



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**Propuesta de tratamiento y minimización de
secuelas somáticas en condenas largas.**

Autora: María Díaz Lastra

Director/a: Carlos García Castaño

Madrid

2023/2024

Resumen

El sistema penitenciario español ha traído consigo numerosas conversaciones acerca de su eficacia y sus repercusiones en el proceso de reinserción y rehabilitación de la población reclusa. Entre dichas repercusiones, la sintomatología física que una condena larga acarrea es uno de los focos de atención de este trabajo, buscando este trabajo ser la antesala de una propuesta de una sala de inmersión sensorial con el fin de afrontar y reducir en la medida de lo posible estas sintomatologías. Para ello se ha recogido en los diferentes apartados información sobre la evolución de las prisiones a nivel internacional y nacional, algunos de los programas ofertados y la diversidad de secuelas que podemos encontrar.

***Palabras clave:** sistema penitenciario, aislamiento, población penitenciaria, secuelas psíquicas, secuelas físicas*

Abstract

The Spanish penitentiary system has sparked numerous conversations about its effectiveness and its implications regarding the reintegration and rehabilitation process of those incarcerated. Among these implications, the physical symptoms associated with long-term sentences are one of the focal points of this work, aiming to be a precursor for a proposal of a sensory immersion room specifically designed to address and reduce these symptoms as much as possible. To achieve this, information has been gathered in regards to the evolution of prisons at both international and national levels, a few programs offered, and the variety of the aftermath that can be encountered.

***Key words:** prison system, confinement, prison population, psychological symptoms, physical symptoms*

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. LA EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LAS PRISIONES COMO CONCEPTO
3. ACERCA DE LAS PRISIONES ESPAÑOLAS
 - 3.1. Centros, dependencias y medidas
 - 3.2. Tipos de programas
 - 3.3. Una visión a futuro: Smart Prison Project
4. EFECTOS DE LA ESTANCIA EN PRISIÓN
 - 4.1. Secuelas psíquicas
 - 4.2. Secuelas físicas
 - 4.3. La despersonalización: cuando se pasa a ser un número
5. PROPUESTA DE TRATAMIENTO
 - 5.1. Acerca de la sala
 - 5.2. Decoraciones
6. CONCLUSIONES
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. INTRODUCCIÓN

La finalidad del Derecho Penal es evitar cierto tipo de conductas nocivas en busca de la protección de bienes jurídicos determinados por el Parlamento y últimamente regidos por los valores constitucionales. Asimismo, establece y describe las sanciones correspondientes.

El Derecho Penitenciario es una de las partes que conforman el Derecho Penal, enfocándose en llevar a cabo el fallo dictaminado de las sentencias. Como posibles formas de castigo a dictar se encuentran el cumplimiento de penas o medidas privativas de libertad, pago de multas o el pagos de costes del proceso llevado a cabo. (BOE)

A continuación se procederá a hablar de los cumplimientos de penas privativas de libertad, concretamente aquellas de larga duración. Tomando como base el Código Penal, cuyo límite superior establecido de duración de las condenas es de 20 años salvo en casos excepcionales, se empleará el término de “condenas largas” para hacer referencia a aquellas que superen la mitad establecida, es decir, superiores a 10 años. Se incluirán también en este grupo las condenas de más de 20 años, así como la pena de prisión permanente revisable. Cabe destacar que los diferentes grados en los que los presos pueden ser clasificados podrán acelerar o retrasar su puesta en libertad por motivos como la participación en programas de reinserción, laborales o culturales. (Código Penal Español)

La elección de este grupo como foco de estudio ha sido motivada por los diversos autores que han señalado los cambios somáticos en la población reclusa que ha pasado por penas privativas de libertad, y cómo este período altera sus sentidos y pone en jaque su salud, no únicamente durante el tiempo que están cumpliendo la pena, sino también a la hora de retomar el contacto con la sociedad, que es una de las finalidades principales de la pena. Esto se debe a los estímulos peligrosamente repetitivos de los centros penitenciarios, desde el color de las salas al olor de las comidas, elementos en los que profundizaremos en los siguientes apartados.

La finalidad de este trabajo es poner un foco en las consecuencias físicas que traen consigo las penas privativas de libertad, disminuyendo la calidad de vida de la población penitenciaria. Además, se procederá a diseñar una propuesta de mejora de cara a las instalaciones penitenciarias para poder reducir dichas consecuencias físicas durante y después de sus condenas. La consideración es que esto supondría una clara

inversión económica y de recursos, y que a largo plazo beneficiaría al sistema sanitario y a la propia sociedad española, pues contamos con ciudadanos con mayor salud y capacidad, independientemente de sus recursos económicos.

2. LA EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LAS PRISIONES COMO CONCEPTO

Las prisiones, a lo largo de la historia, han experimentado una evolución significativa que refleja tanto cambios en las actitudes sociales como en las teorías sobre la rehabilitación y la justicia penal. En sus inicios, las cárceles tenían como objetivo principal castigar y segregar a aquellos considerados peligrosos para la sociedad.

Durante la Edad Media, las prisiones eran lugares duros donde los prisioneros sufrían condiciones inhumanas. Sin embargo, en el siglo XVIII, surgió la idea de la rehabilitación como propósito fundamental de la prisión, destacando la obra de reformadores penitenciarios como John Howard.

A lo largo del siglo XIX, surgieron diferentes enfoques en la gestión penitenciaria. La introducción del sistema penitenciario de Auburn, que promovía el aislamiento durante la noche y el trabajo conjunto durante el día, fue un cambio significativo. Sin embargo, hacia finales del siglo, surgió el modelo de prisiones celulares, defendido por reformadores como Jeremy Bentham. Este modelo buscaba aislar a los prisioneros individualmente para reflexionar sobre sus acciones y reformarse. Aunque estos cambios apuntaban a un enfoque más humanitario, las prisiones seguían siendo lugares crueles y las condiciones de vida a menudo eran inaceptables.

En el siglo XX, se produjo un cambio hacia la corrección y la rehabilitación como objetivos centrales de las prisiones. Aparecieron programas de tratamiento, educación y capacitación laboral destinados a preparar a los reclusos para la reintegración en la sociedad. Sin embargo, la implementación de estas ideas varió considerablemente en diferentes países y, en muchos casos, las prisiones continuaron siendo focos de violencia y abusos. La llamada "guerra contra las drogas" de Latinoamérica en las décadas de 1980 y 1990 también llevó a un aumento significativo de las poblaciones carcelarias, con un énfasis en la pena de prisión como respuesta a la delincuencia.

En las últimas décadas, ha habido un renovado interés en la reforma del sistema penitenciario. Se han propuesto enfoques alternativos, como la justicia restaurativa y la reducción de penas no violentas, para abordar las causas subyacentes de la delincuencia. Además, se ha prestado atención a la necesidad de mejorar las condiciones de las prisiones y garantizar los derechos humanos de los reclusos. A pesar de estos avances, la evolución de las prisiones sigue siendo un desafío continuo, y la búsqueda de un sistema penal más justo y efectivo continúa siendo un tema crucial en el debate público y académico.

En España, la evolución de las prisiones ha seguido un camino similar al de otros países, influenciado por factores históricos, sociales y políticos. A lo largo de los años, el sistema penitenciario español ha experimentado cambios significativos en sus objetivos, enfoques y condiciones de reclusión.

Durante el siglo XIX, las prisiones españolas reflejaban en gran medida las condiciones de la época, caracterizadas por una falta de higiene, superpoblación y escasez de recursos. A medida que avanzaba el siglo, se adoptaron algunas reformas, como la introducción de modelos de trabajo y educación para los reclusos.

En la primera mitad del siglo XX tuvo lugar el reformismo penitenciario (Checa, 2017). En 1914 aparece la institución de libertad condicional, que hasta entonces no existía como tal en el sistema penitenciario español, aunque sí existían los indultos parciales y la concesión de residencia en la colonia penal de Ceuta.

Especial importancia tiene la labor de Victoria Kent como Directora General de Prisiones (cargo de máxima autoridad en el ramo de prisiones que ocupó entre abril de 1931 y junio de 1932) durante la Segunda República española. Fue Kent quien impulsó un verdadero cambio penitenciario, siendo pionera en sus propuestas de un acercamiento más humano a la población reclusa, incluyendo a las mujeres. (Checa, 2017).

No solo denunció los fallos del régimen carcelario, sino que manifestó la necesidad imperativa de modernizarlo. Durante los meses en los que ocupó su cargo como Directora General de Prisiones tuvieron lugar algunas de las reformas más importantes en la legislación penitenciaria de la Segunda República. La intención y pasión tras su trabajo era únicamente mejorar la calidad de vida de los penados, haciendo una

prioridad el que los centros penitenciarios no añadiesen sufrimiento a la ya de por sí dura experiencia de cumplir una pena privativa de libertad (Checa, 2017).

Gracias a su trabajo se mejoró la alimentación de los reclusos, se les permitió trabajar en ciertos sectores durante sus condenas, y se empezó a escuchar sugerencias de los propios reclusos de cara a posibilidades de mejora dentro del sistema, algo sin precedentes. Para ello se dio orden de colocar en cada prisión un buzón de correspondencia reservada exclusivamente a los reclusos, ofreciéndoles así la opción de poder defenderse ante cualquier acto de crueldad o maltrato por parte del personal penitenciario, y cuyo contenido se extraería cada quince días y sería estrictamente secreto. Dicho contenido se le enviaba directamente a la Dirección General de Prisiones, protegiendo así a los penados y evitando las posibles represalias del personal penitenciario hacia estos por sus denuncias (Checa, 2017).

En el siglo XX, el periodo de la dictadura franquista tuvo un notable impacto en el sistema penitenciario. Durante este tiempo, las prisiones fueron utilizadas como instrumento de represión política, siendo muchos prisioneros encarcelados por motivos ideológicos. Con la transición a la democracia a finales de los años 70, se produjeron cambios en la legislación penal y se implementaron medidas destinadas a garantizar los derechos humanos de los reclusos (Checa, 2017).

En las décadas recientes, el sistema penitenciario español ha experimentado diversas transformaciones. Se ha buscado implementar políticas más orientadas a la rehabilitación, con un énfasis en programas educativos, laborales y de tratamiento para los reclusos (Real Decreto Legislativo 190/1996). Sin embargo, la superpoblación en las cárceles y las condiciones de vida a menudo criticadas han sido desafíos persistentes.

Además, se han planteado cuestionamientos sobre la efectividad de la pena de prisión como medida de prevención del delito, lo que ha llevado a un debate sobre la necesidad de reformas más profundas en el sistema penitenciario español. La búsqueda de un equilibrio entre castigo, rehabilitación y respeto de los derechos humanos sigue siendo un tema central en la discusión sobre el futuro de las prisiones en España.

3. PRISIONES ESPAÑOLAS

3.1 Centros, dependencias y medidas

El artículo 7 de la Ley Orgánica 1/1979, de 26 de septiembre, General Penitenciaria. (en adelante LOGP) clasifica las prisiones, actualmente denominadas establecimientos penitenciarios, en aquellos que son preventivos, los que tienen la función de acoger el cumplimiento de la pena y los establecimientos especiales. Asimismo, encontramos los centros polivalentes, que son aquellos que gracias a su infraestructura pueden recibir a una gran variedad de internos con perfiles diferentes (diversidad de grados, casos preventivos o unidades psiquiátricas) (Proyecto Prisiones, s.f).

Este trabajo se orienta en torno a los centros de ejecución de penas privativas de libertad, que se encuentran divididos en hombres y mujeres, y a su vez régimen ordinario, que abarca el segundo grado y presos no clasificados, y el régimen abierto.

Cabe mencionar que de cara al concepto de género y la identidad del mismo, la administración penitenciaria reconoce en sus instituciones a las personas transexuales. Sin embargo, no reconoce a las personas transgénero, que son aquellas que se identifican con ambas o ninguna de las dos categorías de hombre o mujer (Abogacía Española, 2017)

Con respecto a la arquitectura de estos centros es urbana y modular. Entre las dependencias encontramos áreas de asistencia básica como cocina o enfermería, áreas recreativas con zonas deportivas y culturales, cuerpos de guardia, oficinas de gestiones administrativas y jefatura de servicios, zonas para las comunicaciones y visitas y los diferentes tipos de módulos; los de aislamiento y los residenciales. En estos últimos están los denominados módulos de respeto. Este tipo de módulos aparece en el 2001 en León y se basa en una convivencia que requiere de la población reclusa una mayor implicación, organización, compromiso y, como su propio nombre indica, respeto (Proyecto Prisiones, s.f).

Con respecto a las medidas de las celdas, el Comité Nacional para la Prevención de Tortura (CNPT) y el Tribunal Europeo de Derechos Humanos (TEDH) fijan un estándar mínimo de medida, siendo éste 4 m² por persona en celdas múltiples excluyendo el espacio de los sanitarios. Sin embargo y acorde con el CPT:

Nuestros tribunales han receptado el mínimo espacio por persona siguiendo lo establecido por el CNPT europeo, que adiciona al mínimo de 6m² el espacio de 4 m² en celdas múltiples por cada PPL, sin contar el espacio destinado a sanitario, de modo que una celda de 8 a 9 m² no debería alojar a más de una PPL

y una celda de 12 m2 no debería alojar a más de dos PPL. (Comité Nacional para la Prevención de la Tortura, 2021).

3.2 Tipos de programas

En España se ha apostado, acorde con el Reglamento Penitenciario, por un tratamiento más allá del acompañamiento o asistencia terapéutica, de manera que entre los programas ofrecidos encontramos actividades recreativas, laborales, educativas y una amplia oferta de proyectos diseñados para la reinserción y el bienestar de la población penitenciaria (Real Decreto Legislativo 190/1996). Entre las asociaciones y fundaciones que facilitan estos programas encontramos la Fundación Esplai, que ofrece programas como “Reconéctate” para los centros de Alcalá Meco (Madrid I) y Valdemoro (Madrid III) sobre la adquisición de competencias del siglo XXI tanto digitales como las denominadas *soft skills* (Fundación Esplai, 2022), o el programa “Otras Miradas” para el de Aranjuez, donde trabajan competencias personales y sociales y tratan perspectivas diferentes a las suyas, como por ejemplo, las de reclusas femeninas (Fundación Esplai, 2023). Cabe destacar, por ende, que estos programas están orientados para población reclusa masculina.

Otra de las asociaciones destacadas es CUPIF, Con un Pie Fuera, que cuenta tanto con programas impartidos en el centro de inserción social o CIS Victoria Kent como con una variación de los mismos denominada CUPID, o Con un Pie Dentro, para aquellos que aún no han obtenido el tercer grado o la libertad condicional. En esta rama de la asociación encontramos su programa CUPID-FAMILIA sobre violencia filio-parental, conyugal o hacia familiares vulnerables (CUPIF, 2020).

Entre las opciones y programas dirigidos a la población femenina, ACOPE es la Asociación de Colaboradores con las Presas que cuenta con presencia en centros de Ávila, Cáceres y Albacete, así como en Madrid I y Madrid VII (Estremera). La finalidad de los programas que ofrecen es crear vínculos y relaciones, así como potenciar las habilidades de las reclusas para poder darles una ventana más grande de cara a la reinserción social. (ACOPE, s.f)

Además de dichos programas ofertados por parte de asociaciones externas, encontramos también una notable variedad en aquellos ofertados por la propia Administración

Penitenciaria. Estos programas se encuentran estandarizados para que se trate de una aplicación generalizada en todos aquellos centros penitenciarios que dependen de la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias o SGIP (Proyecto Prisiones, s.f.). Cuentan con programas individualizados de tratamiento (PIT), así como con programas específicos de intervención con alcoholismo, agresores sexuales, personas con discapacidad, madres, programas de preparación para permisos de salida, prevención de suicidios, etc (Institución Penitenciaria, s.f.). Caben destacar los programas PRIA para agresores de violencia de género, PCAS para aquellos de agresión sexual, programas de intervención para personas vulnerables ya sea por extranjería, enfermedades mentales (PAIEM), drogodependencia, ludopatía y programas de reincorporación social (Díaz Gómez, s.f.).

Además, encontramos programas orientados a la enseñanza reglada y formación, de trabajo e inserción laboral, de ocio y programas deportivos. De esta manera, la institución se asegura de cubrir numerosas áreas en las que los penados pueden verse con dificultades a la hora de afrontar estos temas con sus propios recursos, dotándolos de más habilidades para hacer frente a la vida durante y después de prisión (Institución Penitenciaria, s.f.).

3.3 Una visión a futuro: Smart Prison Project

Pia Poulakka, Project Manager del conocido como Smart Prison Project, inició en el 2018 este proyecto que buscaba adaptar el entorno de las prisiones al tipo de tecnología que comenzaba a aparecer en el resto de nuestros entornos; Poulakka hace referencia a “*smart homes*” y “*smart phones*” como conceptos que generaron su premisa para embarcarse en esta idea de prisiones tecnológicas. (Puolakka, 2023)

Con la propuesta de estos avances aparecen también opiniones divididas, especialmente aquellas que consideran esto como un gran riesgo, no solo por el acceso físico que tendrá la población penitenciaria a estos dispositivos, sino por la información que dichos softwares tendrán autorización de acumular. Puolakka mantiene que el uso de las tecnologías y de la inteligencia artificial busca una mayor eficacia de cara a procesos administrativos, así como facilitar la reinserción desde un punto de vista tecnológico; “el no aprender a usar estos dispositivos y no saber manejar tus propios asuntos supone un gran riesgo”. (ideaXme, 2020)

La idea principal es la instalación de dispositivos en las celdas que ofrezcan una variedad de servicios, como por ejemplo contactar con organizaciones externas a la prisión para pedir ayuda con sus casos propios. Smart Prison Project sostiene que esto es fundamental para una reinserción más adecuada, ya que el núcleo de apoyo que pueden tener al salir de prisión (hospedaje, un trabajo o vocación, asistencia social) pueden dejarlo preparado mientras terminan la condena y así no solo fomentan la proactividad sino la responsabilidad del individuo. (ideaXme, 2020)

Aunque este concepto suene a futuro en otros sitios de Europa, el modelo piloto de Smart Prison vio la luz en el 2021, en un centro penitenciario para mujeres con 100 reclusas en Hämeenlinna, Finlandia. El dispositivo fue instalado en cada celda para facilitar la comunicación y administración tanto dentro como fuera de la prisión, esta última estando claramente limitada. Bajo el nombre de Doris, este dispositivo daba acceso a servicios como comunicación de los funcionarios hacia los internos, un calendario electrónico, videollamadas, acceso a páginas web educativas y de salud y acceso a otras plataformas para escribir o mandar correo. Tanto estas funciones como los cursos de educación y formación tecnológica que se ofertaron fueron bien recibidos en prisión. (Puolakka, 2023). Este tipo de acceso a procesos y ayudas indiscriminadamente busca acortar la brecha discriminatoria que fuera de las prisiones distingue entre individuos y clases. Para evolucionar acorde a la percepción y expectativa social de las personas fuera de las prisiones se requiere innovación tecnológica y un interés por resolver los problemas que esta pueda traer consigo. Dicha innovación debe ser inter e intra organizacional para que sea efectiva. (ideaXme, 2020)

Otro ejemplo que vemos de un modelo Smart Prison para mejorar la eficacia de funcionamientos internos es el que se llevó a cabo en Hong Kong (Law et al., 2020) Detection en el que se demuestra que las cámaras HD WDR (de alta definición y de amplio rango) podían captar al ser correctamente programadas una serie de conductas seleccionadas como problemáticas; agrupaciones, caídas, conductas autolesivas y peleas. En este caso, las conductas autolesivas se redujeron a identificar a individuos ahorcados y se consideraba agrupaciones a reuniones de más de 2 personas en el ejemplo demostrado. Los métodos de vigilancia preventiva tradicionales son exhaustivos y al llevarse a cabo únicamente por personal humano pueden darse falsas alarmas. La idea de esta propuesta sería pues, facilitar el trabajo de detección y vigilancia dentro de las prisiones.

A día de hoy, España ya cuenta con cámaras dentro de las prisiones, lo que en parte ha supuesto una división de opiniones de cara al público, ya que se manifestó que parte de esta decisión fue motivada por la carencia de recursos médicos. De esta manera, con las cámaras los internos tendrían vigilancia durante una parte del día a pesar de la falta de recursos. Asimismo, es una forma de reducir el trato inhumano al que muchas veces los reclusos están expuestos. La instrucción 4/2022 regula el tratamiento de los datos personales obtenidos mediante dicha vigilancia. De esta manera, se pretende evitar el historial que tienen las instituciones penitenciarias, ya que en reiteradas ocasiones se han negado a ceder estas imágenes o han alegado su inexistencia, lo que supone un riesgo para la integridad de la población reclusa. (Abogacía Española, 2017)

Basándome en mi experiencia personal en las prácticas que he podido cursar gracias a la Universidad Pontificia de Comillas, he estado en contacto con población penitenciaria que entró a prisión cuando apenas se empezaba a hablar de WhatsApp. El tener que salir y enfrentarse, no únicamente a cambios físicos de barrios que ya no son los que eran, sino también la digitalización inminente y constante supone para muchos una sobreestimulación para la que no siempre están preparados. Muchos apenas saben usar sus correos. Es por eso que considero que este tipo de introducción de las tecnologías en las celdas puede ser útil de cara a la reinserción. Sin embargo, el aumento de las tecnologías supone un mayor aislamiento y puede conllevar el aumento de la despersonalización, elemento notablemente presente en estos procesos como señala Cabrera (2002).

4 EFECTOS DE LA ESTANCIA EN PRISIÓN

4.1 Secuelas psíquicas

Han sido varios los estudios y artículos que han señalado la elevada incidencia de alteraciones psiquiátricas en población penitenciaria; Jiménez, Martínez y Alzola (2021) analizaron tanto a reclusos de prisión provisional como a reclusos del régimen severo y los resultados confirmaron la afirmación previa, llegando la incidencia incluso a ser 7 veces mayor que en la población general. En el caso de las personas con una condena más larga ese malestar ha sido asociado a las dificultades que su privación de libertad trae consigo, especialmente cuando se trata de tanto tiempo como pueden ser las

complicaciones para ver a los hijos, el mantener o perder su pareja. (Jimenez-Puig et al., 2021)

Asimismo, resultan comunes los cuadros ansiosos en la población penitenciaria y autoras como Moreno (2018) hablan de la distinción entre síntomas, siendo la experiencia inicial una sintomatología ansiosa de carácter fisiológico y correspondiendo la siguiente a sintomatología de ansiedad situacional.

Hava García (2021) afirma; “la reforma psiquiátrica que acabó con los manicomios pretendía sustituir los planteamientos segregacionistas en el tratamiento de la enfermedad mental por un enfoque comunitario, pero las altas tasas de prevalencia de personas con TMG (Trastorno Mental Grave) en prisiones indican que su segregación se produce ahora en el sistema carcelario”. En un estudio en el Centro Penitenciario de Albolote, Granada, se comprobó que de 270 participantes con los que se quiso analizar la victimización física, un 62,2% percibían que tenían ansiedad, depresión, enfermedad bipolar y esquizofrenia. De esta cifra, únicamente la mitad recibían tratamiento para ello. El consumo de drogas y la gran concentración de personas con comportamientos que pueden tacharse de inadaptados son factores que hacen de esta población un grupo bastante vulnerable a la hora de padecer enfermedades mentales (Caravaca-Sánchez et al., 2014).

Entre las sintomatologías comunes también aparece el insomnio (Moreno, 2018), síntoma comprensible por el contexto en el que se encuentran y el hacinamiento o sobrepoblación de las prisiones que menciona Valverde (1997), limitando aún más el espacio y la privacidad a la que esta población tiene acceso. Valverde (1997) habla del hacinamiento como un fenómeno no solo físico, sino también psíquico.

Aunque parezcan procesos claramente opuestos, junto con el aislamiento son unas de las técnicas más frecuentes en las que se consigue la despersonalización de las personas en privación de libertad. Esto es así porque el aislamiento busca en la soledad física una sumisión que completa la contaminación moral y física al verse forzado a compartir prácticamente todo el espacio con gente que no es de su elección. Además, esta despersonalización se obtiene también por las numerosas reglas y conductas que infantilizan a la población penitenciaria (a pesar de que ciertas conductas se dan por seguridad, como el recuento nocturno o los registros, no dejan de ser cosas por las que de normal la población general no tendría que pasar). (Cabrera, 2002)

Cabrera (2002) cita las 5 etapas que según César Manzanos podemos encontrar en el proceso de reeducación desocializadora, empezando por la ruptura con el mundo exterior, la desidentificación personal (despersonalización), la adaptación al medio carcelario como mecanismo de defensa, la desvinculación familiar prácticamente inevitable y el desarraigo social. En este último apartado recoge las dificultades a las que se pueden enfrentar las personas ex presidiarias, como por ejemplo la pérdida de oportunidades laborales, ya sea por el estigma o por la descualificación tras el tiempo en privación de libertad.

Aunque no se cuente como una secuela *per se*, cabe mencionar la notable carencia de recursos sanitarios en el ámbito penitenciario. Hava García (2021) señala también la gran cantidad de voluntarismo en las instituciones penitenciarias para intentar “paliar la escasez de recursos y la descoordinación entre administraciones”. Es fundamental contar con esto, ya que desencadena un efecto dominó en el que el personal sanitario y penitenciario se encuentra “quemado” y claramente sobrecargado en las condiciones actuales, y es una posibilidad real que este malestar afecte y se refleje en el trato con población reclusa, dándoles un trato empobrecido y breve a sus necesidades reales. De esta manera, es aún más probable que la salud física y psíquica de los internos empeore, ya que incluso cuando cuentan con acceso a recursos, se trata de un acceso mermado y poco cuidado y regulado.

4.2 Secuelas físicas

Seguramente una de las secuelas más mencionadas y el motivo por el que inicié este trabajo es la conocida como “ceguera de prisión”. Se trata de un fenómeno que experimentan las personas privadas de libertad a los pocos meses de entrar en prisión. Junto a la falta de iluminación natural y la necesidad de forzar la vista, encontramos que otra de las causas es la presencia constante de obstáculos que impiden la visión a larga distancia. La manera en la que los centros penitenciarios están configurados no permiten ni facilitan la visión de un horizonte, ya que las vistas están completamente cortadas por paredes, muros o barrotes. Estos mismos barrotes, al ser únicamente verticales, favorecen no solo el dolor de cabeza, sino que se dé una alteración en la capacidad de percibir las formas. (Bonilla, 2018)

Otro claro ejemplo de esta poda neuronal que sucede cuando únicamente se nos presenta un estímulo determinado durante cierto período de tiempo, es el llevado a cabo por Rose y Blakemore (1974), en el que se pararon a bebés de gatos en dos grupos, presentándole a uno únicamente un entorno con líneas verticales y al otro únicamente un entorno con líneas horizontales. Los resultados del experimento fueron que los que habían pasado Hoy ese periodo en un entorno con un determinado estímulo, luego no eran capaces de reconocerlos estímulos orientados en dirección contraria, recalando así el punto crucial en el que pueden verse alteradas o incluso mermadas las capacidades del sujeto según los estímulos y la falta de variedad en las condiciones de su entorno.

Además, cabe señalar que la falta de variedad en la gama de colores de los centros penitenciarios (principalmente grises, beige y colores poco estimulantes para el ojo humano) tienen también una repercusión no solo en el estado anímico de las personas, sino también en sus sensaciones (Heller, 2024).

Otras de las secuelas que aparecen es la imagen personal y problemas relacionados con la autopercepción (Rodríguez, 2019), puesto que la prisión no es un entorno donde se fomente ni se deje espacio realmente para contemplarse a uno mismo en su cuerpo, espacio e intimidad.

Tanto autores como personas que han pasado por centros penitenciarios mencionan las carencias en ellos de cara a la limpieza, el autocuidado y la organización tanto personal en la celda como con las instalaciones comunes. Además, teniendo en cuenta la distribución y diseños arquitectónicos cuyo foco prioritario no es la ventilación natural, el olfato seguramente se adapte a esas condiciones (Bonilla, 2018). Estamos ante un grupo aislado que durante largos períodos de tiempo (en este caso) está constantemente rodeado de la misma gama de colores en las paredes, de horizontes cortos y limitados, de repetición estimular constante y de un menú que, a pesar de la variedad, no deja de ser una variedad limitada de alimentos que experimentan. Además, la estructura de las prisiones aporta una reverberación que en largos períodos de tiempo puede resultar perjudicial para el oído de los reclusos. (Bonilla, 2018).

Esto hace que las capacidades sensoriales de las personas que salen de prisión tras una condena mayor a la media se vean considerablemente afectadas. A esto habría que sumarle la sobreestimulación que se da en el mundo exterior a día de hoy, no sólo

tecnológicamente, sino auditivamente e incluso a los estilos de ropa tan diferentes de las personas por la calle. Todo esto hace que la experiencia resulte “abrumadora”, según afirman 3 personas expresidarias de condenas denominadas largas a las que se ha consultado para este proyecto.

5 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Teniendo en cuenta los puntos previamente expuestos, la finalidad de este trabajo es, por ende, realizar una propuesta de intervención consistente en una sala orientada a la inmersión sensorial, diseñada concretamente para ralentizar el deterioro tanto de la salud mental de la población reclusa como de sus órganos de los sentidos.

Las siguientes medidas son resultado de las fórmulas empleadas para especificar las dimensiones tanto de salas de cine como salas de planetario. El diseño que ha inspirado este trabajo, a modo de resumen, es una sala que permita a la población reclusa reclinarsse y exponerse a estimulación inspirada u obtenida de entornos naturales, como bosques, playas o la montaña.

5.1 Acerca de la sala:

El diseño de esta sala puede adaptarse a cualquier sala existente, lo que reduciría los costes de este proyecto. Sin embargo, si se contase con tal presupuesto cabe señalar que la estimulación táctil con materiales como la madera induce un mayor estado de relajación psicológica (Ikei et al., 2017), ya que reduce la concentración de oxihemoglobina en el córtex prefrontal, reduciendo su actividad, mientras que simultáneamente mejora la actividad parasimpática nerviosa (desacelerando el corazón y mejorando y relajando los músculos del aparato digestivo, (Instituto Nacional del Cáncer. s.f)).

De cara a la pantalla y siguiendo las mediciones estipuladas en el diseño de una sala de cine, la pantalla deberá estar elevada 1’5m del suelo para no perder calidad de la imagen al tumbarse (Arribas Pérez y García Lobato, 2012), ya que los participantes estarán en asientos con capacidad de reclinarlo, permitiendo un ambiente de relajación y concentración en las imágenes presentadas, simulando estadios y entornos naturales.

En el caso de decantarse por altavoces detrás de la pantalla principal, esta necesitará estar a 1m de la pared frontal, para asegurar que haya espacio suficiente para cualquier dispositivo (Arribas Pérez y García Lobato, 2012). El diseño está pensado para un máximo de 10 participantes simultáneamente, con el fin de no interrumpir la experiencia para el resto. La frecuencia entre días de esta sala puede determinar las condiciones del solicitante.

5.2 Decoraciones

Son numerosos los estudios que señalan la correlación entre la presencia de determinados tipos de plantas y un aumento del bienestar, ya sea psicológico como físico. Entre estas plantas está el bambú, que promueve y mejora la relajación psicológica y fisiológica. (Hassan et al., 2017).

Asimismo, otra planta que aporta numerosos beneficios, esta vez respiratorios, es el eucalipto, planta que históricamente ha sido usada oral e inhalada como tratamiento gracias a sus propiedades antisépticas, expectorantes y antitusivas (Carretero y Ortega, 2018). La propia Agencia Europea del Medicamento (Agencia Europea del Medicamento, 2013) señala su uso para hacer frente y aliviar la tos relacionada con el resfriado. Por lo tanto, tanto el eucalipto como el bambú son plantas muy recomendadas para el diseño de esta sala.

6 CONCLUSIONES

A modo de cierre, este trabajo, al igual que otros que lo han precedido y lo han hecho posible, saca a la luz numerosas áreas de mejora dentro del Sistema Penitenciario. Es necesario hacer frente a la peligrosa monotoneidad que suponen las prisiones para el cuerpo y mente de quienes pasan por una pena privativa de libertad, puesto que las secuelas que pueden derivar de estas se alejan de los principios de dignidad y reinserción social (salvo casos claramente privilegiados en base a individuos o clases) en los que se constituye el sistema penitenciario español.

También cabe destacar los avances que se han llevado a cabo hasta ahora y que se ha intentado velar por el bienestar y la seguridad de la población reclusa en la medida de lo posible. Los avances en los próximos años van a tener que reflejar una realidad muy

distinta a la que reflejan los cambios con los que contamos hoy en día y sólo cabe esperar para ver cómo evolucionará el sistema penitenciario español.

7 BIBLIOGRAFÍA

Abogacía Española. (2017) *Derechos de las personas transexuales en prisión*. <https://www.abogacia.es/publicaciones/blogs/blog-derecho-penitenciario/derechos-de-las-personas-transexuales-en-prision/>

Abogacía Española. (2017) *La videovigilancia como medio para evitar los tratos inhumanos y degradantes en prisión*. [Abogacía Española](#)

ACOPE. (s.f). Talleres en prisión. https://acope.es/proyectos_acope/talleres-en-prision/

Agencia Europea del Medicamento. (2013). Community herbal monograph on *Eucalyptus globulus* Labill., folium.

Arribas Pérez, R., & García Lobato, M. J. (2012). *Diseño y acondicionamiento acústico y electroacústico de una sala de proyecciones en 3D*.

Asociación CUPIF. (2020). CUPID Familia, Violencia filio-parental. (2020). <https://cupif.org/cupif-programa-cupid-familia-violencia-filio-parental/>

Bacigalupo S. S., et al. (2019), *Manual de Introducción al Derecho Penal*, p.33. https://www.boe.es/biblioteca_juridica/abrir_pdf.php?id=PUB-DP-2019-110

Bonilla Rubial, M. (2018). *Arquitectura penitenciaria en Madrid: evolución y reinserción*. <https://oa.upm.es/id/eprint/51488>

Cabrera, P. J. (2002). *Cárcel y exclusión*. *Revista del Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales*, 35, 83-120.

Caravaca-Sánchez, F., Falcón-Romero, M., & Luna-Maldonado, A. (2014). Agresiones físicas en prisión, la enfermedad mental como factor de riesgo asociado. *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*, 16(3), 84-90.

Carretero, M.A, Ortega, T. (2018). Eucalipto en afecciones respiratorias Pam410 Plantas Afecciones respiratorias Eucalipto

César, B. M. (1992). *Cárcel y Marginación Social; Contribución crítica e investigación aplicada a la sociedad vasca*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=187497>

Checa Rivera, N. (2017). *El sistema penitenciario. Orígenes y evolución histórica*.

Código Penal Español [CP], Artículo 36.2, 24 de Noviembre de 1995 <https://www.boe.es/eli/es/lo/1995/11/23/10/con>

Comité Nacional para la Prevención de la Tortura, [CNPT] Resolución CNPT 16/2021, 14 de abril de 2021, (España).

Díaz Gómez, A. (s.f). *Los programas de tratamiento especializados*. Proyecto Prisiones. <https://www.proyectoprisiones.es/manualderechopenitenciario/tratamientoprogramasespecificos/>

España. Ley Orgánica 1/1979, de 26 de septiembre, General Penitenciaria. Boletín Oficial del Estado, 5 de octubre de 1979, núm. 239. BOE-A-1979-23708

Fundación Esplai. (2022). *Reconéctate: talleres de adquisición de competencias del Siglo XXI con población reclusa*. <https://fundacionesplai.org/blog/justicia-educativa/reconnectate-2022-100-presos/>

Fundación Esplai. (2023). *Iniciamos el programa “Otras Miradas” en el centro penitenciario Madrid VI*. <https://fundacionesplai.org/blog/madrid/iniciamos-el-programa-otras-miradas-en-el-centro-penitenciario-madrid-vi-aranjuez/>

Hassan, A., Chen, Q. B., Jiang, T., Lyu, B. Y., Nian, L. I., Shu, L. I., ... & Tahir, M. S. (2017). Psychophysiological effects of bamboo plants on adults. *Biomedical and Environmental Sciences*, 30(11), 846-850.

Hava García, E. (2021). Enfermedad mental y prisión: análisis de la situación penal y penitenciaria de las personas con trastorno mental grave (TMG). *Estudios Penales Y Criminológicos*, 41, 59-135. <https://doi.org/10.15304/epc.41.7075>

Heller, E. (2004). *Psicología del color*

ideaXme. (16 de octubre de 2020). *Smart Prisons: Managing and Rehabilitating Prisoners with Psychology, Empathy and AI* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Csib8MevkMs>

Ikei, H., Song, C., & Miyazaki, Y. (2017). *Physiological effects of touching wood*. *International journal of environmental research and public health*, 14(7), 801.

Institución Penitenciaria. (s.f.). *Reeducación y reinserción social*. <https://www.institucionpenitenciaria.es/es/web/home/reeducacion-y-reinsercion-social/programas-especificos-de-intervencion/agresores-sexuales>

Instituto Nacional del Cáncer. (s.f.). Diccionario de cáncer del NCI. <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/sistema-nervioso-parasimpatico>

Jiménez-Puig, E., Rodríguez, L. M., & Suárez, C. A. (2021). Ansiedad, depresión, bienestar subjetivo y salud mental general en reclusos. *Revista cubana de medicina militar*, 50(3).

Law, P. C., Wang, Y. L., Poon, L. C., Chung, A. W., & Lai, K. W. (Octubre de 2020). Smart Prison-Video Analysis for Human Action Detection. In *IECON 2020 The 46th Annual Conference of the IEEE Industrial Electronics Society* (pp. 513-516). IEEE. doi: 10.1109/IECON43393.2020.9255402.

Moreno García-Conde, C. (2018). *Consecuencias psicológicas del encarcelamiento de larga duración*. <https://repositorio.comillas>

Penitenciario. Boletín Oficial del Estado, n. 40 de 15 de febrero de 1996. (Actualizado el 13 de abril de 2022). BOE-A-1996-3307

Puolakka, P. (2023). Smart prison and digital innovations in prison and probation service of Finland. *RASSEGNA ITALIANA DI CRIMINOLOGIA*, (2), 153-154. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/ric/article/download/6827/5761>

Proyecto Prisiones. (2023). *Estadísticas*. <https://www.proyectoprisiones.es/estadisticas/>

Proyecto Prisiones. (s.f.). *Los centros tipo*. <https://www.proyectoprisiones.es/los-centros-tipo/>

Proyecto Prisiones. (2021). *Los módulos de respeto*. <https://www.proyectoprisiones.es/modulosderespeto/>

Proyecto Prisiones. (s.f.). *Los programas específicos de tratamiento*. <https://www.proyectoprisiones.es/programasdetratamiento>.

Real Decreto Legislativo 190/1996, de 9 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1996-3307>

Rose, D., & Blakemore, C. (1974). An analysis of orientation selectivity in the cat's visual cortex. *Experimental Brain Research*, 20, 1-17. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00239014>

Valverde, J. (1997). *La cárcel y sus consecuencias. La intervención sobre la conducta desadaptada*. Madrid: Popular. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=176874>