer deporte' es una etiqueta positiva, y eso dentro del centro penitenciario viene bien a nivel de conciencia y de visualización.”
(Ane, educadora social del centro penitenciario)

3.4. Discusión

Los resultados demuestran que practicar fútbol favorece la creación de nuevas relaciones sociales entre las participantes dentro de prisión, lo cual contribuye, a su vez, a construir una identidad social positiva que las hace diferentes del resto de mujeres que no practican este deporte colectivo. Aunque se ha observado un aumento considerable de estudios en torno a los beneficios y barreras que genera la práctica de AFD en las mujeres presas, (Martinez-Merino et al., 2018; Zubiaur- González, 2017), no se ha encontrado ningún estudio asociado a la influencia que ejerce la práctica del fútbol en las presas. En cambio, en el caso de los hombres presos, Fornons (2008) también observó que se generaban redes de solidaridad mediante la práctica del baloncesto o del fútbol sala, subrayando que de otra forma no se producirían dichas relaciones –más abiertas y plurales que lo habitual en la prisión– entre sus participantes. Asimismo, Castleton y Cid (2012) concluyeron que el rugby puede ser un medio interesante, entre otros aspectos, para impulsar actitudes sociales positivas en hombres encarcelados.

En la fase de prisionización, cuando las presas deben construir su nueva identidad, la práctica del fútbol refuerza su pertenencia grupal, partiendo tanto de sus rasgos únicos asociados a la identidad personal como de los sociocategoriales relacionados con las del propio grupo (Tajfel y Turner, 1979; Morales, 2007). El aumento, a través del fútbol, de las relaciones interpersonales posibilita que las mujeres presas se (re)categoricen teniendo en cuenta las nuevas relaciones y su pertenencia al grupo. En este sentido, de acuerdo con Gómez (2006), las presas que participan en este deporte

colectivo podrían llegar a tener un mejor conocimiento de sí mismo debido a que incluyen su pertenencia grupal. La práctica del fútbol les ayudaría a comprender los sentimientos que el grupo les hace sentir y la influencia que tiene ese grupo en sus creencias y en sus conductas. Así, durante el proceso de construcción de su nueva identidad social, las presas que juegan al fútbol aumentarían considerablemente su percepción de entitatividad, debido a que comparten un destino común, una semejanza y una proximidad con los demás integrantes del grupo, en la misma línea propuesta por Campbell (1958). Esto, a su vez, se convertiría en un factor determinante para animar a otras presas a participar en la práctica del fútbol.

Por otro lado, pertenecer al grupo que practica fútbol les ha podido facilitar relacionarse y crear relaciones sociales nuevas dentro del centro penitenciario, en la misma línea observada por Hellison (2011) para las personas en libertad, ya que ha constituido la principal vía para relacionarse con otras mujeres con las que nunca antes habían contactado. Son estas relaciones interpersonales las que las diferencian del resto de presas, sin que causen competitividad (en el sentido propuesto por Huici, Gómez y Bustillos, 2008) alguna sobre los demás grupos multiculturales. Al igual que observó Fornons (2008) en su estudio con hombres presos que practicaban baloncesto y fútbol, las participantes comparten el mismo objetivo y gusto por la práctica del fútbol, desembocando así en un aumento de relaciones transculturales. Por consiguiente, se debe diferenciar, como dice el autor, la práctica en deportes colectivos y en individuales. En definitiva, las participantes del estudio han aumentado mediante la práctica del fútbol sus relaciones interpersonales positivas o mejorado las ya existentes, en consonancia con las conclusiones a las que llegaron Meek y Lewis (2014) en referencia a diversas AFD practicadas por mujeres presas.

Se ha observado que el fútbol es un medio interesante para generar relaciones intergrupales en las que la empatía grupal adquiere un

significado destacado. En referencia a esto, Vanman (2016) concluye que las personas muestran más empatía hacia los demás cuando las categorizan como miembros del endogrup. Tanto es así que la empatía y el contacto intergrup al conllevan consigo una reducción de los prejuicios de los integrantes del equipo (Molina, Tropp y Goode, 2016). En este mismo sentido, Martos-García, Devís-Devís y Sparkes (2009) señalaron que las mujeres que practicaban deporte en prisión se sentían identificadas con personas con las que tenían un objetivo común y, por consiguiente, compartían experiencias. Además, añadían que esa cooperación, que podría ser entendida como favoritismo endogrup al, les ayudaba a construir su identidad.

A pesar de que este estudio podría considerarse una contribución importante al conocimiento, no está exento de limitaciones, de acuerdo con Norman (2018), asociadas a la dificultad que supone investigar en y sobre instituciones como prisiones. En este sentido, hubiese sido enriquecedor conocer y comprender los significados de las mujeres presas que participaron en los encuentros de fútbol dentro del centro penitenciario.

3.5. Referencias

- Campbell, D. T. (1958). Common fate, similarity, and other indices of the status of aggregates of persons as social entities. *Behavioural Sciences*, 3, 14–25. doi:10.1002/bs.3830030103
- Castleton, A., y Cid, A. (2012). Mechanisms Behind Substance Abuse and Rugby. Lessons from a Field Experiment with Incarcerated Offenders. *Revista Desarrollo y Sociedad*, 69(1), 73-97. doi:10.13043/dys.69.3

- De Miguel-Calvo, E. (2016). *Relaciones amorosas de las mujeres encarceladas*. Bilbao: Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco.
- Fernández-Lasa, U., Usabiaga, O., Martos-García, D., y Castellano J. (2015). Creating and maintaining social networks: women's participation in *Basque pilota*. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 40(11), 129-144. doi:10.5232/ricyde2015.04003
- Fornons, D. (2008). La práctica Deportiva en la prisión: rehabilitación o evasión. En L. Cantarero, F. X. Medina y R. Sánchez (Eds). *Actualidad en el deporte: investigación y aplicación*, (pp. 215-227). Donostia: Ankulegi Antropologia Elkartea.
- Gómez, A. (2006). Sí mismo e identidad social. En A. Gómez, E. Gaviria e I. Fernández (Coords.). *Psicología social*, (pp. 231-295). Madrid: Sanz y Torres.
- Guba, E. G., y Lincoln, Y. S. (1994). Competing Paradigms in Qualitative Research. En Denzin, N. K. y Lincoln, Y. S. (Eds.). *Handbook of Qualitative Research*, (pp. 105-117). Thousand Oaks, California: Sage.
- Hellison, D. (2011). *Teaching responsibility through physical activity*. Champaign-Illinois: Human Kinetics.
- Huici, C., Gómez, A. y Bustillos, A. (2008). La identidad comparativa veinte años después: Repercusión en el dominio de las relaciones intergrupales. *Revista de Psicología Social*, 23(3), 297-313. doi:10.1174/021347408785843042
- Martinez-Merino, N., Martín-González, N., Usabiaga, O., y Martos-García, D. (2017). Physical activity practiced by incarcerated women: A systematic review. *Health Care for Women International*, 38(11), 1152-1169. doi:10.1080/07399332.2017.1368515

- Martinez-Merino, N., Martín-González, N., Usabiaga, O., y Martos-García, D. (2018). Beneficios y barreras identificadas por las presas que practican actividad física: Una revisión cualitativa de la literatura. *Retos*, 34(11), 44-50.
- Martos-García, D., Devís-Devís, J., y Sparkes, A. (2009). Deporte entre rejas. ¿Algo más que control social? *Revista Internacional de Sociología*, núm. 67(2), 391-412. doi:10.3989/RIS.2007.07.26
- Meek, R., y Lewis, G.E. (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
- Molina, L.E., Tropp, L.R., y Goode, C. (2016). Reflections on prejudice and intergroup relations. *Current Opinion in Psychology*, 11, 120-124. doi:10.1016/j.copsyc.2016.08.001
- Morales, J.F. (2007). Identidad social y personal. En J. F. Morales, M. C. Moya, E. Gaviria e I. Cuadrado. *Psicología social*, (pp. 787-805). Madrid: McGraw-Hill.
- Norman, M. (2018). Researching sport in a ‘Total Institution’: reflections on research barriers and methodological adaptations in a study of prison physical culture. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(1), 17-31. doi:10.1080/2159676X.2017.1373143
- Rapley, T. (2014). *Los análisis de la conversación, del discurso y de documentos en Investigación Cualitativa*. Madrid: Morata.
- Tajfel, H. (1972). La categorisation sociale. En S. Moscovici (Ed.). *Introduction à la psychologie sociale, Vol. 1*, (pp.272-302). Paris: Larousse.

- Tajfel, H., y Turner, J.C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. En W.G. Austin y S. Worchel (Eds.). *The Social Psychology of intergroup relations*, (pp. 33-47). Monterey, CA: Brooks-Cole.
- Valverde, J. (1991). *La cárcel y sus consecuencias*. Madrid: Ed. Popular.
- Valverde, J. (1997). *La cárcel y sus consecuencias. La intervención sobre la conducta desadaptada* (2ª ed.). Madrid: Popular.
- Vanman, E.J. (2016). The role of empathy in intergroup relations. En: *Current Opinion in Psychology*, 11, 59-63. doi:10.1016/j.copsyc.2016.06.007
- Viñas, E. (2014). Pena, tratamiento y deportes (particularmente en el Rugby). *In Itinere*, 2, 57-81.
- Zubiaur-González, M. (2017). ¿Se puede considerar el deporte como un instrumento de integración social de la población reclusa española? *Ágora para la educación física y el deporte*, 19(1), 1-18. doi:10.24197/aefd.1.2017.1-18

CUARTO CAPITULO

Entrando y saliendo:
una historia de droga y deporte
con mujeres presas

4.1. Introducción⁸

El encierro de las personas delincuentes es una realidad en la mayor parte de las sociedades industrializadas, como muestran, por ejemplo, las estadísticas referentes a las personas presas en Europa⁹, que ascienden en 2018 a 1.561.818 personas. En España, en abril de 2019 se han contabilizado 59.310 personas presas¹⁰. De entre estas, 4.541 son mujeres, lo que supone un 7,66 % del total, porcentaje que ha ido creciendo significativamente en los últimos años. Sin embargo, a pesar de las estadísticas, los estudios dedicados específicamente a las mujeres en prisión son hoy en día pocos. Más allá del número, las mujeres presas son percibidas como monstruosas, tanto por haber transgredido las leyes como las creencias sociales respecto a los roles de su género (De Miguel, 2014). Tanto es así que a la condena penal se le une la social (Almeda, 2003), lo que convierte su estancia en prisión en un periodo complejo y conflictivo. En esta línea, un alto porcentaje de mujeres presas son también madres, lo cual implica que al sufrimiento derivado de la separación de sus familiares, hijos e hijas (Juliano, 2009), se le suma el estigma con el que deben cargar por ser consideradas ‘malas madres’ al cometer un crimen y dejar de ejercer su rol de cuidadoras (Mauersberger, 2016). Además, esta situación no solo afecta a las madres encarceladas, sino que afecta también a sus hijas e hijos debido al limitado contacto físico entre ambos (Montalvo, 2007). Por si fuera poco,

⁸ Artículo original: Martín-González, N., Martínez-Merino, N., Martos-García, D. y Usabiaga-Arruabarrena, O. (2019). Entrando y saliendo: una historia de droga y deporte con mujeres presas. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 21, 148-169.

⁹ <http://www.prisonstudies.org>

¹⁰ <http://www.institucionpenitenciaria.es>

esta situación se agrava en el caso de las madres extranjeras ya que, en muchos casos, debido a la larga distancia que las separa de sus familiares, no tienen posibilidades de tener visitas (Castillo y Ruiz, 2010).

En otro orden de cosas, la entrada y estancia de las mujeres en prisión está marcada en gran medida por la droga. Así, si analizamos las razones por las que las mujeres entran a cumplir condena, la droga se sitúa entre los factores más significativos, siendo el tráfico el delito mayoritario (Almeda, Di Nella y Navarro, 2012). Además, una vez encerradas, la presencia de la droga es una constante, como han atestiguado algunos estudios (De Miguel, 2014; Igareda, 2007). Las consecuencias de este hecho no son desdeñables lo que, unido a otros factores como el carácter androcéntrico de las cárceles, la pobreza o la pertenencia a minorías étnicas (Barañi, 2001; Ribas, Almeda y Bodelón, 2005), dificultan notablemente su estancia y afectan sobremanera a la esencia resocializadora de estos establecimientos. Tanto es así que la población femenina presa presenta dificultades para lograr una adecuada reinserción y, cuando lo hace, es en condiciones de mayor vulnerabilidad que los hombres a nivel laboral y familiar (Van Olphen, 2009).

Sin embargo, además de droga, las prisiones han empezado a albergar de forma generalizada actividades físicas y deportivas de diversa índole, en cierta manera orientadas a la consecución de la reinserción social (Martos-García, Devís-Devís y Sparkes, 2009a). En este sentido, las actividades físico-deportivas (AFD) realizadas en la cárcel pueden reportar numerosos beneficios a las practicantes, como pueden ser la creación de relaciones sociales nuevas (Meek y Lewis, 2014), mayor confianza en ellas mismas (Leberman, 2007), reducción del estrés (Gallant, Sherry y Nicholson, 2015) o prevención contra el consumo de drogas (Martos-García, Devís-Devís y Sparkes, 2009b). Se constata, en definitiva, que las AFD mejoran su calidad de vida (Martinez-Merino, Martín-González, Usabiaga y Martos-García, 2015). A pesar de todos estos beneficios, la literatura no ha podido reportar

todavía la relación existente entre el uso de drogas, las AFD y la reinserción en las madres encarceladas.

Este artículo, en consecuencia, pretende profundizar en las siguientes cuestiones: ¿de qué forma se relacionan las presas con la droga antes de entrar a prisión y una vez dentro?, ¿qué papel juegan las AFD en este proceso?, ¿pueden las AFD ayudar a romper esa relación, alejando a las mujeres madres de las drogas y favorecer la reinserción? Para ello, siguiendo las recomendaciones de Dowling (2012) y Fitzgerald y Stride (2012), se ha dado voz a los colectivos vulnerados, en este caso a mujeres encarceladas haciendo, para ello, uso de la investigación narrativa. La intención no es otra que la de crear un relato evocador que movilice la empatía mediante el cual se trate de dar respuesta a las preguntas anteriores.

4.2. Método

En las ciencias sociales se ha producido en las últimas décadas un interés creciente por diversas formas de investigación narrativa (Martos-García y Devís-Devís, 2015) lo que ha propiciado que, en los últimos tiempos, la producción científica de prácticas analíticas creativas (PAC), como las denomina Richardson (2000), haya aumentado considerablemente. Sin embargo, en el contexto penitenciario siguen predominando los estudios objetivistas (Jewkes, 2012), lo que se traduce en una notable ausencia de relatos narrativos (Martos-García y Devís-Devís, 2017).

Mediante la investigación narrativa las personas cuentan historias que son estudiadas e interpretadas (Bamberg, 2006), para así profundizar en los significados que las personas relatan en ellas y poder, de este modo, entender las experiencias que han vivido (Bruner, 2002; Crossley, 2003; Goodley, 2001). En nuestro caso, en este artículo hemos asumido el papel de

narradores de historias (Pérez-Samaniego, Fuentes y Devís-Devís, 2011), haciendo uso de las PAC, mediante las cuales integramos los hechos que contamos y la forma en que lo hacemos. El relato, pues, adquiere el formato de etnografía-ficción.

Para ello, nuestros datos provienen de dos momentos y lugares distintos, elegidos de forma intencionada; así, a través de una escritura colaborativa, se ha construido un relato que aúna datos originados en entrevistas a presas y expresas. Coincidimos con Lozano-Sufrategui y Carless (2017), en que el hecho de compartir historias ayuda a entender mejor un fenómeno, en este caso, el de las mujeres encerradas. En el primer caso, los datos provienen de la investigación etnográfica llevada a cabo por uno de los autores del estudio y experto en el ámbito, en la que se pretendía aprehender los significados que las AFD tienen en prisión. En el segundo caso, los datos provienen de 5 entrevistas desarrolladas por dos de las autoras del artículo fuera de la cárcel a mujeres presas y expresas, todas ellas con alguna relación con la droga y practicantes de AFD, tanto dentro como fuera de prisión. Con los datos de ambas investigaciones se ha construido la historia de una mujer, la cual se desarrolla tanto dentro como fuera del contexto penitenciario¹¹.

El análisis de los datos se hizo conjuntamente mediante reuniones presenciales y la revisión de distintos borradores previos. En esta lógica, se destacaron de forma inductiva los principales temas que surgieron de las entrevistas: relación con la droga, motivos del delito, papel de la AFD dentro y fuera de prisión, vida saludable y reinserción.

¹¹ Para conocer más detalles metodológicos de ambos estudios, recomendamos ir a dichas fuentes.

4.3. Resultados

Urdiendo el desastre

‘¡Última llamada a los pasajeros del vuelo Iberia 567 con destino Madrid, acudan a la puerta de embarque número 32!’

El aviso sorprende a Sonia anonadada: nunca antes había estado en un aeropuerto. Rápidamente, emprende el camino hacia la puerta indicada, invadida por una ansiedad provocada, más que por las prisas, por la maleta que acaba de facturar, de contenido desconocido. ¿Qué demonios contendrá?, se pregunta inocente. El chico que se la dio anoche, al cual casi no pudo reconocer la cara, le explicó que era de una familia que se mudaba a Europa y que, por exceso de peso, buscaba gente que hiciera el trayecto a Madrid con sus pertenencias. Además del billete y un fajo de dólares, le exigió que ‘nada de policías’:

-Toma, a la vuelta te daré la otra parte. Con esto tendrás para vivir bien una temporada.

-Pero, ¿qué contiene la maleta?

-Nada de preguntas ni policías. Factura la maleta, llega a Madrid y te vuelves. Yo te estaré esperando acá.

-Pero...

-Buen viaje, guapa.

Con el pensamiento del dinero a cobrar, Sonia cae dormida: “1.000 para mamá, 2.000 le daré a mi hermano Rony y lo otro para mis hijas”. Así, una vez en Barajas, Sonia camina lentamente hasta que dos policías españoles le dan el alto. Solo cuando la introducen en un habitáculo y reconoce su maleta, se empieza a preocupar.

-¿Es esta su maleta, señorita? –le espeta una policía.

-Bueno, en realidad... Sí, sí, es mía –responde ella reculando.

-Ábrala, por favor.

-De acuerdo.

Las piernas de Sonia tiemblan sin motivo mientras descorre la cremallera, pero cuando afloran varios paquetes repletos de polvo blanco, se tiene que sentar so pena de desplomarse. Los policías proceden con diligencia, acostumbrados a aquella situación, le leen sus derechos, le informan que sospechan que habrá unos 6 kilogramos de cocaína y que, de inmediato, la trasladan a la prisión de Soto del Real, donde esperará a pasar a disposición judicial.

Pagando pena: del infierno a la salvación

Han pasado dos años desde aquel día, y las palabras del juez que la condenó a 8 años de prisión por tráfico de droga todavía resuenan en su cabeza.

La efeméride devuelve a Sonia a la realidad y le recuerda que, a pesar del tiempo transcurrido, todavía le quedan seis años dentro. El tiempo, todo él, pesa como una losa, se convierte en un San Benito que no todas soportan. Como ella, la mayoría de presas de su módulo lo están por tráfico de drogas y han dejado fuera familia, pareja y amistades. Pero lo más duro es la separación de sus dos hijas, lleva dos años sin verlas y todavía le quedan otros seis. Hizo ese maldito viaje por ellas, por darles un futuro mejor que el que ella tuvo. Y ahora malviven con su abuela en una casa pequeña donde habitan otras siete personas. A Sonia le cuentan que están bien, le envían dibujos que pintan en la escuela, pero ella sabe que no es así. Todos esos pensamientos ahogan a Sonia en la mayor de las ansiedades, de forma que cuando Simone le ofrece un 'tirito' ni se lo piensa y esnifa profundamente.

-A veces pienso que sería mejor morirme –suelta Sonia.

-Joder, sudaca, le quitas a una las ganas de nada –protesta Marady.

-Y qué quieres que piense, esto es una mierda, no hacemos sino perder el tiempo, y solo los 'tiros' me consuelan –explica la colombiana.

-Tía, han pasado dos años, pronto saldrás de permiso y después conseguirás el tercer grado, a la calle –trata de consolarla Simone.

-Ya, ¿y qué hago yo en la calle en España? –dice desconsoladamente Sonia.

Mientras la conversación continúa, Simone machaca lo poco que le queda del último Trankimazin que consiguió robar ayer de la farmacia, y dibuja tres cortas rayas.

-No sé, pues te metes en una ONG, buscas ‘curro’, haces deporte... – argumenta Marady.

-¿Deporte? Eso cansa –dice Simone. Anda, os invito al último y con esto le robamos otro día al juez.

-¿El Trankimazin es dopping para hacer deporte? –concluye Marady.

Las tres presas ríen. La droga les sube a la cabeza y pasan toda la tarde entre dormidas y ‘colocadas’, combatiendo así el aburrimiento. La drogadicción es un recurso recurrente en prisión, habida cuenta del hastío que provoca la rutina y la ansiedad de ver pasar los días y los años encerrada, lejos de la familia. En esta situación, la única preocupación que tendrán nuestras protagonistas al día siguiente será como conseguir más droga.

Durante casi tres años, Sonia pasa más días drogada que lúcida. Si nunca antes había consumido, su entrada en prisión supone un cambio radical en su vida, a peor en todos los aspectos. La mayor parte de sus compañeras están en la misma situación, sin esperanza, violentas y violentadas, muchas de ellas drogadas. A pesar de los mandatos legales, el paso por prisión supone un empeoramiento en las condiciones de vida y una asimilación de normas sociales que dificultan la reinserción. Además, como a nuestras protagonistas, a muchas presas les vence la presión y se lanzan en manos de la droga, con lo cual no solo evitan cualquier oportunidad de reinserción, sino que se ven inmersas en un ciclo perverso de comprar y vender cualquier

cosa con tal de drogarse. Así, se prostituyen, trafican, roban y delinquen dentro.

El caso de Sonia es todavía más trágico pues no decide dejar las drogas hasta después de dos intentos de suicidio. El segundo de ellos la tuvo doce días ingresada en el hospital debatiéndose entre la vida y la muerte, esposada a la camilla, sin nadie que la visitara, nadie... El día en que decide quitarse la vida era el cuarto que no consumía nada de droga, no por voluntad, sino porque no tenía nada que ofrecer para conseguir una 'chuta'. Su camello le había retirado la confianza, las gitanas le habían advertido que pagara sus deudas y hasta sus amigas Simone y Marady se habían alejado de ella: "Eres un cadáver viviente", le llegó a decir Simone. Con esas palabras en mente la colombiana se había metido en su 'chabolo', atenazada por las deudas, el mono y la desesperación. Obnubilada había procedido a cortarse profundamente las muñecas para seccionar así las venas, de forma que la sangre que salía a borbotones se mezclaba con las lágrimas que le caían de la cara. Sangre y lágrimas representan las dos caras de una moneda, la vida en la cárcel, donde la rendición y la rabia van a menudo de la mano.

En pocos segundos, Sonia había caído al suelo ensangrentada, con media sonrisa dibujada en su rostro provocada por el recuerdo de sus dos hijas: "Adiós, mis soles, mamá os ha querido siempre y siempre os querrá", había acertado a pensar para sí antes de desmayarse.

Después de numerosas transfusiones y los cuidados de los médicos, Sonia se recupera y decide incorporarse a un programa de desintoxicación.

-Le he visto las orejas al lobo –argumenta.

-¿Por qué decidiste quitarte la vida, Sonia? –cuestiona la psicóloga del programa.

-No podía más, vivía una doble condena, la prisión y la droga –explica.

-¿Estás decidida a luchar por tu vida y la de tus hijas? –la presiona la psicóloga.

-Sí, quiero ‘quitarme’ volver a ser yo y estudiar algo. Quiero aprovechar el tiempo para volver con mis hijas pronto –dice medio soñando nuestra protagonista.

-De acuerdo. En el programa te vamos a ayudar, pero esto lo tienes que conseguir por ti misma, ¿de acuerdo? –la interroga, mientras la presa asiente. ¿Tienes alguna afición que te pueda ayudar?

-Me gustaría hacer deporte. De pequeña hacía gimnasia y recuerdo disfrutar también jugando al fútbol. ¿Crees que podría hacer deporte dentro?

-Bueno, lo intentaremos. Vamos a trasladarte de prisión y hablaremos con el educador de deportes. Hay mucha demanda, pero si le explicamos tu caso puede que te haga un hueco. Eso sí, nada de dejar de asistir ni consumir droga; si vas drogada te expulsarán del polideportivo –le advierte.

Como a una tabla de salvación, Sonia se agarra a la oferta que le acaban de hacer: un programa de desintoxicación que combina la terapia psicológica con controles médicos. Las presas que deciden ingresar aquí pasan a vivir bajo unas estrictas normas de conducta que tratan de alejarlas del deseo de consumir. Lo bueno de todo esto es que la misma ONG que lleva el programa trata a las presas que salen en tercer grado, lo que les ayuda a superar el trance agri dulce de dejar la prisión pero no saber dónde ni cómo. Además, estar en el programa da puntos para conseguir la ansiada condicional.

De esta forma, en tres meses Sonia ha cambiado el *mono* por los entrenamientos de fútbol en la nueva prisión. Por si fuera poco, su amiga Marady lleva ya dos meses en el mismo módulo.

-¡Sonia! Qué alegría verte, ¿cómo te libraste de la muerte? –le requiere su amiga mientras la abraza.

-¡Marady! No sabía que estuvieras acá. Me corté las venas, pero el Señor no me quería todavía en su seno –explica.

-Calla, beata. Si Dios existiera cerraría todos los talegos de inmediato –le espeta su amiga.

-Los médicos me salvaron y la ONG me ha dado esta oportunidad. Me voy a quitar de la droga y voy a hacer deporte –trata de dar una explicación más terrenal.

-Eso está bien, morena. Si les haces caso, estos de la ONG son legales y te consiguen el tercer grado. Pero no te drogues, una calada de ‘porro’ y estás fuera –advierte Marady.

-Lo voy a hacer. Me he apuntado al fútbol, empiezo mañana.

-Fenomenal, el fútbol funciona bien, el entrenador es un machista, pero trata de caerle bien y ya está.

¡Internas para entrevista de selección de curso en monitores deportivos, acudan a la cancela de la entrada!

El aviso de megafonía interrumpe la animada conversación entre Marady y Sonia. La primera debe irse, pues ha echado una instancia para realizar el curso y tiene que pasar una entrevista.

-¿Curso de monitor deportivo? –le pregunta Sonia.

-Sí, te dan un título al terminar para buscar ‘curro’. Pero tienes que estar en la fase 2 del programa, ya lo harás más adelante. Nos vemos después, tía. ¡Aah! y cuídate de las rumanas, que aquí hay muchas y son ‘malas’ –le vuelve a advertir Marady.

-Hasta luego –se despide.

Nuestra protagonista trata de procesar toda la información que le ha proporcionado su amiga: el boca a boca en la cárcel funciona rápido y, aunque siempre acaba distorsionando la información, sirve como un efectivo canal de transmisión. Ahora está contenta, tiene expectativas, metas que cumplir... con esos pensamientos se queda dormida en su nueva celda.

Al día siguiente, Sonia cumple con las rutinas de la mañana: recuento matutino, desayuno, limpieza de la celda y patio. Sobre las 10 avisan a las presas del fútbol.

-Vamos, chicas, esos culos, quiero verlos saltar respingones –exclama sin rubor Pablo, el entrenador.

-A este cada día se le van más los ojos mirándonos –dice una de las presas mientras corre.

-Es un cerdo –dice otra.

Sonia corre callada, mientras no pierde palabra de sus compañeras. En eso, le sorprende el entrenador.

-¿Sonia?

-Yo –responde ella.

-Ven aquí –a lo que ella obedece.

-Bien, me han dicho que tienes ganas de cambiar de vida y ponerte en forma. Si me haces caso, te ayudaré. ¿Has jugado al fútbol antes? –pregunta Pablo.

-Sí, de pequeña –responde Sonia algo nerviosa.

El entrenamiento se reduce a correr 15 minutos, estiramientos y un partido. Este se desenvuelve libremente, con pocas explicaciones de Pablo quien pasa el tiempo charlando con otros presos. Sonia está a gusto, mete un par de goles y da juego, lo que le vale las felicitaciones de algunas de sus compañeras, aunque el entrenador no dice nada al respecto. 'No pasa nada' –piensa ella– 'He disfrutado olvidando la cárcel y la droga, y estoy cansada'.

Pasada hora y media, el entrenador da por acabado el partido:

-Ale chicas, a la ducha. ¿Alguna se quiere duchar conmigo? –requiere socarronamente. Por cierto –continúa– el mes que viene hay exhibición. Vendrá un equipo de mujeres de fuera.

A la salida del polideportivo las presas del fútbol se cruzan con otro grupo de presas que vienen del módulo 4. Son presas, la mayoría, adictas a la droga, por lo que presentan incompatibilidad y no pueden compartir actividad con las que están en el programa, de forma que cuando salen unas entran las otras.

-¡Eh! Tías limpias, queréis un ‘tiritito’ –dice una de las que espera, provocándolas.

-¡Métete tú ‘tiro’ por el culo, yonki! Sabes lo que he luchado yo por quitarme de esa mierda –le responde amenazadoramente una de las presas del fútbol.

-¡Uuuyy! Qué se me mosquea la monjita –espeta la primera.

-Mira, imbécil, si no estuviera el funcionario en la garita te partiría la cara aquí mismo –zanja la conversación la segunda.

-Vamos, unas para dentro y las del fútbol cada una a su módulo –interviene el guardia, evitando males mayores.

Sonia odia estas situaciones de tensión y la frivolidad con que se trata la droga dentro. Así, se ha sorprendido ubicada en el grupo de las ‘sanas’, en contraposición a las drogadictas, lo que le ha provocado una sensación más que agradable. Además, le pesan las piernas como nunca le habían pesado, está cansada del esfuerzo pero satisfecha. Las endorfinas juegan su papel y ayudan a que Sonia esté a gusto, animada con el fútbol y con ganas de empezar el programa de desintoxicación. ‘A ver si me va bien en el equipo y soy titular, los educadores me ven y salgo pronto’ –reflexiona.

Con el paso de las semanas, Sonia se deshabitúa de la droga, reemplazada por el deporte. El resto del día lo completa con las actividades del programa y se ha apuntado a la escuela. Así, ocupada al máximo, la colombiana ve

pasar los meses y los años, alejada de la droga, y aprovechando el tiempo, hasta que un día la educadora le da la noticia esperada:

-Voy a pedir a la junta de tratamiento tu pase a tercer grado, enhorabuena Sonia, has hecho un gran trabajo.

-Dios la bendiga –responde ella.

-¿Tienes algo o alguien afuera? La ONG te puede ayudar –prosigue la educadora.

-Sí, hablaré con las psicólogas. Lo que tengo claro es que quiero seguir jugando al fútbol –asegura Sonia.

Esperando el tercer grado

Mientras la junta de tratamiento tramita el tercer grado, nuestra protagonista contacta con la educadora para preparar su salida. La ONG que desarrolla el programa de desintoxicación dentro tiene también actividades fuera; por ello, Sonia pide una cita. Ésta se desarrolla con cordialidad:

-Buenas tardes señorita y muchísimas gracias por recibirme –agradece la colombiana.

-¡Hola Sonia! –responde la educadora sonriente. Cuéntame un poco tu situación actual.

-Enseguida tendré el tercer grado y mi familia se encuentra muy lejos, las chicas me han dicho que vosotras soléis ayudar a la gente como yo, que estoy sola y no tengo a donde ir.

-Sí, por supuesto –argumenta la educadora. Hablaré con mis compañeras de la ONG. Tenemos un piso que hace de puente entre el medio penitenciario y la vida en total libertad.

-¿Y qué debo hacer? –requiere ansiosa Sonia.

-Bueno, sé que tu comportamiento aquí ha sido ejemplar por lo que comentaré tu situación familiar con mis compañeras y cuando tu permiso esté admitido hablamos para venir a buscarte.

-Sí, me he esforzado mucho, estoy en la selección de fútbol y en la escuela. Me encuentro a tope –trata de mostrar su lado más saludable y positivo.

-Perfecto Sonia, eso te ayudará muchísimo fuera –espeta la educadora.

Sonia ha salido con muy buenas sensaciones de la reunión y comenta con Marady la labor de la ONG y sus proyectos para cuando esté libre: le gustaría tener el deporte como rutina y, porque no, como oficio. Ahora solo queda que pasen los días esperando el tercer grado... la libertad.

Así, una tarde, casi 6 años después de su encarcelamiento:

¡Sonia Moreno, Sonia Moreno! ¡Tiene una certificación!

Nuestra protagonista acude presta a la garita de las funcionarias, ya no puede más con esta espera. Cuando recoge la carta no sabe ni por dónde empezar a leer, ve demasiadas letras, pero una frase en negrita ha acaparado toda su atención: ¡Le han aceptado el tercer grado! La joven estalla de alegría y, entre lágrimas, hecha rápidamente una instancia para avisar a las responsables de la ONG. Cualquier segundo dentro es una eternidad, la calle le espera.

-¡Buenas tardes! –señorita. Me han aceptado el tercer grado y saldré el próximo jueves.

-¡Felicidades, Sonia, te lo mereces! –contesta la educadora. Haremos una cosa, el jueves sobre las 17:30 te estaremos esperando en la entrada y vendrás con nosotras al piso; allí conocerás el resto de compañeras.

-¿Pero, qué debo hacer en el piso? ¿Y podré practicar fútbol? –pregunta nerviosa la joven.

-No te preocupes, cuando conozcas el piso y a tus compañeras te explicaremos el funcionamiento del mismo. Y lo del fútbol, algo encontraremos.

A la calle en un país desconocido: ¿la reinserción?

Tal y como habían quedado Alba, la educadora de la ONG, está esperando esa tarde a Sonia a las puertas de prisión, quien sale por la puerta cargada con dos abultadas bolsas y una sonrisa que le cruza el rostro. Ante el encuentro, Sonia no hace sino abrazar a la educadora como si estuviera ante su madre.

-Dios mío gracias por sacarme de ese infierno –balbucea Sonia entre sollozos. Y darme fuerzas para seguir.

En el trayecto en coche, la joven comienza a hacer preguntas sin parar, motivada por una mezcla de nervios y alegría. Una vez llegan al piso, todas las chicas y educadoras están esperándola; después de las presentaciones le indican cuál será su habitación y le explican las normas de funcionamiento: Todas las mañanas curso, por las tardes actividades y algo de tiempo libre, y por la noche de vuelta a prisión. Sonia no se lo acaba de creer, no hay rejas, ni cancelas, ni guardias. Le choca tener que volver a dormir a prisión, pero tendrá todo el día para acostumbrarse a la vida en libertad.

Sin demora, nuestra protagonista se ha apuntado al curso de hostelería y se ha puesto en contacto con la federación de fútbol; la gestión ha dado sus frutos:

-¡Buenas tardes! Os presento a Sonia, es la nueva incorporación del equipo, entrenará con nosotras y, si está a gusto, le haremos ficha –explica en tono amable la entrenadora.

-¡Un placer estar aquí! –responde agradecida.

-¡Bienvenida! –contestan casi al unísono las compañeras del equipo.

Así, con el paso del tiempo y la participación en el equipo, Sonia va fijando rutinas en su vida, alejada de las drogas y haciendo amistades fuera del círculo de prisión. Aparte del balompié, un día a la semana, Sonia y las demás chicas del piso participan en un programa de AFD dirigido por dos voluntarias especialistas en este ámbito. Como cada martes, a las 17:15 horas llegan las voluntarias:

-¡Buenas! –saludan las voluntarias al entrar al piso. ¿Qué tal? Os acordáis que hoy íbamos a dar una vuelta en bicicleta, ¿verdad? –pregunta una de las monitoras para saber cuántas chicas se van a animar a participar.

-¡Yo, sí! ¡Ya llevo preparada un buen rato esperándolas! –grita Sonia desde su habitación.

-¿Y las demás? –pregunta la monitora al ver que ninguna más responde.

-¡Puf, qué pereza!... pero venga, ¡me animo! ¡Me vendrá bien despejarme! – comenta Carol, desde la sala donde van a fumar las chicas.

La actividad programada para ese día consiste en recorrer los alrededores de la ciudad por el carril-bici, disfrutando del aire libre y charlando en libertad. Pero, como ocurre con frecuencia, finalmente se apuntan menos chicas de las que inicialmente manifestaron interés. Tras una hora y media de pedaleo, la sesión termina con unos estiramientos que se aprovechan para reflexionar en grupo. Además de manifestar el gusto por las actividades al aire libre, algunas de ellas aprovechan para tratar de resolver las muchas dudas que les genera su futuro. Así, Sonia comenta que está pensando cambiar el curso de hostelería por un ciclo formativo de Animación de Actividades Físicas y Deportivas, su actual pasión, lo que le puede facilitar dedicarse profesionalmente al deporte.

Dos semanas más tarde, Sonia ha conseguido cumplir su sueño. Llega al piso eufórica después de la primera sesión informativa en la que les han explicado el horario y las asignaturas. Mientras ametralla a Carol y a Alba con sus impresiones y esperanzas, estas dos le espetan al unísono: “Tenemos tres noticias que darte, dos malas y una buena”.

Sonia regresa de sopetón a la realidad y les pide que primero la buena, para ir tomando fuerza:

-Una prima mía tiene un negocio y necesita alguien que le ayude horas sueltas por la tarde, quizás te vendría bien para ganar algo de dinero –le explica Carol.

Sonia reconoce que la propuesta es inmejorable y refrenda la buena senda que ha comenzado, pero recuerda las dos noticias malas. Alba, la educadora, se pone seria:

-Son tus amigas, Sonia –comienza. Simone murió la semana pasada de una sobredosis en prisión. Parecía que se había recuperado, pero se volvió a enganchar y esta vez la suerte le jugó una mala pasada. Lo siento.

-¿Y Marady? –pregunta temerosa.

-Marady ha quebrantado el tercer grado. Decidió no volver una noche y la han pillado –explica sin más detalles Alba.

Sonia se retira a su habitación, pensativa, con una sensación agrídulce, como si la vida se cobrara siempre las cosas buenas. Y son estas las que la mantienen últimamente contenta, esperanzada, alejada del peligro. Con estos pensamientos se sube al autobús que la lleva de regreso a prisión, donde cada vez le cuesta más volver, y cierra los ojos para recordar a sus amigas, pero también a sus hijas, las dos caras de la misma moneda.

4.4. Discusión

Las investigaciones de corte narrativo son escasas en prisión (Martos-García y Devís-Devís, 2015), pero también lo son los estudios relativos a las mujeres presas y, especialmente, aquellos centrados en madres y usuarias de drogas. Por ello, este relato ha pretendido interpretar y contar la forma en la que se relacionan las mujeres encarceladas con la droga y las AFD en prisión.

Muchas mujeres presas comienzan una relación indirecta con la droga en su vida en libertad, haciendo así del transporte de droga una oportunidad para mejorar sus condiciones de vida y las de sus familiares (Yagüe y Cabello, 2005). Como han observado Almeda et al. (2012), directa o indirectamente la droga se convierte en el motivo por el que deben cumplir condena, comenzando la relación entre la droga y la mujer presa antes de entrar dentro de prisión.

Cuando son encarceladas, las presas que son madres sufren doblemente la condena ya que, al hecho de estar presas, se une la separación de sus familiares e hijos (Ribas et al., 2005). Ante la dureza de esta situación, la droga se convierte, frecuentemente, en una forma de evasión. Esta relación es todavía más plausible en el caso de las presas extranjeras las cuales, de acuerdo con Castillo y Ruiz (2010), ven agravada su situación debido a la distancia con sus seres queridos.

Así, la droga se convierte en la protagonista de muchas de las historias personales (De Miguel, 2014; Igareda, 2007), llevando a las mujeres presas consumidoras de drogas a una situación de exclusión social. Este hecho conlleva una carga de estigma social (De Miguel, 2016), lo que supone considerar a estas mujeres como locutoras no válidas, incapaces de actuar, decidir o evaluar por ellas mismas (Juliano, 2006).

El contacto directo e intenso con la droga en prisión propicia, por consiguiente, una pérdida de la identidad, tanto personal como colectiva, que habían construido en libertad, lo que les lleva a construir una nueva, en este caso, asociada al uso de las drogas y bajo las normas de la cárcel (Martín-González, Martínez-Merino, Usabiaga y Martos-García, 2019). En no pocas ocasiones, esta pérdida de identidad y la constante necesidad de evadirse de las consecuencias del encierro mediante la drogadicción, desemboca en intentos de suicidio por parte de mujeres usuarias de drogas encarceladas (Navarro-Atienzar, Zabala-Baños y Ricarte-Trives, 2019). En

general, las tasas de suicidio en prisión son significativamente mayores en comparación con los datos relativos a la vida fuera de ella. Concretamente, los datos muestran que es tres veces mayor en los hombres, mientras que se multiplica por nueve cuando se trata de mujeres presas (Fazel, Ramesh y Hawton, 2017).

Estar entre la vida y la muerte y tocar fondo puede, a veces, funcionar como una epifanía a través de la cual recuperar las riendas de tu vida y volver a empezar de nuevo. Para algunas de estas mujeres presas, la maternidad supone tomar nuevas responsabilidades con perspectiva de presente y de futuro. Salir de la cárcel para poder regresar con sus hijas y ejercer de madre lo antes posible (Pietsch, 2012) se convierte en su principal fin. Y para conseguir este objetivo, deben dejar de lado el consumo y abuso de sustancias. En este sentido, las AFD pueden ser una estrategia efectiva para alejarse del mundo de las drogas y construir una identidad saludable. Las prácticas motrices, cada vez más presentes en prisión, pueden jugar un papel determinante en esta dirección (Martos-García et al., 2009a y b). Como hemos puesto de manifiesto en este texto, las personas presas suelen manifestar que la práctica deportiva es útil a la causa contra el consumo de drogas (Castillo, 2004). En la cárcel, donde se disponen de muchas horas en las que no hay nada que hacer, las AFD pueden convertirse en una rutina útil para estructurar el tiempo libre y adoptar estilos de vida saludables alejados de las drogas (Riera, 1997). Esta recategorización, asociada a una identidad saludable, aporta a las madres presas usuarias de drogas una oportunidad de cambiar de estatus y pertenecer a un nuevo grupo. En esta línea, y de acuerdo con la Teoría del contacto intergrupar de Allport (1954), las mujeres presas cumplen con las cuatro condiciones necesarias para que se den relaciones positivas entre ellas: a) consideran que son del mismo estatus, b) comparten los mismos objetivos, c) refuerzan la cooperación intergrupar y, d) obtienen el refuerzo de las instituciones, leyes o costumbres para hacer ese cambio identitario. Así, se diferencian de las que siguen siendo usuarias de drogas y consiguen pertenecer a un grupo en el cual es

importante el cuidado de la salud (Martín-González et al., 2019) creando, además, nuevas relaciones sociales que mejoran su calidad de vida (Martínez-Merino et al., 2015; Meek y Lewis, 2014).

El día a día en prisión supone momentos de tristeza, de culpa, de sentirse malas madres por no poder ejercer como tal, lo que afecta su autoestima o motivaciones. Los resultados evidencian que, a medida que las madres presas y usuarias de drogas van practicando AFD, y consiguen sustituir el efecto que les aportan las drogas por el que les genera la práctica de diferentes AFD, se produce un aumento en la confianza y en las posibilidades de sentirse orgullosas y valientes (Leberman, 2007; Tibbetts, 2015).

Sin embargo, aunque en algunos casos las mujeres practiquen AFD dentro, la realidad muestra que en la mayoría de ellos es difícil mantener una mínima adherencia (Chamarro, Blasco, y Palenzuela, 1998). Sería necesario, por lo tanto, establecer metas, toma de decisiones, modificar las actitudes y ofrecer un apoyo social a las presas (Wankel, 1987), con el objetivo de asentar dichos hábitos saludables.

Además, si bien los beneficios de las AFD en prisión están recogidos en la literatura al respecto, el papel que juegan en la reinserción social es otro cantar. Aunque la reinserción viene recogida en los mandatos legales, su consecución depende de múltiples factores y se ve limitada por muchas barreras, hasta el punto que son muchas las voces que, desde dentro, la ponen en cuestión (Martos-García et al., 2009a y b). De todas formas, nuestros datos aluden a que, una vez en libertad, algunas mujeres afirman que las relaciones que se crean en las AFD colectivas les generan un sentimiento de grupo muy positivo. En contextos no carcelarios, este sentimiento de pertenencia al grupo también favorece que las mujeres en libertad sigan practicando deporte (Fernández-Lasa, Usabiaga, Martos-García y Castellano, 2015), con lo que se refuerza un hábito saludable y de

sociabilidad. En este sentido, sería interesante ahondar más en el impacto que pueden generar los diferentes tipos de AFD (individuales o colectivas, por ejemplo) en las mujeres presas. En todo caso, las AFD se pueden convertir en el *leit motiv* de un cambio de vida, en una ilusión que sirva de referencia y, de paso, les abra las puertas incluso del mundo laboral (Day, 2012; Meek y Lewis, 2014). En definitiva, aun sabiendo que el proceso de reinserción es complejo y difícil para las mujeres presas, los resultados ponen de manifiesto que las AFD pueden ayudar, por un lado, en la construcción de una identidad personal y colectiva saludable generando rutinas diarias o habilidades para la vida en libertad y, por otro lado, en la construcción de una identidad profesional asociada a la adquisición de competencias laborales de enseñanza deportivo-recreativa.

4.5. Referencias

- Almeda, E. (2003). *Mujeres encarceladas*. Barcelona: Ariel.
- Almeda, E., Di Nella, D., y Navarro, C. (2012). Mujeres, cárceles y drogas: datos y reflexiones. *Oñati Socio-Legal Series*, 2(6), 122-145.
- Allport, G.W. (1954). *The Nature of Prejudice*. Cambridge: Addison Wesley MA.
- Bamberg, M. (2006). Stories: big or small, why do we care? *Narrative Inquiry*, 16, 139-147. doi:10.1075/ni.16.1.18bam
- Barañi, E. (2001). *Mujeres gitanas y sistema penal*. Madrid: Metyel.
- Bruner, J. (2002). *Making stories*. Estados Unidos: Harvard University Press, Cambridge, MA.
- Castillo, J. (2004). *Deporte y reinserción penitenciaria*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

- Castillo, J., y Ruiz, M. (2010). Mujeres extranjeras en prisiones españolas. El caso andaluz. *Revista Internacional de Sociología*, 68, 473-498. doi:10.3989/ris.2008.05.15
- Chamarro, A., Blasco, T., y Palenzuela, D. (1998). La práctica de ejercicio en las prisiones: factores asociados a la iniciación y el mantenimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 69-91.
- Crossley, M. (2003). Formulating narrative psychology: the limitations of contemporary social constructionism. *Narrative Inquiry*, 2(13), 287-300. doi:10.1075/ni.13.2.03cro
- Day, J. K. (2012). *Transforming criminal lives: A narrative study of selves, bodies and physical activity* (Unpublished doctoral dissertation). UK: University of Exeter, Exeter.
- De Miguel-Calvo, E. (2014). Encarcelamiento de mujeres. El castigo penitenciario de la exclusión social y la desigualdad de género. *Zerbitzuan*, 56, 75-86.
- De Miguel-Calvo, E. (2016). *Relaciones amorosas de las mujeres encarceladas*. Bilbao: Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco. doi:10.5569/1134-7147.56.05
- Dowling, E. (2012). "The Big Society, Part 2: Social Value, Measure and the Public Services Act", New Left Project. Disponible en: http://www.newleftproject.org/index.php/site/article_comments/the_big_society_part_2_social_v.
- Fazel, S., Ramesh, T., y Hawton K. (2017). Suicide in prisons: an international study of prevalence and contributory factors. *Lancet Psychiatry*, 4(12), 946-952. doi:10.1016/S2215-0366(17)30430-3
- Fernández-Lasa, U., Usabiaga, O., Martos-García, D., y Castellano, J. (2015). Creating and maintaining social networks: women's

- participation in Basque pilota. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 40(11), 129-144. doi:10.5232/ricyde2015.04003
- Fitzgerald, H., y Stride, A. (2012). Stories about physical education from young people with disabilities. *International Journal of Disability, Development and Education*, 59(3), 283-293. doi:10.1080/1034912X.2012.697743
- Gallant, D., Sherry, E., y 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
- Goodley, D. (2001). 'Learning difficulties', the social model of disability and impairment: challenging epistemologies. *Disability & Society*, 2(16), 207-231. doi:10.1080/09687590120035816
- Igareda, N. (2007). "Mujeres en prisión", en *La prisión en España. Una perspectiva criminológica*. Madrid: Comares.
- Jewkes, Y. (2012). Autoethnography and Emotion as Intellectual Resources: Doing Prison Research Differently. *Qualitative Inquiry*, 18(1), 63-75. doi:10.1177/1077800411428942
- Juliano, D. (2006). *Excluidas y marginales*. Madrid: Cátedra.
- Juliano, D. (2009). Crimes and sins. Transgression in female. *Política y sociedad*, 46, 79-95.
- 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
- Lozano-Sufrategui, L., Pringle, A., Carless, D., y Mckenn, J. (2017). 'It brings the lads together': a critical exploration of older men's experiences of a weight management programme delivered through

a Healthy Stadia project. *Sport in Society*, 20(2), 303-315.
doi:10.1080/17430437.2016.1173912

Martín-González, N., Martínez-Merino, N., Usabiaga, O., y Martos-García, D. (2019). (Re)construcción de identidades sociales en entornos penitenciarios: las presas deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 59-66.

Martinez-Merino, N., Martín-González, N., Usabiaga, O., y 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. doi:10.26876/uztaro.95.2015.5

Martos-García, D., y Devís-Devís, J. (2015). Un día cualquiera en la cárcel: la etnografía-ficción como representación de una investigación. *AIBR, Revista de Antropología Iberoamericana*, 10(3), 355-376. doi:10.11156/aibr.100304

Martos-García, D., y Devís-Devís, J. (2017). “Ver, oír, callar y... aburrirse” en el trabajo de campo: el relato autoetnográfico de un estudio en la prisión. *Movimento*, 23(1), 53-66. doi:10.22456/1982-8918.71274

Martos-García, D., Devís-Devís, J., y Sparkes, A. (2009a). Deporte “Entre rejas” ¿Algo más que control social? *Revista Internacional de Sociología*, 67(2), 391-412. doi:10.3989/RIS.2007.07.26

Martos-García, D., Devís-Devís, J., y Sparkes, A. (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

Mauersberger, M. (2016). El dilema de la madre entre rejas: delincuente y mala madre, una doble culpa. *Trabajo Social*, 18, 113-125.

- Meek, R., y 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
- Montalvo, M. (2007). *El ejercicio político de la maternidad en la cárcel de mujeres de Quito: testimonios y perspectivas*. Quito: Programa de estudios Latinoamericanos, Universidad Andina Simon Bolivar, Area de estudios sociales y globales.
- Navarro-Atienzar, F., Zabala-Baños, C., y Ricarte-Trives, J.J. (2019). El trauma infantil como factor de riesgo de conductas suicidas en las prisiones. *Revista Española de Sanidad Penitenciaria, 21*, 46-55.
- Pérez-Samaniego, V., Fuentes, J., y Devís-Devís, J. (2011). El análisis narrativo en la educación física y el deporte. *Movimento, 17*(4), 11-42. doi:10.22456/1982-8918.24402
- Pietsch, C. (2012). *Die Totale Institution Gefängnis. Lebenswelten und Strategien der Bewältigung inhaftierter Frauen*. Hamburg: Bachelorarbeit.
- Ribas, N., Almeda, E., y Bodelón, E. (2005). *Rastreado lo invisible. Mujeres extranjeras en las cárceles*. Barcelona: Anthropos.
- Richardson, L. (2000). New writing practices in qualitative research. *Sociology of Sport Journal, 17*(1), 5-20. doi:10.1123/ssj.17.1.5
- Riera Canals, J. (1997). La actividad física en la rehabilitación de toxicómanos. En *Temas actuales de medicina del deporte*. Barcelona: LaboratorioMenarini (Eds.).
- Tibbetts, E. S. (2015). *Understanding incarcerated women's motivation to exercise*. USA: Temple University.

- Yagüe, C., y Cabello, M. I. (2005). Las mujeres jóvenes en prisión. *Revista de Estudios de Juventud: Jóvenes y prisión*, 69, 30-47.
- Van Olphen, J., Eliason, M. J., Freudenberg, N., y Barnes, M. (2009). Nowhere to go: How stigma limits the options of female drug users after release from jail. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 8, 4-10. doi:10.1186/1747-597X-4-10
- Wankel, L. M. (1987). Enhancing motivation for involvement in voluntary exercise programs. *Advances in motivation and achievement: Enhancing motivation*, 5, 239-286.

QUINTO CAPITULO

Los significados de las
actividades físico-deportivas
como estrategia de reinserción y
terapia para una presa, madre y
drogodependiente

5.1. Introducción¹²

Las sociedades occidentales han sido testigo en los tres últimos siglos de una deriva ‘democrática’ en sus sistemas penitenciarios, lo que les ha hecho abrazar el objetivo de la reinserción social (Foucault, 2002). En el Estado español, desde la consecución de la democracia, esta meta viene explicitada en el artículo 25.2 de la Constitución de 1978, el cual advierte que las prisiones están diseñadas para la reeducación y la reinserción de las personas presas. Lógicamente, todas las normas desarrolladas a posteriori mantienen esta orientación resocializadora. En este escenario, las actividades físico-deportivas (AFD, en adelante) juegan un papel fundamental, al menos a priori, en la formación integral de presos y presas (art. 131 del Reglamento Penitenciario, 1997). De hecho, aunque la cantidad no sea excesiva, en las últimas décadas han aparecido en el contexto español diversos estudios que relacionan la práctica de AFD y ciertos beneficios para las personas reclusas, como se puede leer, entre otros, en Castillo y García (2017), Moscoso, Pérez, Muñoz, González y Rodríguez-Morcillo (2012), Muntaner y Gago (2015) o Zubiaur (2017). Queda claro que la reinserción se convierte en la protagonista de la nueva ideología del sistema penitenciario (Martos-García, Devís-Devís y Sparkes, 2009a) y que, en este proceso, las AFD reclaman su lugar. A pesar de la complejidad por establecer relaciones causales, da la sensación que las AFD en prisión “mejoran claramente la calidad de vida de los presos, sirve de gran ayuda para abandonar la

¹² Artículo original: Martín-González, N., Martínez-Merino, N., Usabiaga, O., y Martos-García, D. (en revisión). Los significados de las actividades físico-deportivas como estrategia de reinserción y terapia para una presa, madre y drogodependiente. *RYCIDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*.

drogadicción, mejora las relaciones sociales y la resolución de conflictos” (Zubiaur, 2017, p. 13).

La idoneidad de la práctica de AFD en prisión viene avalada por multitud de investigaciones, también en el plano internacional. Así, recientes trabajos recalcan los beneficios que aportan las AFD, por ejemplo, en la mejora de la salud en su plano físico, la disminución del estrés, el combate contra el aburrimiento o el alejamiento de las drogas (Gallant, Sherry y Nicholson, 2015; Meek, 2014; Norman, 2017; Sabo, 2001). En este sentido, hemos de constatar cómo este aumento en el número de investigaciones preocupadas por la relación entre la práctica de AFD y los beneficios que ello reporta, ha conllevado cierta atención a la población reclusa femenina. La existencia de datos al respecto se ha puesto de manifiesto ya en sendas revisiones bibliográficas (Martínez-Merino, Martín-González, Usabiaga y Martos-García, 2017 y 2018). De todas formas, nunca parece ser suficiente cuando se investiga en contextos sociales, máxime en ambientes tan sumamente complejos como la prisión. Además, no hemos de olvidar que las prisiones presentan un carácter manifiestamente androcéntrico (De Graaf, 2013) lo que redundará, entre otras cosas, en una menor atención académica.

Así, no sorprende constatar cómo la realidad que viven las mujeres presas se describe como más compleja, arriesgada y conflictiva en comparación con la de los presos (Carlen y Worrall, 2013; Iturrade y Ariza, 2013). En muchos casos, estas mujeres vienen de situaciones complicadas en libertad (Greene, Haney y Hurtado, 2000), para vivir aún peor en prisión (Matthews, 2003), entre otras razones, por la separación de sus hijos e hijas y el sufrimiento añadido que ello les genera (Juliano, 2009; Martín-González, Martínez-Merino, Martos-García y Usabiaga, 2019b).

Otro factor agravante de la situación de las personas presas, especialmente de las mujeres, es la droga. Si bien la droga es uno de los elementos principales que causan la entrada en la cárcel (Almeda, Di Nella y Navarro, 2012; Castillo y Ruiz, 2010), una vez encerradas esta sigue marcando sus vidas (De Miguel, 2014; Igareda, 2007). En cierta manera, muchas veces la droga juega un papel fundamental en este proceso de readaptación al nuevo contexto, caracterizado por el estrés, la violencia y el aburrimiento, entre otros factores.

Contra esto, la práctica de AFD puede favorecer, por ejemplo, que las presas se adapten mejor a la vida en prisión y construyan su nueva identidad dentro asociada a estas prácticas y, en el mejor de los casos, se mantenga una vez en libertad, favoreciendo de este modo la reinserción (Martín-González, Martínez-Merino, Usabiaga y Martos-García, 2019a). En el peor de los casos, ante una adicción, la desintoxicación resulta más exitosa y tiene efectos más positivos entre los reclusos que practican AFD (Moscoso y col., 2012). Existen estudios que demuestran que el deporte puede ser un elemento importante para prevenir y abandonar el consumo de sustancias tóxicas entre las personas encarceladas (Castillo, 2005; Chamarro, Blasco y Palenzuela, 1998). En esta misma línea, Fornons (2008) ha recogido las voces de los propios reclusos expresando cómo el deporte les ayuda a alejarse de las drogas.

Sin embargo, a pesar de los datos que apuntan a los múltiples beneficios que las AFD tienen durante el encierro de una persona, existen todavía ciertas controversias y lagunas. Por ejemplo, no podemos obviar que la práctica de AFD en libertad, en ocasiones, no es tan beneficiosa como parece y puede conllevar interpretaciones negativas. Así, se han descrito problemas cuando la práctica regular cesa (Glass, Lyden, Petzke, Stein, Whalen y Ambrose, 2004), o cuando la adicción al ejercicio hace perder el control (Berczik, Szabó, Griffiths, Kurimay, Kun, Urbán y Demetrovics, 2012).

Dicho esto, desde nuestro punto de vista, quizás la tarea más pertinente en este punto, más allá del positivismo, sea la de adentrarnos en los significados que adquieren las AFD para quienes las practican. Esto, siguiendo a Sparkes (1992), está más acorde con el paradigma interpretativo en el que nos situamos y trata, sucintamente, de reflexionar sobre las AFD como símbolos que encierran significados distintos. Esta tarea nos puede permitir, por ejemplo, discernir si estas prácticas están al servicio de la reinserción o, por el contrario, juegan más bien un rol de control social de la población reclusa (Martos-García, Devís-Devís y Sparkes, 2009b). Sobre los significados que para los hombres presos tienen las AFD ya se han ocupado algunos antes; así Martos y col., (2009a y b) desarrollaron una investigación etnográfica cuyos resultados arrojan diversos significados atribuidos a las AFD en prisión:

- La masculinidad: la práctica de AFD está vista como una forma de ganar músculo y fuerza, símbolos de poder en prisión.
- El control social: como cualquier otra actividad dentro, las AFD se convierten en un premio o un castigo en función del comportamiento, lo que las convierte en un símbolo de buena o mala conducta.
- La compensación y el entretenimiento: en un contexto tan normativo y aburrido, las AFD son valoradas como una vía de escape, de evasión; además, dadas las negativas consecuencias que tiene el encierro, entre ellas el peligro de la drogadicción, la práctica física entre la población reclusa significa salud.
- La reinserción: de acuerdo a los mandamientos legislativos, toda actividad en prisión se asocia con fines educativos y de rehabilitación, sobre todo entre los presos: para ellos, hacer deporte les acerca a la vida en libertad.

Tiempo después, Norman (2017) añadió un nuevo significado: el de la resistencia y la subversión frente a la institución penitenciaria, por el cual

los presos entendían las AFD como una forma de esquivar el férreo control carcelario. Curiosamente, este mismo significado ha sido asociado a las mujeres presas, quienes no solo se enfrentan a la anodina vida en la cárcel mediante las AFD, sino que combaten su lado patriarcal (Martínez-Merino, Martos-García, Lozano-Sufrategui, Martín-González y Usabiaga, 2019).

A pesar de estos datos, quedan todavía muchas lagunas que resolver, máxime si nos referimos a la población reclusa femenina. En este sentido, poco se sabe sobre los significados en función del tipo de AFD de que se trate. Sobre este menester, Parlebas (2001) sostiene que los juegos psicomotores son muy diferentes a los sociomotores y es necesario llevar a cabo un análisis diferenciado. No es lo mismo llevar a cabo una actividad en solitario, en la que no se interactúa con las demás personas y el participante es el único productor de significados, que realizar una actividad grupal, en la que “la comunicación práxica suscita un intercambio de mensajes motores que se apoyan en una simbología considerada común” (p. 409), lo cual conlleva que cada participante produzca significados en interacción con las demás personas participantes.

Bajo esta misma premisa, MacPhail, Kirk y Kinchin (2004) afirman que los deportes individuales fomentan valores como el esfuerzo personal y el conocimiento de los límites de cada persona, y los deportes practicados en grupo favorecen la solidaridad, la amistad, la generosidad, el compañerismo y la cooperación. Pero, ¿mantienen los diferentes tipos de AFD esos significados en prisión? Esta es la pregunta que este artículo trata de responder, cuyo objetivo, lógicamente, es describir qué significado adquieren las AFD individuales y colectivas, en este caso, en una mujer presa, madre y drogodependiente.

5.2. Método

El presente estudio tiene como protagonista a Ana (pseudónimo), una presa, madre y drogadicta. Por ello, se ha optado por un diseño cualitativo para interpretar así los significados que las AFD adquieren para ella.

5.2.1. Participante

Ana es una mujer de nacionalidad española que, en el momento de escribir este artículo, cuenta con 44 años de los cuales 3 años y 6 meses se los ha pasado encerrada en diferentes prisiones del estado español. La relación de nuestra protagonista con la droga ha sido intensa: con 17 años empieza a consumir LSD y cocaína y con 20 años prueba la heroína. Una vez en prisión, por estar embarazada, decide dejar de consumir. Sin embargo, a lo largo del proceso ha tenido dos recaídas, una con alcohol y otra con cocaína. Por orden judicial, Ana fue separada de su hija cuando esta contaba con dos años perdiendo así su custodia, mientras su madre cumplía condena. En el momento de llevar a cabo esta investigación, la hija de Ana es una adolescente con la que mantiene una complicada relación.

Antes de entrar en prisión, durante el encarcelamiento y una vez en libertad nuestra protagonista ha practicado diversas AFD con diferentes intensidades.

La participación de Ana en esta investigación ha sido totalmente voluntaria y con el tiempo, las entrevistas con ella se han tornado en conversaciones extensas en las que Ana ha tenido una actitud clara de confianza. En cierta manera, dichas conversaciones han supuesto momentos de desahogo para ella, como si de una terapia se tratara, como explican Sparkes y Smith (2014) que suele ocurrir en este tipo de investigaciones.

5.2.2. Técnica de recogida de datos

Para la recopilación de los datos se decidió hacer tres entrevistas en profundidad en momentos diferentes con la intención de conocer y confirmar la información recibida y así, entre otras cosas, saber si los significados de las AFD habían variado a lo largo del tiempo. Todas las conversaciones tuvieron lugar una vez Ana había cumplido la condena y se encontraba en libertad. Durante la primera entrevista, Ana no tenía la custodia de la hija, pero en las dos últimas, convivía con ella. Las fechas de las entrevistas (ver Tabla 1) obedecen a la necesidad de proporcionar el control sobre este hecho a la persona entrevistada, lo que aumenta la confianza entre ambas partes (Woods, 1998).

Tabla 5. Momentos y objetivos de las entrevistas

Fecha	Objetivo
12 de abril de 2015	Conocer el significado de las AFD y otros datos sobre su paso por prisión
29 de octubre de 2018	Averiguar su situación fuera de prisión, tanto a nivel familiar como laboral y su relación con las AFD
27 de marzo de 2019	Comprender la importancia de las AFD en el día a día en libertad, poniendo el foco en las relaciones interpersonales familiares.

Las entrevistas con personas presas no son fáciles y demandan atender múltiples variables propias del contexto (Schlosser, 2008). Por ejemplo, para aumentar la confianza, se desarrollaron en ambientes en los que Ana se encontraba cómoda, como su casa o un entorno natural. La cantidad de las entrevistas vino determinada por el principio de saturación de la información: más conversaciones no hubieran aportado más datos. En este sentido, hay que decir que las preguntas versaron sobre aspectos como su

vida antes de entrar y una vez en prisión, las rutinas dentro, la práctica de AFD tanto dentro como fuera, las opiniones sobre la práctica de AFD distintas, la relación con las otras presas y con su hija o el papel de la droga en todo ello.

Al inicio de las entrevistas se le proporcionó la información necesaria respecto al estudio y los criterios éticos, antes de firmar el consentimiento informado. Posteriormente, se le entregó una copia de la transcripción para que pudiera verificar y añadir lo que creyese oportuno. En las investigaciones de índole cualitativa es común la utilización de este tipo de estrategias con el fin de aumentar la credibilidad del estudio (Fetterman, 1998).

5.2.3. Análisis de datos

El proceso de análisis tenía como propósito identificar los temas emergentes. Así, mediante un proceso inductivo de codificación se distinguieron las unidades de significado. Una vez hecho esto, los códigos fueron depurados y ordenados por temas que, a la sazón, dieron como resultado una matriz de análisis con dos categorías y tres subcategorías respectivamente (Tabla 2), que sirvieron para ordenar los datos y permitir la redacción de la parte de resultados.

Tabla 6. Categorías y sub-categorías identificadas en torno a las estrategias de reinserción a través de AFD empleadas por una presa, madre y drogodependiente.

Categorías	Sub-categorías
El significado de compensación	La sustitución de la droga
	Las prácticas psicomotoras
	La adicción al ejercicio de alta intensidad
	La identidad personal y profesional
El significado de reinserción	Las relaciones interpersonales con 'iguales' y familiares
	Las prácticas sociomotoras
	Las AFD en la naturaleza de baja intensidad
	La identidad colectiva

5.3. Resultados y Discusión

Ana: madre, presa, drogadicta o deportista

Como hemos apuntado más arriba, la relación de Ana con la droga comienza fuera de prisión, como le ocurre a la mayoría de ellas (Almeda y col., 2012). Y, como tantas otras mujeres presas, la relación con la droga no cesa una vez encarcelada. De esta forma, en el proceso de ajuste que toda presa padece una vez ingresa en prisión, la droga suele jugar un papel determinante (Martín-González y col., 2019a).

Pero el caso de nuestra protagonista es si cabe algo más complejo, pues Ana es madre. Cuando su hija tenía dos años fueron separadas por orden judicial, lo que supuso una situación muy traumática para ella:

Mi hija no iba a estar más conmigo [mientras estuviese encarcelada] y ese último año fue muy muy traumático para mí, y entonces fue cuando más deporte hice porque era la única manera de hacer frente a mi tristeza, mi rabia, ese sin vivir, esa separación.

Las presas drogodependientes y que, a su vez, son madres, viven una situación de sufrimiento agravado por la separación de sus hijos e hijas (Juliano, 2009), como le ocurre a nuestra protagonista. Así, como explica Dabas (2001) que sucede, la separación funciona como una epifanía en la vida de Ana, pues es el detonante para que decida desengancharse de la droga: *“por el amor que me genera mi hija me valoré más y decidí dejar las drogas”*.

En este punto, entran en escena las AFD como un mediador en la tortuosa vida de Ana, y actúan como un clavo ardiendo al que aferrarse y evitar caer de nuevo en la drogadicción: *“[La práctica de AFD] me ayuda mucho, me hace sentirme fuerte, me ayuda a canalizar mi energía, mis espacios cuando tengo tiempo libre. Ha habido momentos que he pensado que es lo único que soy capaz de hacer bien”*.

Como vemos, la práctica de AFD iniciada durante el encarcelamiento puede adquirir significados relevantes en el proceso vital de una madre, presa y usuaria de droga. Así lo manifiesta la protagonista de este estudio: *“todas las veces que he caído, he dejado de hacer deporte...”* [la AFD] *“me mantiene sin consumir nada y es básico para llevar a cabo los proyectos que quiero”*.

Grosso modo, la historia de Ana, aunque compleja, no parece especial, y se asemeja a otras recogidas en artículos afines. Así, Martos y col., (2009a, p. 17), recogieron un testimonio parecido de otra presa: *“Si salgo al poli es porque me siento bien...no sé cómo explicarlo, me olvido que estoy presa, me*

relajo. Pero no es por tener buen tipo, lo que pasa es que me siento limpia y elimino estrés”. Estas dos citas, además de testimoniar la relación entre las AFD, el encarcelamiento y el uso de drogas, ponen encima de la mesa dos de los principales significados asociados a las AFD en prisión: la compensación (o terapia) y la reinserción. Sobre ellos nos centraremos a continuación

Pero antes, creemos conveniente enfatizar cómo del análisis de los datos se desprende una distinción significativa que nos ha llamado la atención. Así, como veremos, Ana otorga un significado distinto según la AFD que practique encaje en lo que Parlebas (2001) entiende como práctica psicomotriz o, por el contrario, en las llamadas prácticas sociomotrices. Por una parte, la práctica de actividades psicomotrices se asocia mayormente con la sustitución del uso de las drogas, lo que se corresponde con el significado de la compensación; b) por otra parte, la participación en actividades sociomotrices busca generar y afianzar relaciones interpersonales con la familia (en este caso su hija) o con otras personas ‘iguales’. Se asocia pues a un significado de reinserción.

Las AFD como compensación: “Empecé a correr y yo también me sentía mucho mejor”

La literatura científica sobre prisión ha documentado numerosos efectos perniciosos sobre la salud provocados por el encierro. Lógicamente, la práctica física se convierte “en algo más que una experiencia excitante para convertirse en un medio para soportar el sufrimiento y el confinamiento...” (Martos y col., 2009a, p. 16). Tenemos, a grandes rasgos, cómo las personas presas depositan simbólicamente en las AFD un significado terapéutico, una herramienta que compense lo insalubre de la prisión.

En estos casos, como el de Ana, practicar AFD puede ayudar a construir una identidad personal y social asociada a dichas actividades (Martín-González y

col., 2019a). En estas situaciones, las AFD realizadas en prisión pueden convertirse en un elemento importante para ayudar a las mujeres en la decisión de alejarse de las drogas (Fornons, 2008; Martos y col., 2009a), tanto es así, que se han descrito casos de desintoxicación gracias a las AFD (Moscoso y col., 2012). Por otro lado, aunque la literatura existente respecto a los efectos reales generados por los programas físico-deportivos en contextos penitenciarios es todavía escasa (Gallant y col., 2015; Martínez-Merino y col., 2017), se pueden llegar a relacionar las AFD practicadas durante el encierro con beneficios manifiestos, al menos desde el punto de vista de la interpretación de las deportistas.

En el caso que nos ocupa, durante los años en la prisión, la protagonista busca y encuentra su dosis de placer en las AFD individuales. En líneas generales, parece que las AFD han funcionado como un factor de resistencia ante los efectos nocivos del encierro, como la soledad, la drogadicción, el estrés o la falta de control, como se ha descrito en Martínez-Merino y col. (2019). Sin embargo, entrando en detalle, podemos colegir otras conclusiones.

Ana practica AFD en solitario, sin distracciones e interferencias externas. Desarrolla una rutina diaria autogestionada, adaptada al espacio con el que cuenta, ya sea el patio o el polideportivo, manteniendo los principales rasgos de la lógica interna de la práctica psicomotriz, esto es: actividades en solitario, sin incertidumbre y de alta intensidad. Aunque para iniciar la práctica necesitó de cierta ayuda: *“un amigo [otro preso] me dijo que a él correr le ayudó mucho a sentirse mejor. Empecé a correr y yo también me sentía mucho mejor”*, lo cierto es que Ana se automotiva sin necesidad de recurrir a otras personas. Es autosuficiente. En este sentido, se podría decir que esta madre usuaria de drogas pasó de ser adicta a las sustancias tóxicas a ser adicta al ejercicio físico de alta intensidad en solitario. Así lo cuenta con sus propias palabras:

Es muy importante cuando estas dejando las drogas hacer actividades físicas [se refiere a las psicomotrices como correr, andar en bici, ejercicios de fuerza], porque te hace sentir mucho mejor. No piensas tanto en esa sustancia y duermes mejor [...] físicamente me sentía mucho mejor, era capaz de parar mi cabeza y no me sentía tan presa. Lo necesitaba todos los días.

Está claro, pues, que Ana ha sustituido la droga por el deporte de alta intensidad, lo que concuerda con otros estudios. Para Moscoso y col. (2012), el deporte combate la drogadicción y permite, por ello, la rehabilitación. En palabras de un preso: “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-García y col., 2009a, p. 399). Las prácticas psicomotoras de alta intensidad generan un efecto de placer inmediato lo que, en cierta manera, llega a sustituir al placer generado por la droga. De este modo, estas prácticas psicomotrices se convierten en una ‘droga sana’, donde cada ‘consumidora’ puede auto-regular la intensidad y el volumen en función de sus necesidades. Tanto es así que, en cierta forma, se podría decir que la adicción a la droga se convierte en adicción al ejercicio, lo que no es de extrañar habida cuenta que se movilizan los mismos circuitos neurobiológicos (Lynch, Peterson, Sanchez, Abel y Smith, 2013). La sensación de placer producida mediante la práctica de AFD de alta intensidad (Berczik y col., 2012), ayuda a Ana a hacer frente al síndrome de abstinencia.

Sin duda alguna, reducir o eliminar el consumo de drogas no es un efecto baladí, máxime cuando en prisión la presencia de droga es una de las variables que más negativamente influyen en la vida dentro y que dificultan la rehabilitación (Ayuso, 2003).

Por si fuera poco, el control que dice ejercer Ana sobre la intensidad y el volumen de su práctica física, es uno de los elementos clave en el proceso de adaptación a la nueva vida. En un contexto de máxima normativización como es la prisión, especialmente acuciante en el caso de las mujeres (Matthews, 2003), decidir sobre el tipo de actividad y la intensidad de la misma le ofrece cierto poder sobre su cuerpo y su vida; así lo ha interpretado ella misma. Este hecho nos recuerda que la práctica de AFD en prisión puede ser igualmente una forma de resistirse al control social que ejerce la institución y una forma de autoafirmarse ante un poder tan abrumador (Norman, 2017).

Además, este tipo de prácticas psicomotrices que durante el encarcelamiento Ana usaba como compensación, una vez extinguida la condena le siguen ayudando en la misma dirección, hasta el punto que Ana no se imagina su vida en libertad sin practicar AFD en solitario:

Me ayuda a saber lo que es prioritario y mantenerlo. Conseguí que fuese parte de mi vida y saber que me ayudaba y que lo necesitaba en mi vida. Soy consciente de que cuando dejo de practicar deporte, pierdo mi salud y entro en depresión y que para salir adelante me apoyo en el deporte [...] Tengo claro que si hago las cosas mal recaigo y acabo en la cárcel, sin casa, sin mi hija o muerta. Tengo claro las cosas que me sirven, y una de ellas es el deporte.

En este sentido, la orientación individual y psicomotriz de las AFD que practica se revela como un hecho fundamental e intencionado. Ana se siente a gusto en actividades como el ciclismo o el running por la montaña, con un alto índice de auto-control sobre sus capacidades, la propia práctica y el efecto deseado:

Siento temblor, excitación. Sé que puedo superar cualquier obstáculo de mi vida en ese momento, lo sé, y es muy importante sentirlo. Aprendo que físicamente puedo dar más de lo que pienso, que las barreras están en la mente, que diariamente cuando hago otra cosa y me viene algún miedo porque he sufrido mucho y me atacan los miedos recuerdo que soy capaz de soportar mucho más de lo que creo y no me dejo llevar porque todas las horas que dedico al deporte se transforman a la vida diaria. Sé identificar mis emociones y mis sensaciones y soy feliz, soy optimista y positiva.

Ana tiene interiorizadas las AFD de alta intensidad como un símbolo de salud, de autocontrol, lo que le permite afrontar los retos de la vida en libertad. Sin embargo, esta relación positiva para la salud de las personas se entiende a corto plazo pues, siguiendo a Roessler (2010), el mayor problema en este sentido es mantener el alejamiento de la droga y los hábitos de vida activos a largo plazo: aquí juega un papel fundamental la influencia de los y las demás. Entran en escena, pues, las AFD sociomotrices.

El significado de la reinserción: “... quería una vida nueva y creé nuevas amistades”.

Las AFD colectivas generan sobre las personas efectos diferentes a los que crean las individuales (MacPhail y col., 2004). Desde un punto de vista fisiológico, su efecto no es tan potente ni tan adictivo. Pero, en cambio, encierra significados diferentes que merece la pena tener en cuenta.

En lo que respecta al contexto penitenciario, las AFD colectivas son la mejor opción a la hora de emprender el largo camino de la rehabilitación (Viñas, 2012). Practicar AFD con otras compañeras y pertenecer al grupo de mujeres deportistas, facilita la creación de nuevas relaciones, o mejora las existentes, sin tener en cuenta la etnia o la clase social (Martín-González y

col., 2019a). Esto coincide con los datos expuestos, por ejemplo, por Fernández-Lasa, Usabiaga, Martos-García y Castellano (2015) en relación a mujeres que practican deporte juntas, lo que aumenta su confianza, crea sensación de grupo y las coloca en mejor disposición de afrontar ciertas dificultades.

En el caso de Ana, uno de los principales significados de las AFD en grupo es la generación y/o consolidación de relaciones interpersonales. En un lugar como la cárcel en el que pueden resultar complicadas las relaciones sociales entre iguales, las AFD pueden servir como herramienta efectiva para su aparición y mantenimiento: *“si me veían en el gimnasio haciendo ejercicio, se apuntaban una u otra y genial. Es una manera de crear relaciones muy sana y bonita, ya que las relaciones en un sitio cerrado como ese no son nada fáciles”*. En muchas de estas actividades, Ana explica cómo se ayudaban unas a otras y, además, tenían la posibilidad de utilizar otros espacios (como el gimnasio o el polideportivo), los cuales no sería posible aprovechar si no fuese de esa manera. En estos contextos surgen conversaciones diferentes entre ellas y se conocen mejor, aprendiendo unas de otras. Por si fuera poco, la práctica de AFD sociomotrices de colaboración posibilitan un acercamiento entre las mujeres sin tener en cuenta el grupo racial, étnico o cultural al que pertenecen. Como recalca la entrevistada, lo importante es que comparten una misma afición, un mismo objetivo, y se sienten parte del grupo de las denominadas ‘deportistas’:

Igual yo no, pero a mí me dieron la oportunidad en su momento de compartir con ellas ese espacio. Ahí siento que no me están haciendo el vacío, ahí me siento parte. Si no, me siento aislada, pero al hacer deporte y hacerlo en grupo, ahí se me alegra el corazón porque siento que me quieren para algo.

Este hecho merece la pena ser recalcado, por cuanto Ana ha tenido que enfrentarse a un sentimiento de culpa e inseguridad: *“tenía miedos, yo pensaba que no podía estar con la gente, a mí me han aislado, me han metido en la cárcel, me han dicho que soy diferente”*. En muchos casos, estas mujeres sienten que no son capaces de relacionarse con gente nueva y estos miedos pueden hacer que la persona retroceda y, por ello, vuelva a su vida anterior, aun sabiendo que no les beneficia. Esta incertidumbre se puede constatar en las siguientes palabras de la entrevistada:

No era capaz de tener relaciones normales, me guardaba mi experiencia, no contaba quien era, o volvía a mis amistades anteriores. Y yo no quería, porque dejé las drogas y no quería volver a esos ambientes, quería una vida nueva y cree nuevas amistades, pero en muchas ocasiones me ponía límites a mi cabeza.

Moscoso y col., (2012) se muestran optimistas respecto al papel de las AFD en prisión y enumeran una larga serie de beneficios que las AFD reportan a diferentes niveles, lo que les lleva a afirmar que *“el deporte favorece de manera importante el objetivo de regeneración y de reinserción social que se ha marcado el sistema penitenciario”* (p. 62). Este entusiasmo es compartido, entre otros, por otros autores como Castillo (2005) o Chamarro (1993). Sin embargo, desde estudios críticos con la idea de reinserción se ha hecho hincapié en prestar atención a la etapa post-prisión para poder hablar de ella (Martos-García y col., 2009a). Veamos.

La práctica sociomotora de colaboración realizada durante el encarcelamiento, y que ha mantenido posteriormente en libertad, ha permitido a Ana relacionarse con otras personas, ser capaz, con el tiempo, de afrontar sus miedos y sentirse bien en ese nuevo grupo. Ana dice lo siguiente en torno al grupo de amigos y amigas con las que realiza salidas al

monte y clases dirigidas en el gimnasio: *“estando en grupo me lo paso muy bien, cuando voy después de desayunar con el grupo, pues pienso que me gustaría levantarme todos los días así. Me siento muy bien con todos, nos ayudamos y si nos vemos en la calle hablamos”*.

Este tipo de AFD en grupo y en colaboración, en el caso de las actividades en la naturaleza, adquiere un significado diferente sobre el que merece la pena detenerse:

Cuando voy en marcha tranquila [se refiere a caminar en compañía de otras personas] me gusta disfrutar del tiempo, del paisaje, meditar, ver, oír, sentir parte de la naturaleza, conocer cómo son nuestros alrededores, cargar las pilas y afronto el día de otra manera, con fuerza.

En este tipo de actividades de baja intensidad Ana no busca el placer ‘fisiológico’, como cuando realiza AFD psicomotrices de alta intensidad. La protagonista lo asocia con una vida más pausada, donde lo importante es el autoconocimiento y el disfrute del medio natural en compañía de otras personas.

En esta misma línea, la práctica de AFD sociomotoras en colaboración y en la naturaleza también está vinculada a una relación familiar más intensa. Así, Pomfret y Varley (2019) concluyen que este tipo de actividades colectivas y cooperativas realizadas en la naturaleza y durante la época vacacional fueron esenciales para el vínculo familiar. En el caso de Ana, la protagonista subraya que cuando se iba a caminar, pasear en bici, nadar o montar a caballo con su hija el tiempo se paraba: disfrutaban mutuamente. Así, era capaz de conocer mejor a su hija: *“le respeto más cuando hacemos deporte [en la naturaleza] porque percibo más sus límites y por donde van sus reflexiones”*. Este era el momento que aprovechaba Ana para conversar

con su hija de forma calmada. La práctica sociomotriz en la naturaleza facilita un contexto apropiado para disfrutar juntas de una actividad placentera, al mismo tiempo que propicia la generación y expresión de emociones que aumentan su confianza. En este contexto, tanto la madre como la hija se sienten cómodas y seguras para manifestar libremente lo que piensan. Este tipo de práctica transcurre en un medio natural donde se sienten relajadas, con poca o nula interferencia externa, y ellas mismas deciden cuando dar por finalizada la actividad. El tiempo invertido en la práctica de AFD en la naturaleza y con su hija se convierte en un espacio en el que, para ellas, es importante y cobra importancia su relación, como expresa la protagonista: *“intentamos hacer deporte juntas, es muy importante en nuestra relación”*. Como reflejan sus palabras, Ana se siente realizada como madre: *“yo ahora me siento otra, como cualquier madre”*.

Es lógico pensar que, de las palabras de Ana, se desprende cómo las AFD sociomotrices están estrechamente vinculadas a la reinserción. Para ella, compartir estas actividades con otras personas y con su hija es sinónimo de bienestar, de crecimiento, de poder convivir. De todas formas, no queremos soslayar la cuestión de que una cosa es la compensación y otra la reinserción, la cual Manzanos (1992) ubica en el último lugar de un continuum en el que la mejora de la calidad de vida estaría al principio. Puede que la práctica deportiva tenga un nítido significado de compensación, pero lograr la reinserción es harina de otro costal. Este no deja de ser un proceso complejo y hartamente complicado en el que el papel de las AFD quizás esté mitificado (Fornons, 2008). Sin embargo, también es cierto que las AFD bien orientadas pueden ayudar en dicho proceso, como hemos visto. Así, tanto ha sido el empeño de Ana por alejarse de la droga e identificarse con las AFD que, ya en libertad, decide formarse como monitora deportiva, lo que supone un gran paso hacia la reinserción al encontrar una ocupación profesional (Martín-González y col., 2019a). Sus

aspiraciones van más allá del placer que le generan las prácticas motrices, llegando a vislumbrar un futuro laboral asociado a estas:

A mí me ayudó tanto el deporte [se refiere a la AFD que practicó cuando estaba encarcelada] que una vez fuera decidí seguir y especializarme en eso [...] Profesionalmente quiero dedicarme a ello.

5.4. Conclusiones

Los resultados obtenidos a partir de los datos extraídos de las entrevistas efectuadas a Ana, a nuestro entender, contribuyen a rellenar una laguna en el conocimiento de nuestra área relacionada con la utilidad que las AFD tienen a la hora de paliar los daños del encierro y de facilitar la reinserción social de las personas presas.

Hasta ahora, la literatura ha observado beneficios asociados a la práctica de ejercicio físico en las personas que viven en prisión, pero sin entrar en el detalle de entender qué significados adquieren diferentes actividades físicas para las personas encarceladas durante su encierro y una vez en libertad; mucho menos en el caso de las madres presas y adictas a las drogas.

Así, en conclusión, hemos visto cómo las actividades psicomotoras adquieren para una presa, madre y drogodependiente un significado de compensación que perdura incluso cuando sale de la cárcel. Estas actividades en solitario juegan un papel a la hora de combatir las ganas de consumir droga, cuanto más intensas mejor, lo que da pistas sobre cómo abordar estos problemas en prisión. Este hecho posibilita una mejora clara en las condiciones de vida dentro, lo que permite afrontar con mayores garantías de éxito el proceso de reinserción. En dicho proceso, juegan un papel fundamental aquellas

actividades sociomotrices que promueven relaciones sociales con otras personas.

Además, con los datos en la mano, hemos podido comprobar cómo los dos tipos de actividades ayudan en la transición desde la vida en prisión hasta la vida en libertad. Este hecho abre una puerta clara a nuevas investigaciones e intervenciones desde las ciencias de la actividad física y el deporte.

5.5. Referencias

Almeda, E.; Di Nella, D., y Navarro, C. (2012). Mujeres, cárceles y drogas: datos y reflexiones. *Oñati Socio-Legal Series*, 2(6), 122-145.

Ayuso, A. (2003). *Visión crítica de la reeducación penitenciaria en España*. Valencia: Nau Llibres.

Berczik, K.; Szabó, A.; Griffiths, M. D.; Kurimay, T.; Kun, B.; Urbán, R., y Demetrovics, Z. (2012). Exercise Addiction: Symptoms, Diagnosis, Epidemiology, and Etiology. *Substance Use & Misuse*, 47, 403–417. <https://doi.org/10.3109/10826084.2011.639120>

Carlen, P., y Worrall, A. (2013). *Analysing Women's Imprisonment*. Devon: Willan Publishing Editor. <https://doi.org/10.4324/9781843924210>

Castillo, J. (2005). *Deporte y reinserción penitenciaria*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, Centro de Alto Rendimiento y de Investigación en Ciencias del Deporte.

Castillo, J., y Ruiz, M. (2010). Mujeres extranjeras en prisiones españolas. El caso andaluz. *Revista Internacional de Sociología*, 68, 473-498. doi: 10.3989/ris.2008.05.15

- Castillo, J., y García, B. (2017). Deporte y actividad física en prisión. Un asunto reincidente. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 418, 216-224.
- Chamarro, A. (1993). Deporte y ocio para la reinserción de reclusos: La experiencia del Centro Penitenciario de Pamplona. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 87-97.
- Chamarro, A.; Blasco, T., y Palenzuela, D. L. (1998). La práctica de ejercicio en las prisiones: factores asociados a la iniciación y el mantenimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 69-93.
- Dabas, E. (2001). “Redes sociales: niveles de abordaje en la intervención y organización en red”. <http://www.santafe.gov.ar/index.php/web/content/download/71292/345905/file/redes%20sociales.pdf> (8 de mayo del 2015).
- 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. (2014). *Encarcelamiento de mujeres. El castigo penitenciario de la exclusión social y la desigualdad de género*, (pp.75-86). <https://doi.org/10.5569/1134-7147.56.05>
- Fernández-Lasa, U.; Usabiaga, O.; Martos-García, D., y Castellano, J. (2015). Creating and maintaining social networks: women’s participation in Basque pilota. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 40(11), 129-144. <http://doi.org/10.5232/ricyde2015.04003>
- Fetterman, D. (1998). *Ethnography. Step by step*. Londres: Sage Publications.

- Fornons, D. (2008). La práctica deportiva en la prisión: rehabilitación o evasión. En L. Cantarero, F. X. Medina y R. Sánchez (Coord.), *Actualidad en el deporte: investigación y aplicación* (pp. 215-226). San Sebastián: Ankulegui.
- Foucault, M. (2002). *Vigilar y Castigar. Nacimiento de la prisión*. Madrid: Siglo XXI Editores.
- Gallant, D.; Sherry, E., y Nicholson, M. (2015). Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations. *Sport Management Review*, 18(1), 45-56.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.005>
- Glass, J. M.; Lyden, A. K.; Petzke, F.; Stein, P.; Whalen G.; Ambrose, K., et al. (2004). The effect of brief exercise cessation on pain, fatigue, and mood symptom development in healthy, fit individuals. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(4), 391-398.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.04.002>
- Greene, S.; Haney, C., y Hurtado, A. (2000). Cycles of pain: Risk factors in the lives of incarcerated mothers and their children. *The prison journal*, 80(1), 3-23.
- Igareda, N. (2007). "Mujeres en prisión", en *La prisión en España. Una perspectiva criminológica* (pp.75-100). Madrid: Comares.
- Iturralde, M., y Ariza, L. (2013). *Informe final del proyecto Análisis sociojurídico de la situación de las mujeres presas en Colombia*. Universidad de los Andes. Facultad de Derecho. Centro de Investigaciones Sociojurídicas – CIJUS.
- Juliano, D. (2009). Crimes and sins. Transgression in female. *Política y sociedad*, 46, 79-95.

- Lynch, W. J.; Peterson, A. B.; Sanchez, V.; Abel, J., y Smith, M. A. (2013). Exercise as a novel treatment for drug addiction: a neurobiological and stage-dependent hypothesis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(8), 1622-1644. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.06.011>
- MacPhail, A.; Kirk, D., y Kinchin, G. (2004) Sport education: promoting team affiliation through physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 106–122. <https://doi.org/10.1123/jtpe.23.2.106>
- Manzanos, C. (1992). *Cárcel y marginación social*. Donostia: Gakoa.
- Martín-González, N.; Martínez-Merino, N.; Usabiaga, O., y Martos-García, D. (2019a). (Re)construcción de identidades sociales en entornos penitenciarios: las presas deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 59-66.
- Martín-González, N.; Martínez-Merino, N.; Martos-García, D., y Usabiaga-Arruabarrena, O. (2019b). Entrando y saliendo: una historia de droga y deporte con mujeres presas. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 21, 148-169. <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2019.148-169>
- Martínez-Merino, N.; Martín-González, N.; Usabiaga, O., y Martos-García, D. (2017). Physical activity practiced by incarcerated women: A systematic review. *Health Care for Women International*, 38(11), 1152-1169. doi.org/10.1080/07399332.2017.1368515
- Martínez-Merino, N.; Martín-González, N.; Usabiaga, O., y Martos-García, D. (2018). Beneficios y barreras identificadas por las presas que practican actividad física: Una revisión cualitativa de la literatura. *Retos*, 34(11), 44-50.
- Martínez-Merino, N.; Martos-García, D.; Lozano-Sufrategui, L.; Martín-González, N., y Usabiaga, O. (2019). Frictions, cracks and micro-resistances: physical activity and sport as strategies to dignify

imprisoned women. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(2), 217-230.
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2018.1493526>

Martos-García, D.; Devís-Devís, J., y Sparkes, A. (2009a). Deporte “Entre rejas” ¿Algo más que control social? *Revista Internacional de Sociología*, 67(2), 391-412. doi: 10.3989/RIS.2007.07.26

SEXTO CAPITULO

Conclusiones

6.1. Conclusiones

En este apartado se presentan las conclusiones extraídas del estudio. Creemos que hemos conseguido responder al objetivo principal propuesto en la tesis, conocer y comprender los significados que tienen las AFD para las mujeres presas respecto a las relaciones interpersonales, el uso de la droga en prisión y la reinserción. A continuación, se detallan las conclusiones específicas de cada pregunta planteada en los diferentes estudios:

¿Qué significado tienen las AFD para las presas respecto a las relaciones interpersonales mantenidas durante la fase de prisionización en la que deben construir su nueva identidad?

- Cuando una mujer es encarcelada sufre la separación con su contexto familiar, generando un sentimiento de angustia y soledad en las presas debido a la ruptura de vínculos afectivos con sus allegados. En el caso de las madres aumenta el sufrimiento por la separación de sus hijos e hijas. Además, en el caso de las mujeres extranjeras la situación se agrava aún más.
- La práctica de diferentes AFD es un apoyo imprescindible para afrontar la soledad.
- Las AFD son estrategias importantes para entablar y crear relaciones o mejorar las existentes entre las mujeres en prisión.

- Las relaciones interpersonales creadas durante el proceso de desocialización en prisión, influyen en la construcción de la nueva identidad de las presas.
- Tras el proceso de desidentificación las internas comienzan a (re)categorizar su identidad social integrándose en grupos que practican AFD en los que la empatía grupal adquiere un significado destacado.
- Las mujeres que construyen su identidad personal y social en base a la práctica de AFD, se sienten parte del grupo de “las deportistas”. Esta pertenencia grupal les aporta seguridad y aumenta su percepción de entitatividad, diferenciándose del resto.
- La práctica de AFD con otras compañeras favorece la construcción de una identidad social positiva y aumenta su percepción del bienestar psico-sociológico.
- Las mujeres al compartir un destino común, una semejanza y una proximidad con las demás integrantes del grupo que practican AFD, empatizan con los problemas de las demás generando un ambiente positivo en ese espacio.
- El contacto intergrupal con las demás les hace sentirse parte de algo, sentirse acompañadas y estar en un espacio en el que se reducen los prejuicios, donde la etnia o el tipo de delito pasan a un segundo plano. Las integrantes del grupo mediante su influencia social y utilizando diferentes estrategias atraen y motivan a otras mujeres a participar en el grupo.

¿Puede el fútbol favorecer relaciones interpersonales positivas entre mujeres en prisión?

- La práctica de un deporte sociomotor, como el fútbol, favorece la construcción de una nueva identidad positiva en la prisión diferenciándose de las que no practican este deporte.
- En la fase de prisionización, el fútbol refuerza su pertenencia grupal, partiendo de sus rasgos únicos como los rasgos sociocategoriales relacionados con las personas del grupo.
- El fútbol favorece la creación de nuevas relaciones interpersonales, sin causar competitividad sobre las demás mujeres.
- Esta pertenencia grupal puede ayudar a las participantes a tener un mejor conocimiento de ellas mismas.
- Practicar un deporte de equipo, genera situaciones adversas producidas por la tensión y los nervios. En este espacio aprenden a gestionar sus emociones y solventar los problemas llegando a crear una unión entre ellas.
- El fútbol puede animar y motivar a otras compañeras que van a ver el partido a unirse al grupo.
- Un deporte de equipo les ayuda a comprender los sentimientos que el grupo les genera y la influencia que el propio grupo tiene en sus conductas y creencias.

¿Pueden las AFD ayudar a las mujeres encarceladas a alejarse de las drogas?

- La droga se convierte en muchos casos el motivo por el que las mujeres entran a cumplir condena, dificultando a su vez, su estancia debido a la carga de estigma social que supone para las presas. Las presas drogodependientes construyen su nueva identidad social y personal asociada al consumo de drogas y bajo las normas propias de la prisión. En algunos casos, utilizar las drogas como salida para evadirse de las consecuencias del encierro puede desembocar en intentos de suicidios. La maternidad y poder ejercer de madre se convierte en el detonante para recuperar las riendas de la vida y enfocar la condena de diferente manera.
- Las AFD son un apoyo para las madres, puesto que les ayuda a salir adelante, pasar los días de diferente manera y poder estar con sus hijos e hijas lo antes posible.
- Las AFD en prisión ayudan a las mujeres a alejarse de las drogas y construir una identidad saludable.
- Las prácticas físicas pueden convertirse en rutina útil en la que invertir y gestionar el tiempo libre y así, adoptar estilos de vida saludables.
- Practicar AFD mejora la calidad de vida de las mujeres en prisión, ya que el efecto generado por las drogas es sustituido por el de la práctica de diferentes AFD.
- Las AFD se convierten en una herramienta para combatir la adicción a las drogas, reducir la ansiedad producida por el encierro y ofrecer un tiempo y un espacio donde pensar con más claridad.

- Crear relaciones positivas y conocer a otras compañeras que compartían la misma afición posibilita pertenecer a un nuevo grupo y cambiar así su estatus.
- La confianza de las mujeres aumentaba gracias a la práctica de diferentes actividades, sintiéndose más fuertes para hacer frente a los días en prisión.
- En un lugar como la prisión, poder elegir invertir tiempo haciendo lo que les gustaba, generaba en las presas un sentimiento de ilusión. En algunos casos, la ilusión de formarse y construir una identidad profesional asociada a este ámbito, favoreciéndoles su reinserción a nivel laboral.

¿Qué significado tienen las AFD individuales y colectivas para una presa, madre y drogodependiente durante el proceso de reinserción?

- Conocer la identidad personal que las mujeres construyen durante su vida en libertad se ve sustituida mientras cumplen condena, ya que construyen una nueva identidad en base al contexto carcelario.
- La socialización de las mujeres privadas de libertad dentro de la cárcel está condicionada por diferentes variables que se deben de tener en cuenta, como la droga y las AFD.
- Las mujeres drogadictas crean su nueva identidad asociada a las mismas drogas. En los casos en que estas mujeres son madres, su paso por la prisión se ve marcado por el sufrimiento generado por la separación de sus hijos e hijas.
- La maternidad puede ser el detonante para decidir alejarse de las drogas y la práctica de diferentes AFD pueden convertirse en la

herramienta fundamental para construir una identidad personal y social asociada a estas actividades y alejada de las drogas.

- Las AFD se convierten en un factor de resistencia ante los efectos generados por el encierro, como la drogadicción, la soledad, la falta de control o el estrés.
- El impacto y los significados de las AFD para la presa estudiada son diferentes en función de si son psicomotoras o sociomotoras.
- Las practicas psicomotoras de alta intensidad practicadas en prisión y una vez en libertad, generan en la protagonista un efecto placentero inmediato que consigue sustituir al placer proporcionado por la droga.
- La adicción a la droga es sustituida por la adicción al ejercicio, la protagonista se convierte en 'consumidora' de una 'droga sana' donde auto-regula la intensidad y el volumen teniendo en cuenta sus necesidades en cada momento.
- En un lugar de máxima normativización como la cárcel, poder decidir el tipo de actividad, la intensidad y el volumen de la práctica de las AFD le ofrece control sobre su propio cuerpo y su vida.
- Las mujeres que pertenecen al grupo de deportistas y practican deporte juntas consiguen que su confianza aumente, a la vez que se crea un sentimiento de grupo que les ayuda a afrontar las dificultades con otra actitud.
- La práctica de actividades sociomotrices tanto en un medio domesticado como en la naturaleza ha facilitado la construcción de una identidad personal y social asociada a las AFD, favoreciendo así las relaciones con otras iguales y mejorando la relación con su hija.

- La construcción de la identidad personal y social asociada a las AFD puede convertirse en un mecanismo de resistencia pero, a su vez, una herramienta que motive a las presas a formarse en este ámbito y ofrecerles una opción a nivel laboral.
- Las AFD individuales y colectivas bien orientadas suponen un bienestar en el día a día de las presas, hecho que puede ayudar a partir de dos estrategias diferenciadas en el proceso de reinserción de las personas presas.

6.2. Limitaciones del trabajo

Respecto a las limitaciones del presente trabajo, en cierta manera se han aglutinado teniendo en cuenta los diferentes estudios llevados a cabo

- La dificultad de conseguir un permiso y poder investigar así sobre la prisión en la prisión, ha sido la limitación que más ha condicionado esta investigación, proceso que ha sido detallado con anterioridad en el apartado referente al acceso al mundo penitenciario (1.4.2). Esta negativa respecto a mi acceso como investigadora al centro penitenciario me ha privado de tener la oportunidad para adentrarme en el día a día de la cárcel, conocer el funcionamiento de las AFD dentro y observar el papel del monitor en el desarrollo de las sesiones realizadas por las presas.
- Asistir como voluntaria a prisión, y no como investigadora, me ha impedido recopilar información in situ, es decir, me ha impedido desarrollar entrevistas con las mujeres en el momento en que se encontraban cumpliendo condena.
- La labor como voluntaria dentro de la prisión me ha alejado la oportunidad de tener contacto con otras trabajadoras de la cárcel, como educadoras, psicólogas, etc. Estar en contacto con otras

trabajadoras y realizar un trabajo multidisciplinar hubiese sido de gran ayuda para conocer y poner en común información relativa a las mujeres encarceladas que practican AFD, observar su evolución y poder detectar las necesidades específicas de cada mujer para, así, fomentar su participación.

- A lo largo de esta experiencia dentro de la prisión, la gestión de la lista de presas participantes en nuestra actividad ha sido una limitación. La elaboración de esa lista por parte nuestra siempre ha tratado de incorporar a la actividad a todas aquellas mujeres que mostraban interés por participar en dicha actividad. Sin embargo, muchas veces los criterios de inclusión de una presa nos eran desconocidos, dándose el hecho de que alguna vez los nombres de las interesadas no aparecían y al revés.

Estas circunstancias dificultaban la posibilidad de adquirir una adherencia al ejercicio, dado que provocaban incertidumbre y una participación irregular.

- Contactar con mujeres que hubiesen estado encarceladas para entrevistarlas fue tarea complicada, más difícil aun contactar con mujeres que dentro de prisión hubiesen realizado AFD. El acceso a ellas fue posible gracias a la asociación o a otras mujeres, quienes nos facilitaron el contacto.
- Tras haber entrevistado a 16 mujeres, hubiese sido interesante profundizar en el perfil de las mujeres de etnia gitana, ya que representan un porcentaje alto dentro de las prisiones. Sin embargo, solo se ha podido conocer la experiencia de una mujer debido, en gran parte, a la dificultad de conseguir mujeres que hubiesen participado en AFD dentro del centro penitenciario.
- En el último estudio hubiese sido interesante entrevistar a la hija de la protagonista para conocer las vivencias respecto a la experiencia

que le ha supuesto el encarcelamiento de su madre, así como los significados que ella le otorga a las AFD ya que han sido una parte fundamental en la relación entre ambas y en la reinserción de la madre. No fue posible debido a la situación personal por la que estaba pasando la menor.

6.3. Aplicaciones prácticas

Tras la realización de todos los estudios llevados a cabo a lo largo de estos años y la experiencia vivida con las mujeres dentro del centro penitenciario, las aplicaciones prácticas que se presentan en este apartado han sido pensadas para fomentar la participación de las presas en las AFD. A continuación, se detallan diversos aspectos que sería interesante tener en cuenta a la hora de desarrollar una propuesta en cuanto a la oferta de AFD para las mujeres presas:

- Igualar las oportunidades de los hombres y las mujeres en cuanto a la cantidad de horas a la semana destinadas a la práctica de AFD para así, mediante estas actividades, favorecer las relaciones interpersonales entre las presas.
- Diseñar el programa de actividades físicas teniendo en cuenta sus motivaciones, pudiendo incluso elaborarlo con las propias internas, con el fin de responder a la diversidad y conseguir un mayor impacto en la construcción de la identidad personal y social.
- Proponer sesiones y diferentes actividades organizado en grupos reducidos, con lo que garantizar la participación de todas las mujeres. En grupos pequeños se facilitan las interacciones sociales y, con ello, el desarrollo de identidades sociales positivas.
- Incluir en el programa la realización de actividades especiales en momentos puntuales, como disputar partidos contra equipos que

entren a prisión a jugar o la posibilidad de salir de la cárcel para disputar el partido en las instalaciones de la ciudad, para reforzar de este modo la identidad colectiva y la empatía grupal.

- Por otro lado, sería interesante preparar torneos internos, con el objetivo de fomentar la participación de más mujeres y mejorar las relaciones existentes o fomentar la creación de nuevas relaciones interpersonales.
- Coordinar un trabajo multidisciplinar entre el o la responsable de las AFD en la prisión y el resto de trabajadoras encargadas de hacer un seguimiento de las presas, como educadoras, psicólogas, etc. Ello posibilitaría realizar un seguimiento más completo respecto a su progresión e implicación en las AFD teniendo en cuenta diferentes aspectos que pueden afectar a lo largo del proceso.
- Proponer actividades individuales con el fin de sustituir el efecto generado por las drogas por el efecto que reciben las presas tras la práctica de diferentes AFD. De este modo, optar por un estilo de vida saludable, conseguir una rutina y una adherencia al ejercicio dentro de la prisión.
- Por otro lado, favorecer mediante los deportes colectivos el trabajo en grupo, construyendo así, una identidad colectiva positiva.

6.4. Futuras líneas de investigación

Las líneas futuras que se presentan a continuación han sido planteadas teniendo en cuenta las limitaciones del trabajo detalladas anteriormente, las cuales han sido extraídas a partir de cada uno de los cuatro estudios llevado a cabo en este trabajo.

- Una vez conocidos los significados que adquieren las AFD para las presas dentro de prisión y en su vida en libertad, sería muy interesante acercarse a las mujeres que no practican AFD para indagar y analizar los motivos por los que no participan en dichas sesiones. Para ello, resulta fundamental obtener información sobre sus necesidades y motivaciones a la hora de elaborar un programa atractivo para el mayor número de presas.
- En esta dirección, se nos plantea sugerente el hecho de poder desarrollar intervenciones concretas en las prisiones basadas en los intereses de las presas en relación con las AFD. La implementación de propuestas prácticas debería venir acompañado de un diseño de investigación apropiado, como una etnografía o una investigación-acción, con lo que adentrarnos en el ámbito de la transformación de la realidad que se estudia.
- Por otro lado, sería importante tener la opción de poder realizar entrevistas a mujeres dentro de la prisión, para recibir información del momento actual, y conocer lo que significan las AFD en ese mismo momento para ellas y no una vez que han cumplido la condena.
- En esta investigación hemos recibido testimonio de primera mano respecto a los significados que han adquirido las AFD para una presa, madre y drogodependiente durante el encarcelamiento y una vez en libertad. En investigaciones futuras sería interesante entrevistar a la hija para recibir información sobre las vivencias de la hija durante los años que estuvo en prisión con su madre, las que ha vivido tras la separación de su madre y el papel de las AFD durante todo este proceso puesto que se podría completar y contrastar con los datos obtenidos por la presa.

- En nuestra investigación hemos jugado con la categoría ‘mujeres’ sin más distinción. Sin embargo, no se nos escapa que la realidad de las mujeres es distinta en función de otras variables, por ejemplo, su etnia. Por ello, sería interesante que, en el futuro, nuevas investigaciones pusieran el foco en este hecho. Por ejemplo, el número de presas gitanas es significativamente numeroso como para motivar estudios con ellas como protagonistas.
- Los datos obtenidos para nuestro trabajo se han basado en las voces de diferentes mujeres sobre su paso por la prisión y el significado de las AFD durante el proceso. No obstante, sería importante entrevistar a las trabajadoras de la prisión, como es el caso de las educadoras, psicólogas y monitoras de deporte, entre otros grupos, para ampliar el significado que las AFD tienen en el contexto carcelario.
- La presente investigación ha sido llevada a cabo bajo el paradigma interpretativo. Una vez que disponemos de datos suficientes para comprender diversos significados asociados a la práctica de AFD, sería interesante realizar nuevas investigaciones centradas en un paradigma crítico feminista. Así, se podría transformar esta realidad con y para las mujeres presas y expresas de cara a maximizar la efectividad de los procesos de reinserción.

6.5. Relato confesional

Ha llegado el momento de echar la vista atrás, recordar lo vivido y reflexionar sobre todo ello antes de poner punto y final a este proceso. Visualizo un camino largo y pedregoso pero a la vez muy fructífero y enriquecedor tanto a nivel profesional como personal. Mediante este relato confesional pretendo reflejar mis pensamientos y sentimientos vividos durante estos años.

El camino ha estado marcado y condicionado principalmente por mi situación laboral y personal. Tras salir del despacho de Oidui de la primera reunión en la que decidí embarcarme en esta aventura, recibí una llamada telefónica. El director de un colegio me hacía saber que al día siguiente tenía una entrevista de trabajo, la cual dio sus frutos: los cinco años siguientes sería docente en dicho centro. Es cierto que, en ese momento, debido a mi situación personal prioricé la opción de compaginar la tesis con el trabajo al hecho de intentar pedir beca, sabiendo que conseguir una ayuda no era sencillo. La independencia y mi situación familiar me exigían trabajar en el colegio para poder vivir, ya que económicamente dependía únicamente de mis ingresos. Por ello, durante estos años no ha sido tarea fácil compaginar mi labor como docente en educación primaria y mi labor como investigadora. Principalmente, porque mi jornada laboral me requería la mayor parte de las horas del día y al salir se me hacía costoso centrarme en un trabajo relacionado con otro ámbito tan diferente como las AFD realizadas por las mujeres presas.

Otros dos aspectos importantes han sido el grupo de trabajo y el trabajo en grupo. Han pasado ya siete años y soy consciente del apoyo que han supuesto en mí día a día. En muchos momentos me he encontrado perdida, desmotivada y sin fuerzas para seguir con mi labor como investigadora. Oidui y Daniel han sabido escucharme, orientarme y motivarme para coger fuerzas y, sobre todo, aportarme sus conocimientos para seguir desarrollando este trabajo. Junto a su labor como directores, la otra pieza clave en este camino ha sido Nagore, ya que ha sido mi principal apoyo, y con sus consejos, ánimos y su ayuda en todo momento me ha empujado para no abandonar y acabar el trabajo que tanto esfuerzo me había supuesto. Me gustaría remarcar que, igual de importante ha sido el grupo de trabajo como el trabajo en grupo, ya que estos dos factores me han ayudado a crecer como investigadora.

Comencé esta aventura desde la ignorancia, sin ser consciente realmente de la exigencia que requería la realización de un trabajo de esta magnitud. En muchos momentos me he sentido pequeña e incluso he pensado que sería incapaz de acabar esta investigación. En otros momentos he pensado que si tuviese que volver a decidir, seguramente no me embarcaría en esta aventura sin una beca, porque realmente me ha quitado días de sueño, he tenido días de muchas preocupaciones y momentos de querer abandonar. También ha habido muchos momentos de sentirme bien, estar motivada y sentirme fuerte para seguir adelante, ya que me he sentido apoyada, protegida y con la sensación de estar sumergida en un proceso de continuo aprendizaje. A nivel profesional, como investigadora he podido aprender de otras personas y nutrirme de lo que han investigado en este ámbito. También he aprendido a desarrollar una investigación cualitativa, buscar información y seleccionarla, realizar y moderar entrevistas y un grupo de discusión, analizar los datos obtenidos, redactar artículos teniendo en cuenta las bases de las revistas científicas y enviarlos, presentar posters y comunicaciones en congresos, etc.

Por otro lado, mediante esta experiencia he podido aportar a la comunidad científica mi granito de arena al que hacía referencia en la introducción. Mediante la voz de las propias protagonistas he podido explicitar como las AFD pueden ser una herramienta de apoyo para las mujeres presas, para que disfruten, se ilusionen... En definitiva, la realización de esta investigación científica me ha ayudado a reforzar la idea de Nelson Mandela en la que tanto he creído a lo largo de mi vida: “el deporte tiene el poder de transformar el mundo, tiene el poder de inspirar, de unir a la gente como pocas cosas lo tienen. El deporte puede crear esperanza donde alguna vez solo hubo desesperanza”.

¿Y qué decir de la experiencia de entrar en prisión? Días, semanas, meses y años intensos que me han aportado muchas situaciones y momentos

especiales y, en ocasiones, difíciles de gestionar. Entré en la prisión creyendo que las AFD pueden ayudar a salir adelante en situaciones personales complicadas de vulnerabilidad. Sin embargo, poco a poco, según iban pasando los meses, me resultaba difícil gestionar los motivos e intereses por los que algunas presas venían a nuestras sesiones. Y es que siempre he estado acostumbrada a que todas las alumnas y alumnos que he tenido en el colegio o en otros ámbitos de enseñanza venían a las clases con el objetivo de practicar actividades físicas. Por el contrario, me ha costado entender que, en un ámbito como la prisión, la participación en AFD se entremezcle con otras motivaciones menos importantes, al menos para mí. Aunque me costó comprender y gestionar estas situaciones, estoy muy agradecida a todas las mujeres que han participado, porque cada una me habéis ayudado a reflexionar y entender la realidad que vivís en las cárceles. Y sobre todo, gracias por vuestra generosidad al compartir vuestras historias, ya que toda esa información ha servido para nutrir mi aprendizaje.

A nivel personal me gustaría remarcar que este proceso ha supuesto un crecimiento importante como persona, ayudándome a avanzar. Siempre he tenido la esperanza de que mi madre, aunque no tuvo una vida fácil, pudiera cambiar su final, pero no fue posible. Esta investigación y tener la oportunidad de acercarme, conocer, charlar y compartir tiempo con mujeres presas y luchadoras me ha hecho enfrentarme a mis miedos y me ha ayudado a entender que, como dice San Francisco Javier: “aunque nadie ha podido regresar y hacer un nuevo comienzo, cualquiera puede comenzar ahora... y hacer un nuevo final”. Las AFD pueden ser una oportunidad de cambio, convertirse en ayuda para salir adelante y cambiar así el final de muchas historias.

Por otro lado, soy consciente de que en muchas ocasiones me he sentido atraída por las madres presas, las cuales han tenido la droga siempre cerca.

Conocer a estas presas, a la vez madres y drogadictas, me ha supuesto una experiencia dura que me ha hecho recordar, llorar y enfrentarme a todo el sufrimiento que he pasado en mi infancia y adolescencia. Sin embargo, con el paso del tiempo, tener la suerte de conocer y escuchar las historias de estas madres me ha dado una lección y me ha ayudado a entender que, no sin matices, el consumo tiene tanta fuerza que puede llegar a destruir una familia, hacer que se pierda la custodia de las hijas, terminar en prisión... Ahora bien, también me ha demostrado que la salida es posible y que el amor por una hija aporta las fuerzas suficientes para ello. Estas mujeres, por encima de todo, me han ayudado a entender muchas cosas que, durante años, solo conseguían enfadarme y me hacían sufrir, debido a mi versión como hija. Así que, ahora que llega el final, también he reflexionado sobre mi papel como persona y solo me vienen dos palabras a la cabeza: perdón, por haber sido tan dura, y gracias por todo tu esfuerzo por nosotras, tus hijas.

Finalmente me gustaría reflexionar sobre la situación de las mujeres que se encuentran o han estado en prisión y su relación con las actividades físicas. La manera en la que está planteada la cárcel hace difícil que las AFD logren cierta adherencia a su práctica. Sería necesario, para ello, trabajar la dimensión física a la par que la psicológica y emocional de las mujeres presas, con un seguimiento individualizado. Sin embargo, como se ha demostrado en la tesis, siendo una minoría en un contexto androcéntrico, la realidad es compleja. De todas formas, conseguir dicha adherencia no es una aporía y vale la pena intentarlo, máxime cuando es posible que la práctica transite desde dentro de la cárcel hasta la vida en libertad.

¿Y a partir de ahora qué? Comencé en el mundo de la investigación motivada por poder ofrecer a mujeres que no han tenido una vida sencilla la oportunidad de reflexionar y utilizar las AFD para superar las dificultades. En ningún momento esta decisión fue tomada con el propósito de mejorar a

nivel laboral o enfocada a querer dedicarme como docente en la universidad, sino más bien por una necesidad personal y de aprendizaje. El camino ha sido largo, largo y duro, sobre todo a nivel emocional, por lo que ahora toca descansar, coger fuerzas y ser paciente. Soy consciente de que las experiencias que tengan que venir, ya sea seguir investigando, ser docente en la universidad o comenzar nuevos proyectos, llegarán y ahí estaré para involucrarme, aprender y seguir trabajando. Eso sí, siempre en grupo.