

LA ACTIVIDAD FISICA COMO MEDIADOR EN LA REEDUCACION DE CONDUCTAS
ANTISOCIALES EN LA RECLUSION DE MUJERES DE POPAYAN

LIZA MARIA DIAZ DEL CASTILLO

JULIE CAROLINA SILVA DAZA

UNIVERSIDAD DEL CAUCA

FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES, EXACTAS Y DE LA EDUCACION

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE

POPAYAN

2008

LA ACTIVIDAD FISICA COMO MEDIADOR EN LA REEDUCACION DE CONDUCTAS
ANTISOCIALES EN LA RECLUSION DE MUJERES DE POPAYAN

LIZA MARIA DIAZ DEL CASTILLO
JULIE CAROLINA SILVA DAZA

PRACTICA SOCIAL

LUIS GUILLERMO JARAMILLO ECHEVERRI

UNIVERSIDAD DEL CAUCA

FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES, EXACTAS Y DE LA EDUCACION

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE

POPAYAN

2008

CONTENIDO

	Pag
Introducción	
1. Área Temática	6
1.1. La actividad física como resocialización	
1.2. La actividad física en mujeres y su situación carcelaria	10
1.3. La reeducación de conductas antisociales	13
2. Área problemática	16
3. Justificación	18
4. Objetivos	20
4.1. Objetivo general	
4.2. Objetivos específicos	
5. Contexto	21
5.1. La distribución del Inpec	23
5.2. Actualidad penitenciaria y carcelaria en Colombia	25
5.3. Puntos a favor y en contra del Inpec	26
6. Propuesta pedagógica	27
6.1. Propósitos	
6.2. Situación a intervenir	
6.3. Actividades a realizar	28
6.3.1. Unidad 1	
6.3.2. Unidad 2	29
6.3.3. Unidad 3	30
6.4. Metodología	31
6.5. Evaluación	
6.6. Recursos	
6.7. Análisis	32

7. Plan de acción	33
8. Sistematización	38
8.1. La experiencia hecha carne	39
8.2. La esperanza en medio de la desesperanza	42
8.3. Más allá de los límites de nuestro accionar	56
9. Conclusiones	67
10. Recomendaciones	68
11. Referencias	69
12. Anexos	70

INTRODUCCIÓN

El ser humano necesita de la posibilidad de ocupar su tiempo libre en actividades que le brinden esparcimiento, mejoramiento de su calidad de vida, mejoramiento de su salud mental y física y nada mejor para lograrlo que por medio de la actividad física.

Para el desarrollo de este trabajo se empezó por estudiar la actividad física como una herramienta de resocialización y los puntos en contra que se tienen en la reclusión como son, el sedentarismo, la poca movilidad que tienen ellas para ejercitar su cuerpo y los efectos que este tipo de situaciones causan en ellas como el alto nivel de riesgo para su salud mental y física.

Está ampliamente comprobado que los estilos de vida sedentarios son una importante causa de mortalidad, morbilidad y discapacidad. Según las conclusiones preliminares de un estudio de la OMS sobre factores de riesgo, los modos de vida sedentarios son una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo. Datos de esa organización revelan que aproximadamente dos millones de muertes pueden atribuirse cada año a la inactividad física.

Si entendemos los centros de reclusión como agentes capaces de proponer un proceso de resocialización de todos sus internos, entonces debemos reconocer la actividad física como uno de los medios estratégicos para llevar a término este objetivo.

Si bien es cierto que las reclusas en Colombia tienen la posibilidad de redimir su pena por pertenecer a un programa de estudio formal o por pertenecer a un grupo de trabajo organizado, también pudimos pensar en la posibilidad de que se rebajará pena por la práctica sistemática y dirigida de un programa de actividad física; por esta razón se creó una propuesta pedagógica llamada: Alas de libertad que se basó principalmente en sus intereses y necesidades, se dividió en tres unidades que abarcaron diferentes tipos de actividades, que se desarrollaron mediante una metodología participativa y gracias a este proceso llegamos a diferentes conclusiones entre las más sobresalientes encontramos, la implementación de la actividad física como medio para la reeducación de conductas antisociales, ya que esta antes tenía una práctica poco constante, sin sentido e interpretación, era un pasatiempo más, después de la conclusión del trabajo la práctica de la actividad física recobró su importancia ya que dimos a conocer los múltiples beneficios de esta, por medio de la experiencia de diferentes actividades que comprobaron las teorías que más adelante se plantearan; de la misma forma logramos ampliar los aportes teóricos para abarcar este tipo de población desde nuestro campo y sugerir algunas recomendaciones claves para trabajos futuros.

1. AREA TEMATICA

1.1. La actividad física como resocialización

A pesar del paso del tiempo, la modificación de las teorías y claridad sobre ellas por medio de la práctica, es necesario resaltar que las definiciones de Actividad física, deporte y ejercicio físico, hasta el momento están en imprecisión de manejo, pues Caspersen C.J, Powell, K.E, y Chistenson, G.M (1985) señalan que estos términos no son lo mismo, puesto que Ejercicio y Deporte son dos formas de Actividad Física, mientras que Delgado (1994) afirma que el concepto de Actividad Física engloba otras acepciones como la Educación Física, Deporte, Juegos y otras prácticas físicas; a partir

de estos conceptos hemos profundizado en cada uno de ellos y entendemos que la Actividad Física nos brinda la opción de acaparar muchos campos de desarrollo, y se amolda a diferentes contextos, posibilitando la adaptación a cada tipo de persona según sus condiciones de vida.

La actividad física regular en los seres humanos es de gran importancia ya que nos permitirá mantener un vida saludable y posiblemente muy activa, en el caso de las mujeres la actividad física se ha convertido en algo muy necesario ya que es un medio que les permite “mantenerse en forma” a través de diferentes técnicas que se han venido innovando con el tiempo, además les permite gozar sanamente de su tiempo libre o de descanso, ya sea fuera o dentro de su trabajo.

La Actividad Física según, el diccionario Paidotribo (Ed.) pág. 576 señala que el ser humano mantiene una expresión constante de acciones que hacen su desarrollo vital, el actuar tangible y observable; la Actividad Física como un proceso que se puede interrumpir, que da pertenencia y manejo a quien la desarrolla, es un conjunto de acciones de determinado género dotado de un sentido unitario. Teniendo en cuenta que la actividad física abarca cualquier tipo de ámbito de la vida humana, es necesario enfatizar en una adjetivación que precisen mejor lo que queremos utilizar, Actividad Física deportiva, Actividad Física recreativa y Actividad Física educativa, considerando el tipo de población que estaremos manejando nos inclinamos hacia el tipo Actividad Física Educativa, pues nuestro interés en este proceso se refiere a un cambio o intervención en conductas antisociales que surgen a partir de la mala educación personal, familiar y social en el cual planteamos un tipo de reeducación social, el cual se manejará desde los beneficios tanto psicológicos como físicos que puede traer el desarrollo de la Actividad Física.

El desarrollo de una actividad física Educativa, genera en la persona una serie de puntos a favor, entre los que encontramos; mejora general y particular de la

salud, mejora la capacidad de relajación para dormir, hace perder peso, reduce el consumo de tabaco, mejora la autoconfianza y el autocontrol, mejora las relaciones sociales, disminuye la depresión, la frustración, el aburrimiento y el cansancio. Castillo, A. J (1997).

Estos beneficios se logran en cualquier tipo de persona que practique actividad física, y además se manifiestan como una forma de recuperación en el tratamiento de personas especiales como drogadictos, alcohólicos, personas con problemas mentales, enfermos cardiovasculares y en general a la población afectada por un punto negativo, entre los cuales incluimos también a personas con conductas antisociales, las cuales se encuentran en una situación de presión, que es la pérdida de la libertad, lo cual se ve acompañado de muchos otros factores que hacen del desarrollo de la vida más complicado.

Los anteriores beneficios, más la introducción de temas diferentes de conversación, la ruptura de la cotidianidad, la felicidad y satisfacción de sentirse bien en un mundo de limitaciones y la tolerancia hacia su realidad es lo que necesitan personas en prisión, pues por sus condiciones de vida necesitan espacios de esparcimiento, por lo cual consideramos que una de las formas más productivas de corregir conductas antisociales en la cárcel es la introducción de situaciones diferentes como la práctica de la Actividad Física.

La práctica de la Actividad Física necesita de interés además de cumplir normas para su adecuado desarrollo; Middleton (1983) citado en Castillo, A. J.

“Señala que entre otros beneficios de la práctica deportiva que establece esta investigación, encontramos que cuando hacen deporte los internos aprenden reglas, este aspecto es de suma importancia para ellos por que: “durante toda su vida, han vivido rompiendo las reglas y con tendencias de autodestrucción de llevar su vida por el mal camino; en el campo de juego ellos no pueden hacer esto y es una gran lección para ellos el aprenderlo...ellos se arbitran en el juego y se auto controlan, saben que si

no tienen una buena conducta les daremos el peor castigo para ellos, el no volver a jugar”.

Aunque la actividad física debe ser manejada por el que la desarrolla, también nos da la opción de modificarse y tomar ciertos puntos de actividad física deportiva en la que se demarcan mucho mejor; Le Bouch Jean (1971) señala en las normas de juego, “que los deportes colectivos, en la medida de que el grupo debe aparecer por encima de otro grupo, introducen necesariamente parámetros negativos como la rivalidad y la tendencia a las trampas que exasperan las reacciones agresivas de los jugadores(...)”, esta es la razón por la cual se piensa que un buen medio de educación e incluso de reeducación de adolescentes inadaptados socialmente es la práctica de un deporte colectivo.

Esta afirmación para nuestro proceso puede parecer contradictoria, pero es necesario que las mujeres en prisión, entiendan que en este tipo de actividades físicas, encontramos muchos puntos con los que no estamos de acuerdo, los cuales nos inducen a actuar de forma violenta y en contra de las normas, el reto está en que deben aprender a manejar este tipo de situaciones y que mejor que con la práctica constante de actividades que requieran la tolerancia y el cumplimiento de reglas, que aprendan a separar la discordia y las rivalidades en las actividades que realizan, la actividad física por ser una forma de rehabilitación que puede realizarse de forma individual y grupal, se propende a que se presenten ciertas diferencias a nivel de la práctica grupal, y este es nuestro caso, ya que la mayoría de actividades se realizarán en grupo y ahí es donde se pondrán a prueba sus capacidades para compartir, sin que se presenten alguna discordia; en el deporte o cualquier tipo de actividad física que se realice un intercambio con los demás se pueden presentar choques o enfrentamientos, es decir disgustos frente a lo que el adversario hace y ahí es donde se da pie a disputas y golpes dentro de los jugadores o participantes de la actividad, de alguna manera y como ya lo especificamos al principio, nos inclinamos por la actividad física educativa ya que dentro de esta no tomaremos en cuenta de forma explícita la competencia, y por

ende se podrán controlar un poco mas los ánimos de los participantes; Lo que queremos lograr es que a través de la actividad física se atenúen ciertos comportamientos agresivos que puedan tener durante la practica y reflejar en su vida cotidiana dentro y fuera de prisión.

1.2. La actividad física en mujeres y su condición carcelaria

Las mujeres hoy en día son las que mas hacen uso de la actividad física ya que la sociedad han impuesto un prototipo de mujer con medidas casi perfectas y esto ha llevado a que se incremente este tipo de actividad, ya que en cualquier medio de comunicación se difunden las propagandas de la belleza perfecta, de esta manera lo que se promueve es la actividad física o deporte en cualquiera de sus campos, entendiéndose por esto, ir al gimnasio, trotar, caminar, hacer spinning entre otro tipo de actividades que lo que quieren es vender un actividad que aparte de mantenerte en forma te hará gozar de buena salud.

Esto es una breve explicación de cómo se ve la actividad física en las mujeres actualmente, es en otras palabras la medida de escape para adelgazar y estar bellas y de alguna u otra forma cumplir con los requerimientos de la sociedad, pero aquí es donde ahondaremos en nuestro tema principal: La actividad física en las mujeres internas, ya que ellas tienen otros intereses por los cuales preocuparse, fue difícil captar su atención y hacerles entender los puntos a favor a partir de la práctica de la actividad física, pues su objetivo principal es salir de ese encierro o al menos hacerlo mas llevadero.

Para las mujeres es mas importante que para los hombres mantenerse en forma y mas aun dentro de la cárcel ya que por lo general la actividad que realizan ahí es muy poca, por eso tienden a engordarse, y no solo entienden la actividad física como correr o saltar, sino que para ellas es importante realizar otro tipo de actividades como ,tejer o

bordar y bailar, lo importante es realizar alguna o varias actividades que cambien por un día su rutina; que por un instante las haga sonreír y les de esperanzas de seguir luchando por su libertad.

Por tanto, consideramos que la actividad física es una herramienta eficaz, para las mujeres privadas de la libertad y aun más importante por las características en particular que tienen ellas, de ahí la importancia de contribuir en el desarrollo y fortalecimiento de sus cualidades y capacidades a través de la práctica de la actividad física.

Nos inclinamos hacia la Actividad Física educativa utilizando clasificaciones como, actividad física deportiva y actividad física recreativa, incluyendo planes trabajo que no se limiten a las actividades a las que se somete generalmente la mujer, que son coser, planchar, lavar, bordar y demás oficios de la casa, hicimos que se dedicaran mas a fortalecer y a enriquecerse a si mismas, desde puntos psicológicos, sociales y físicos, que piensen en su situación al salir de la cárcel, que apunten a la vida productiva y que se sientan capaces de empezar de nuevo, que tomen las riendas de su vida y creen planes para su futuro, pues no es bueno para ellas que se dediquen a ver pasar el tiempo en “cuatro paredes”.

Una mujer en prisión al salir de esta será señalada por la sociedad y se debe tener la fortaleza suficiente para aguantarlo, Anthony, C (2007)... Señala que la situación de las cárceles femeninas es dramática, no solo por que las mujeres detenidas además de romper con el rol de esposas sumisas y madres presentes que les asigna la sociedad, sino también por la falta de leyes y políticas adecuadas para abordar problemas como el de las madres lactantes o los hijos de las mujeres encarceladas.

Como ya se ha visto la ausencia o presencia de sus hijos, es la gran preocupación de las mujeres en prisión, es por eso que para muchas este punto es utilizado como una forma de tortura, al alejarlos de ellas, pues para quitárselos son calificadas como malas madres o con malas conductas para argumentar este hecho, esto obliga a las madres a

tomar una actitud sumisa y someterse a abusos para conservar cerca a sus hijos; es aquí donde debemos evaluar la situación, pues en este caso la beneficiada es la madre logrando tranquilidad en prisión con respecto a su hijo, dejado en consideración la formación del niño, pues no debería ser el mejor lugar para educarlo, pero si mejor que la calle, pues la mayoría son madres solteras cabeza de hogar, lo cual indica que el niño quedará desamparado en la calle, tal vez empeorando los problemas sociales.

Anthony, C. (2007), señala que la falta de literatura penal y criminológica sobre las mujeres no es desde nuestro punto de vista atribuible solamente a la tasa de delincuencia femenina que es inferior. Creemos que la delincuencia femenina no había sido objeto de estudio por que muchas investigaciones partieron de estereotipos sobre la mujer que solo contribuyeron a distorsionar la realidad. Falta por lo tanto una política criminal con perspectiva de género, esta es la causa por la cual las necesidades de los hombres que se encuentran en prisión se privilegian frente a las necesidades de las mujeres, lo cual se traduce en la inexistencia de la arquitectura carcelaria adecuada y en la falta de recursos. Esto conduce a que las mujeres tengan menos talleres de trabajo y capacitaciones, que no existan bibliotecas adecuadas y que se restrinjan las actividades culturales, recreativas y educativas a las que tienen derecho.

Por su condición de género, la mujer es tomada como el sexo débil por parte de la sociedad machista, la cual a su vez la castiga de forma severa, tal vez sin conciencia o con el desinterés de entrar en una reevaluación de su manejo, pues no se tienen los argumentos o estudios necesarios para hacer un buen planteamiento del problema y buscar una mejor solución a ellos.

Esto se suma a otras cuestiones como la violencia sexual y el hacinamiento producto del aumento de la población penitenciaria femenina generalmente por delitos relacionados con el micro trafico de drogas, pues la gran mayoría de mujeres en las cárceles, son llevadas allí por el manejo de drogas, dejando de lado que son madres cabeza de familia, que con el agite de la vida diaria y falta de oportunidades o de un

empleo que les brinde una estabilidad económica se ven en la necesidad o presión de cometer este tipo de actos delictivos.

Considerando los puntos revisados anteriormente nos damos cuenta que nuestro interés sobre esta población, por medio de la actividad física educativa, va más allá de la corrección de comportamientos antisociales, pues con este proyecto se quiso demostrar que las mujeres y su condición carcelaria tienen muchas falencias a nivel penal, social, psicológico y físico, en las cuales es necesario intervenir.

1.3. Re-educación de conductas antisociales

En las cárceles es obligación la práctica de la actividad física como un medio para ayudar en la resocialización de los internos, y es de ahí donde tomamos indispensable la practica de esta en la cárcel de mujeres, de alguna u otra forma se realiza esta practica con una duración de dos horas a la semana, pero vemos la necesidad de incrementar este horario ya que los beneficios que aporta la actividad física son amplios dentro de la cárcel.

Vemos la necesidad de pausar en el concepto de conducta antisocial, el cual es confundido o mal interpretado, pues si oímos hablar de conductas antisociales inmediatamente pensamos en asesinatos o en el hecho de hacerle daño físico al otro, sin tener en cuenta que la violación de leyes, el maltrato físico o psicológico propio o hacia los demás y cualquier conducta que atente contra la moral podrá ser catalogado como “antisocial” sin tener en cuenta el nivel de gravedad. Este tipo de casos se pueden percibir en niños, niñas o jóvenes de familias marginales quienes no tienen la educación necesaria y no se desarrollan en sociedades sanas por lo cual tienden a perder la percepción ante lo bueno y lo malo, son personas que han sido sometidas a maltratos físicos o verbales generalmente de personas cercanas o familiares,

violaciones físicas y mentales que degeneran la formación del individuo y terminan en trastornos mentales generadores de conductas antisociales, además como ya se menciono antes, no cuentan con los medios necesarios para subsistir y se ven el la necesidad de recurrir a medios que faciliten condiciones de vida mejores para sus familias y para si mismos.

Es para todos claro que la adquisición de dinero en nuestra época y la buena posición económica se han convertido en una obligación para no ser excluido por la sociedad, esto es lo que ha llevado a muchas personas a la ambición de conseguir dinero sin importar los medios o el daño que se produzca, como señala Amaral Giuseppe (1988), en “La violencia” poseído por el mundo intimo de presiones ilimitadas, absorbido por el espacio interior el individuo se afana por asegurar su bienestar, su defensa personal y familiar, pero aun mas por la posesión de bienes que confirmen el éxito de su poder individual. En el individualismo, la fortuna personas se convierte en la suprema fortaleza del propio yo, la capacidad de obtener, mantener y acrecentar el dinero se convierte en la pasión capital.

Este es uno de los trastornos que causa la sociedad en la persona, como muchos otros que pueden afectar la parte psicológica, física y social, llevando a que las conductas antisociales salgan a flote como un método de defensa o resentimiento hacia los demás; kasdin (1987) citado Genovés Garrido Vicente (1990) en la “pedagogía de la delincuencia juvenil” afirma que las conductas antisociales incluyen un amplio rango de actividades tales como las peleas, el vandalismo, las mentiras repetidas o el escaparse de casa. Muchos términos como delincuencia, trastornos de conducta, conductas de internalización o problemas de conductas, denotan con mayor o menor intensidad conductas antisociales. Si bien, como resulta obvia la etiqueta de conducta antisocial puede reflejar hechos muy dispares, resulta útil recordar que en términos generales, hace referencia a cualquier acción que viole las reglas sociales o vaya contra los demás, con independencia de su gravedad.

Este es el caso de muchas mujeres en prisión que han guiado de forma equivocada sus caminos, sin calcular las consecuencias de los actos, pero enfrentándonos a una realidad ya establecida como es la pérdida de la libertad nos concentraremos en actuar sobre la reeducación con el fin de lograr en ellas, mejores conductas para su vida actual y su futuro.

Nos enfocaremos en la importancia y la obligación de que ellas cuenten con el tiempo, los escenarios y la disposición de alguien capacitado para orientar la actividad física dentro de la cárcel; El estar ahí con ellas ver y además sentir sus necesidades de experimentar algo diferente nos lleva a pensar en la forma mas adecuada de suplir sus necesidades; dentro de nuestro campo por medio de la actividad física se quiere demostrar que no importa el sitio donde estén, ni los elementos con los que cuentan, lo importante es tener las ganas de hacer algo y disfrutar de ello, se tiene un alto grado de probabilidades de que ellas disfrutaran y alcanzaran muchos de los beneficios ya mencionados, pues para una persona libre la actividad física puede ser algo aburrido y quizás monótono, pero en el caso de una persona en prisión, puede llegar a ser “todo”, o al menos la única alternativa de distracción y satisfacción personal sin dejar a un lado otro tipo de actividades que ya están incluidas en su diario vivir.

Por igualdad de género se cree que la interacción será mas fácil, ya que por igualdad de genero entenderemos y sabremos que es lo que quieren y lo que las hace mas felices, quizá esa sea una ventaja a nuestro favor, ya que podemos inclinarnos hacia un mejor desarrollo y resultado, además de propiciar en ellas la confianza y la creatividad al momento de proponer algún tipo de actividad. Por tanto nuestra intención es demostrar la importancia de la actividad física sobre las mujeres en prisión, como podemos contribuir a la percepción de su cuerpo y de la vida, que quizás no sea tan dura como se cree, mejorar de cierta forma sus conductas hacia los demás, enseñarles reglas, que respeten las opiniones de las demás, cambiar la monotonía de su vida por un corto tiempo, que aprendan que el deporte, el juego o cualquier tipo de actividad sirve para interactuar con los demás , sirve para el esparcimiento y además y

lo más importante en el caso de ellas sirve para que se mantengan ocupadas y su estadía ahí sea más productiva; se inició con la elaboración de un plan adecuado de actividades las cuales puedan cumplir aun en ausencia de quienes las dirigen generalmente y en el tiempo que les quede disponible, después de cumplir con sus obligaciones diarias. Una de las metas importantes de este trabajo estará en los beneficios que se obtendrán a largo plazo en sus conductas y comportamientos, en la trascendencia que este proceso puedan producir en su personalidad y en la interacción con la sociedad tanto en prisión como en libertad.

2. AREA PROBLEMÁTICA

Entendiendo la actividad física como un proceso educativo y teniendo en cuenta los múltiples beneficios que se producen con la práctica de esta en cualquier tipo de persona como son: mejora general y particular de la salud, mejora la capacidad de relajación para dormir, hace perder peso, reduce el consumo de tabaco, mejora la autoconfianza y el autocontrol, mejora las relaciones sociales, disminuye la depresión, la frustración, el aburrimiento y el cansancio. Castillo, A. J (1997). Y específicamente en población especial como sería en este caso las mujeres privadas de la libertad, mujeres que desde la calle vienen con un estilo de vida difícil y con carencia de buenas bases morales, las cuales hacen que se acostumbre a vivir sin reglas o parámetros, que hagan de su desarrollo personal algo más beneficioso, o simplemente la necesidad de mantener un hogar y a sus hijos hacen que se acuda a actividades que las hacen terminar en una situación como esta, y a permanecer actuando de manera negativa ante los ojos de la sociedad, pues el ir en contra de las normas establecidas, de la integridad y causar daño a otras personas o a sí mismo es denominado conducta antisocial.

Como se mencionó inicialmente por medio de la actividad física educativa se obtienen beneficios en la parte emocional, física, psicológica y conductual por lo cual vimos la necesidad de implementarla en este proceso de reeducación en conductas antisociales, pues creemos que es un elemento específico para un buen desarrollo diario o de la cotidianidad lo cual acompañado de sus puntos a favor aliviará la situación carcelaria ,a través de actividades diferentes que para llevar a cabo adecuadamente necesitan de la inclusión de reglas y normas, lo cual les enseñará poco a poco a utilizarlas normalmente y a controlar conductas que se presentan durante una actividad emocionante y diferente a las acostumbradas en este lugar, pues su condición de genero hace que la sociedad las limite a los oficios de la casa sin pensar en el futuro y en su vida después de prisión.

Ambiciosamente intentamos cambiar conductas por medio de un “sentirse bien” para hacer mas llevadera su realidad en la cárcel y tal vez cuando vuelvan a la libertad puedan implementar hábitos de actividad física en sus vidas que las hagan mejorar su condición de vida.

3. JUSTIFICACIÓN

La actividad física regular en los seres humanos es de gran importancia ya que permitirá mantener una vida saludable y activa, por esto vimos interesante trabajar en la resocialización de mujeres en prisión; pues para este tipo de circunstancia la actividad física trae consigo beneficios como: mejora general y particular de la salud, mejora la capacidad de relajación para dormir, hace perder peso, reduce el consumo de tabaco, mejora la autoconfianza y el autocontrol, mejora las relaciones sociales, disminuye la depresión, la frustración, el aburrimiento y el cansancio; Puntos que a nuestro parecer son indispensables para una mejor calidad de vida en cualquier persona.

Teniendo en cuenta la poca preocupación y acción por parte de los funcionarios del reclusión de mujeres de Popayán sobre un tema como este y su importancia, consideramos necesario el desarrollo de este trabajo para lograr una apertura en cuanto al conocimiento y al buen manejo de proyectos de este tipo, con el fin de mostrar a la comunidad la importancia de estas actividades para la vida en prisión puesto que de esta forma conoceremos las insuficiencias y necesidades que se deben solucionar, brindando así mejores espacios y condiciones de vida para estas personas que permanecen anhelando la libertad y más que todo un buen futuro.

En cuanto a la posibilidad de esta propuesta pedagógica, encontramos puntos a favor y en contra, por ejemplo: lo favorable es que las actividades que allí se realizan como: confecciones, tejidos, dotaciones, zurcidos, panadería, bordados, lencería y pastelería, no logran ocupar el tiempo disponible, que es mucho y que además no se enfocan en ningún momento a mantenerlas activas físicamente y a velar por su salud, pues los mismos directivos de la institución nos lo han planteado, “ *necesitamos mantenerlas ocupadas con actividades de este tipo, a ellas les gusta*” lo cual demuestra que es el momento preciso para introducir nuestro plan de trabajo; como punto en contra tenemos los reducidos espacios y el poco material para trabajar, pero no es algo que no

se pueda solucionar, de ahí desarrollamos nuestra creatividad y la de las internas a partir de las diferentes actividades planteadas en la propuesta pedagógica.

A través de un programa como este, aportamos en diferentes campos e instituciones, pues en el campo teórico abrimos nuevos horizontes en cuanto a espacios laborales en la Educación Física, ya que nuestra disciplina se ha limitado a ciertos tipos de población como, niñez, tercera edad y gimnasios dejando de lado una población vulnerable como esta, que de igual forma requiere un tipo de atención necesaria, dada la situación en la que están; por medio de nuestra disciplina podemos innovar en actividades que propendan a mejorar su situación carcelaria.

Por lo poco trabajado en este campo, los aportes tanto prácticos como teóricos van a ser amplios, como la experiencia, los errores, lo necesario y los intereses reales de esta población, así se tendrá una metodología de trabajo para que aquellos que ahonden en este tipo de actividades tengan éxito.

En cuanto a los aportes dentro de la institución, el más importante será el esparcimiento y la ocupación del tiempo libre de las internas, de igual forma el trabajo realizado arrojará datos sobre los beneficios alcanzados en ellas a partir de la práctica de actividad física y comprobará la veracidad de teorías abriendo espacios de desarrollo constantes en el establecimiento.

4. OBJETIVOS

4.1. GENERAL

- Implementar la actividad física como medio para la reeducación en conductas antisociales en la reclusión de mujeres de Popayán.

4.2. ESPECIFICOS

- Lograr que las internas adopten la practica de la actividad física como un estilo de vida dentro y fuera de la reclusión.
- Aplicar una propuesta pedagógica en la que se desarrollen actividades diferentes a su cotidianidad.
- Fortalecer valores y lazos de amistad entre las internas mediante la práctica de diferentes actividades.
- Hacer que las internas se sientan parte de la sociedad y hagan su realidad más llevadera, mediante los encuentros deportivos con personas externas a su realidad.

5. CONTEXTO

A nivel mundial la actividad física ha tomado gran dimensión, tanto así que ocupa un lugar predominante en lo político, pues por su relevancia se ha convertido en una forma de vida alternativa y beneficiosa para el cuidado de la salud física y mental de las comunidades y hasta para el cuidado del planeta; como ejemplo claro encontramos en el 2006-16 de febrero., Dinamarca un país de oportunidades., *Diario el Espectador*, p3B. Donde Dinamarca por influencias políticas además de la conciencia de la gente los métodos de transporte mas cotidianos son, las bicicletas, los patines, las patinetas o la caminata, todo con el fin de preservar el medio ambiente y de mantener una condición de vida saludable.

Puntos como estos podemos observar en países desarrollados y con procesos culturales diferentes, en los que el deporte, la recreación, la salud y todos los ámbitos que hacen parte de la actividad física , son un derecho y un deber, tanto para entidades publicas, privadas, educativas, para comunidades en general como la niñez, la tercera edad, minorías étnicas, población vulnerable entre otras; estableciendo de esta manera un gran intercambio cultural, y llevando a la creación de programas que fomentan la actividad física y dan paso a nuevas plazas de trabajo, influyendo en la economía de los participantes, beneficiando aun mas, diferentes aspectos de su sociedad.

Entre los países latinoamericanos encontramos grandes diferencias, sociales, políticas culturales y económicas, podemos hablar de países desarrollados en este aspecto, como de Venezuela, Brasil, Argentina, México y Cuba entre otros, los cuales se destacan, por sus excelentes programas sobre actividad física, quienes aportan en el ámbito económico, cultural, educativo, social y saludable de la población.

En el resto de Latinoamérica encontramos también intereses enfocados en este campo, pero todavía con trabas y con intentos de convertirse en punto clave; la actividad física

en este momento es utilizada como fuente de trabajo, mas que como cualquier otra cosa, pues nuestras condiciones de vida y económicas así lo ameritan; Ramos, R.J. (2002). Donde encontramos que existe una red llamada RAFA (red de actividad física de las Américas) la cual fue creada con el objetivo de establecer ' una red de redes nacionales ' integrando miembros de instituciones privadas y públicas, tanto a nivel nacional como internacional. El propósito es compartir información, coordinar estrategias y fortalecer esfuerzos que lleven a mejorar los niveles de actividad física de la población de todas las Américas, y de esta forma mejorar la salud de las comunidades. El plan incluye, así mismo, la creación de una red mundial de promoción de actividad física. En esta red se movilizan las diferentes entidades que desde 2002 trabajan para organizar el día mundial de actividad física.

Lo anterior demuestra que todavía estamos en la construcción de programas y se está haciendo el sondeo de las necesidades y las particularidades socioeconómicas y culturales de cada país, además contando con la infraestructura adecuada para la realización de una actividad física, no se ha consolidado una política que incluya este punto como elemento primordial para el desarrollo de la comunidad.

En el ámbito nacional podemos encontrar que la práctica de la actividad física esta manejada por los diferentes sectores de la población; es decir, sector público y privado, ya que ambos se encargan de la divulgación de esta, en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana; es el caso de Coldeportes quien en compañía de la presidencia de la república y el ministerio de educación son los mayores promotores de la actividad física a nivel nacional por tanto terminan creando espacios propicios para la practica de esta, tanto en las zonas públicas, como en las diferentes instituciones existentes; estos mismos son los que financian su desarrollo y consideran que es un derecho para los ciudadanos contar con los plazas adecuadas para la practica de la actividad física.

Para nuestro benéfico día a día se crean nuevos parques, gimnasios, ciclo vías y dentro de las instituciones, canchas o coliseos para que la población tenga acceso a estos y practique libremente la actividad, pues nos referimos a la actividad física desde este enfoque ya que para la sociedad colombiana este aspecto esta limitado por el ejercicio físico sin tener en cuenta que las diferentes actividades realizadas a diario se incluyen dentro de la actividad física; Vemos aquí como estas entidades velan por el bienestar de la población sin importar su condición social, lo único importante es generar una mejor calidad de vida, fuentes de empleo, buena ocupación del tiempo libre, intercambio cultural y un bienestar general de la población.

5.1. El Instituto Nacional Penitenciario Y Carcelario (INPEC), Es Un Establecimiento Público, Que Se Distribuye Así:

ABREVIATURA	DEFINICIÓN
C.A.	Colonia Agrícola
E.C.	Establecimiento Carcelario
E.P.	Establecimiento Penitenciario
E.P.C.	Establecimiento Penitenciario y Carcelario
E.P.A.M.S. P.C.	Establecimiento Penitenciario de Alta y Mediana Seguridad - Pabellón Carcelario
E.P.C.A.M.S.	Establecimiento Penitenciario y Carcelario de Alta y Mediana Seguridad
E.P.C. - P.A.S.	Establecimiento Penitenciario y Carcelario - Pabellón de Alta Seguridad
E.P.C. - E.R.E.	Establecimiento Penitenciario y Carcelario - Establecimiento Reclusión Especial

R.M.	Reclusión Mujeres
R.M. - P.A.S.	Reclusión Mujeres - Pabellón de Alta Seguridad
E.R.E.	Establecimiento de Reclusión Especial
P.C.	Pabellón Carcelario
R.E.	Reclusión Especial
J.P.	Justicia y paz

En el Cauca contamos con dos instituciones publicas, las cuales son Comfacauca e Indeportes; quienes a pesar de su bajo presupuesto velan por brindarnos excelentes espacios de esparcimiento, recreación y actividad física, beneficiando nuestra salud y condición de vida, además de ser grandes entes de empleo e intercambio social a nivel de todo el cauca.

Por otro lado, nuestra geografía consta de muchas zonas rurales, lo cual obliga a su población a realizar diferentes tipos de actividad física y a optar por medios de transporte alternativos; además que nuestras condiciones económicas son poco favorables y la gran mayoría de las personas deben caminar o montar bicicleta y en zonas rurales hasta montar en caballo y en burro para transportarse a sus trabajos o a la escuela, todo esto resulta en un gran desarrollo de la actividad física, pero mas que por decisión propia se realiza sin una conciencia de lo que se hace y menos de sus beneficios.

A diferencia de las internas de la reclusión de mujeres de Popayán las cuales están sometidas a un espacio reducido, en el cual encuentran gran cantidad de limitaciones a la hora de realizar cualquier actividad física, ya que no cuentan ni si quiera con una

posibilidad de desplazamiento a otro lugar del establecimiento, lo que hace más difícil el desarrollo de la práctica constante de la actividad física.

5.2. Actualidad Penitenciaria Y Carcelaria En Colombia

En Colombia, los 139 Establecimientos de Reclusión reglamentan actividades humanas y ofrecen garantías, además de brindar tratamiento a las personas privadas de la libertad, encaminadas hacia la resocialización y su vida en libertad. Es así, como se han creado perspectivas de inserción social participativa real y humana, teniendo en cuenta que con ocasión de la sanción y promulgación de la Carta Política de 1991, Colombia se consagra como un Estado Social de Derecho.

Atendiendo necesidades y exigencias constitucionales, la División de Prisiones fue sustituida en 1992 por el Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (Inpec) cuya misión y visión son:

“Administrar el Sistema Penitenciario y Carcelario, garantizando el cumplimiento de la pena privativa de la libertad, la detención precautelativa, la seguridad, la atención social y el tratamiento penitenciario de la población reclusa, en el marco de los Derechos Humanos”

“Consolidar con eficiencia y efectividad el sistema penitenciario y carcelario, Garantizando una organización moderna, humanizada, comprometida con el Estado y sus Instituciones: mediante la gerencia de los recursos, orientada a La solución integral de la problemática penitenciaria y carcelaria en el campo De la seguridad y la integración social positiva”.

5.3. Puntos A Favor Y En Contra Del INPEC

PUNTOS POSITIVOS	PUNTOS NEGATIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Se ofrecen diferentes capacitaciones para la reducción de pena. • Tiene reglas y deberes para los reclusos que resultan en un mejor clima carcelario. • Se preocupa por la resocialización de sus internos y su vida productiva después de prisión. • La existencia de grupos dedicados a la religión. • Entradas económicas para los internos a partir del trabajo realizado. • La influencia de valores como la lealtad, el respeto, honestidad, responsabilidad y solidaridad. 	<ul style="list-style-type: none"> • No se cuenta con los espacios necesarios para la práctica deportiva. • El poco interés y conciencia de los directivos ante la actividad física. • Se crean muchos proyectos para mejorar la situación carcelaria, pero no todos se desarrollan. • Resulta ser más importante su situación legal, que su sentir, en prisión. • La mala arquitectura, en cuanto a cárceles de mujeres. • El hacinamiento y las enfermedades que se producen por este problema. • La inactividad física, causante de mortalidad y morbilidad en las cárceles.

6. PROPUESTA PEDAGOGICA

LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS INTERNAS... ALAS DE LIBERTAD

Con esta propuesta se brindarán nuevas alternativas de desarrollo a las mujeres internas de la reclusión de Popayán, para esto implementaremos diferentes tipos de actividades encaminadas a la ocupación del tiempo libre, la creatividad, el bienestar físico y psicológico, tranquilidad mental y por ende ayudaremos a hacer mas llevadera su permanencia en este lugar; Para el desarrollo de este plan de acción se tendrá en cuenta la participación y las necesidades de las internas además de las observaciones previamente realizadas a esta población.

6.1. Propósitos

- Plantear y crear nuevas actividades de distracción
- Mejorar su condición de vida
- Intervenir en la situación carcelaria
- Crear hábitos de vida saludable
- Mejora de la salud mental y física.

6.2. Situación A Intervenir

Consideramos que la situación que mas aqueja en la vida carcelaria de estas mujeres es la falta de espacio, profesionales y planes de trabajo que permitan mejorar su calidad de vida, ya que solo cuentan con pocas actividades que en ocasiones se tornan monótonas o repetitivas, es decir, son actividades programadas por el personal administrativo sin tener en cuenta las necesidades y gustos de las internas; Por este

motivo vemos importante crear un plan de trabajo enfocado a afectar los puntos débiles y negativos que hacen difícil la realidad y el buen desarrollo humano de estas mujeres.

6.3. Actividades A Realizar

6.3.1 Unidad 1 actividades alternativas: Objetivo: enseñar a las internas actividades diferentes a las acostumbradas, de esta forma incentivar a la participación y a la incursión de la práctica constante de estas, con el fin de encontrar en ellas reacciones y expectativas positivas con relación a la actividad física.

- Acondicionamiento Físico (2 semanas)
 - Fase I: puesta en forma
 - Reducción de peso
 - Control de peso
 - Tonificación

- Gimnasia fitness (2semanas)
 - Ejercicios aeróbicos
 - Técnica de stretching
 - Trabajo con bastones
 - Trabajo con lazos
 - Trabajo con aros
 - Trabajo con bandas elásticas
 - Trabajo de circuitos
 - Aeróbicos y baile

- Baile deportivo
- Baile de salón
- Step
- cardio box
- Kygh Boxing
- Baile andino
- Pilates
- Trabajo de musculación
- Trabajo de pierna
- Trabajo de brazo
- Trabajo de abdomen
- Trabajo de glúteo
- Masajes relajantes
- Terapias relajantes

6.3.2. Unidad 2 actividades deportivas tradicionales: Fundamentar los deportes que con más frecuencia allí se practican, para alcanzar en ellas un desarrollo saludable de la actividad y un mejor desempeño en los encuentros deportivos que eventualmente aquí se llevan a cabo, además de brindar a las internas espacios de integración con personas diferentes a las cotidianas (otros equipos)

- Baloncesto (2 semanas)
 - Familiarización
 - Sujeción del balón
 - Protección del balón
 - Posición básica

- Pase
- Paradas
- Salidas
- Cambios de dirección
- Dribling
- Pivoté
- Lanzamientos

- Voleibol (2 semanas)
 - Posiciones básicas
 - Voleo
 - Golpe de antebrazo
 - Saque por abajo
 - saque por arriba

- Futbolito
 - Conducción del balón
 - Manejo del balón
 - Pases
 - Recepción del balón
 - Cambios de dirección
 - principios defensivos y ofensivos

6.3.3. Unidad 3 actividades creativas: Desarrollar en ellas la capacidad de creatividad, con el fin de que plasmen de formas diferentes, sus ideales, sueños, necesidades y sentimiento libremente, además de conocer una forma de arte sencillo que libera grandes cargas.

- Cuadros en plastilina
- Trabajo con la tercera edad
- Campeonato de futbolito y baloncesto

6.4. Metodología de la propuesta pedagógica

Para el desarrollo de este plan de acción se utilizará el método participativo y en algunas ocasiones la asignación de tareas, para que de esta manera tengamos claro conocimiento de los sentimientos y anhelos de las internas frente a las actividades que se realizan.

6.5. Evaluación

Para esto utilizaremos la ayuda de las cámaras de seguridad que se encuentran en los diferentes espacios donde se realizarán las actividades, aparte de fotografías en eventos especiales.

Para evaluar el resultado de las actividades se realizará un conversatorio al final de cada clase el cual será registrado en notas de campo.

6.6. Recursos

- Potencial humano: diferentes instructores especializados en algunas de las actividades anteriormente planteadas y equipos externos para el desarrollo de encuentros deportivos.
- Escenarios: una cancha, sala de televisión, salón para manualidades.

- Materiales: Balones, colchonetas, bastones, mancuernas, steps, bicicletas de spinning, aros, lazos, adornos navideños, plastilina, pintura, pinceles, artículos de bisutería.

6.7. Unidad De Análisis

Se realizará por medio de notas de campo ya que a partir de estas podremos conocer los sentimientos respecto a la clase que se acabe de orientar, además emplearemos notas de campo, relatos hablados, historias de vida, encuestas y la técnica a utilizar será grupo focal.

7. PLAN DE ACCION

Este punto se desarrollará con el fin de indagar sobre las necesidades de las internas, la forma más adecuada de suplirlas y fortalecer nuestra propuesta pedagógica.

7.1. Instrumento De Diagnostico

- **Limitación en la participación por espacio reducido:** El día 15 de junio se desarrolló una actividad recreativa, con duración total de ocho horas comprendidas de 8am a 4pm, en las que contamos con un clima agradable y apropiado para el tipo de actividades que se realizaron, este trabajo tuvo lugar en el patio de la reclusión de mujeres de Popayán, el número de participantes fue de 40, pues las demás internas se dedicaron a observar y a hacer barra, pues el espacio con el que se cuenta es muy reducido y es siempre el mismo, este se encuentra en regulares condiciones por lo que las internas expresan “pereza” de participar en estas actividades. (JL/1:1)
- **Encuentros deportivos tradicionales:** Los días 17,18 y 19 de septiembre, se llevo a cabo la celebración del día de la Virgen de las Mercedes, patrona de los Reclusos, en los cuales se realizaron diferentes actividades y nosotras estuvimos a cargo de la parte deportiva, que tenia espacio desde las 2pm hasta las 5pm, por la poca planeación de las actividades y el corto tiempo se hicieron varios encuentros, de baloncesto y futbolito entre las internas, la guardia y visitantes, en estos días el clima estuvo frio y acompañado de algunas lluvias, además que las internas estaban a la expectativa de una actividad que estaba por venir en donde podrían invitar a un visitante para bailar con el. (JL/2:1)

- **Liderazgo negativo:** Los procesos de integración que ahí se encontraron fueron muy restringidos, pues debido a los problemas personales y grupales que se presentan en esta condición de vida, hacen que los grupos de personas que participan, sean los mismos y además, estos son quienes dominan y no permiten la integración de otras personas.

“Nosotros no participamos, por que no sabemos jugar, y por eso ellas nos sacan (JL/1:2)

- **La novedad**
 - “Que rico que vengan, por que ya estamos aburridas de ver las mismas caras”. (JL/1:3)
 - Lo malo es que siempre participan las mismas”(JL/1:3)
 - “Esto es vacano por que así se pasa el día mas rápido”(JL/1:3)

En estas actividades se mostró por parte de las internas mucho más entusiasmo, pues para cada partido se contó con un equipo diferente, lo cual las emociona, además los equipos eran mixtos y en cuanto al encuentro contra la guardia tuvieron la oportunidad de enfrentarse de una forma diferente y en igualdad de condiciones, por lo que le pusieron mucho mas interés, tal vez con la intención de mostrar que ellas pueden superarlos en muchos campos. (JL/2:2)

- **Prioridades**
 - “Ellas no participan, por que tienen que trabajar en los bordados y eso les da platica”(JL/1:3)
 - “ Esto a mi si me gusta, por que ya estamos muy gordas”(JL/1:3)

En estos días nos encontramos con diferentes intereses pues algunas de las internas estaban enfocadas totalmente a la actividad que estaba por venir, ya que comentaban cosas como:

- “Nos estamos poniendo bonitas para mañana”
- “uuuy hace cuanto que no me bailo”(JL/2:3)

- **Situación carcelaria**

- Se hicieron propuestas, de que apostáramos la libertad, “quien gane se va “entre sus comentarios se reían de su condición.(JL/1:3)
- Se referían al establecimiento con comentarios como: “ quédense que aquí se vive bueno, este es el mejor hotel de Popayán, no hay nada que, hacer, se engordan, se ponen bonitas, toca madrugar y bañarse con agua fría” (JL/1:3)

Después de haber pasado por una experiencia como esta, pudimos acercarnos mas a realidad que aquí se vive, la cual nos muestra que esta comunidad esta necesitada de mucho trabajo que aporte beneficios a su población, nos dimos cuenta de que por parte de ellas se recibe un gran apoyo para la realización de las actividades enfocadas al cambio de cotidianidad, pues lo importante en el transcurrir de los días, es ocuparlos para, sobrellevar el dolor de haber perdido la libertad, ya que el tiempo resulta ser su peor enemigo y mas si se permanece en un espacio tan reducido y sin nada que hacer.(JL/1:5)

- **Importancia de las actividades**

Aparentemente durante la actividad los ánimos se calientan, pero en lo referido al juego, por que entre ellas no hubo problemas ni roces, generalmente muestran una buena actitud y ansiedad hacia algo diferente, nos estaban esperando con todas las

pilas puestas, las actividades recreativas se las gozaron al máximo, se rieron, gritaron, cantaron, bailaron y al final de la actividad expresaron satisfacción y tristeza de que ya había terminado el día, nos pidieron que volviéramos, con frases como: “ las vamos a estar esperando”, “por favor no se olviden de nosotras”, pues nos integramos con ellas de una forma muy natural, sin tapujos con el grupo de internas tal vez mas difícil, lo cual abrió un gran espacio para la conversación, la confianza y para que expresaran sus sentimientos fácilmente.(JL/1:4)

En una ocasión el equipo de futbolito, no estaba completo, pensamos en aplazar el partido y les comunicamos a las internas, lo cual causó en ellas completa inconformidad y nos dijeron “por favor juguemos así, que hace días estamos esperándolas y a nosotras no nos han hecho ninguna actividad, solo baloncesto y nosotras que, no importa nosotros completamos el equipo acá, lo importante es jugar” (JL/2:4)

- **Metodología del plan de acción.**

La metodología que utilizamos para esta nota fue la observación participante y la observación externa, pues la actividad se dividió en varios momentos, lo cual nos permitió, desarrollar las dos formas. (JL/1,2:6)

- **Compañerismo**

Es agradable ver cómo a pesar de las diferencias que existen entre ellas, en el momento del juego en contra de visitantes o de la guardia, el apoyo es incondicional y en cada partido las jugadoras hacen su mejor esfuerzo y la barra las apoya igual, ganen o pierdan.(JL/2:5)

- **Acogida**

Hemos podido notar que a pesar de que somos jóvenes para manejar una población de este tipo, por parte de las internas recibimos buena acogida y se siente respeto ante nuestras propuestas, también esto nos ha servido para que ellas vean en nosotras más que alguien que va a trabajar vean a alguien que puede llegar a ser un amigo. (JL/2:6)

8. SISTEMATIZACIÓN

En el anexo 1 se puede observar si nos ubicamos en su lectura vertical, factores importantes como los grandes aportes a partir de las diferentes clasificaciones que se plantearon, la de mayor relevancia fue la llamada: Un mundo cambiante un mundo impactante referido a la reacción de las internas ante las actividades, (columna amarilla), con 43 aportes la mayoría de ellos señalan que hubo muchas reacciones satisfactorias hacia el trabajo, y una de las actividades fuertes en esta clasificación fueron los partidos de futbolito, que nos arrojaron 11 aportes positivos para las internas, seguido de las películas que nos dieron 6 aportes demostrando su acogida entre las participantes y por último las manualidades y los partidos de baloncesto cada una con 4 aportes, aunque fueron pocas clases dedicadas a estas actividades esos fueron los resultados, las demás actividades suman de forma equitativa para el total.

Una de las clasificaciones fue llamada: Así sentimos nuestro reducido mundo y esto es lo que resulta, que hace referencia a la influencia del entorno y el sentir de las internas en las actividades, en esta clasificación encontramos a las siguientes actividades encabezando la lista: los partidos de futbolito, los partidos de baloncesto y la gimnasia fitness, con 7 aportes para cada una, evidenciando así la equidad en las respuestas y los efectos que tenían sobre las internas, las demás actividades en un bajo grado de importancia tuvieron en cuenta el entorno para su libre desarrollo.

De esta misma forma podemos observar de forma vertical cada casilla y el número de aportes que arrojó cada actividad, demostrando así su grado de importancia en el momento de concluir los hallazgos.

Las actividades más exitosas en el desarrollo de esta propuesta fueron las de los deportes tradicionales; Baloncesto Y Futbolito, con 20 y 35 respectivamente, pues son actividades que conocen, que practican constantemente y que les brinda comodidad a la hora de jugarlos; estas actividades nos permitieron brindar espacios de integración

con personas de afuera, que sin importar los resultados de los encuentros eran esperadas, nos dieron la oportunidad de presenciar diferentes tipos de sentimientos, derrota, victoria, alegría y de enojo, entre ellas mismas y hacia nosotras, fueron los únicos encuentros constantes y los que más risas y momentos felices les hicieron vivir en esta reclusión.

Las actividades desarrolladas en la propuesta pedagógica, “Alas De Libertad” nos permitieron, tomar datos los cuales clasificamos en diferentes categorías; estas categorías se desarrollaron así: la primera llamada La experiencia hecha carne, que se basó en los relatos específicos de las internas, la segunda llamada: La esperanza en medio de la desesperanza, donde se interpreta y se fusiona las experiencias de las internas con factores externos como el entorno, el lugar de desarrollo de la propuesta y la influencia de quienes intervinieron en este proceso; para terminar una tercera parte llamada: Mas allá de los limites de nuestro accionar que consiste en nuestro punto de vista y la interpretación a partir de nuestras experiencias, a demás de todos y cada uno de los puntos a favor y en contra que se encontraron en el camino, estas posteriormente se dividieron en sub categorías, que logran encasillar cada uno de los más importantes aportes para el análisis de los resultados, se dividieron así:

8.1. La Experiencia Hecha Carne

- “Aquí a otros profesores, les toca dar media vuelta e irse por donde vinieron”

(TIM)

- Ahora sí, nos vamos entendiendo.
(3 aportes + F.G. 1)+ (J.D.1)
- El compromiso de las internas... nuestro mejor aliado.
(4 aportes)+ (YAP. 2)
- El cariño fue el lazo que mantuvo en pie nuestro trabajo.
(5 aportes) + (Y.A. 1) + (Y.A. 2)+ (L.M.4)+ (TIM 1)+ (YAP. 1)+ (CHI. 3)

- Bienvenidos siempre.
(5 aportes)+ (S.O. 2)
- Los problemas que nunca faltan.
(5 aportes)+ (F.G. 4)+ (P.M. 1)
- Hablando empezamos a entender sus vidas.
(5 aportes) + (CA.1)+ (F.V. 1)+ (S.O. 1)

● Un mundo cambiante, un mundo impactante

- Pocas veces como ahora, estamos tan felices.
(10 aportes) + (M.Q. 1)+ (L.M. 1)+ (M.E. 1)
- Dame una sola idea y te daré mil respuestas.
(10 aportes)
- Hasta la buena vida cansa.
(7 aportes)
- Los recuerdos mueven, animan, avivan la esperanza y te dan vida.
(3 aportes)
- Qué bueno ver caras nuevas!
(5 aportes)
- Sin importar los límites.
(5 aportes)+ (G.A. 1)+ (L.M. 2)+ (D.C. 1)+ (JOH. 2)

● “Esto nos interesa porque además de ejercitar nuestros cuerpos y mentes, olvidamos por un rato nuestra condena”

- Ⓢ A ponernos bonitas, ante todo somos vanidosas.
(5 aportes)+ (YAP. 3)+ (JOH. 1)+ (J.R. 1)
- Ⓢ Gracias a esto... el tiempo vuela.
(4 aportes) + (CA. 2)+ (J.R. 1)
- Ⓢ Para olvidar esta realidad, hare lo que más me gusta

(5 aportes) + (F.G. 2)

Ⓢ Hemos aprendido y hacemos las cosas mejor.

(2 aportes)+ (CHI. 1)

Ⓢ Ahora podemos hacer un juicio, “lo que sirve y lo que no”.

(3 aportes)+ (TIT. 1)

Ⓢ Así sentimos nuestro reducido mundo y esto es lo que resulta...

“Somos invisible en un pequeño lugar”

● Hay días muy difíciles, ¡Cómo hoy!

(8 aportes) + (CA. 3)+ (P.M. 2)

● La alegría es algo que se contagia.

(4 aportes)+ (DAL. 1)+ (CHI. 2)+ (MAB. 1)+ (S.O. 3)

● Nuestras creencias...nuestros argumentos.

(2 aportes)

● Mira que tan importantes son tus palabras, compañera.

(3 aportes) + (M.Q. 2) + (F.G. 3) + (L.M. 3) + (TIM 2) + (P.M. 3) + (TIT. 2)

● ¿y cuándo será que voy a salir de aquí?

(4 aportes)+ (Y.A 5)+ (M.Q. 3)+ (J.R. 2)

● Los quehaceres, la oportunidad y el tiempo

(6 aportes).+ (DAL 2)+ (J.D.2)+ (J.R. 4)+ (J.R. 5)

● Somos invisibles en un pequeño lugar.

(3 aportes)

8.2. La esperanza en medio de la desesperanza

↻ Lo más difícil del trabajo no fueron las internas...

- ❑ No podíamos darles confianza ¡qué problema!
(3 aportes)+ (F.V. 2)+ (D.C. 2)
- ❑ La constante guerra por demostrar quién es el más fuerte.
(5 aportes) + (Y.A.3)+ (G.A.2)
- ❑ La piedra en el zapato.
(1 aportes) + (Y.A. 4)

■ Si no tienes nada que ofrecer, no te tienen en cuenta.

- ◆ Al fin de cuentas somos familia.
(5 aportes)
- ◆ Aquí todo vale el doble.
(2 aportes)+ (F.V. 3)

● Nada es suficiente

- ✘ Como complacerlas a todas
(9 aportes)+ (TIT.3)+ (D.C 3)

8.3. Más allá de los límites de nuestro accionar

- A pesar de nuestros esfuerzos se hace difícil trabajar
- Cada día un nuevo reto
- En el camino se arreglan las cargas
- Nos pusimos en sus zapatos y lo demás fue cuestión de suerte...
- Con lo que aquí sentimos... crecimos

La Experiencia hecha carne

- *“Aquí a otros profesores, les toca dar media vuelta e irse por donde vinieron”*
(Tim)

Esta categoría nos muestra en cada una de las sub categorías las diferentes relaciones que se presentan entre las internas las practicantes y los diferentes visitantes que hicieron parte de nuestro trabajo, pudimos después de muchas charlas saber cuáles eran sus expectativas ante el trabajo y qué tipo de actividades tendrían mejor aceptación y acogida entre ellas, entendimos que era muy importante para ellas que nosotras marcáramos un ritmo de trabajo constante, pues *“ ellas esperan que no ocurra lo de siempre, vienen unos días (los profesores) y después no vuelven, porque ellas se emocionan y después las dejan iniciadas”(A.F.1), fue muy importante el compromiso que las internas asumieron frente a las diferentes actividades propuestas, fue un punto clave para mantener el equilibrio de las mismas;”* el tiempo que restaba hablamos con las muchachas sobre lo que estaba pasando y les planteamos algunas alternativas para que el trabajo se desarrollara de una mejor manera y así tuviera mejor cobertura”.(I.I.1)

Nosotras como profesoras no fuimos diferentes a los demás profesores que antes orientaron algún tipo de actividad, solo fuimos especiales, contamos con la fortuna de ganarnos su cariño, su confianza y pasar de ser más que las profesoras de deporte, amigas en quienes podían creer y con quienes podían compartir desde los simples momentos hasta los más grandes sueños a largo plazo, logramos adentrarnos en sus sentimientos y husmear sobre el motor que a cada una hacia vivir, algunas veces encontramos el problema y tratamos de solucionarlo desde el impotente puesto que nos correspondía, esperando que no volviera a fallar más adelante; Que mas hubiésemos querido que en nuestras manos estuviera cambiar el repuesto defectuoso, pero como no es tan fácil, debimos quedarnos ¡ahí!, sentadas, esperando a que algo más fuerte que nuestras inmensas ganas de cambiar sus vidas entrara en acción, no tuvimos otra salida que esperar, esto se puede observar en el siguiente relato:” *–“yo pienso que el trabajo que ustedes están haciendo es de los mejores, ustedes supieron llegar a las muchachas, porque si no se hubieran ganado el afecto de ellas téngalo por seguro que aquí en esta clase no habría nadie; vea, aquí viene muchos profesores a practicar diferentes cosas de deportes, fisioterapia y todas esas cosa y nadie les para bolas, a los pobres les toca dar media vuelta e irse por donde vinieron”* (TIM. 1) -.

La relación de afecto que surgió entre las internas y nosotras quedó reflejada en varias oportunidades, por ejemplo en una ocasión, las internas nos ayudaron mucho porque empezaron a jugar en medio de un aguacero muy fuerte, lo que no les importó, tal vez porque les interesaba que nuestro trabajo saliera adelante y que el profesor viera su colaboración en este proceso. Una interna dijo al asesor: *“usted como profesor debe saber que para que este tipo de cosas funcionen uno debe ganarse a la gente, si ellos llegan con la cara larga nadie se les va medir a colaborarles en las terapias que ellas traen acá antes las chinas se han hecho querer y por eso es que uno se les mete a esto, porque mire, nos metimos a ésa cancha con semejante aguacero, entonces no le haga caso a la directora, con lo que dice sobre la confianza que supuestamente tenemos con ellas”* (P.F.7);esto reiteraba una vez más que no estábamos equivocadas

en la forma de llevar la situación y la relación con las internas, íbamos por buen camino, pues los resultados de las actividades así lo manifestaron, sin embargo cuando todo parecía aclararse , se presentaba un nuevo inconveniente.

Descubrimos en ellas que son personas que en la mayoría de las situaciones devuelven lo que reciben, “tratan de hacer sentir bien a la gente afuera, para que vuelvan, pues este tipo de encuentros les gustan mucho” (P.F. 1) y cuando no es así tienen razones de sobra, pues en este lugar los problemas son el pan de cada día, lo entendimos después de haber compartido tanto tiempo y tantas palabras con ellas en el mismo espacio, algunos de sus comentarios explicaban en su totalidad la situación que aquí se vive, por ejemplo, - “ vean ustedes no se imaginan lo que uno aquí extraña, como por ejemplo ver el anochecer, como nos encierran tan temprano, no podemos ver como se oscurece o como van saliendo las estrellas ni nada de eso” (C.A. 1) –, cosas que para nosotras eran difíciles de asimilar y tal vez nuestro estado de ánimo caía , lo que era notorio para ellas y en ocasiones trataban de darnos esperanzas, -*“muchachas yo sé que es difícil, porque acá los ánimos todos los días son diferentes, un día se quiere y otro no, pero es cuestión de paciencia, ustedes no tienen por qué desanimarse, el trabajo que están haciendo es excelente pero entiendan que uno todos los días no está con la misma disposición y así sean poquitas vamos a seguir trabajando con juicio”* (F.G. 1), esto es la evidencia de que nos convertimos en un equipo de trabajo y los aportes eran de parte y parte.

- Un mundo cambiante, un mundo impactante
 “Hace tiempo no estábamos tan felices”

Si para las persona que estamos en libertad, cualquier tipo de acontecimiento o suceso nos causa inquietud y expectativa, es entendible imaginar la magnitud de lo que

significa en un ambiente como éste las actividades que impliquen esto y además, disfrute, goce, anhelos, sueños y algún suceso que toque sus fibras, que mueva cada parte de su esencia, esencia que al igual que el cuerpo ha sido encarcelados, para olvidar o reprimir su ser. Por eso ante el proceso que se realizó pudimos evidenciar el cambio y más allá de eso, sentirlo, por poco tiempo se logró crear un mundo cambiante, ya que aquel mundo estigmatizado, olvidado, carcomido por el tiempo, las costumbres y los caprichos dio un brinco hacia la luz, hacia aquella luz que iluminara y transformara su alrededor; aquello que por instantes no tuvo salida y se tornó monótono vislumbró una puerta hacia el cambio, aquel cambio que se pide a gritos, pero que tras estos muros y entre tantas almas sordas no se puede escuchar.

Por medio de estas actividades logramos sacar a flote muchos sentimientos tanto positivos como negativos por parte de las internas, fue gratificante que a partir de los juegos, de los encuentros deportivos, de las visitas de instructores y diferentes equipos, un lugar que generalmente está lleno de malas energías, se haya llenado de sonrisas, de gritos de felicidad, de ilusiones, de propósitos, de metas y hasta de llanto, ellas expresaban cosas como...-*“tengan en cuenta que para nosotras esta clase de actividades nos hacen olvidar por momentos que nos encontramos en este lugar... graciaaaaas”* (M.Q. 1). En las actividades que obtuvimos mejores resultados, como por ejemplo en los partidos de fútbol, en los aeróbicos, en la clase de spinning y las películas, encontramos en las internas el empuje y la decisión de hacer que todo lo que se proponen funcione, por ejemplo una de las internas que tenía pocas aptitudes para las actividades deportivas, se mantenía firme en el proceso y nos decía que:

“yo, desde que empecé a hacer ejercicio, mis músculos se sienten muy relajados y mi cuerpo, me siento más des estresada” (L.M. 1), así como este aporte resalta la satisfacción individual, podemos ver la satisfacción grupal en actividades que transportaron en el tiempo a quienes participaban de ellas, alguna de esas veces jugamos Yeimy y jenga,(juegos infantiles tradicionales) para la mayoría fue muy agradable volver a jugar estas cosas ya que les recordó su niñez, las puso a trabajar en

equipo para derrotar al contrario. En el Bobby contamos con más participantes, pues al ver cómo gozaban, las demás decidieron incluirse, como sabemos y hemos experimentado todos la alegría es algo que se contagia; de alguna u otra forma por este instante se olvidaron de su situación, sus mentes se alejaron del sitio, fueron más allá, fueron felices.

Finalizadas las actividades se sentaron a reírse de cómo corrieron, saltaron, gritaron y hasta de las trampas que algunas hicieron, pidieron más juegos de estos; pero como todo no es tan fácil, en nuestro camino también tuvimos grandes tropiezos como por ejemplo el desacuerdo o la falta de interés ante algunas actividades, situaciones que nos hacían desfallecer, aunque de todas maneras siempre había una luz de esperanza o alguna interna que se preocupara por la situación, en ocasiones la cobertura era mínima, pero las que participaban decían, -*“estas oportunidades no las hay todos los días, así que hay que aprovechar estos espacios de esparcimiento”* (JOH. 2)- esto nos hacía pensar que todavía había algo que hacer... estas fueron experiencias que fortalecieron el trabajo y nos enseñaron a encontrar nuevos caminos para solucionar los problemas y proponer nuevos horizontes de trabajo.

Unos de los aportes más importantes en ese proceso fue descubrir que las internas pueden dar mucho de su parte si tienen un buen punto de partida, aquí aplicamos la frase: “dame una sola idea y te daré mil respuestas” una de esas ideas fue incluir materiales diferentes y novedosos en las actividades ya que tienen muchas posibilidades de manejo y ellas se comportan como un niño cuando tienen juguete nuevo, esto hizo en nuestro trabajo algo que generaba en ellas inquietud, ganas de trabajar, constancia en las actividades y decisión de continuar el camino a pesar de todos los obstáculos y sin importar los límites.

Otro de nuestros fuertes, fue la posibilidad de brindar encuentros deportivos con equipos de afuera, pues para ellas es agradable ver caras nuevas, esto les recuerda el mundo real y les revive la esperanza de encontrarse de nuevo con la gente que

quieren, este mismo efecto lo causaron las actividades con las cuales se identificaron, que fueron los juegos tradicionales, los cuales les recordaron las etapas más felices de su vida y las hicieron volar fuera de los muros que las rodean, en alguna ocasión, “se dio inicio a la clase y el ambiente era muy agradable, estaban muy contentas y entusiasmadas, se casan rápidamente ya que el trabajo fue muy exigente y preferían darle paso las demás para usar las bicicletas. La música hacía que el ambiente fuera más agradable, la risa, la alegría y el entusiasmo que se sentía hizo que la tarde fuera diferente a las acostumbradas; se cambie la monotonía y por unas horas lograron olvidar su situación” (S. 1)

- *“Esto nos interesa porque además de ejercitar nuestros cuerpos y mentes, olvidamos por un rato nuestra condena”*

Conocimos unos de sus grandes intereses en la participación de este proceso, como la intención de bajar de peso, pues para la mayoría es un punto difícil de desarrollar, ya que la situación que aquí se vive y el sedentarismo al que el lugar obliga, hacen que pase a segundo plano un punto tan importante para la autoestima de una mujer; a nuestra llegada y llamado de atención frente a esta situación, se despertó el deseo de ocuparse de una vez, de cambiar su apariencia física, una interna comenta, *“con las actividades que realizado con ustedes llevaba el peso porque ya me puedo abrochar un pantalón que no usaba desde hace tiempo”*. (G.F. 2), pues ante todo son muy vanidosas y esperan que el estar en este lugar no las acabe de destruir, tanto en la parte física como psicológica, además de la inseguridad que les genera estar encerradas y no poder hacer nada para salvar sus relaciones afectivas, tratan de estar bonitas pues cumplen *“doble causa”* como ellas mismas dicen, una de ellas es el hecho de estar en prisión y la otra la tortura detener a su esposo, novio, amante o lo que sea que tengan afuera, el mundo de posibilidades en las que ellas no están incluidas; ellas

son muy conscientes de esto por eso los fines de semana son una fiesta y un encuentro con lo único que las hace sentir, que le espera, vale la pena... Sus seres queridos!

Poco a poco empezamos a ver los resultados y sus opiniones frente la propuesta era como ésta: *“Me parece una actividad muy completa, ya que el deporte nos genera un bienestar tanto físico como emocional y en un lugar como este nos permite cambiar de rutina, dispersar nuestra mente y ocupar por unas cuantas horas nuestro tiempo en algo que nos permite olvidar un rato nuestra condena, a la vez nos permite ejercitarnos. Me parece muy bueno”* (CA. 2), cuando ellas se expresaban de esta manera nos demostraban que eran muy conscientes de los beneficios que la práctica de la actividad física constante trae consigo y que teniendo la oportunidad de llevarla a cabo, sino lo hacían era simplemente porque no querían y aquellas que no sabían de su importancia, después de haber asistido a las clases decían: *“Realmente me he sentido muy bien, gracias a ustedes ejercitamos nuestros cuerpos y mentes, además uno se distrae y disfruta, aprende y le coloca más sentido a las cosas.”*

(J.R. 1).

Tal vez le dieron más sentido a las cosas, pues vivieron algo que las hizo sentir bien, las hizo reír, les curó el alma, les recordó que es sentirse feliz, les trajo a la mente el deseo de sentir cosas como éstas en otras situaciones, tal vez hicieron un pare y dijeron: “esto no puede ser tan malo” y se dieron cuenta que la situación esta en sus manos, pues es decisión de ellas hacer de esta dura realidad una enseñanza y entendieron que en la debilidad se es más fuerte. Otro de sus grandes deseos era que el tiempo pasara lo más rápido posible y decían que gracias a esto el tiempo volaba y volaba porque nosotras les ayudamos a reconstruir las alas, alas que estaban ya casi inútiles por tantos golpes y a pesar de tantas puntadas se lanzaron al vacío y lograron volar, sin embargo era fácil llegar al cansancio pero hay que entenderlo en esta situación no se piensa en llegar sino en no dejarse caer.

Ahora estaban haciendo cosas que les gustan, diferentes de lo cotidiano y aprendían cosas malas, podrían diferenciar entre lo que le servía y lo que no en este lugar y porque no para su futuro; ellas a pesar de su condición son recientes en cuanto al trabajo que se les propone, les gusta que se las trate de una manera, están acostumbrados a ser el punto de partida y no se conforman con cualquier cosa, no acepta improvisaciones y mucho menos cosas hechas de mal modo.

🌀 Así sentimos nuestro reducido mundo y esto es lo que resulta...
“Somos invisibles en un pequeño lugar”

En muchas situaciones de la vida, la vida misma se encarga de hacernos invisibles, ya sea por la situación en que vivimos, por quienes nos rodean o por nuestros propios problemas, en la inmensidad del mundo nos convertimos en seres importantes sólo para nosotros mismos y para nuestros seres queridos, donde vivimos presos en nuestras propias cárceles y donde tenemos poco tiempo en lugares inmensos; esta situación se acentúa y se hace más difícil, allá donde su realidad y sociedad son diferentes, donde cualquiera con el paso del tiempo es olvidado. Como ya se mencionó antes, este lugar permanece lleno de problemas y de malas energías, esto hace que se viva en un constante azar, lo que influye muchísimo en cualquier tipo de actividad que aquí se realice, hay días en especial que todo es más difícil, que no hay pilas, no hay ganas, que la situación jurídica hacen de este camino algo infinito, y apuntan a que definitivamente nada tenga buenos resultados.

La desesperanza puede más que la esperanza, porque prefieren no aferrarse a cualquier tipo de tiempo, espacio, persona o situación que tarde que temprano cambiará o se irá, porque es mejor ignorar algo que después sufrir porque ya no está, ¿porque reír hoy?, si tal vez mañana no lo hare, es ahí cuando todo da igual, es ahí donde el tiempo sobra y como es tanto, al final todos los días sólo esperan pasar, se

van y sólo dejan en ellas el sueño de un nuevo amanecer, un sueño que al acabar, en su despertar sólo encuentra las mismas cuatro paredes, en las que la única opción es esperar la hora para volver a soñar, sentir que fue un día menos en esta triste realidad.

El tiempo aquí es mucho, sin embargo nadie sabe utilizarlo, a pesar de ser un espacio ajeno a la sociedad, están sometidas a tener que aprovechar las pequeñas cosas que les acercan a esta, como por ejemplo, un empleo para reducir la pena, un teléfono para hablar con sus seres queridos y un Dios o cualquier tipo de ser supremo para apoyar en él su presente y su futuro, un pito que da la orden de entrar, de salir, de empezar o de parar, lo que no permitía que en la actividad física sus cuerpos actuaran y en su diario vivir no dejaban que sus almas volaran.

A partir de que en un lugar tan pequeño conviven tantas personas, todas con el mismo interés de ser libres, hace de su vida una competencia donde algunas se unen para diferentes propósitos, aquí la opinión del otro cuenta mucho, las líderes son muy importantes, y algunas en especial que son las que mueven todo, este es el caso de - (M.Q) “quien es una líder positivo que impregna de buena vibra a las demás, es difícil trabajar cuando ella no está”-, la alegría de sus compañeras, así como su tristeza son seres invisibles que se contagian fácilmente y se convierten en factores definitivos para el desarrollo del día a día; a favor de la alegría tenemos a – (DAL. 1) ella es una de esas mujeres que tiene el don de la alegría, no la hemos visto, ni llorando, ni quejándose de la situación, tiene muchas ganas de salir adelante, es el alma de la clase y nos hace reír todo el tiempo, pues su risa es contagiosa y además tiene palabras de aliento para sus compañeras en el momento de las actividades, seguramente en sus asuntos personales es igual, brinda una buena palabra en los momentos difíciles”- el estado de ánimo de las internas se ve afectado de cualquier forma aunque sean fuertes y traten de evitarlo, hubo una interna que –“es una de las que más anima al grupo participar y con su humor hace de esto algo más llevadero y alegre, porque solo una vez la hemos escuchado pedirle al cielo con gritos, ¿hasta cuando Dios mío?, nos dio

mucha tristeza porque cuando son así de ese carácter uno se olvida que también sufren, como se dice por ahí la procesión va por dentro” (CHI. 2)- Por otra parte influye en las actividades, la convivencia entre las internas, los problemas entre ellas las cambian totalmente, una interna que trabajaba con nosotras, “ha cambiado muchísimo, está dispersa, triste y además alejada de todo el mundo, y dice: yo quería ser buena aquí, pero la gente lo daña a uno, yo era muy servicial pero la gente lo coge a uno de mar...entonces prefiero estar lejos de esa partida de hipócritas, porque con migo no van esas cosas” (F.G 3).

Después de este pequeño análisis se pone en tela de juicio la resocialización de las internas, pues este mundo y las personas que se encuentran aquí, hacen que para poder sobrevivir a esto se planea cualquier paso para salir delante del otro, para acrecentar este resultado tenemos al tiempo libre como enemigo, al tiempo sin ocupación, el cual permite que la interna se dedique a observar, analizar y descubrir el punto débil de su compañera, para que el momento que se necesite se ataque de la forma más certera, así aprenden más de lo que deben y es así cuando la viveza y la experiencia se convierten en factores en contra de la resocialización.

La esperanza en medio de la desesperanza

 Lo más difícil del trabajo no siempre fueron las internas...

Además de todos los inconvenientes, que tuvimos para realizar nuestra práctica, como la situación de las internas, su estado de ánimo, sus ocupaciones, sus prioridades, y el espacio reducido, los pocos materiales y la escasez de indumentaria y espacios necesarios para el desarrollo de la actividad física, tuvimos como principal impedimento, las normas del Inpec , la poca colaboración por parte de la guardia, pues no entendían que esto era algo nuevo para nosotras, y lo desarrollamos con base en lo que hemos

aprendido; se convirtieron en un punto de desequilibrio, a pesar que no han cometido un delito, en cierta forma son literalmente prisioneros de su trabajo, deben cumplir horarios de 12 y 24 horas continuas que los hacen adoptar de las conductas de las internas, viven a la defensiva y ven el lado negativo a cualquier situación, pues día a día se desarrollan en un mundo donde hay que permanecer con los ojos abiertos y más ellos que son la figura enemiga para las internas, por esta razón fue tan difícil para nosotras formar un equipo de trabajo con ellos.

Este lugar está rodeado de conflicto y mucha desconfianza, una de las principales reglas es no entablar relaciones de amistad con las internas, no se puede darles confianza, punto en el que siempre estuvimos en desacuerdo, pues son una población difícil a la que intentamos y logramos llegarles sólo de esta manera, ganándonos su cariño y su confianza, esto hizo que nuestro trabajo se mantuviera por encima de tantas dificultades, pero como las reglas son para cumplirlas, en muchas ocasiones nos vimos en la obligación de crear barreras entre las internas y nosotras, que se convirtieron en un obstáculo más, en un problema que a pesar de tener solución no podía resolverse.

Con el tiempo entendimos que algunas internas son personas que no dan un paso sin pensar y no lo demostraron personas como: - (F.V. 2) siempre estaba pendiente de la actividad que íbamos a realizar y se preocupaba por llamar a las demás para dar inicio a la clase, después de un tiempo solo se acercaba a nosotras para pedirnos cosas regaladas, trataba de aprovecharse de nuestra buena fe, estaba cuando le convenía, cuando dejamos de acceder a sus peticiones, se alejó del grupo de trabajo. otra situación que no tenía solución en nuestras manos, era el trato que la guardia tenía hacia las internas, del cual todo el tiempo ellas se quejaban, decían que todo el día les vivían recordando en qué lugar estaban, en qué situación y a quien debían obedecer, por este hecho las practicantes siempre permanecemos del lado de las internas, fue tanto el problema con algunas de ellas que, el mismo hecho de que se acercaran a nosotras nos ocasionó problemas, pues los rumores pasaron a un ámbito personal, se

hicieron insinuaciones salidas de tono, pero de todas maneras ella trato de ignorar esto y nunca se alejó de nosotras, por eso la guardia decidió no dejarla entrar a las actividades que realizábamos (Y.A. 4) – por seguir sus instrucciones graves contábamos con menos internas en nuestras actividades; esta lucha por el más fuerte también nos afectó, pues la guardia casi siempre se interpuso en el desarrollo las actividades, el único apoyo con el que contamos fue con el de la Directora de Educativa y el de dos guardias, gracias a ellos y a sus consejos pudimos manejar todas las situaciones que se presentaron en el camino.

- Si no tienes nada que ofrecer, no te tienen en cuenta.

En el transcurso de las actividades de la cotidianidad del trabajo pudimos descubrir diferentes grupos de internas, entre los cuales se presentan rivalidades, amistades, conveniencias y otra cantidad de relaciones que resultan positivas o negativas según su aplicación, las líderes del grupo fueron un factor importante para nosotras ya que promovían el desarrollo de este tipo de actividades, nos apoyaban y ayudaban al aumento de la cobertura, era notable la disminución de esta cuando ellas no estaban, en cuanto a los puntos negativos muchos de los encuentros terminaban a medias o no se terminaban por las diferencias que existían entre ellas, unas entraban al plan de trabajo porque su compañera estaba ahí y las otras mientras tanto se salía porque su enemiga también estaba ahí, además de que aquí todo tiene un precio, -“ acá se demuestra como los intereses priman ante todo, si no tienes nada que ofrecer no te tienen en cuenta ,para atraerlas a ellas hay que tener algo llamativo y así accederán a lo que tu les pidas.(F:V:3).

Aquí todo vale el doble, nadie regala nada, ni siquiera el tiempo que aunque es mucho no te lo darán si no saben que recibirán algo a cambio, esta parte nos tocó a nosotras, cuando empezaron a sentir cariño y que nos interesaba realmente lo que pasaba con ellas empezaron a correspondernos, es fácil entender esta situación, “el estar en este lugar hace que los sentimientos de afecto estén más aflorados en ellas, se encuentran más susceptibles a lo que sucederá a su alrededor y en algunos casos por el encierro, el cariño y las muestras de afecto son más importantes y notorias entre ellas” (P.5). Por ésta razón creemos que aquí se presentan tantas relaciones íntimas entre ellas, es necesario vivir este tipo de sentimientos y en un lugar tan olvidado muchos optan por este paso antes de permanecer y sentirse tan solas; para estas personas es mucho más difícil desarrollarse tranquilamente, aunque poco a poco se van ganando el espacio y el respeto, tienen que lidiar con otro problema que es el rechazo, “hay varias parejas en la reclusión y en la actividad del día de la madre comenzaron a bailar entre ellas, la guardia sólo tenía para ellas miradas de desagrado, mientras tanto las demás bailaban, gozaban y se reían tranquilamente. (A.M.1)

Durante los encuentros deportivos y en las actividades que requerían de mucho esfuerzo físico era muy importante el apoyo de sus compañeras por medio de barras y de palabras de aliento, esto se convertía en un propósito comunitario, en algo con lo que todas están de acuerdo y causara felicidad en general, después de tantas experiencias empezaron a manejar sus sentimientos en el juego se guiaban las unas a las otras para contenerse en los momentos de euforia; en alguna ocasión de conflicto “M.Q.se enoja mucho y les dicen que deben aprender que sólo es un juego, que no deben ser así, entre ellas se pueden colaborar y es mucho mejor que estarse atacando, después de un momento para ellas es como si nada hubiese pasado y comienzan a jugar baloncesto” (P.F.9) este fue otro de los resultados que pudimos percibir, ya que los nuevos trascendían en otros campos aportando más a su crecimiento personal, descubrieron que es importante el apoyo y las palabras que te pueda brindar la otra, para poder convivir este mundo necesitas de los demás ya que no se debe olvidar que somos seres socialmente activos y en su caso, necesita sentirse

seguras en medio de la inseguridad, apoyadas en medio de la desolación, importantes en medio del olvido y esto sólo lo logran en el compartir con sus compañeras, compañeras de dolor, angustia, fe, miedos, sueños y esperanzas, compañeras que con o sin condiciones le prestan el hombro para cargar la Cruz que se lleva a cuestas, por eso cuando se enfrentaban con equipos externos se unían y animaban entre sí, para ese momento eran una sola familia, no había rivalidades entre ellas, tan sólo importaba compartir y gozar el juego; pero como en toda familia se presentaban roces, algunos trascendentes otros sin importancia, lo verdaderamente importante era que al final eso se arreglaba y aquel sin sabor se esfumaba entre tantas rejas al caer la noche.

● Nada es suficiente

Lo más claro durante este proceso fue que a pesar de todos nuestros esfuerzos, habían internas con problemáticas de vida tan grandes que tal vez lo menos importante era la actividad física, situación que es muy difícil de abarcar para nosotras, desde nuestra posición, porque no podemos olvidar que el mando que teníamos sobre ellas era algo alcanzado por nuestros propios méritos y no era algo establecido formalmente, lo que ellas tenían claro; pero si el tiempo también le hacía perder sentido a las pequeñas cosas y se fracturaba en mil posibilidades, posibilidades que las internas percibían y acogían para ellas y para convertirlo en su tiempo de vivir; el tiempo de la espera, para aquellas que ya no tenían esperanza, para las que por alguna razón ya nada valía la pena, pues habían sido olvidadas entonces intentaban olvidarse de sí mismas, el tiempo de la espera a la visita, que era lo único que les recordaba que la felicidad existía y que tenían por quién vivir, el amor era su motor; el tiempo de la espera a la libertad, el deseo inmenso de que sus salas sobrevolaran esos muros y encontrarse luego con el mundo, con los sueños, con el bullicio y la multitud que las haría sentir otra vez parte de la sociedad, y bueno, así cada una se inventaba la mejor forma para vivir su tiempo, para pocas importaba el tiempo real, importaba el aquí y el ahora y para

esas pocas era para las únicas que nuestro trabajo realmente tenía sentido, una de las internas manifestaba *“yo las admiro porque trabajar en esta cárcel es complicado ya que las internas son muy perezosas en comparación con las de Cali que son más activas, cada que se presenta la oportunidad piden que les lleven actividades de este tipo y acá que se dan los espacios no se aprovechan”*.(TIT.3)-, así pudimos darnos cuenta de que habían otras personas que estaban al tanto de la problemática que se presentaba durante el desarrollo de nuestro trabajo, todos los días aquí era un desafío los cuales enfrentábamos sin saber cuáles eran los elementos adecuados para vencerlos, teníamos que descubrirlos en el camino.

Un punto de gran influencia es que la mayoría de ellas son personas que han pasado la vida haciendo lo que quieren sin importar sus consecuencias, que pasan la vida sin metas, ni propósitos y este tipo de cosas se reflejan claramente en situaciones como las que diariamente planteábamos en este lugar, a ellas no les interesaba aprender, solo pasar el rato, ni ganar, ni perder, nada tenía un verdadero significado, pero esto se convirtió en uno de nuestros objetivos el cual se alcanzó, pues en los últimos encuentros mostraron real compromiso e interés de buscar lo mejor de cada situación.

Aunque siempre dijimos que el cariño y la confianza además de nuestro trabajo y paciencia mantuvo ésta propuesta en pie, para nuestra despedida nos encontramos con un factor sorpresa, que fue su completa indiferencia cuando terminamos la labor, tal vez nuestros deseos de terminar con esto, ellas no notaron y sólo con el tiempo entendimos que debimos expresarles nuestra inconformidad ante los resultados, que estábamos cansadas de no recibir lo que esperábamos y que ansiábamos el momento de irnos, sin embargo todo no era tan malo como parecía encontramos la respuesta y entendimos el porqué de esta actitud, el fin de este proceso, era más difícil para ellas que para nosotras, comprobamos que tenían razón al no querer aferrarse a algo, porque en su visión de tiempo eternizado, para nosotros era sólo una etapa más, un escalón para llegar a la cima, para ellas era un simple paso más en un camino sin salida de esta transitoria vida, esa era la respuesta que necesitábamos, era la prueba precisa de que

por medio de esta propuesta estas mujeres volaron y en ese momento sólo aparecía la nostalgia de que se habían vuelto a romper las alas.

Más Allá De Los Límites De Nuestro Accionar”

➤ A pesar de nuestros esfuerzos se hace difícil trabajar

Hemos tratado de hacer lo mejor, de planear nuestras clases pero no todo es tan fácil, a ellas se les pasa la novedad muy rápido, son exigentes, piden mucho y dan muy poco en definitiva nada es suficiente. (Pactes.18).

La mayoría de las actividades que tenían que ver con deportes específicos se hacían difíciles para nosotras porque queríamos enseñarles las reglas y lo básico de estos, pero a ellas eso les importo muy poco, a pesar que eran cosas que ellas mismas pedían, después no respondían a ellas, nos sentíamos indignadas con la actitud de las muchachas frente a las actividades, nunca le ponían seriedad a las cosas y tampoco respetaban el tiempo de nosotras. (Pactes.48). pocas cosas resultaban como lo esperábamos, era desconcertante notar que el trabajo se complicaba con ellas, pues no estaban teniendo disposición ante las actividades, nos preguntábamos todos los días de qué forma podíamos acercarnos a sus gustos para obtener mejores resultados. (Pactes.23).

Para aumentar nuestros problemas apareció la guardia y todo lo que tenían en contra de nuestro trabajo, no estaban de acuerdo en cómo tratamos a las internas, “un día de aquellos en los que se llega con muchas expectativas sobre lo que pudiera pasar, por la situación vivida días anteriores, ya que la guardia tuvo comentarios acerca de que nosotras solo íbamos a conversar y eso resultó por el trabajo de los últimos días, se les explicó que teníamos un plan de trabajo, que si las cosas cambiaban o no se daban era

por situaciones ajenas a nosotras y que sin población era muy difícil trabajar. (Pactes.24), sin embargo las explicaciones no fueron suficiente y para completar esta situación, la directora hablo con nosotras y nos hizo un llamado de atención por la situación que se estaba viviendo con las internas, nos dijo que no se debía tener ningún trato con ellas y que no olvidáramos con qué tipo de personas estábamos tratando, que si ella nos decía eso es para evitarnos problemas, finalizada la tarde nos marchamos de la institución con un sin sabor por lo ocurrido ese día y más preocupadas que el día anterior ya que nos quitaron dos días de trabajo porque iban a dar un curso sobre prevención de drogas.

➤ Cada día un nuevo reto

Castro Rodrigo (2007) en “La poética del educar” señala que: La pedagogía de lo incierto es un anclaje educativo en la intersubjetividad que implica entrar en relación con la dimensión abierta de lo humano. En efecto, el ser humano es una realidad variable y contingente, que difícilmente encaja en los criterios esquemáticos de un objeto sometido a fabricación. Por esa razón, la pedagogía técnica tendría que ser desplazada por una pedagogía de lo imprevisible. Esta última rompería con la tiranía de la planificación como valor en sí, para dar espacio en la experiencia de aprendizaje a la irrupción de lo inédito y lo incierto.

Como prueba de esto, cabe resaltar que durante el transcurso de nuestro trabajo tuvimos que sortear varios inconvenientes los cuales influían drásticamente en el desarrollo de las actividades, teníamos innumerables y diferentes tipos de problemas, cada día llegaba con un acontecimientos sorpresa, sin saber cómo ni de qué forma debíamos resolver esto, poco a poco nos fuimos compenetrando con la situación, lo que facilitaba que nuestras propuestas tuvieran buenos resultados y aportaran positivamente para superar los impases del día a día. Cuando teníamos suerte y todo

salía a nuestro favor daban ganas de continuar, al inicio el panorama era prometedor, nuestros primeros análisis eran así: “Fue un día productivo, un buen inicio, la muestra clara de que el proyecto va a funcionar y que depende mucho de ambas partes que se pueda concluir”. (Pactes.1). pues todavía no conocíamos la problemática de este lugar y con el pasar de los días, se aclararon dudas, entendimos que la situación de cada persona determina su forma de comportamiento y desarrollo. En cuanto al juego hay muchas cosas por trabajar pero, como lo disfrutaban es notable, alentador y gratificante poder dar una tarde de solo risas a estas internas que viven sumidas en la tristeza de no poder ser libres. (Pactes.15).

Los retos aumentaban nosotras lo sabíamos y empezamos a preocuparnos, los días que no encontrábamos buenos resultados, nos inquietaban, nos hacían dudar de que lo que estábamos haciendo no era lo mejor, mil dudas se venían a la cabeza pero de igual forma muchas respuestas, el problema era cuál de estas debíamos implementar, muchas veces “nos retiramos preocupadas por la situación que se está viviendo con las internas, estaban un poco apáticas a las actividades y era muy complicado complacerlas a todas, en nuestro pensamiento solo estaba como sería el trabajo del día siguiente. (Pactes.29).

El entusiasmo con el que empezamos tendía a quebrantarse y lo único que teníamos como salida era confiar en nuestra capacidad creativa y en lo que habíamos conocido de ellas para plantear alternativas nuevas que mejoraran el trabajo. (Pactes.29)

El día quedaba atrás, apenas consumido y ya inútil, la desesperanza empieza a impregnarse en nuestras acciones, muchas veces quisimos no volver más, o simplemente mantenernos ajenas a aquellos problemas que empezaban a afectar nuestras vidas, otra vez optamos por sólo mirar y ver los acontecimientos pasar, todos y cada uno de los días que estuvimos ahí dimos lo mejor de nosotras, nos compenetramos con cada situación, quisimos ser héroes en medio de tanta

destrucción, pero nuestra enemiga la impotencia casi siempre nos frenó, sin embargo de todo esto, se aprendió, se sintió, se vivió, se soñó, se lloró y finalmente se escribió.

➤ **En el camino se arreglan las cargas**

En un ambiente lleno incertidumbre, debíamos dar un paso a la vez, pues a pesar de haber creado una propuesta pedagógica que se basaba en estudios y en teorías sobre la gente que vive privada de la libertad no fue suficiente, pues cada contexto es diferente y merece un análisis individual, todo depende de las condiciones en que se vive y de cada pequeño instante que se sienta; por esta razón se dieron tantos cambios en las actividades que se planearon inicialmente.

Las experiencias que hicieron que decidiéramos ir un poco más despacio en cuanto a la planeación de las clases, fueron algunas como estas: Este fue nuestro primer día difícil, dejamos de asistir dos días a la reclusión, llegamos y nos encontramos con un ambiente pesado, era algo que sentíamos en el entorno. Después de este día nos dimos cuenta que todo no era tan fácil, que tenemos que planear un paso a la vez de ahora en adelante, que la problemática de sus vidas y la que aquí se comparte en ocasiones no les deja espacio para pensar en nuestros propósitos con ellas, (Pactes.3). aparte de esto nos dimos cuenta que son mujeres que necesitan tener los ojos encima para hacer las cosas, que a todas no les interesa hacer un esfuerzo para salir de aquí, que su vida, aquella vida que ha dado un cambio tan grande, aquella idea de vida que ahora se encuentra apacible y a la espera de que algo diferente emerja de ella, fue uno de los factores más limitantes a la hora de llevar a cabo una actividad, sólo existe el presente, o mejor decir, se estancaron en un presente, arrojaron a la deriva su futuro, sus sueños y dejaron que corrieran sin intentar detenerlos, lo que pasa ahora no

importa y no afecta para nada su sentir; esto se pudo reflejar en las actividades ya que a pesar de que la práctica de estas traían consigo la posibilidad de un beneficio llamado “reducción de pena”, y aún esto no era motivo suficiente para integrarlas a las actividades, concluimos que no hay un factor lo suficientemente poderoso para lograr un cambio en ellas.

Es aquí donde jugábamos un papel importante, nuestro objetivo iba encaminado a que se tuviera una percepción distinta ante esta situación, a que comprendieran que el mundo no se acababa aquí, “encierran tu cuerpo, pero no tu mente y menos tú alma”, ésta es libre sin importar el lugar en el que se encuentre, ella siente, desea y anhela en aquel cuerpo inerte y lo único que necesita es la fuerza necesaria para hacerte mover, para hacerte vivir, para hacerte triunfar; era necesario recordarles que lo único que puede mantenerlas en pie es la lucha constante contra sus miedos, sus frustraciones, sus malos deseos, sus sueños dormidos... el olvido y más aun contra la inevitable resignación que llega con el tiempo.

Afortunadamente pocas veces existieron desacuerdos entre nosotras, pues creemos que al ver tantos problemas a nuestro alrededor lo que menos queríamos era tenerlos entre las dos, en cierta oportunidad, “Una de las internas cometió un acto indebido contra una de nosotras, por esta razón se paró el juego, la practicante afectada intentó hacerles entender que esa no era la mejor forma de jugar y su compañera la notó un poco alterada, intento calmarla lo cual hizo que se presentara una pequeña discusión, decidimos calmarnos y ellas insistieron en que continuáramos el juego; este fue nuestro único desacuerdo y del cual concluimos que una de las dos debe tener el carácter de parar las cosas y decirlas en el momento preciso pues de no haber sido así las internas hubiesen terminado manejándonos a su antojo. (Pactes.13). durante este incidente pudimos sentir como el poder de sus acciones, logran fácilmente traer la discordia a las situaciones que nos rodea, en carne propia sentíamos la rabia y la impotencia que se

siente de que tus opiniones no estén en primer lugar a la hora de tenerlas en cuenta, nos dejamos llevar por el momento, se nos olvidó el lugar y la posición en la que estábamos, lo más importante en ese momento era definir quién tenía la razón y lastimosamente no fue de la mejor manera.; este suceso nos preocupó, pues empezábamos a salirnos del camino, pero para nuestra tranquilidad hablamos con la encargada y le comentamos lo ocurrido a lo que ella responde que este tipo de situaciones se presentan a menudo y es solo cuestión de tiempo aprenderlas a manejar; (Pactes.46).

➤ Nos pusimos en sus zapatos y lo demás fue cuestión de suerte...

Después de que muchas cosas se aclararan día a día aprendimos que todas las situaciones que aquí se viven pueden llegar a transformar cualquier persona. La presión era tanta que aún sabiendo que nosotras podíamos salir de allí en el momento que lo quisiéramos, nos acercamos a la realidad de una cárcel y entendimos el porqué de muchos de sus comportamientos. (Pactes.13). y sus cambios de ánimo ya no eran una novedad para nosotras, lo que dejó de afectarnos con el pasar del tiempo, pero es difícil ignorar esto en momentos cruciales para algunas internas, como sucedió con M.Q. Fue la única vez que la vimos con un estrés muy grande, nos saludó de mala manera y además de eso no quiso hablar con nadie, su cara expresaba además de dolor, una rabia que pareciera que la mujer alegre que siempre conocimos fuera a explotar de la peor manera posible, esta actitud es entendible, ya que esperaba salir en esos días y le avisaron el fin de semana que su condena es de nueve años y aún le faltan seis. (Pactes.45).

En este lugar las apariencias engañan, con muchas internas nos llevamos sorpresas, las que parecían ser buenas personas o que estaban pendientes del buen

funcionamiento de nuestras actividades, después de obtener las cosas que necesitaban, se alejaron para criticar nuestra forma de trabajo, por el contrario aquellas que siempre se mantuvieron al margen fueron quienes estuvieron cuando más las necesitamos, fueron personas que mediante las palabras nos explicaban y hacían entender como debíamos manejarlas a ellas mismas, pues conocían mejor a sus compañeras y sabían por donde llegar a ellas, algunas de ellas se comprometieron tanto con esto que decidieron organizar un torneo con autorización de la directora, obviamente esto nos alegró ya que se noto el interés que tenían por salir de lo cotidiano. (Pactes.44). con esto concluimos que a ellas hay que saberles llegar, ganarse su confianza, no juzgar por las apariencias ni por el pasado, que simplemente ellas necesitan con quien hablar. (Pactes.14).

Consideramos que los partidos fueron una gran motivación para ellas, ya que todas estaban pendientes de lo que sucedía y de que ganaran las internas; los niveles de entusiasmo eran muy altos y nos emocionábamos de ver como se podía hacer feliz a alguien en un instante y con algo tan sencillo, nos íbamos con la alegría del deber cumplido y con la esperanza de que el trabajo mejorara cada día, con experiencias como esta concluimos que las actividades estaban trayendo beneficios que las hacían sentirse mejor física y mentalmente, que el trabajo que desarrollamos se refleja en ellas, en sus comportamientos durante el juego y en la interacción con las demás, que mejoraron en cierta medida su calidad de vida.

➤ Con lo que aquí sentimos... crecimos

Al inicio del trabajo nunca imaginamos todas las situaciones a las que tendríamos que enfrentarnos, tanto buenas como malas, cada una de estas nos enseñó a comprender y a responder frente a los pensamientos y sentimientos de las internas con quienes trabajamos, esta práctica fue más que una actividad académica, una enseñanza, nos cambio a nosotras, nuestra visión frente a la vida y frente a cómo debemos vivirla.

En el ámbito profesional, hizo de nosotras profesoras valientes, creemos que empezamos por lo más difícil, pues lo que ahora venga, tendrá más opción de solucionarse, ya que la población que logramos trabajar con tan poca experiencia, demuestra que tenemos las capacidades y descubrimos los argumentos que nadie nos había enseñado para enfrentarnos a un reto como este, logramos sentirnos parte de ellas, para entenderlas, lo que nos hizo reiterar que lo que pensamos y aprendimos en la universidad sobre las relaciones entre docente y estudiante eran acertadas, que son la base de cualquier proceso, debemos conocer a la comunidad que estamos tratando y que mejor que por medio del dialogo; por esta razón para nosotras fue muy difícil implementar un método diferente con ellas, además sabiendo de antemano que no iba a funcionar porque son una población difícil a la que hay que tratar de manera sutil y estratégica para lograr algo de su parte, además pensamos que la guardia quienes eran los que estaban en desacuerdo con nuestro accionar, lo hacían por el entorno al que están acostumbrados a vivir, ven el lado negativo de cualquier situación.

A pesar de tantos incidentes nos sentimos felices porque ellas nos demostraron el aprecio que tienen hacia nosotras, nos fuimos con un sabor agridulce, con la necesidad de plantear nuevas metodologías de trabajo que nos eviten tanto problema, pues al parecer la que aquí implementamos no fue bien vista; este tipo de inconvenientes hicieron de nuestro trabajo algo más fuerte y una buena base para los trabajos próximos que se realicen con este tipo de población.

En momentos en que el tiempo se hacía tan largo, que es algo que allí se siente frecuentemente, decidíamos hablar con ellas de la situación de cada una, de lo difícil que podía llegar a ser una vida como esta, lo que anhelaban, las comidas tan sencillas que en la calle despreciaron (huevos, arroz, arepa o cualquier tipo de plato sencillo, barato y tan fácil de preparar, pero que en esta situación es un privilegio), y así muchas cosas que no se ven allá y que no disfrutaron mientras podían; todas estas cosas nos impactaron mucho, nos hicieron notar que a nuestro alrededor solo se ve desilusión en la cara de muchas, así tengan una sonrisa, todo lo que se escucha por ahí es una

muestra de lo único que se sueña y es la libertad. (Pactes.3). Por sus reacciones pensamos que quizá cuando salgan muchas reincidirán en lo mismo, que quizá su permanencia acá no sirva de mucho en el proceso de resocialización.

Ese día como otra lección compartimos la ansiedad, el desespero y la alegría de dos internas que estaban por salir a la libertad, acompañando este sentimiento de la nostalgia y el alivio de haber culminado nuestro trabajo todo no salió como quisimos pero nosotras dimos la mejor parte, hicimos todo lo posible, lo que estaba a nuestro alcance y nos compenetramos con un mundo muy diferente, esta experiencia se convirtió para nosotras en una lección de vida. (Pactes.51).

9. CONCLUSIONES

- Logramos Implementar la actividad física como medio para la reeducación de conductas antisociales en la reclusión de mujeres de Popayán, generando espacios pertinentes para su desarrollo constante.
- Dimos a conocer los múltiples beneficios de actividad física, los cuales las internas sintieron a través de la experiencia y vivencia de actividades que comprobaron las teorías anteriormente planteadas.
- Conseguimos que las internas adoptaran la práctica de la actividad física como un estilo de vida dentro de la reclusión y de esta manera alcanzamos fortalecer sus condiciones físicas y les dimos a conocer una excelente forma para elevar su estado de ánimo.
- Aplicamos una propuesta pedagógica que se desarrolló satisfactoriamente; esta tuvo variantes en el camino pero brindó actividades diferentes a su cotidianidad, espacios de sano esparcimiento y apporto en gran cantidad para la reeducación de conductas antisociales.
- Fortalecimos valores y lazos de amistad entre las internas, visitantes y practicantes mediante el desarrollo de diferentes actividades, como los encuentros deportivos, pues estos permitieron que las internas se sintieran parte de la sociedad y a partir de tantos momentos de felicidad lograron hacer de su realidad una carga más llevadera.

10. RECOMENDACIONES

- Es importante tener en cuenta para futuras propuestas pedagógicas, que el tipo de población a la que se dirige la propuesta, está influenciada por múltiples factores, tanto sociales, culturales, económicos, psicológicos y emocionales, los cuales definen todos y cada uno de los puntos que la conforman y determinan el proceso, por lo cual la teoría tiende a ser insuficiente, cuando aparecen factores diferentes a los esperados.
- No podemos dejar de lado que la vida de las personas en prisión esta tan condicionada, que es ambicioso de nuestra parte, pretender de que por medio de una propuesta de actividad física cambiaremos su realidad, pues detrás de sus propios deseos están todos los factores que limitan el libre desarrollo de su personalidad.
- Debemos empezar por captar la atención de los directivos de este establecimiento, pues ellos son quienes establecen las normas y si a ellos no les interesan temas como este se hace más difícil la implementación de este tipo de propuestas.

11. REFERENCIAS

- Amaral, Giuseppe. (1998). *La violencia*. México: Litoarte Ediciones.
- Anthony, C. (2007). *Mujeres invisibles*. Extraído el 9 de mayo, 2007 de www.casamerica.es/es/horizontes/iberoamerica-general/mujeres/invisibles
- Castillo, A. J (1997). *Deporte y reeducación de conductas Antisociales en prisión*. Extraído el 9 de mayo.
- Castro, O. R (2007). *La poética del educar*. Chile: Revista Intramuros
- Dinamarca un país de oportunidades., *Diario el Espectador*, p3B. 2006-16 de febrero.
- Foucault; Michel. "Vigilar y Castigar". Siglo XXI Editores, México, 1981. p. 269.
- Garrido, G. V (1990). *Pedagogía de la delincuencia juvenil*. En A. *Introducción a la conducta delictiva* (Ed.),
- *Le Boulch, J. (1971) El movimiento en el desarrollo de la persona*. España : Paidotribo Ediciones
- Molano, A. (2004). *Penas y cadenas*. Colombia: Planeta ediciones.
- Proyecto: grupo de derechos humanos dirección general INPEC.
- Subdirección de Tratamiento y Desarrollo en el Plan de Acción: Sistema de Oportunidades (P.A.S.O.) ley 65 de 1993.
- www.Inpec.com
- www.plandecenal.edu.co
- www.coldeportes.comwww.efdeportes.com
- www.efdeportes.com

ANEXO 1
Tabla de análisis

DIARIOS DE CAMPO	COD	ACTIVIDAD	NUMERO DE APORTES POR CATEGORIA EN CADA ACTIVIDAD							
			 3	 3	 5	 2	 1	 0	 0	
6	A.F.	ACONDICIONAMIENTO FISICO	 3	 3	 5	 2	 1	 0	 0	14
7	P.	PELICULA	 1	 6	 1	 3	 1	 1	 1	14
1	T.R.	TERAPIA RELAJACION	 0	 1	 0	 1	 0	 0	 0	2
8	G.F.	GIMNASIA FITNESS	 5	 2	 3	 7	 0	 1	 1	19
5	P.B.	PARTIDO DE BALONCESTO	 2	 4	 2	 7	 2	 1	 2	20
1	J.T.	JUEGOS TRADICIONALES	 1	 1	 0	 0	 0	 0	 0	2
1	P.V.	PARTIDO DE VOLEIBOL	 0	 0	 1	 2	 0	 0	 0	3
12	P.F.	PARTIDO DE FUTBOLITO	 7	 11	 3	 7	 4	 2	 1	35
3	A.B.	AEROBICOS Y BAILE DEPORTIVO	 2	 3	 1	 2	 0	 1	 0	9
2	S.	SPINNING	 1	 3	 0	 3	 0	 2	 0	9
1	A.M.	ACTIVIDAD DIA DE LA MADRE	 1	 3	 0	 0	 1	 1	 1	7
1	T.E.	TERCERA EDAD	 0	 0	 1	 0	 0	 0	 1	2
2	E.	ENCUESTA	 1	 2	 1	 0	 0	 1	 2	7
3	M.	MANUALIDADES	 2	 4	 1	 0	 0	 0	 0	7
1	I.I.	INDUCCION NORMAS INPEC	 1	 0	 0	 0	 0	 0	 0	1
54		TOTAL CATEGORIAS	 27	 43	 19	 34	 9	 10	 9	151

Anexo 2

ENCUESTA REALIZADA A LAS INTERNAS DE LA RECLUSIÓN DE MUJERES DE
POPAYAN 9 OCT 2007

1. ¿Qué impedimentos encuentran ustedes para la práctica de la actividad física en este establecimiento?
2. ¿Qué elementos consideran necesarios para el incremento de participantes durante las actividades?
3. ¿Cuáles creen que sean los intereses en cuanto a la actividad física por parte de los funcionarios del Inpec y por qué?
4. ¿Cuál es su posición frente a las actividades que regularmente se desarrollan aquí?, ¿por qué?
5. ¿Cuáles creen que sean los motivos por los cuales en las actividades siempre participan las mismas?
6. ¿Existen líderes entre ustedes y como afectan en el desarrollo de las diferentes tareas que se aquí se llevan a cabo?
7. ¿Qué expectativas tienen de las visitas de otras de personas para los encuentros deportivos?
8. ¿Cómo se desarrolla un día normal aquí en la reclusión?
9. ¿Qué beneficios creen que traiga para ustedes el desarrollo de la actividad física?
10. ¿Qué es lo más importante para ustedes, durante la permanencia en este lugar?
11. ¿Qué tipo de actividades son las que más disfrutan?
12. ¿En qué creen que podría ayudar un plan de actividad física, en la mejora de su realidad carcelaria?
13. ¿Qué es lo más difícil de permanecer en lugar como este?
14. ¿Qué aspectos negativos pueden surgir a partir de las actividades deportivas?
15. Aparte de las actividades que normalmente se realizan, ¿Cuáles les gustaría practicar?
16. ¿Cuál es su mayor interés a partir de la práctica constante de la actividad física?

Anexo 3

Relatos

Interna 1

“La verdad muchas re chévere, todo lo que están haciendo, pues de mi parte soy fanática al deporte y me agrada mucho que realicen estas actividades, hasta ahora, me han gustado todas, sigan así muchachas que nos sentimos rebien, además tengan en cuenta que para nosotras esta clase de actividades nos hacen olvidar por unos momentos, que nos encontramos en este lugar” GRACIAAAAAS!!!!!! (25 de febrero 2008)

Es una mujer para mi concepto que al salir de aquí va a llegar muy lejos a pagado tres años de cárcel los cuales a aprovechado para aprender, pues lo demuestra en cada cosa que hace, por su dedicación, su trabajo y su interés por salir adelante.

Supongo que ya paso su etapa de depresión y de autocontrol, por que pocas veces la vemos triste o desesperada como generalmente están sus compañeras, además es un líder positivo que impregna de buena vibra a los demás, es difícil trabajar cuando ella no está. Pues cada mes se va para la conyugal donde está su esposo. Pero definitivamente como ella misma lo afirma le encanta el deporte y verse bien, podría ser una gran deportista, porque sigue las reglas al pie de la letra... (14 de marzo 2008)

En los primeros días de junio le fue a decir el notificador que el siguiente turno era el de ella y que en unos 15 días estaba afuera, y como decía ella “**esa es mi moral**” sus ilusiones crecieron sus planes se fueron aclarando, pero desgraciadamente como dos días después le notificaron ella estaba sindicada y su condena no era con lo que ella contaba, pues pensaba que eran tres años los cuales ya estaban pagos, pero su condena fue de nueve años, entonces como cuentan sus compañeras parecía que se le había acabado el mundo, se salió de casillas, se descontroló totalmente y no es para menos, ahora será otro largo periodo de tiempo con el que ella no contaba, desde ese entonces, Mara es otra persona, muy difícil, de mal genio, distante y no participa en nada, y cuando lo hace lo hace de una forma brusca y fea como si quisiera desquitarse con el mundo de su situación...

Interna 2

“Realmente me he sentido muy bien, gracias a ustedes ejercitamos nuestros cuerpos y mentes, a demás uno se distrae y disfruta, aprende y le coloca más sentido a las cosas.” (25 de febrero 2008)

Últimamente está muy triste y preocupada por que ya tiene la libertad pero no ha podido salir porque le falta un papel y además tuvo un problema con otra interna por un depilador que supuestamente ella cogió y está llorando constantemente, nos conto que el médico la mando a bajar de peso por eso sigue trabajando con nosotras aunque le faltan muchas capacidades para realizar un buen trabajo, es muy dedicada y muestra interés. (14 marzo 2008)

A mediados de mayo empezó a trabajar en la panadería, lastimosamente nosotras ya no contamos con su participación, pero para ella es muy beneficiosa por que va a descontar tiempo con este trabajo, además es muy juiciosa entonces no le irá mal.

El 18 de junio le notificaron a ella y a Yurany que les habían dado la libertad, ahora debían esperar el sello y el las reseñas, para poder salir, espera que tuvimos que presenciar por dos días, las caras de desespero y angustia, la mirada constante y fija hacia la reja esperando al hombre que vendría a dar la ultima notificación, el jueves fue toda una tortura y desilusión el viernes esperaron hasta las cuatro y media, pensaron que tenían que esperar hasta el lunes lloraron hasta que ya, por fin a las casi cinco de la tarde cuando ya les habían pitado para comer las llamaron y después de los tramites quedaron en libertad el 20 de junio, les deseamos la mejor de las suertes y que dios las bendiga.

Interna 3

Es una interna que nos acompañó durante todo el transcurso del trabajo, algunas veces participaba en las actividades así no le gustaran, pero siempre estaba al lado de nosotras colaborando, “cuando más la necesitamos”; es una mujer de mal genio, agresiva con sus compañeras pero muy respetuosa con nosotras, tenía muchos problemas con la guardia debido a su carácter y a que no se la dejaba montar por ninguna de ellas, si algo no le gustaba lo manifestaba de inmediato, esto ocasionó que la llevaran al calabazo un par de veces. El mismo hecho de que se acercara a nosotras nos ocasiono problemas , pues los rumores pasaron a un ámbito personal, se hicieron insinuaciones salidas de tono, pero de todas maneras ella trató de ignorar esto y nunca

se alejo de nosotras, por eso la guardia, decidió no dejarla entrar a las actividades que realizábamos, ella se aburrió de esa situación y quiso buscar problema con la guardia , hablamos con ella y le pedimos el favor de que dejara las cosas así, por que las que perdíamos éramos nosotras, solo por ayudarnos decidió callar y al final casi no participaba en las actividades.

Los últimos días de nuestro trabajo la vimos muy tensionada ya que esperaba por su boleta de salida, el paso hacia su libertad, permanecía callada, nerviosa, distraída, hasta que por fin el 20 de junio le llego la tan esperada noticia, en su rostro se dibujo una gran sonrisa acompañada de cierto nerviosismo debido a enfrentarse a la libertad y a un mundo desconocido desde hace tres años para ellas, se fue en compañía de su compañera Jacqueline Rivas.

Interna 4

“Vean ustedes no se imaginan lo que uno aquí extraña, como por ejemplo el vea anochecer, como nos encierran tan temprano, no podemos ver como se oscurece o como van saliendo las estrellas ni nada de eso” (15 de febrero de 2008)

“Me parece una actividad muy completa, ya que le deporte nos genera un bienestar tanto físico como emocional y un lugar como este nos permite cambiar de rutina dispersar nuestra mente y ocupar por unas cuantas horas nuestro tiempo en algo que nos permite olvidar un rato nuestra condena, a la vez nos permite ejercitarnos. Me parece muy bueno.” (25 de febrero 2008)

Carolina tiene a su esposo en la cárcel, y en estos días le llego la noticia a la cárcel de que el está con otra mujer y que ella lo visita los fines de semana, hable con ella y me lo conto, me di cuenta que no ha cambiado mucho y que el encierro la ha desesperado y la ha llenado de malos sentimientos sus palabras fueron: “ vea sabe que aquí todo se vuelve peor, tengo todo el día para pensar en eso y lo primero que voy a hacer cuando salga de aquí es meterle su levantón a esa vieja ella no sabe en qué hueso se metió y yo no me quedo con esta, y lo que más me duele es que yo desde aquí no puedo hacer nada, o bueno si puedo pero a mí no me conviene hacerle nada porque después me pillan y yo lo que quiero es irme de aquí.”

Después de esta situación ella no quiso volver a hacer nada en todo el día, siempre está pegada al teléfono y escribiendo cartas, ya ni siquiera nos saluda, está metida en su cuento... (29 febrero 2008)

Hasta ahora no volvió a participar en nada, siempre está llorando por ahí en cualquier rincón, y más aun cuando le contaron que su esposo que también estaba en la cárcel por fin tiene la libertad, hablamos con ella de eso y se le siente felicidad pero al mismo tiempo frustración pues ella todavía tiene su caso inconcluso e irónicamente ella se encuentra acá por encubrirlo, además se atormenta mucho porque no sabe que está haciendo él en la calle... (14 marzo 2008)

Interna 5

“Muchachas yo sé que es difícil porque acá los ánimos todos los días son diferentes un día se quiere y otro día no, pero esto es cuestión de paciencia ustedes no tienen porque desanimarse, el trabajo que están haciendo es excelente pero entiendan que uno todos los días no está con la misma disposición y así sean poquitas vamos a seguir trabajando con juicio. (15 de febrero 2008)

“Me he sentido muy bien me acuesto un poco cansada y duermo súper bien a l otro día me siento como nueva, a demás me gustan mucho las actividades que hacemos todos los días.” (25 de febrero 2008)

El mono a cambiado muchísimo, está dispersa, triste y además alejada de todo el mundo y dice que ella quería ser buena aquí pero que “la gente lo daña a uno” que ella era muy servicial pero que la gente lo coge a uno de marica entonces prefiere estar lejos de toda esa partida de hipócritas por ella no va con esas cosas. (4 de marzo 2008).

Pocos días después nos dimos cuenta que ella estaba informando a la encargada de la supervisión de nuestro trabajo, de que nosotras no estábamos haciendo nada, que solo íbamos a conversar entre otras cosas, en ultimas logró que nos hicieran un llamado de atención, después de este incidente no participó en ninguna de las actividades, es mas dejo de saludarnos, el trabajo sale adelante con la ayuda de las muchachas, (Mara, Yami, Yurany y la Chinga).

Interna 6

“Niñas para mí lo que nos han enseñado es muy bueno y excelente y ojala nos enseñen mucho más para aprender más de ustedes, gracias, todos los ejercicios son excelentes.” (25 de febrero 2008)

Gloria ha sido una de las internas mas colaboradoras y fáciles de manejar, está dispuesta siempre para la clase y nos cuenta pocas cosas de su vida, es un poco reservada y más cuando se trata de hablar del dolor que se siente al estar aquí. Lo que más le afecta es no poder estar con su hijo, verlo crecer, y colaborarle en las cosas del colegio. Manifiesta que ella trata de llevársela bien con todas acá dentro incluida la guardia, dice que es amiga de todas, que así se las gana y le puede pedir favores cuando así lo requiera.

Interna 7

“Yo Leydi Mosquera desde que empecé a hacer ejercicio mis músculos se sienten muy relajados y mi cuerpo me siento más des estresada.” (25 de febrero 2008).

Leydi es una chica muy alegre, extrovertida, sencilla y humilde, desde el inicio nos colaboró en las actividades, a pesar de que no sabía cómo hacer muchos de los ejercicios estaba ahí con nosotras colaborándonos. Tiempo después sus problemas personales y con sus compañeras hicieron que se alejara del trabajo, expresa mucha tristeza y nostalgia por sus hijos, que desde que estaba acá no ha vuelto a ver. Ella solo se sienta a ver las actividades con su grupo de amigas, además, como no tiene tenis le es complicado practicar o integrarse a las actividades, cuando se dan los encuentros deportivos hace barra junto con las otras y de vez en cuando se acerca y nos ofrece gaseosa por el gran aprecio que nos tiene. El penúltimo día de nuestro trabajo nos escribió en un papel que estaba muy agradecida con nosotras por lo que le habíamos enseñado y por lo especiales que habíamos sido con ellas, nos deseaba mucha suerte y que no nos fuéramos a olvidar de ella.

Interna 8

“Me han parecido muy buenas no las había practicado anteriormente, me gusta la paciencia y el modo de explicar de las profesoras.” (25 de febrero 2008)

Esta señora solo estuvo poco tiempo con nosotras, ya que después de cierto tiempo presentó dolores en sus piernas y esto hizo que se alejara de las actividades, aparte de esto consiguió unos contratos de trabajo para bordar y en eso se le iba casi todo el tiempo. De vez en cuando se acercaba a nosotras y nos contaba cómo iban sus cosas.

Interna 9

“Yo pienso que el trabajo que ustedes están haciendo es de los mejores, ustedes supieron llegar a las muchachas porque si no se hubieran ganado el afecto de ellas, téngalo por seguro que aquí en esta clase no habría nadie; Vea aquí vienen muchos profesores a practicar diferentes cosas de deporte y fisioterapia y todas esas cosas y nadie les para bolas a los pobres les toca dar media vuelta e irse por donde vinieron.”

Cuando iniciamos el trabajo era muy constante en las actividades, tiempo después por culpa de la recocha de sus compañeras se alejó del trabajo, tan solo iba a observar las clases y hacernos comentarios sobre cómo se sentían las muchachas con lo que se estaba realizando. La mayoría del tiempo ahora se la pasaba durmiendo para evitar problemas ya que en una ocasión tuvo un problema con una compañera y tuvo que ir a pagar calabozo varios días.

Interna 10

A finales de febrero empezó a trabajar con nosotras, es una chica muy activa y hace muy bien su trabajo, el cinco de marzo, después de haber terminado una clase por algunos roces que nacieron a partir del juego, se acerco a nosotros y nos pidió que por favor continuáramos con los ejercicios que ella la estaba pasando muy rico, y dijo algo con mucha tristeza, “ al menos ustedes se van a ver la calle y nosotras qué, nos quedamos aquí encerradas; frase que nos causo cierto desconsuelo y nos hizo sentir tristeza por ella, pero su sueño y todas sus peticiones se hicieron realidad, el seis de marzo llegamos y en el momento de trabajar, la extrañamos y preguntamos por ella y nos encontramos con la grata noticia de que estaba en libertad. Una más de estas

mujeres que empieza de nuevo, que esperamos triunfe y no vuelva a equivocarse de esta manera, desde aquí le deseamos la mejor de las suertes y mil bendiciones!

Interna 11

Ella es una de esas mujeres que tiene el don de la alegría, no la hemos visto triste, ni llorando ni quejándose de la situación, tiene muchas ganas de salir adelante, es el alma de la clase nos hace reír todo el tiempo, tiene una risa contagiosa que irradia de alegría el lugar, y tiene además siempre palabras de aliento para sus compañeras en el momento de actividades, seguramente en sus asuntos personales es igual, una buena palabra en los momentos difíciles....!

Ella es una de las mejores en todo, es muy dedicada en las cosas que hace, infortunadamente para nosotras no ha vuelto al curso por que consiguió trabajo en la panadería y ahí le pagan con lo cual nosotras no podemos competir, pues por lo que nos hemos dado cuenta la vida en la cárcel es muy cara... (14 marzo de 2008).

Interna 12

Es una joven que nos sorprendió en un juego de baloncesto, porque no falla en ninguna cesta, tiene un porcentaje de acierto único al lanzar, es de esas jugadoras que uno quiere integrar para guiarla hacia un mejor desempeño del juego pero lastimosamente es difícil trabajar con ella, es desordenada, desobediente, tiene problemas con sus compañeras, es grosera y problemática.

Un día de tantos, una de nosotras se sentó a hablar con ella y le conto que casi la matan, que le pegaron dos tiros, uno en la frente y otro en la boca y todavía está viva, que a ella le gustaría cuando saliera de allí pertenecer a un equipo de baloncesto y le preguntó que entonces aquí porque no hacía nada y nos dijo es que aquí no me dan ganas de ni mier...

Como ya se había comentado antes a causa de los tiros en la boca, no tiene dos dientes, en estos días le pusieron los que le faltaban, lo cual ha dado un comportamiento muy diferente en ella, se siente más segura, sonrío con tranquilidad y consiguió novio, está feliz y lo transmite todo el tiempo. Participa en los encuentros deportivos, es como una líder en futbolito, la que llama a las muchachas para que se pongan "Moscas" como dicen ellas, las motiva para que le ganen a las muchachas de

afuera; Cuando se acabaron los encuentros de futbolito se alejó de las actividades, tan solo le gustaba jugar eso y de ahí para allá nada le importa.

Interna 13

Es una gran persona, tranquila y no se ha dejado llevar por la ansiedad de la espera de cumplir su condena que son treinta años, permanece trabajando, en sus bordados y colabora mucho en las actividades que planteamos, nos recibe siempre bien, sin pedir nada a cambio por su colaboración, no tiene vicios y es muy alegre, tal vez ayuda mucho que esta con su mamá y con su tía, al menos no se siente tan sola.

Es de las pocas, que aunque no tengan los ánimos suficientes se integra a lo que llevemos planteado para ese día, a pesar de que consiguió un contrato de trabajo para bordar, siguió en las actividades, cuando se veían películas llevaba el bordado e iba avanzando al mismo tiempo que veía la película, dice que hay que valorar el trabajo que nosotras preparamos para ellas, en las clases recocha en que debe hacer los ejercicios juiciosa para estar en forma para cuando se vea con su novio que está en San Isidro. Tiempo después le llegó la carta donde se le autorizaba para visita conyugal y desde ese día estaba más motivada, ya que decía que tenía un motivo más para estar bien, ya tenía ideales a largo plazo con su novio y todo el tiempo se la veía más contenta de lo acostumbrado. Cuando tuvimos problemas con la guardia ella estuvo con nosotras y no le importo lo que ellas dijeron sobre el contacto (abrazos, saludos), ella siguió siendo igual con nosotras, es de las pocas que sabe demostrar y decir las cosas como son dentro de la reclusión.

Interna 14

Es una chica de 20 años, que habla con la experiencia de una de 30, es muy adelantada, graciosa y a vivido más de lo debido, desde que llego, se hizo amiga de Yurany y por eso empezó a trabajar en nuestras actividades, no tenía muy buenas condiciones para la actividad física, pero le ha ido tomando confianza y en los diferentes deportes que se practican ha ido mejorando solo con la practica constante.

Es una de las que más ánima al grupo a participar y con su humor hace de esto algo más llevadero, más alegre, porque solo una vez la hemos escuchado, pedirle al cielo con grito: ¿hasta cuándo Dios mío?, nos dio mucha tristeza, por que cuando son así de ese carácter uno se olvida que también sufren, como se dice por ahí la Procesión va por dentro.

Cuando iban hombres no perdía oportunidad de echarles los perros como se dice, y cada que tenía la oportunidad tejía algo para su novio; lo más esperado para ella era el domingo, día de la visita, y decía que le gustaría mucho tener conyugal ya que ella es muy carnal y hablaba mucho del mismo tema casi todo el tiempo.

A la hora de nuestra salida nos hacía comentarios como que si la llevábamos o que cuando ella saliera nos iba a llevar a bailar y a tomar guarapo, el día que acabamos el trabajo se despidió con gran tristeza porque decía que ya no nos iba a volver a ver y ya no tendría en que ocupar el tiempo aparte de tejer todo el día.

