



# INPEC



**LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA DE  
PROMOCIÓN, PREVENCIÓN Y HÁBITOS  
SALUDABLES PARA UNA RESOCIALIZACIÓN EN  
EL ÁMBITO PENITENCIARIO Y CARCELARIO**

**DOLLY KARINA PACHON**

**ESCUELA PENITENCIARIA NACIONAL**

**2023**



## INTRODUCCIÓN

La necesidad que existe en centros de reclusión es contar con programas de actividad física que apunten a las necesidades que le permitan al personal privado de la libertad desarrollar actividades recreo deportivas, conscientes que brinden bienestar emocional durante su condena. La creación de espacios formativos, educativos y de esparcimiento para la comunidad carcelaria son de vital importancia por este motivo, se debe contar con el personal idóneo para esta gestión y los recursos físicos apropiados para garantizar el desarrollo personal que permita la resocialización del individuo. “En los establecimientos de reclusión prevalecerá el respeto a la dignidad humana, a las garantías constitucionales y a los derechos humanos universalmente reconocidos” (Ley 65 de 1993 artículo 5. respeto a la dignidad humana: modificado por el art. 4, ley 1709 de 2014).

Por esta razón la actividad física toma un papel relevante en la persona privada de la libertad donde el movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana son el eje transversal para desarrollar diferentes dimensiones de desarrollo: biológica, personal y sociocultural, es así como el individuo experimenta una mejora en su salud mental, agilidad, autonomía, memoria, imagen corporal y sensación de bienestar cada vez que se acerca a una práctica consciente de movimiento o de actividades lúdicas que contribuyen a su resocialización y resignificación en cualquier momento y situación de la vida que le permite interactuar con los seres y el ambiente que le rodea.

## GLOSARIO:

- **Actividad Física:** Es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con una finalidades-educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc., en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo.
- **Adaptación Física:** Es la capacidad de los seres vivos para mantener un equilibrio constante de sus funciones ante las exigencias de los estímulos que constantemente inciden en ellos, gracias a las modificaciones funcionales que se producen en cada uno de los órganos y sistemas, teniendo su aplicación en el ejercicio físico y el deporte.
- **Aptitud Física:** Es la cualidad o capacidad para realizar algo. Disposición individual que hace posible o facilita el desarrollo de una actividad práctica, simple o compleja, con un cierto rendimiento.
- **Hábitos saludables:** son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar. Los estilos de vida/hábitos de vida saludables tienen gran importancia en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad mental en general.
- **Movilidad:** Es la propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimiento.
- **Nutrición:** Es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento

de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación entre los alimentos con la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

- **Preparación Física:** Está considerada como uno de los componentes más importantes del entrenamiento deportivo. Se centra en el desarrollo y mejora de las cualidades motrices; fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, agilidad, coordinación.
- **Rehabilitación:** Es el conjunto de procedimientos médicos, psicológicos, sociales, dirigidos a ayudar a una persona a alcanzar el más completo potencial físico, psicológico, social, laboral y educacional compatible con su deficiencia fisiológica o anatómica y limitaciones medioambientales, intentando restablecer o restaurar la salud.
- **Sedentarismo:** No hacer ejercicio en el tiempo libre, ocupando el tiempo de manera casi completamente inactiva físicamente.

## **OBJETIVO GENERAL**

Concientizar y motivar a toda la población privada de la libertad, implementando actividades de bienestar como ejercicios corporales que contribuyan a su salud, integridad, y autoestima y así poder favorecer su proceso de resocialización, siendo una persona comprometida y productiva, con una perspectiva y mentalidad diferente que pueda realizar actividades que favorezcan su entorno y vida desde los diferentes ámbitos.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Motivar a las personas privadas de la libertad a realizar actividad física para mejorar la salud y promover la resocialización de cada persona con el fin de que salga a la vida en libertad con una perspectiva o mentalidad diferente y así pueda realizar actividades que favorezcan a su adopción para una vida útil a la sociedad.
- Concientizar y orientar al personal privado de la libertad hacia el desarrollo de hábitos saludables a través de la actividad física, la practica consciente del movimiento y el bienestar corporal, para así gozar de una buena salud en sus diferentes etapas de la vida.
- Proyectar y dar a conocer a través de actividades al aire libre la práctica de ejercicios y movimientos que incentiven al personal privado de la libertad a nuevos aprendizajes corporales, cuidados y mantenimiento de su salud, mediante nuevos hábitos claves que impacten su vida en diferentes ámbitos.

<b>INTRODUCCIÓN</b>	2
<b>GLOSARIO:</b>	3
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	4
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	5
<b>CONTENIDO</b>	7
<i>Concientización</i>	7
<i>Asimilación de su realidad</i>	9
<i>Hábitos saludables</i>	10
<b>MOTIVACIÓN</b>	11
<b>PROYECCIÓN</b>	13
<b>CONCLUSIONES</b>	15
Sugerencias	16
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	17

## CONTENIDO

### *Concientización*

El ejercicio físico ayuda a la autorregulación, de manera que su práctica reduce la intensidad de emociones por ende este proceso de resocialización y resignificación para la

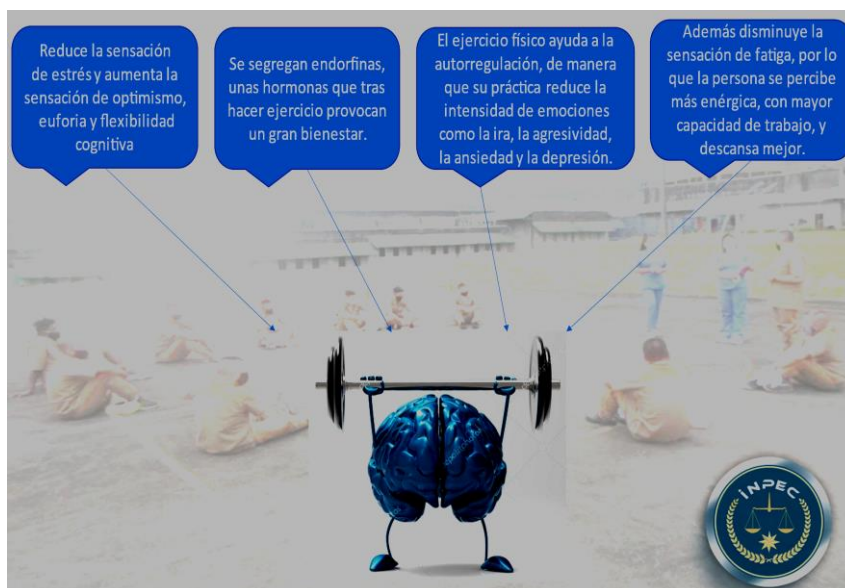


persona privada de la libertad. “En palabras de la psicóloga clínica Patricia Sánchez Merino socia del centro de tratamiento psicológico afirma ejercicio físico mejora la función mental, agilidad autonomía la memoria la imagen corporal y la sensación de bienestar por lo que se está indicando en cualquier momento y situación de la vida persona contribuye a que la persona tenga un mejor concepto de sí misma, es decir, mejora la autoestima”, añade Sánchez Merino. Además, la práctica regular y orientada bajo unos objetivos específicos brinda un ambiente placentero de diversión y desarrollo interactivo que puede reducir niveles de sedentarismo, ansiedad, obesidad y ser conflictivo en estos ambientes hostiles de encierro y condena.



### *Asimilación de su realidad*

El privado libertad debe recibir una orientación y manejo de emociones bajo la modalidad del control y superación de sus propios límites corporales, para conocerse desde las diferentes dimensiones teniendo en cuenta: su respiración, relajación, visualización, control de fatiga, percepción del dolor y el esfuerzo, lo cual conlleva a una superación personal y asimilación de una realidad más tolerable.



### *Hábitos saludables*



Mejorar su estado de ánimo es algo vital para el buen desarrollo y productividad, el ejercicio regular puede aumentar la confianza en sí mismo, ayudar a relajar y disminuir los síntomas de depresión leve y ansiedad. Hacer ejercicio también puede mejorar el sueño, que a menudo se ve interrumpido por el estrés, encierros, baja autoestima y sentimiento de culpa que de un modo u otra manera afectan la integridad del ser humano, todos estos beneficios del ejercicio pueden reducir tus niveles de estrés y dar una sensación de placer, satisfacción sobre su propio cuerpo.

**Motivación:** el ejercicio y el deporte son hormonas de felicidad al alcance de cualquiera.



Entre las hormonas que se liberan al hacer ejercicio, son la dopamina, la serotonina y la endorfina, responsables de la sensación placentera. El ejercicio físico, además de ayudarnos a mantener un cuerpo sano, nos proporciona una sensación de bienestar. Este sentimiento de placer se debe a la cantidad de hormonas que nuestro cuerpo activa durante la práctica deportiva y cuyos efectos pueden durar horas después de haber terminado el entrenamiento.

Durante un periodo de ejercicio físico intenso las necesidades del cuerpo cambian y se activan más de 50 hormonas diferentes.) Estas sustancias químicas son segregadas de manera natural por las glándulas que tenemos en el cuerpo, y se cargan de que el organismo cumpla correctamente sus funciones. (artículos/hormonas-felicidad-deporte Hygiene, 2020 edition).

## PARA TENER EN CUENTA

**Un hábito es** un comportamiento que se realiza de manera automática y sin esfuerzo. Por lo que un hábito saludable, son aquellas actividades que te ayudan a mejorar tu salud física, mental, emocional y social.

Hay ciertos hábitos que al practicarlos y adquirirlos reflejan cambios notorios en poco tiempo, entre ellos se encuentran

**Dormir bien**

**Hidratarse**

**Practicar algún ejercicio físico**

## SIRVEN PARA



## PROYECCIÓN

Incluye a toda la comunidad y tiene por objeto garantizar el mayor nivel posible de salud bienestar y su distribución equitativa, mediante la atención centrada en las necesidades de cada individuo. “deben ofrecer otras formas de asistencia, como la asistencia recuperativa, moral, espiritual, social y la asistencia basada en la salud y el deporte. Todos estos programas, actividades y servicios deben tener en cuenta las necesidades de tratamiento individuales de los reclusos. (regla 4 – reglas Mandela pág. 4) Concientizando desde la capacitación y el ejemplo de los buenos hábitos para un estilo saludable y una alimentación sostenible que contribuya a su sustento en el día a día.





## ESTRATEGIAS

“Cuando el deporte marca un hito en este tipo de ambientes es porque aporta clima de contención, proporciona reglas que funcionan para todos por igual y brinda la posibilidad de equivocarme y aprender sin recibir un juicio de valor personal”, continúa. Ser parte de un equipo, además, habilita la pertenencia, el acompañamiento, el ponerme contento por el otro y el crecimiento colectivo. “Todo esto genera sensación de cuidado y respeto, motivación y confian

El deporte exige compromiso, puntualidad, resiliencia, respeto... Son conductas que, una vez adquiridas, facilitan la convivencia social. La práctica deportiva, además, ayuda a vehicular la agresión y a canalizarla en vías normadas. Un deporte con reglas que enmarcan el contacto físico alto, con respeto, hacen que la agresividad esté sublimada en la actividad física.”

Si hay algo que abunda en la cárcel es el tiempo sin planes para ocuparlo. El deporte permite llenar ese vacío de una forma saludable y ayuda a evadir fantasmas y adicciones. Además, contribuye a mejorar las relaciones entre los presos y reconducir sus conductas agresivas, porque pueden aprender a resolver sus conflictos de forma más controlada. Esto irremediamente conduce a una mejor convivencia. En definitiva, el deporte ayuda a modificar la subcultura carcelaria.

Estas sensaciones se trasladan a la vida y a la construcción de un proyecto. Al final del día, lo importante es ser protagonistas de la propia vida para transformar el dolor y las huellas del pasado en cosas positivas. Con una segunda oportunidad y las herramientas adecuadas, se puede trabajar para dar vuelta la página y escribir una historia mejor.

Otro aspecto importante tiene que ver con la identificación de las emociones para poder gestionarlas y controlarlas, algo muy poco frecuente en ambientes carcelarios. El set de reglas que exige la práctica deportiva, junto con la curva de aprendizaje, superación y esfuerzo que implica aprenderlas, contribuye a estos hábitos positivos.



## CONCLUSIONES

La salud depende de nuestros hábitos, nuestro comportamiento, nuestra alimentación, nuestro nivel de actividad física y el ambiente en el que vivimos, por ende el privado de la libertad se le debe brindar un espacio de interacción, resocialización lo más cercano a la realidad productiva, significativa y darle un papel con nuevos principios y valores. Teniendo en cuenta estos resultados es posible realizar una intervención por medio de un programa de actividad física que permita disminuir los niveles de ansiedad y de esta manera hacer que la estadía de estas personas en el centro de prisión sea más llevadera evitándose así complicaciones físicas y psicológicas.

Además, la actividad física puede reducir significativamente los efectos de prisionalización (estrés, ansiedad, depresión, deterioro físico y emocional, alteraciones de su personalidad, descenso de la actividad mental, perturbaciones nerviosas y psicósomáticas, e incluso uso de SPA) las cuales son factores de riesgo que conllevan a la violencia, por ende este tipo de actividades lúdicas y de movimiento consciente los mantienen ocupados y los aleja de pensamientos adversos para vocacionarlos en el valor de su cuerpo, su salud y bienestar para mantenerse y orientarse a una vida digna más llevadera en su proceso de condena y resocialización que contribuya al desarrollo de habilidades socioemocionales, fortalecimiento de funciones ejecutivas y procesos cognitivos.

## **SUGERENCIAS**

- Se sugiere implementar en las penitenciarías programas de actividad física con más frecuencia con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas privadas de la libertad.
- Es importante que los centros penitenciarios cuenten con personal idóneo para la ejecución de programas de tipo deportivos y de actividades lúdicas con el fin de tener un mejor direccionamiento en las rutinas de actividad física.
- Que los privados de la libertad puedan gozar de tiempo para realizar actividad física con más frecuencia.

## BIBLIOGRAFÍA

- Artículo Deporte y ocio para la reinserción de reclusos: la experiencia del Centro Penitenciario 1993
- ” (Ley 65 de 1993 artículo 5. respeto a la dignidad humana: modificado por el art. 4, ley 1709 de 2014).
- Decreto 407 de 1994, a. 1. (s.f.). Decreto 407 de 1994, art. 117. Ministerio de Justicia y del Derecho Por el cual se establece el régimen de personal del instituto Nacional Penitenciario y Carcelario.
- [https://www.oas.org/juridico/spanish/mesicic2\\_col\\_dec\\_407\\_sp.pdf](https://www.oas.org/juridico/spanish/mesicic2_col_dec_407_sp.pdf)
- Decreto Ley 1042 de 1978. (1978, 7 de junio). Departamento Administrativo de la Función Pública. Bogotá. Obtenido de [https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma\\_pdf.php?i=66581](https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=66581)
- Ortiz, J. (1995). La calidad de vida y el estrés. Revista. Obtenido de <https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/1693/31>
- artículos/hormonas-felicidad-deporte Hygiene, 2020 edition).
- Beneficios psicológicos de realizar deporte pagina <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2016/10/05/beneficios-psicologicos-realizar-deporte-132247.html>
- Revista electrónica de psicología 2013 Drogas en Rehabilitación revisión bibliográfica departamento de investigación clínica de centros de integración juvenil México



- Reglas Mínimas de las Naciones Unidas para el Tratamiento  
[https://www.unodc.org/documents/justice-and-prison-reform/Nelson\\_Mandela\\_Rules-S-ebook.pdf](https://www.unodc.org/documents/justice-and-prison-reform/Nelson_Mandela_Rules-S-ebook.pdf) regla 4-22-23 (2015)