

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE**

**Desarrollo e Implementación de un Programa de  
Actividad Física para la reducción de la ansiedad en  
Varones Adultos Mayores de 50 años  
Privados de Libertad**



Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Salud


**Robert Arias Ureña  
Jeffrey Morales Mora  
Fulvio Sibaja Godínez  
Willy Vargas Rodríguez**

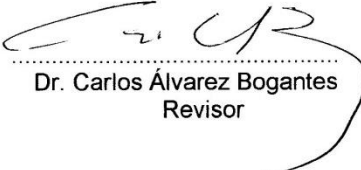
Sede Región Brunca, Pérez Zeledón, Costa Rica  
2004


Miembros del Tribunal Examinador

.....  
MEd. Jorge Rodríguez Aguilar  
Presidente del Tribunal


.....  
MSc. Gerardo A. Araya Vargas  
Tutor

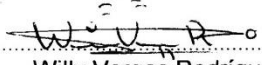
  
.....  
Dr. Pedro Ureña Bonilla  
Revisor

  
.....  
Dr. Carlos Álvarez Bogantes  
Revisor

  
.....  
Robert Arias Ureña  
Sustentante

  
.....  
Jeffrey Morales Mora  
Sustentante

  
.....  
Fulvio Sibaja Godínez  
Sustentante

  
.....  
Willy Vargas Rodríguez  
Sustentante

Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte, con énfasis en Salud. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica

## Resumen

La siguiente investigación comprende un estudio de la problemática de los niveles de ansiedad en personas adultas mayores de 50 años, privadas de libertad en el Centro de Atención Institucional de Pérez Zeledón, y se pretende determinar cómo influye un programa de actividad física recreativa en la reducción de los niveles de ansiedad. Para realizar dicho estudio, se contó con la participación de 19 privados de libertad, todos varones entre los 50 y los 74 años, a los cuales se les aplicó el instrumento de medición de ansiedad "State-Trait" Anxiety Inventory, en sus dos formas para medir ansiedad rasgo y ansiedad estado. De igual manera, se aplicó el PAR-Q, para prever posibles patologías que impidieran la realización de actividad física por parte de los sujetos. Luego se procedió a la realización del programa de actividad física, el cual consistió principalmente en actividades recreativas (en forma de juego y al aire libre) y actividades de bajo impacto que requieren de mucho esfuerzo. El programa constó de 16 sesiones distribuidas en 8 semanas (2 sesiones por semana). Cada sesión duró aproximadamente una hora. Una vez concluido el programa, se procedió a la aplicación de los instrumentos y una vez obtenidos los resultados, se compararon con los resultados de la primera evaluación. Se observó una diferencia significativa, por lo cual se puede afirmar que la actividad física recreativa redujo los niveles de ansiedad en esta población. Por lo tanto, se concluye que los centros penitenciarios deberían contar con mejores instalaciones y materiales para la práctica de los distintos deportes; asimismo, de profesionales en el área de la actividad física, que ayuden a ser más llevadera la prisión.

## INDICE

### CAPITULO I INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema .....	1
Justificación .....	1
Objetivo General .....	4
Objetivos Específicos .....	4
Conceptos Claves .....	5

### CAPITULO II MARCO CONCEPTUAL

<b>a. SIGNIFICADO, MANIFESTACIONES Y CAUSANTES DE LA ANSIEDAD EN LOS PRIVADOS DE LIBERTAD .....</b>	<b>6</b>
1. Concepto de ansiedad .....	6
2. Clasificación de la ansiedad .....	8
3. Manifestaciones de la ansiedad .....	8
4. Causantes de ansiedad .....	9
<b>b. CARACTERÍSTICAS DEL SISTEMA PENITENCIARIO COSTARRICENSE Y DEL CENTRO DE ATENCIÓN DE PÉREZ ZELEDÓN .....</b>	<b>10</b>
1. Caracterización del Sistema Penitenciario Costarricense .....	10
2. Caracterización del Centro de Atención Institucional de Pérez Zeledón .....	13
<b>c. CARACTERÍSTICAS DE LA VIDA COTIDIANA DE UN PRIVADO DE LIBERTAD .....</b>	<b>15</b>
1. Áreas de movilización de un privado de libertad .....	16
2. Derechos Universales del privado de libertad .....	18
<b>d. TEORIAS SOBRE CONDUCTAS DELICTIVAS .....</b>	<b>18</b>
1. Clasificación de los delincuentes .....	20
2. La construcción del delito .....	20
3. La construcción del delincuente .....	21
<b>e. TEORIAS ACERCA DE PROBLEMAS DEL ADULTO MAYOR .....</b>	<b>23</b>
1. Teoría que fortalece la utilización del programa en la población adulto mayor .....	24
2. Teoría del problema del estado anímico .....	26
<b>f. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACION CON LA ANSIEDAD EN LOS PRIVADOS DE LIBERTAD .....</b>	<b>27</b>

---

1. Concepto de Actividad Física .....	27
2. Actividad Física y Ansiedad .....	28
3. Actividad Física y Privados de Libertad .....	28
<b>CAPITULO III METODOLOGIA</b>	
Sujetos .....	30
Normas de seguridad para el trabajo con esta población .....	30
Restricciones para el trabajo con esta población .....	31
Instrumentos .....	31
Procedimientos .....	33
Diseño .....	34
Sesiones.....	35
Valoración de la ansiedad .....	35
Análisis de datos .....	35
<b>CAPITULO IV RESULTADOS</b> .....	36
<b>CAPITULO V DISCUSIÓN</b> .....	41
<b>CAPITULO VI CONCLUSIONES</b> .....	44
<b>CAPITULO VII RECOMENDACIONES</b> .....	45
Bibliografía	
Anexos	

---

## **Capítulo I**

### **INTRODUCCIÓN**

#### **Planteamiento del problema**

El trabajo realizado comprende un estudio de la problemática de los niveles de ansiedad en las personas privadas de libertad que se encuentran ubicadas en el Centro de Atención Institucional de Pérez Zeledón lo que adquiere un elevado grado de importancia de acuerdo al problema social de la población antes mencionada, ya que este es un tema poco abordado por expertos en dicho campo, ya sea de la psicología o la salud.

El simple hecho de no tener libertad hace que los niveles de ansiedad aumenten, además dentro de la prisión se debe convivir en espacios sumamente reducidos debido a la sobrepoblación existente y compartir con personas de diferentes características.

#### **Justificación**

Además un alto porcentaje (85%) de la población privada de libertad es de bajos recursos económicos y con familia de procreación que dependían de él.  
Fuente: Entrevista realizada a Fanny Vásquez, Trabajadora Social

La ansiedad es definida como una emoción humana normal que se convierte en un trastorno cuando la reacción de la persona frente a ciertos estímulos o situaciones simples es anormal.

También se puede definir la ansiedad como un estado emocional caracterizado por miedo no resuelto o de actividad alerta, sin dirección específica (Epstein, 1972), es una combinación difusa de emociones, con una estructura cognitivo

afectiva orientada hacia el futuro (Barlow, 1988). Sus reacciones emocionales consisten en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, así como activación o descarga del sistema nervioso autónomo (Taylor, 2002).

El rasgo central de la ansiedad es el intenso malestar mental, el sentimiento que tiene el sujeto de que no será capaz de controlar los sucesos futuros. La persona tiende a centrarse solo en el presente y a abordar las ideas de una a una. Los Síntomas físicos son: tensión muscular, sudor en las palmas de las manos, molestias estomacales, respiración entre cortada, sensación de desmayo y taquicardia (Microsoft Corporation, Biblioteca de consulta, 2002).

Más allá del sufrimiento psíquico que provocan promueven serias repercusiones en la calidad de vida de las personas así como también deterioro en su salud psíquica y física. Al referirnos a los trastorno de ansiedad no se tratan de citar distintos cuadros psicopatológicos sino también de crear las bases científicas para su abordaje racional (López, 2002).

Las teorías de aprendizaje ven la ansiedad desde otra perspectiva. Algunos creen que la ansiedad se aprende cuando los miedos innatos del individuo concurren con objetos y sucesos previamente neutrales. Otros teóricos del aprendizaje por su parte subrayan la importancia del aprendizaje por imitación de modelos y el desarrollo de pautas de pensamientos específicos favorecedoras de la ansiedad (Microsoft Corporation, Biblioteca de consulta, 2002).

Los conflictos por ansiedad más conocidos son sin duda las fobias. Por muchos años se utilizó este trastorno como sufijo para designar los distintos tipos de miedos.

---

Aunque las hipótesis del origen de las fobias se basó históricamente en factores externos. Las fobias son otro elemento de las anomalías de la ansiedad rebautizado en la actividad como “ansiedad social”, se trata del miedo desmedido a ser evaluado por los demás.

El grado de ansiedad es mucho más una función individual que el grado de estrés, el riesgo de ansiedad se incrementa con el estrés, una historia de neurosis familiar, fatiga o exceso de trabajo, o la recurrencia de situaciones que han sido previamente estresantes o perjudiciales.

Dentro de las causas comunes de la ansiedad tenemos: un peligro real, estrés físico y emocional, drogas, abstinencia a drogas, dieta deficiente (Benoit, 2003).

Además las causas pueden variar según la edad y sexo de la persona, así como también de acuerdo a las características específicas del síntoma, tales como calidad, duración, factores agravantes, enfermedades asociadas (Benoit, 2003).

La ansiedad lo lleva a tomar acción, lo despierta y lo provoca para asumir un estado alerta. Al ponernos en marcha cambiamos de actitud y afrontamos una situación amenazante (López, 2002).

La ansiedad es parte de la existencia humana. Todas las personas sienten un grado moderado y así es una respuesta adaptativa (Schneuk, 1982).

La ansiedad se manifiesta en diferentes niveles:

Orgánicos: encontramos cambios físicos como la tensión muscular, respiración rápida, dolores de cabeza, sudoración, impotencia sexual, insomnio, dificultad



de tragar, fatiga, falta de concentración, mayor facilidad para sobresaltarse, incapacidad para relajarse (Martínez, 1997).

Cognoscitivo: está relacionado con la experiencia mental, interna, percepción y evaluación subjetiva de estímulos asociados. Algunos síntomas son la tensión, recelo, pavor o temor, expectativas de no poder funcionar adecuadamente, preocupación, pensamientos negativos sobre uno mismo, inseguridad, temor a que nos noten la ansiedad y en lo que pensarán si esto sucede (Martínez, 1997).

Se entiende como nivel conductual el componente observable de la conducta, lo que manifestamos en nuestro comportamiento, por ejemplo: movimientos repetitivos (pies, manos, rascarse, etc), fumar o beber en exceso, evasión de situaciones o escape (Martínez, 1997).

### **Objetivo General**

Desarrollar y validar un programa de actividad física para reducir los niveles de ansiedad en personas reclusas en el Centro de Atención Institucional de Pérez Zeledón.

### **Objetivos Específicos**

1. Determinar si existe relación entre la variable edad y los niveles de ansiedad.
2. Comprobar si la actividad física recreativa reduce los niveles de ansiedad.

3. Valorar la actividad física como un medio de mejorar la conducta.
4. Determinar cuál tipo de ansiedad (rasgo y estado) se verá más modificado a través de la actividad física.

### **Conceptos Claves**

**Ansiedad:** Estado emocional caracterizado por miedo no resuelto o de actividad alerta sin dirección específica (Epstein, 1972).

**Ansiedad Estado:** Estado o condición transitoria del organismo humano que varía en intensidad y fluctúa a lo largo del tiempo (Degoratis, 1996).

**Ansiedad Rasgo:** Motivo o disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias (no peligrosas) como amenazadoras (Wise, 1996).

**Actividad Física:** Movimiento producido por músculos esqueléticos que resultan de una energía expandida, considerando aptitudes cardiorrespiratorias, relaciones con la habilidad de circulación y respiración que sule de oxígeno durante la actividad física (Asociación Americana de la Salud).

## **Capítulo II**

### **MARCO CONCEPTUAL**

#### **a. Significado, manifestaciones y causantes de la ansiedad en los privados de libertad.**

Este término fue inventado en el siglo XVIII por el físico escocés William Cullen para descubrir una aflicción del sistema nervioso que produce nerviosismo.

En el siglo XIX se les llamaba “neuróticas” a las personas que transmitían una conducta rígida y fracasada. En el siglo XX este punto de vista biológico cambió con el modelo psicodinámico de S. Freud. Para Sigmund Freud la neurosis no se debía a causas orgánicas sino a la ansiedad cuando se reprimen los recuerdos y los deseos. La conducta neurótica era la expresión de la ansiedad o una defensa en contra de esta. Además Freud creía que la angustia tiene su origen en las pulsaciones sexuales o agresivas de una persona que resultan inaceptables a la misma. Cuando los mecanismos de defensa inconscientes son insatisfactorios aparece una reacción de angustia neurótica, que es muy similar al complejo sintomático que se denomina genéricamente, ansiedad (Microsoft Corporation, Biblioteca,2002).

#### **1. Concepto de Ansiedad**

Se puede definir como un estado emocional caracterizado por miedo no resuelto o de actividad alerta sin dirección específica (Epstein,1972).

Barlow (1988) lo definió como una combinación difusa de emociones con una estructura cognitiva efectiva orientada hacia el futuro.

También se define como esfuerzo, tensión, acentuación y se emplea en fisiología y psicología con el sentido general de sobrecarga impuesta al individuo, creando un estado de tensión exagerada (Dorsch, 1985).

De igual manera Lazarus (1986) la define como una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.

Los psiquiatras reconocen diversas enfermedades mentales en las que la ansiedad es el principal problema, como los ataques de pánico o el trastorno de ansiedad generalizada. Los ataques de pánico ocurren intermitentemente mientras que la ansiedad generalizada es crónica (Microsoft Corporation Biblioteca, 2002). El trastorno de ansiedad se define por la presencia predominante de síntomas de ansiedad, siendo estos irracionales y excesivamente intensos, persistentes y perturbadores. Solo en los trastornos de ansiedad el cuadro clínico está dominado por reacciones de ansiedad, características primarias del trastorno (Martínez, 1997).

Algunos autores homologan la ansiedad a la angustia, otros la diferencian en cuanto a su temporalidad, atribuyéndole a la angustia el malestar por el pasado y a la ansiedad por lo que vendrá (expectación ansiosa).

Y también se refiere la angustia como cierto sentimiento de congoja y pena y a la ansiedad como una inquietud psicomotora, una suerte de síntoma más periférico.

Etimológicamente el término angustia viene del latín angustia, "estrechez, situación crítica" y ansiedad de anxietas "incomodidad".

La traducción al español del DSM IV engloba a la crisis de la angustia dentro de los trastornos de ansiedad, no estableciendo diferencias en particular entre ambos términos.

Es cierto que un nivel de angustia forma parte de nuestra normalidad, pero no podemos hablar de normalidad cuando afecta nuestras vivencias, nuestro desempeño y nuestra relación con el entorno (Baeza, 2001).

## **2. Clasificación de la ansiedad**

Degoratis y Wise (1996) citando a Spielberger, clasifican la ansiedad de la siguiente manera:

La ansiedad estado: puede conceptualizarse como un estado o condición transitoria del organismo humano que varía en intensidad y fluctúa a lo largo del tiempo. Esta condición se caracteriza por una percepción consistente de sentimientos subjetivos de tensión y aprensión, así como una actividad del sistema nervioso autónomo.

La ansiedad rasgo: es un motivo o disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas (desde el punto de vista físico o psicológico) como amenazadoras, y a responder a éstas con reacciones de ansiedad estado de intensidad y magnitud desproporcionada con respecto al peligro objetivo.

## **3. Manifestaciones de la ansiedad**

La ansiedad provoca en las personas que lo padecen preocupación y tensión crónicas y exageradas que pueden ir acompañado de depresión, abuso de drogas y otros trastorno de ansiedad como el pánico, alimentarios, dificultades

para conciliar el sueño o para dormir lo suficiente, temblores, tics nerviosos, tensión muscular, dolores de cabeza, irritabilidad, sudor, calores repentinos o sofocos, mareos y dificultades para respirar, náuseas, orinar frecuente, sensación de tener un nudo en la garganta, fatiga, falta de concentración, mayor facilidad para sobresaltarse, tendencia al síndrome del intestino irritable e incapacidad de relajarse (López, 2002).

Las manifestaciones emocionales consisten en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación así como activación o descarga del sistema nervioso (Spielberger, 1984).

La ansiedad se manifiesta entre grandes áreas: cognitiva (lo que pensamos o sentimos) mediante preocupaciones, pensamientos o sentimientos negativos sobre uno mismo, inseguridad, temor a que noten la ansiedad y a lo pasará si esto sucede, inquietud o impaciencia, fatiga e irritabilidad.

En el área fisiológica (lo que sucede en nuestro cuerpo) se presenta con molestias en el estómago, sudor, temblor, tensión, palpitaciones, aceleración cardíaca, alteraciones de sueño, dificultad para respirar, dolores de cabeza y otros (Martínez, 1997).

En el área motora (lo que manifestamos en nuestro comportamiento) por ejemplo movimiento repetitivos (pies, manos, rascarse), fumar, comer y beber en exceso, evitar situaciones, orinar frecuentemente (López, 2002).

#### **4. Causantes de ansiedad**

Dentro de las causas comunes de la ansiedad tenemos: un peligro real, estrés físico y emocional, drogas, abstinencia a drogas, dieta deficiente. Además las causas de deben varias según edad y sexo de las personas, así como también

de acuerdo a las características específicas del síntoma, tales como calidad, duración, factores agravantes, enfermedades asociadas (Taylor, 2002).

## **b. Características del Sistema Penitenciario Costarricense y del Centro de Atención de Pérez Zeledón.**

### **1. Caracterización del Sistema Penitenciario Costarricense**

Si vemos la ansiedad enfocada hacia el campo penitenciario, y estudiamos la situación que viven los privados de libertad podemos decir que es difícil sobrevivir en los pabellones del Centro Penitenciario La Reforma, en ellos se vive un ambiente de ansiedad y angustia, pues los internos deben compartir el espacio con personas de los más diversos caracteres. En general, lo que predomina es el ocio.

En este contexto por Valverde y Barrantes (2000), sobre la situación actual del sistema penitenciario costarricense se dice que “ En el Sistema Penitenciario se tiene que las autoridades de este sector disponen de la normativa (leyes y decretos), de la estructura organizativa y una conceptualización teórica en el instrumento técnico denominado “Plan de Desarrollo Institucional” que es el marco que orienta todas las acciones y decisiones para el cumplimiento del proyecto institucional del sector penitenciario. El objetivo institucional está definido por la prevención del delito como prevención social, entendiendo como prevención el desarrollo y aumento de las acciones sociales que permitan fomentar las capacidades y la integración social de los y las privadas de libertad, durante su permanencia en las cárceles, para que no reincidan en la comisión de nuevos delitos.

Las cárceles no deben ser el único espacio predominante para la ejecución de las penas; éstas están destinadas a aquellos sujetos cuya peligrosidad

amenaza a la sociedad. Como criterio orientador del Plan de Desarrollo Institucional, favorecen los procesos de desinstitucionalización, lo cual no significa evadir la responsabilidad institucional de ejecutar el cumplimiento de las penas, sino sustituir la contención por la atención al ubicar a la población penitenciaria en alternativas diferentes a la cárcel cerrada (Valverde y Barrantes, 2000).

La Dirección General de Adaptación Social como ente rector del Sistema Penitenciario Nacional en función de las necesidades y especificaciones de la población penitenciaria, su estructura refleja la existencia de instancias de decisión y de dirección, de áreas de atención cada una con sus propias funciones y sus responsabilidades y de los diferentes niveles con sus correspondientes objetivos, responsables y funciones (Valverde y Barrantes, 2000).

En cuanto a los Centros Penitenciarios, estos se agrupan según su pertenencia en:

- a- Nivel de atención institucional
- b- Nivel de atención semi – institucional
- c- Nivel de atención en comunidad
- d- Nivel de atención a niños, niñas y adolescentes (Valverde y Barrantes, 2000)

Dependiendo del nivel en el que estén ubicados cada uno tiene su o sus instancias de dirección, tres órganos o cuerpos colegiados diferentes por sus integrantes y sus competencias y las áreas de atención necesarias de acuerdo con las necesidades de la población y con las posibilidades institucionales solo se deben crear las áreas que el Centro considere vitales. Estos tres órganos indicados son los Consejos de Valoración, técnico y de análisis institucional. El primero de ellos se refiere a la casuística donde se realiza la valoración técnica



---

del privado de libertad, determina las modificaciones del plan de atención individual, la ubicación física del sujeto para la ejecución del mismo y revuelve todo lo atinente a materia disciplinaria al privado de libertad; el segundo a los procesos técnicos del Centro y el último referido al espacio para conocer, analizar, modificar y aprobar el plan de trabajo del Centro y los proyectos de las diferentes áreas, manteniendo una constante reflexión y acción de la dinámica del Centro (Valverde y Barrantes, 2000).

La Dirección General de Adaptación se encarga de establecer el número de personas privadas de libertad que ingresan todos los días al sistema nacional, nos permite tener una idea bastante cercana de la cantidad de privados de libertad que existen en el país (Valverde y Barrantes, 2000).

Oficialmente para la Dirección de Adaptación Social no existe a su orden en ningún lugar del territorio nacional, personas privadas de libertad que estén ingresadas o permanezcan en sedes policiales, sin embargo existen antecedentes de personas registradas como prisioneros a la orden de Adaptación Social que han sido ubicados en cárceles policiales tales como: Quepos, el Comando Sur de Corredores y de Golfito, como ejemplo tenemos a unos ex - policías sentenciados por el Tribunal de Pérez Zeledón los cuales fueron ingresados y mantenidos en la cárcel policial de Corredores por un período de aproximadamente dos meses (Valverde y Barrantes, 2000).

Estudios por el Departamento de Investigación y Estadística de la Dirección General de Adaptación Social, en el año 1998 han indicado que en el Sistema Penitenciario Costarricense se ha dado un aumento en el número de las personas privadas de libertad, existiendo una tasa de 174 privados de libertad por cada 100 000 habitantes en un proceso que se acerca a un crecimiento del 6% anual, aumento que responde al crecimiento de las sentencias condenatorias (Valverde y Barrantes, 2000).

## 2. Caracterización del Centro de Atención Institucional de Pérez Zeledón

El Centro de Atención Institucional de Pérez Zeledón, se encuentra ubicado en la localidad de Palmares, Distrito Daniel Flores. Según lo indica el artículo 48 del decreto 22198-J, es un centro penitenciario que pertenece al Nivel Institucional.

Según investigación realizada directamente de la tesis "Situación del Privado de Libertad en el Sistema Penitenciario Costarricense, Centro de Atención Institucional de Pérez Zeledón" realizado por Valverde y Barrantes (2000), se obtienen los siguientes aspectos.

Fue construido en la administración Rodrigo Carazo Odio, período de gobierno 1978 – 1982, inaugurado como Unidad de Admisión, con una capacidad de 90 privados de libertad, constituido en tres pabellones o ámbitos de convivencia, denominada (A – B –C ), dos habitaciones para visita conyugal y un salón multiuso para las actividades culturales, religiosas, deportivas, recreativas, sociales, una cocina para el manejo de alimentos, en cuanto a la parte administrativa se instaló un edificio con las oficinas administrativas, los dormitorios de los oficiales de seguridad, y la bodega administrativa, además se tiene una plaza de deportes.

En esta época se remitían al centro penal tanto varones como mujeres, y la población oscilaba entre sesenta y ochenta internos. Cabe indicar que para los efectos se creó un pabellón destinado únicamente para las mujeres. Por resolución de la Sala Constitucional fue en el año 1993, cuando se ordenó separar obligatoriamente los hombres de las mujeres, por lo que las mujeres que ingresan a este Centro debieron ser referidas por la autoridad judicial directamente al Centro El Buen Pastor (Valverde y Barrantes, 2000).



El personal a cargo de la atención en su momento lo fue por disciplinas, constituidas por Trabajadores Sociales, Orientadores y Abogados con la dirección de un administrativo y un grupo de agentes de seguridad a cargo de la custodia de ellos y ellas (Valverde y Barrantes, 2000).

La cantidad de población y las políticas Penitenciarias hacía que el trabajo del personal con el privado de libertad fuera de una forma directa y constante, comprobando tener un amplio conocimiento tanto de la persona en su condición de privado de libertad, como de todos los aspectos externos y familiares (Valverde y Barrantes, 2000).

La evolución del Sistema ha variado en cuanto a población se refiere y este Centro no escapa a las dimensiones del fenómeno. La población aumenta; las características de los delitos son más atroces, en un 20% ingresan personas de nacionalidad extranjera por tráfico internacional debido a la localización en relación con la cercanía a la frontera sur del país (Valverde y Barrantes, 2000).

Es así como a partir de los años noventa ya se tiene una población de más de ciento ochenta privados de libertad, lo que nos demuestra un aumento del 100%, razón por la cual la infraestructura se convierte insuficiente produciendo problemas convivenciales y de hacinamiento, se hace necesario una mayor atención en el área de salud. En síntesis la demanda del privado de libertad en toda la esfera de necesidades acrecienta en igual porcentaje al aumento de la población (Valverde y Barrantes, 2000).

Como una forma de resolver la demanda que esta población exigía, se proyectó para el año 1998, la construcción de un módulo con una infraestructura diferente a la construcción anterior, diseñada para albergar ochenta privados de libertad con dos salas o espacios para la atención en los proyectos de las diferentes áreas, con espacios más amplios para la recepción de visitas y

mejores condiciones de ventilación, así como también la construcción de una cancha multiusos. Esta construcción permitió aumentar la capacidad física del Centro para la permanencia de los privados de libertad, lo que significó que el hacinamiento se resolviera porcentualmente (Valverde y Barrantes, 2000).

Mediante una entrevista realizada por los estudiantes responsables del Seminario de Investigación a la licenciada Fanny Vásquez, trabajadora social, encargada del área de atención a la violencia en el Centro Penal de Pérez Zeledón, se obtuvieron los siguientes datos:

El tercer trimestre del 2003, se tiene una población de trescientos dieciséis privados de libertad, de los cuales doscientos cuatro se encuentran sentenciados y ciento doce indiciados (prisión preventiva).

De estos privados de libertad (316), el más alto porcentaje corresponde a delitos sexuales, seguidos por delitos contra la propiedad y contra la ley de psicotrópicos.

Otro aspecto a destacar es el tiempo de duración de la sentencia, en el cual 55% de los privados cumple condena entre 5 y 10 años, un 40% entre 12 y 30 años y un 5% entre 30 y 50 años. Por la interpretación de los datos es importante tener presente que un año de cárcel equivale a 10 meses.

### **c. Características de la Vida Cotidiana de un Privado de Libertad**

A continuación se presenta una serie de características principales de los privados de libertad del Centro de Atención Integral de Pérez Zeledón (C.A.I.P.Z.)

La mayoría de esta población, alrededor de un 85% son de muy bajos recursos económicos o de extrema pobreza.

El 92% de los privados se encuentra en la edad económicamente activa ( 18 a 60 años ).

Un 75% de los privados de libertad son personas con estudios de primaria incompleta, alfabetos o analfabetos.

Un 50% de la población tiene familia de procreación (esposa, hijos, compañera en unión libre), un 25% solo tiene familia de origen (padres y hermanos) y un 25% no tiene familia.

El 8% de los privados son adultos mayores (60 años).

(Fuente: Entrevista realizada a personal administrativo del Centro de Atención Institucional de Pérez Zeledón).

#### **1. Áreas de movilización de un privado de libertad (a que tienen acceso)**

Se debe mencionar en este apartado que el privado de libertad se moviliza y realiza sus necesidades básicas en espacios de 49 m<sup>2</sup>, donde aproximadamente conviven 20 sujetos, debido a la sobrepoblación existente.

También él debe de aprender a convivir con personas de diferentes características o conductas que hacen más difícil la estadía en este lugar.

---

Ellos tienen acceso a las siguientes áreas:

El área de educación se atienden las necesidades de las personas privadas de libertad, relacionadas con la formación académica, el desarrollo humano y socio – productivo.

En el área de convivencia se promueve la organización de actividades orientadas a fomentar la interacción entre las personas privadas de libertad, entre éstos y los funcionarios, con la finalidad de crear y mantener un clima de confianza, respeto y tolerancia que facilite el crecimiento personal de todos los sujetos intervinientes.

De igual manera en el área de atención a la violencia es la encargada de atender las necesidades de atención a ofensores y víctimas de violencia emocional, física y sexual (Valverde y Barrantes, 2000).

Del mismo modo existe el área comunitaria que es la responsable de planear estrategias coherentes de trabajo que permita participar activamente en el proceso de atención social de las personas privadas de libertad y familiares.

Asimismo el área de capacitación para el trabajo se encarga de realizar acciones que permitan lograr la ocupación laboral haciendo uso de los recursos intra y extra institucionales.

El área de salud es la encargada de atender las necesidades integrales del privado de libertad, prevenir las enfermedades infecto – contagiosas, darle seguimiento a las enfermedades crónicas, atender la consulta externa y supervisar lo relativo a la salud ambiental y mental.

(Fuente: Entrevista realizada a personal administrativo y privados de libertad)

---

## **2. Derechos Universales del Privado de Libertad**

Universalmente los derechos humanos de los privados de libertad son:

- El derecho a la vida y a la seguridad de la persona
- El derecho a no ser torturado o maltratado
- El derecho a la salud
- El derecho al respeto de la dignidad humana
- El derecho a un juicio justo
- El derecho a no ser sometido a la esclavitud
- El derecho a la libertad de conciencia y pensamiento
- El derecho a la libertad de culto
- El derecho al respeto de la vida familiar
- El derecho al desarrollo personal

(Valverde y Barrantes, 2000)

### **d. Teorías sobre Conductas Delictivas**

La sobrerrepresentación penitenciaria de uno de los colectivos más profundamente excluidos y discriminados de nuestra sociedad, indica un grave fracaso social, que debería ser objeto de preocupación y reflexión por parte de la sociedad en su conjunto (Cosme, 2000).

Nos hemos preguntado a menudo, a lo largo de nuestra investigación, cuál es la función de la cárcel en nuestra sociedad. Las explicaciones que se ofrecen habitualmente son tres: proteger a la sociedad de las actividades delictivas, bien mediante la disuasión de cierta actividad criminal por la amenaza que representa la cárcel, bien por retirar de la calle a aquellas personas que han cometido un delito; reinsertar o "normalizar" a los transgresores, y en tercer lugar, castigar (Cosme, 2000).

---

Sobre el primer punto, la función de la cárcel como disuasión, como amenaza para que las personas cumplan la ley, su eficacia no se ha comprobado, ni existen datos que indiquen una relación entre el mayor uso de la cárcel y la reducción del número de delitos. Como amenaza abstracta es indudable que tiene importancia en nuestra psicología colectiva. Sin embargo, no hay ninguna indicación sobre cuánto hay que ejercer esta posibilidad para que la amenaza abstracta cumpla su función disuasoria (Cosme, 2000).

Es innegable que hay algunas personas en la cárcel tremendamente destructivas, contra quienes hay que ofrecer protección al resto de la sociedad. Es de esperar que se puedan desarrollar más medidas de prevención para evitar que el modelo social en el que vivimos produzca personas antisociales. Ya se empiezan a conocer algunos rasgos que pueden incidir en estos comportamientos, como por ejemplo la alta correlación entre niños que han recibido malos tratos y el desarrollo de mecanismos violentos, o las desigualdades sociales (que no la pobreza) como germen de violencia, o el efecto negativo que tiene para muchos jóvenes la estancia en centros de menores y cárceles, lo que da lugar a comportamientos futuros aún más antisociales. Probablemente también se pueda avanzar en el tratamiento de personas sistemáticamente destructivas, como sucede con las nuevas líneas no coercitivas ni anuladoras para tratar a los agresores sexuales (Cosme, 2000).

Sin embargo, es fundamental recordar que estamos hablando de un pequeño porcentaje de las personas actualmente encarceladas en nuestro país. La vasta mayoría de los/as reclusos/as no son ni psicópatas, ni personas carentes de moralidad o sentimientos. Lo único cierto es que la mayoría son gente con problemas (Damián, 2000).

Con relación al segundo punto, hay cada vez más consenso sobre el fracaso de la cárcel a la hora de reinsertar, y no sólo por falta de medios. La propia



---

experiencia carcelaria, por muy benigna que sea, es un proceso desestructurante y alienante, y en muchos casos aumenta el resentimiento, las actitudes antisociales y crea un estigma que hace más difícil que una persona pueda reconstruir una vida de convivencia en la sociedad. Hay motivos para pensar que en el caso de muchos de los reos habituales, su estancia en la cárcel desde jóvenes ha sido el factor determinante en su futura actividad delictiva y en su mayor vulnerabilidad ante los procesos de selección del sistema penal (Damián , 2000).

Sobre la tercera función, castigar, podemos decir que es un éxito total: la cárcel es un durísimo castigo, pero cabe preguntarse, ¿qué ganamos con esto, como víctimas y como sociedad? (Damián , 2000).

### **1. Clasificación de los delincuentes**

El orden o la clasificación de delincuentes criminales incluyen tres familias principales: los psicológicamente normales, unos pocos realmente psicóticos, y la mayoría los que nunca han sido bien socializados principalmente porque desde jóvenes han sido difíciles de socializar (Lykken, 2000).

### **2. La construcción del delito**

Del conjunto de acciones no deseadas en la sociedad moderna, lo que viene definido como criminalidad es producto de un continuo proceso de selección y definición. Aunque ha habido conductas históricamente consideradas criminales, como el homicidio o la violencia sexual, incluso en estos casos la definición de las mismas, o el contexto de responsabilidad del autor han ido variando a lo largo del tiempo.

---

En general, se ha considerado que la primera etapa del proceso de criminalización es la elaboración del Código Penal. En esta fase existen tres decisiones extremadamente importantes: la definición de lo delictivo, la definición de la reacción punitiva y la definición de las excepciones a esta reacción punitiva, esto es, de las llamadas alternativas de la cárcel (Damián, 2000).

### **3. La construcción del delincuente**

El altísimo índice de criminalidad oscura (según la información aportada por diversos estudios de victimización, en torno al 90% de los delitos cometidos no son perseguidos) pone de manifiesto que sólo se persigue una cuota marginal de acciones delictivas. De este modo el retrato social del delincuente, realizado tomando como base esa escasa cuota de delitos perseguidos, no se corresponde con la realidad, resulta inexacto. Sin embargo, como hemos adelantado más arriba, uno de los mitos más arraigados en nuestra sociedad es la existencia de una nítida frontera que separa claramente a los que cometen delitos, de ciudadanos y ciudadanas que no lo hacen. Un fiscal entrevistado durante la realización del trabajo de campo del estudio, llega a admitir que "existen delitos cometidos por gente que no es delincuente". Esta frase ejemplifica la escasa importancia que tiene el hecho de cometer delitos, en la construcción social del delincuente (Damián, 2000).

El amplio volumen de criminalidad que, o no se persigue o no se penaliza, nos permite cuestionar, tanto la nitidez de la frontera entre quienes están representados en el sistema penal y quienes no lo están, como la veracidad del retrato del "criminal", presente en el imaginario colectivo y fomentado a diario por los medios de comunicación. Sólo la puesta en cuestión de esa separación, tan falsa como artificial, nos va a permitir aproximarnos a las múltiples decisiones y circunstancias que conforman el proceso de criminalización de una persona o de un grupo social (Damián, 2000).

---

Uno de los argumentos para la utilización de la cárcel es la idea de incapacitación, es decir, mientras alguien está encarcelado, no puede delinquir, lo que reduce el volumen de crímenes en la sociedad. Sin embargo, diversos estudios indican que los efectos de la incapacitación sobre los niveles de actividad delictiva son relativamente pequeños en algunos delitos, y casi inexistentes en otros, como el tráfico de drogas (Damián, 2000).

Fomentar estudios sociológicos y estadísticos sobre el delito, no sólo en ámbitos sociales más vulnerables, sino en el conjunto de la sociedad, con especial hincapié en los delitos cometidos por los grupos sociales con mayor poder en nuestra sociedad. Esta línea de investigación derribaría el importante mito que relaciona delincuencia y pobreza. Es claro que delitos como el robo con intimidación están mucho más extendidos entre las clases bajas, pero estos sólo representan un punto en el extenso mapa de las conductas delictivas, entre las cuales existen delitos más extendidos entre las clases altas (delitos informáticos, delitos fiscales, delitos contra el medio ambiente, accidentes laborales) (Damián, 2000).

La primera decisión importante en el proceso de selección penal, es la creación de las normas penales. La tipificación de unas conductas y no de otras y la mayor o menor dureza de la respuesta punitiva que se atribuye a cada una de ellas, refleja perfectamente el universo moral de los grupos hegemónicos de la sociedad (Damián, 2000).

Hemos de entender como inseparables dos decisiones fundamentales, la de tipificación de conductas y la de determinación de la respuesta punitiva. Sólo de la unión de ambas obtendremos las primeras consecuencias selectivas del sistema penal, cuyos efectos más visibles son los siguientes: (Damián, 2000)

---

- Las conductas mayoritariamente realizadas por las franjas sociales más desfavorecidas, reciben mayor rigor sancionador. Las alternativas a la cárcel, aplicables con facilidad a las conductas delictivas más típicas de las capas elevadas de la sociedad, son difícilmente aplicables a los/as condenados/as excluidos/as. Y esto viene determinado también por el mayor rigor sancionador que reciben las conductas delictivas más típicamente realizadas por personas de clase baja. En delitos como los robos con intimidación o los delitos contra la salud pública, la magnitud de la pena va a impedir que la persona condenada se beneficie de cualquiera de las alternativas a la cárcel.

- Las conductas delictivas atribuibles mayoritariamente a personas de clase baja o excluidas, llevan aparejadas sanciones más estigmatizantes y más restrictivas de derechos (la prisión) que los delitos cometidos mayoritariamente por personas de clase media o alta.

#### **e. Teorías acerca de problemas del adulto mayor**

Según González (1994) el envejecimiento posee tres características fundamentales, que son:

1. El envejecimiento es individual. Toda persona envejece en forma distinta, de acuerdo con diferentes factores.
2. Los órganos no envejecen a la misma velocidad dentro de un mismo individuo. Depende de la interacción con el medio ambiente, del trabajo, emociones, nutrición, entre otros.
3. El envejecimiento es un proceso dinámico que empieza con la concepción, es decir, con la unión del <sup>espermatozoide</sup> ~~aula~~ y el espermatozoide y acaba con la muerte.

El envejecimiento trae consigo una serie de cambios. Según Pant (1994), en el sistema esquelético y muscular: Disminución en la velocidad de contracción muscular, pérdida de mineralización ósea, limitaciones para la movilidad y otros.

Por otro lado, Feber y Soler (1996) mencionan modificaciones a nivel cardiovascular: disminuye la cantidad de sangre expulsada por minuto, aparición de depósitos de sustancias grasas, latidos lentos y otros.

Según Pant (1994), lo grave en sí no es el envejecimiento sino sus secuelas sociales, ya que suelen desencadenar en algunos casos regresiones de las aptitudes físicas y mentales. Al sentirse cada vez más sola, la persona mayor empieza a manifestar miedos hacia el porvenir, desaliento y desinterés por la vida, su cuidado personal decae, así como su alimentación se deteriora.

### **Fisiopatología, proceso de envejecimiento**

El envejecimiento comprende una serie de transformaciones físicas y psíquicas que tienen lugar en el último período de la vida y que forma parte de un proceso caracterizado por el decaimiento de la vitalidad. La agudeza visual se reduce y la adaptación a los cambios de luz se enlentece. La fuerza muscular declina y disminuyen también las habilidades perceptivas, mientras que el tiempo de reacción se hace más lento. Las cualidades de aprendizaje y de memoria en los ancianos, si bien sufren el declive propio de la edad (Manual de Educación Física y Deportes Océano, 2002).

#### **1. Teoría que fortalece la utilización del programa en la población Adulto Mayor**

La actividad física hace que la persona integrada a un grupo de actividad física no se sienta más sola. El hecho de que una persona realice actividad física da

---

la posibilidad de crear un vínculo social que supone beneficios, no sólo al nivel físico, sino que también al nivel psíquico (Pant, 1994).

El efectuar ejercicio físico es una práctica factible de realizar independientemente de la edad y el sexo. Sin embargo, en las personas adultas mayores cobra mayor importancia, siendo capaz de prevenir los procesos de involución y atrofia orgánica que pueden representarse como parte del envejecimiento normal.

Así también, el ejercicio físico posibilita un mayor control de enfermedades crónico degenerativas tan frecuentes en las personas de mayor edad, incluso se ha comprobado por varios estudios que se puede aplazar la presentación de enfermedades susceptibles de padecerlas.

La actividad físico recreativa va a contribuir, por tanto, a mejorar la calidad de vida del adulto mayor, siendo factor indispensable en el desarrollo integral del individuo (AGECO, 1998).

Así, tenemos que la actividad física constante, metódica y programada en este tipo de población, genera mejoras en cuanto a la reducción de los efectos patológicos, producción de placer y bienestar corporal y mental y en la conservación y consecución de independencia y autonomía, tanto física como psíquica (Ramos, 1992), (Agüero, 1992), (Ureña y Delgado, 1998), (Bolaños y Mora, 1999), entre otros estudios.

El ejercicio físico provoca cambios a nivel neurológico y endocrino que previenen contra estados depresivos. Un claro ejemplo de esto es el aumento de los niveles de serotonina, sustancia cuyos valores en plasma se hallan reducidos en las personas deprimidas. Además, el ejercicio mejora la imagen corporal y aumenta la confianza en sí mismo, así como la autoestima.

---

En las personas de la tercera edad, la práctica del ejercicio en grupo disminuye el efecto que produce el aislamiento social sobre ellas, ayudando a superar la inhibición y el retraimiento (Manual de Educación Física y Deportes Océano, 2002).

## **2. Teoría del Problema del Estado Anímico**

La sociedad discrimina al viejo por el simple hecho de serlo y por considerarlo inútil y deteriorado. El viejo, a su vez, también asume esa convicción, y eso dificulta la adaptación a su propia vejez. Cuando el viejo se siente infeliz y falto de perspectivas vitales, experimenta una disminución de su capacidad de autoestima. Eso puede provocar dos tipos de actitudes:

- Una de debilidad y desamparo como manera de pedir afecto y cuidados (dependencia).
- Aversión o agresividad. Ambas actitudes persiguen el mismo fin, que no es otro que el de llamar la atención hacia su persona.

Muchas veces se produce un desajuste entre lo que el sujeto se ve capaz de hacer y la imagen de sí mismo que la sociedad le devuelve. Se produce así una contradicción entre el deseo de hacer y reticencia a satisfacer ese deseo por temor al fracaso. Este hecho puede provocar sensaciones de frustración que hagan que el anciano se repliegue sobre sí mismo, con el consiguiente incremento de la interiorización y disminución de autoestima. Si aceptamos el aforismo "es preciso conocerse para aceptarse y sólo así puede haber una adaptación inteligente", podemos comprender que muchos ancianos tienen dificultades de adaptación. Aunque a diario vayan viviendo los cambios que experimenta su organismo, no los asumen como tales; prefieren pensar que están enfermos a reconocer que lo que ocurre realmente es que son viejos. Les resulta más fácil ver la vejez en los demás que en ellos mismos.

---

Si la imagen que cada individuo tiene de sí mismo concuerda con la imagen real, se consigue un estado de equilibrio que genera seguridad, autonomía y posibilidad de evolución, es decir, adaptación positiva. Si, por el contrario, esa imagen no concuerda con la realidad, en un momento u otro se producirá una descompensación que hará que entre en crisis la personalidad del individuo y, en consecuencia, le impedirá adaptarse positivamente (De Freber y Soler, 1996).

## **f. La Actividad Física y su relación con ansiedad en los privados de libertad**

### **1. Concepto de Actividad Física**

Según la Asociación Americana de la Salud, la actividad física es definida como un movimiento producido por músculos esqueléticos que resultan de una energía expandida, considerando aptitudes cardiorrespiratorias, relaciones con la habilidad de circulación y respiración que sule el oxígeno durante la actividad física.

La asociación en un reporte especial dice que: "la actividad física tiene un bajo nivel de malsanidad y bajos porcentajes de mortalidad en personas con un mínimo de actividad y el creciente potencial para reducir la mortalidad en el sedentarismo es teniendo más actividad".

El hecho de que una persona asista a un centro a realizar actividad física da la posibilidad de crear un vínculo social que supone beneficios no solo a nivel físico, sino que también a nivel psíquico (Pant, 1994).

La actividad física contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas, siendo factor indispensable en el desarrollo integral del individuo como



---

elemento terapéutico preventivo en el deterioro acelerado y natural del organismo de todas las personas (AGECO,1988).

## **2. Actividad Física y Ansiedad**

“El nivel de actividad física está relacionado positivamente con una buena salud mental, entendiéndola como un estado de ánimo positivo, bienestar general y síntomas relativamente infrecuentes de ansiedad y depresión” (Stephens, 1988).

Asimismo Petruzzello (1991) dice que la actividad física está asociada con la reducción de la ansiedad y que esto parece ser independiente de la edad y del estado de salud así como el género. Sabemos que la ansiedad y la actividad física están íntimamente relacionados. Podemos sentir cada uno de nosotros que cuando realizamos actividad física nos sentimos mejor, mas descargados de las tensiones cotidianas y con los ánimos renovados, hasta nos sentimos mas optimistas.

## **3. Actividad Física y Privados de Libertad**

La actividad física que se ha implantado en la sociedad y ha conseguido un reconocimiento social por sus beneficios, también ha irrumpido en los últimos años en las prisiones, como un instrumento que se ha mostrado válido para la reinserción de los internos y como una escuela de valores. A los beneficios sobre la salud hay que añadir que la actividad física en las instituciones penitenciarias mejora las relaciones personales, ayuda a la reinserción social y supone un espacio alentador para ser más llevadera la reclusión donde se detecta una carencia afectiva y deterioro físico, al tiempo que se inculcan valores necesarios para afrontar la vida en libertad. La actividad física supone un balón de oxígeno para los internos durante su permanencia en prisión y

como instrumento que ayuda a lograr una mejor integración, reinserción y participación en la sociedad (Periódico Andaluz, 2002).

---

## **Capítulo III**

### **METODOLOGÍA**

En este apartado se describe la metodología que se utilizará para el estudio. Se describen los sujetos que participarán, los instrumentos que se emplearán y el procedimiento que se utilizará.

#### **Sujetos**

En este estudio se contó con la participación de 19 privados de libertad, con un estado de salud estable, ya que no presentaban patologías crónicas que fueran motivo de incapacidad. El cien por ciento de los sujetos son hombres con edades entre cuarenta y ocho y setenta y cuatro años, con un promedio de 60.21 años y una desviación estándar de 6.5199, los cuales cumplen cadenas de cinco a quince años de prisión.

Esta población por características propias de su condición de adultos mayores tienen el privilegio de tener una hora de sol diaria para realizar actividades libres dentro de las normas establecidas por el centro penitenciario.

#### **Normas de seguridad para el trabajo con esta población**

1. Identificarse por medio de la cédula de identidad para ingresar al centro.
2. No portar objetos punzocortantes (llaves, llaveros, monedas).
3. No se permite ingresar con teléfonos celulares ni objetos de valor (cadenas, anillos y otros).
4. Durante la ejecución de las actividades se contó con la presencia de una cuadrilla de oficiales de seguridad.
5. Se evitó realizar actividades o juegos de competencia que propiciaran roces entre los sujetos participantes.

### **Restricciones para el trabajo con esta población**

1. Ajustarse a las normas administrativas en cuanto a horarios y situaciones especiales que se presenten en el centro (operativos o retenes de seguridad).
2. La aplicación del programa se vio afectado por motivos climatológicos (lluvia).
3. El espacio disponible para realizar la actividad física recreativa no era el adecuado.
4. El horario de trabajo de los responsables de dirigir el programa.

### **Instrumentos**

A continuación se describen los instrumentos que se utilizó en la realización de la investigación:

#### **Ficha Técnica**

**Nombre Original:** "State-Trait" Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire)

**Autores:** C.D. Spielberger, RL. Gorsuch y R.E. Lushene.

**Duración:** Aproximadamente, 10 minutos

**Aplicación:** Deportistas, Adolescentes y Adultos

**Administración:** Individual y colectiva

**Significación:** Evaluación de la Ansiedad Estado

**Tipificación:** Baremos en percentiles y decatipos para deportistas adolescentes y adultos e información estadística del grupo avaluado.

**Adaptación:** Profesionales para el alto rendimiento – PAR LTDA.-

---

1) Cuestionario de Autodescripción  
STAI – G (Forma X1)

El propósito de este cuestionario es recopilar información sobre el estado de ansiedad de los sujetos, (ansiedad estado).

El cuestionario de Autodescripción consta de veinte ítems, los cuales están estructurados para conocer el estado de ansiedad del sujeto en el momento.

El cuestionario consta de dos secciones:

- a- Información General: nombre, edad, género y fecha.
- b- Cuestionario de Autodescripción Ansiedad estado

En esta parte el cuestionario apunta a tener información sobre el estado de ansiedad de los privados de libertad como por ejemplo si se siente tranquilo o por lo contrario si se siente preocupado y si se siente relajado o nervioso.

La escala que se utiliza en esta parte del cuestionario (anexo 1) es la siguiente:  
1 = De ninguna forma    2 = Un poco    3 = Bastante    4= Excesivamente

2) Cuestionario de Autodescripción  
STAI – G (Forma X2)

En el cuestionario se presentan una serie de afirmaciones que podrían ayudarnos a determinar como es el sujeto generalmente (ansiedad rasgo).

El cuestionario de Autodescripción consta de veinte ítems los cuales están estructurados para conocer los rasgos de ansiedad del sujeto.

El cuestionario consta de dos secciones:

- a- Información General: nombre, edad, género y fecha.
- b- Cuestionario de Autodescripción Ansiedad rasgo

En esta parte el cuestionario apunta a tener información sobre el rasgo de ansiedad de los privados de libertad, como por ejemplo, soy alegre, generalmente me siento abatido, y soy una persona tranquila y serena.

La escala que se utiliza en esta parte del cuestionario (anexo 2) es la siguiente:  
1 = De ninguna forma    2 = Un poco    3 = Bastante    4= Excesivamente

### **Procedimientos**

Para realizar este seminario de investigación lo primero fue determinar la institución en donde se iba a trabajar, ésta fue el Centro de Atención Institucional de Pérez Zeledón, el cual se encuentra ubicado en el distrito de Daniel Flores en la Comunidad de Palmares.

Se solicitó el permiso correspondiente para poder llevar a cabo el Seminario de Investigación acatando las normas establecidas en el "Reglamento para las Prácticas o Proyectos de Investigación" que se realicen en las distintas dependencias del Sistema Penitenciario Costarricense. Este se obtuvo mediante una carta remitida por parte de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional, dirigida a la licenciada Yamileth Valverde Granados, directora del centro.

El siguiente paso consistió en realizar entrevistas al personal administrativo y a privados de libertad con el fin de obtener una caracterización de aspectos generales de la vida cotidiana dentro del centro penal.

Seguidamente se procedió a seleccionar el grupo con el cual se trabajará, el cual consta de 19 adultos mayores, esto por recomendación de la administración del centro y por facilidades en horarios y seguridad.

Luego se procederá a la aplicación de los instrumentos cuestionario de autodescripción STAI – G (formal X1) con el fin de medir la ansiedad estado y el cuestionario de autodescripción STAI – G (formal X2) para medir la ansiedad rasgo. Dicha aplicación se llevará a cabo mediante una entrevista a todos los integrantes del grupo de privados de libertad de una manera individual y confidencial.

Además de la aplicación de los instrumentos se realizará el cuestionario de PAR-Q (anexo 3) cuyo objetivo es prever posibles inconvenientes para realizar actividad física, el cual se ejecutó igual que los instrumentos anteriores de forma individual y confidencial.

## **Diseño**

Tipo de actividad física

Las actividades que se realizarán serán:

- De bajo impacto (no requieren mucho esfuerzo)
- Actividades básicas (movimientos fundamentales)
- Actividades recreativas (en forma de juego y al aire libre)

- Actividades colectivas (juegos tradicionales en donde puedan llevar a cabo tareas con las que se sentirán útiles)

### **Sesiones**

El programa constará de 16 sesiones distribuidas en 8 semanas (2 por semana) iniciando la segunda semana de setiembre y finalizando la primera semana de noviembre.

Cada sesión durará aproximadamente una hora a una intensidad moderada.

### **Valoración de la ansiedad**

La ansiedad se valorará antes de iniciar el programa de actividad física y al finalizar el mismo.

### **Análisis de datos**

Se utilizó el sistema estadístico SPSS (t-student de medidas repetitivas y correlación de Spearman) y estadística decriptiva (promedios y desviaciones estándar)



---

## Capítulo IV

### RESULTADOS

En el presente capítulo se muestran los resultados más importantes obtenidos mediante la aplicación del programa de actividad física recreativa, en el Centro de Atención Institucional de Pérez Zeledón (n=19). Resumidos en gráficos y tablas.

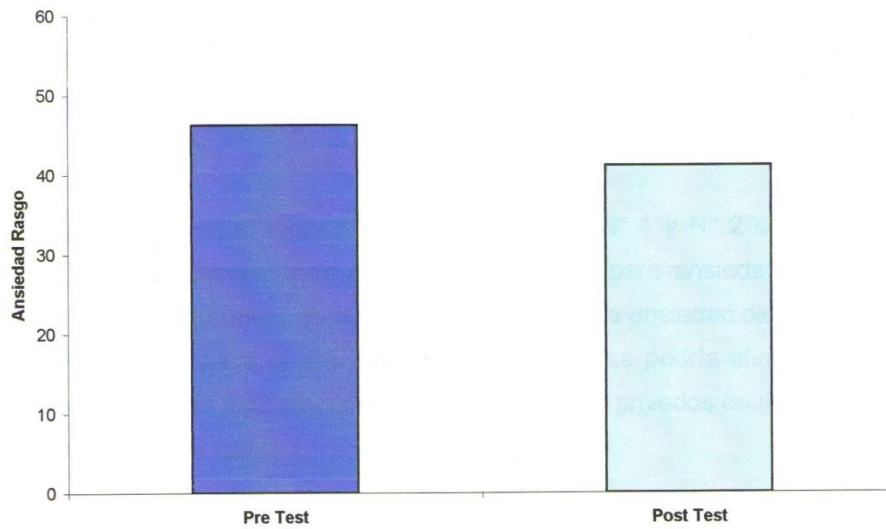
**TABLA N° 1 Resumen de promedios y desviación estándar de ansiedad estado y ansiedad rasgo del análisis t de student de medidas repetidas, en varones privados de libertad (n=19) del Centro de Atención Institucional de Pérez Zeledón, participantes de un programa de actividad física recreativa, en el 2003**

Variables Dependientes	t	gl	sig
<b>Ansiedad Estado</b>			
Pre Test 51.0526 ± 9.7267	3.887	18	<0.01
Post Test 41.2105±10.8299			
<b>Ansiedad Rasgo</b>			
Pre Test 46.7368 ± 12.0132	26.11	18	<0.05
Post Test 41.1053 ± 8.137			

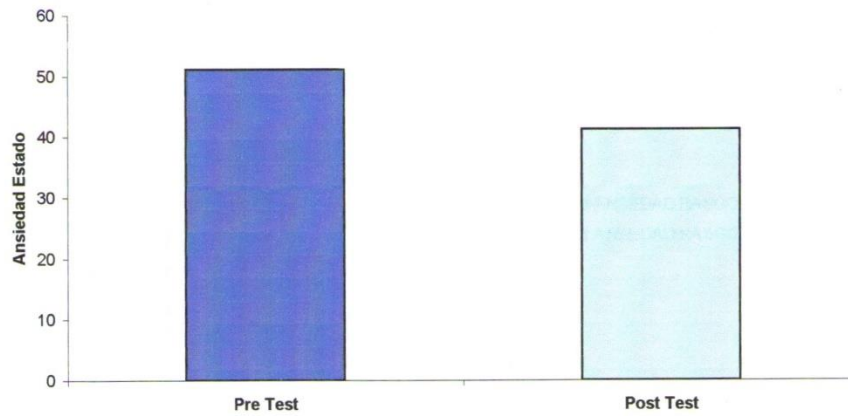
---

Se aplicó el análisis de correlación de Spearman, para determinar si la edad tenía relación con los puntajes de ansiedad, tanto estado como rasgo, obtenidos por los sujetos en el post test y si de algún modo esa variable contribuía a explicar los resultados, pero no fue así pues no se encontró correlación significativa entre post test de ansiedad estado y rasgo y la edad. Esto es importante debido a lo heterogéneo de la edad en el grupo estudiado.

**Gráfico N°1: Promedio de Ansiedad Rasgo de un grupo de Adultos Mayores Privados de Libertad (n=19) del Centro Penitenciario de Pérez Zeledón, que participaron en un programa de actividad física recreativa, en el 2003**

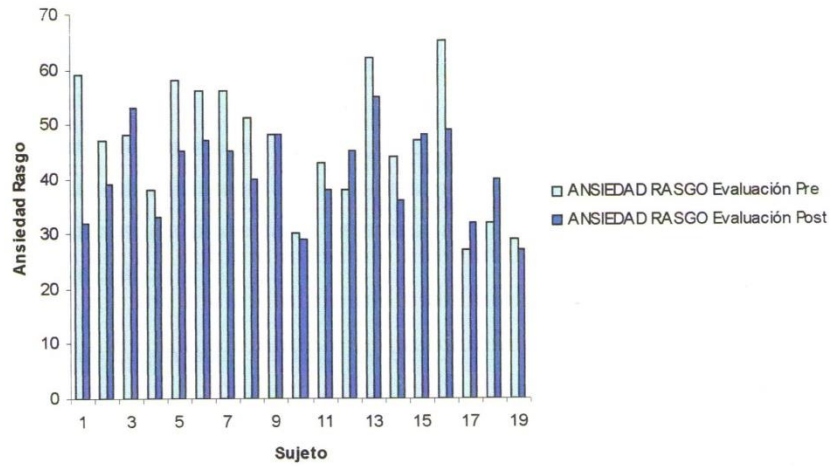


**Gráfico N° 2: Promedio de Ansiedad Estado de un grupo de Adultos Mayores Privados de Libertad (n=19) del Centro Penitenciario de Pérez Zeledón, que participaron en un programa de actividad física recreativa, en el 2003**

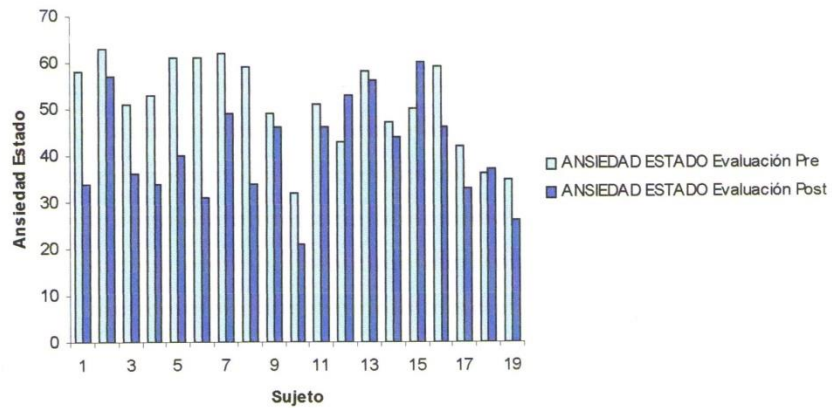


Como se aprecia en la tabla N°1 y en los gráficos N° 1 y N° 2 se encontró diferencias significativas entre las mediciones tanto para ansiedad estado y como para ansiedad rasgo, es decir que ambos tipos de ansiedad disminuyeron significativamente entre el pre y post test, por tanto se podría afirmar que el tratamiento aplicado tuvo efecto significativo sobre los privados de libertad que participaron en este estudio.

**Gráfico N° 3: Comparación de ansiedad rasgo (pre y post) de un grupo de adultos mayores privados de libertad (n=19) del Centro Penitenciario de Pérez Zeledón, que participaron en un programa de actividad física recreativa, en el 2003**



**Gráfico N° 4: Comparación de ansiedad estado (pre y post) de un grupo de adultos mayores privados de libertad (n=19) del Centro Penitenciario de Pérez Zeledón que participaron en un programa de actividad física recreativa en el 2003**



---

En los gráficos anteriores se observa el comportamiento de cada uno de los participantes, entre mediciones. Se puede observar en ambos casos que hay una tendencia a mejoras en los sujetos en general. Sin embargo, en el caso de ansiedad rasgo (gráfico N°3) los sujetos 3, 12, 15, 17 y 18 presentaron una tendencia a aumentar en ansiedad en comparación con los otros sujetos.

En el caso de la ansiedad estado (gráfico N°4) los sujetos 12, 15 y 18 tuvieron una tendencia a aumentar en el post test su nivel de ansiedad. Cabe destacar que estos mismos presentaron esta misma tendencia en el caso de Ansiedad rasgo (ver gráfica N° 3).

Se considera que esta situación se dio porque estos sujetos no participaron activamente en el programa, es posible que si hubieran participado más de lleno los resultados habrían sido diferentes en cuanto a la reducción de los niveles de ansiedad.

---

## **Capítulo V**

### **DISCUSIÓN**

A continuación se confrontan los resultados obtenidos con la literatura incluida en el marco conceptual.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la aplicación del programa, se encontró que la actividad física constituye una verdadera herramienta para reducir los niveles de ansiedad. En este aspecto se comparte la posición de Petruzzello (1991) que dice que la actividad física está asociada con la reducción de la ansiedad independientemente de la edad.

De igual manera se coincide con la teoría de Stephens (1988) de que la actividad física está relacionada positivamente con una buena salud mental, entendiéndola como un estado anímico positivo y síntomas relativamente infrecuentes de ansiedad.

Esta situación se refleja en los resultados negativos (aumento de ansiedad) obtenidos por cuatro sujetos que no participaron en el desarrollo del programa, mientras que el resto (quince) tuvieron una tendencia a bajar los niveles de ansiedad por medio de la actividad física.

Esta relación de ansiedad se considera importante en esta población ya que constituye un espacio alentador para llevar de una manera menos agobiante la prisión, donde existe una carencia afectiva y de deterioro físico.

Esta investigación coincide además con la posición de Pant (1994) que dice que la actividad da la posibilidad de crear un vínculo social que supone beneficios no solo a nivel físico sino a nivel psíquico, es evidente que la reducción de

---

ansiedad es un beneficio psíquico y aunque no se estaban evaluando los beneficios físicos se pudieron palpar avances en fuerza y coordinación.

Es importante mencionar que además de un vínculo social, la actividad física recreativa es una herramienta útil para colaborar en la reinserción de los privados de libertad en la sociedad. Además, es un mecanismo importante para reducir los sentimientos, pensamientos y conductas negativas. Ésto se vio reflejado cuando dos sujetos que participaban activamente del programa de actividad física obtuvieron los beneficios de poder desempeñar labores (jardinería, proveeduría, labores agrícolas) gracias a que modificaron positivamente sus conductas.

Por otro lado, los sujetos que formaban parte del grupo, pero no participaron activamente del programa, aumentaron sus niveles de ansiedad, y en la interrelación con ellos se pudo palpar un agravamiento en su estado anímico. Cabe resaltar que a estos sujetos se les instó a participar, tanto los encargados de la investigación como los compañeros y los oficiales de seguridad. Se les trató de hacer ver los beneficios de la actividad física, pero ellos prefirieron no hacer nada, fumar o simplemente tomar el sol.

Otro aspecto a destacar, aunque no formaba parte de la investigación, es la necesidad afectiva que presenta esta población, ya que aprovechan cualquier minuto para hablar de sus problemas, sus planes futuros, sus experiencias, lo que evidencia que en la cárcel no sólo se sufre un deterioro físico, sino también mental y moral. Por tanto, se puede afirmar que la cárcel, por sí sola, en las condiciones actuales, no regenera al privado de libertad y, por el contrario, lo destruye.

Como se observó en el análisis estadístico, la reducción de los niveles de ansiedad se dio independientemente de la edad. Se considera que un programa

de actividad física recreativa o de rendimiento puede influir positivamente en grupos de edades inferiores que existen dentro del sistema penitenciario. Lo que se necesita es el interés, por parte de las autoridades, un profesional en el campo, materiales y la disposición de los privados de libertad.



## **Capítulo VI**

### **CONCLUSIONES**

A continuación se presentan conclusiones obtenidas de la realización de esta investigación.

- El programa de actividad física recreativa provocó una diferencia significativa en la reducción de los niveles de ansiedad rasgo y estado, independiente de la edad.
- La actividad física recreativa redujo significativamente los niveles de ansiedad rasgo y estado.
- A través del programa de actividad física recreativa, se obtuvieron mejorías en la conducta.
- El programa de actividad física provocó una mayor reducción en los niveles de ansiedad estado que en los niveles de ansiedad rasgo.

## **Capítulo VII**

### **RECOMENDACIONES**

A continuación se presentan las recomendaciones obtenidas de esta investigación.

- El Ministerio de Justicia y Gracia debería destinar un presupuesto para la contratación de profesionales en el campo de la educación física para que laboren con los centros penitenciarios costarricenses.
  
- Dotar a los centros penitenciarios de instalaciones y materiales deportivos que ayuden a la práctica de actividad física por parte de los privados de libertad.
  
- Que el privado de libertad pueda disponer de más tiempo para la práctica de actividad física.

## BIBLIOGRAFÍA

Baeza, V. J.C. (2001) La Ansiedad un modelo explicativo.  
<http://www.clinicadeansiedad.com/documentos.aspedoc=29&rec=18> Fecha de acceso (18/11/03)

Bartoli, L., Robazza, C., Viviani, F. y Pesavento, M., (sin año) "Auto eficacia física, percepción corporal y Ansiedad en Hombres y Mujeres", Instituto Superior de Educación Física, Padua, Italia

Benoit, M. (2003) Ansiedad, estrés y tensión.  
[http://www.avera.org/adam/esp\\_ency/article/003211.htm](http://www.avera.org/adam/esp_ency/article/003211.htm) Fecha de acceso (18/11/03)

Cosme, S. y Damián, S., (2000), Proyecto Barañí, Madrid página web  
<http://web.jet.es/gea21/intro/presenta.htm>, Fecha de acceso: 15/10/03,

Degoratis, L.R. y Wise, T.N., (1996). "Transtornos depresivos y de ansiedad en asistencia primaria". Barcelona, Martínez Roca S.A.

"Deporte abre barreras en las prisiones", (2000), Deporte Andaluz

Febrer de los Ríos y Ángeles Soler Vila, (1996), Cuerpo, Dinamismo y Vejez, Barcelona, INDE Publicaciones

Guillén, G. F., (1997), "La Psicología del Deporte en España al final del milenio", Universidad Las Palmas

López, P. (2002) Transtornos de Ansiedad  
<http://www.viatusalud.com/documento.aspplD=119>. Fecha de acceso  
(18/11/03)

Lykken, D. (2000) , "Las personalidades antisociales" Barcelona, Editorial  
Herder

"Manual de Educación Física y Deportes", (2002), Editorial Océano

Martínez, O (1997) "La Crisis de Ansiedad un modelo explicativo",  
<http://geocities.com/HotSprings> Fecha de acceso (18/14/03)

Moreira, R. y Salazar, R. W., (sin año) "Ejercicios y Salud Mental"

Muñoz, T., (2002), Psicología del Envejecimiento, Madrid, Editorial Pirámide

Palmero, F. y Fernández, E. G., (sin año) "Procesos Emocionales"

Saldivar, P., Dionisio, F., (1996) , La Habana, Editorial Científico – Técnica

Taylor, D. (2002) Ansiedad, estrés y tensión. [http://  
nml.nih.gov/medlineplus/spanish/article/003211.htm](http://nml.nih.gov/medlineplus/spanish/article/003211.htm) Fecha de acceso  
(18/11/203)

Valverde, Y. y Barrantes, I. (2000) "Situación del Privado de Libertad en el  
Sistema Penitenciario Costarricense, Centro de Atención Institucional de Pérez  
Zeledón"

---

# **ANEXOS**

**ANEXO # 1**  
**Cuestionario de Autodescripción**  
**STAI - G (Forma X1)**

Nombre: \_\_\_\_\_ Género: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Introducción**

A continuación encuentra usted una serie de afirmaciones que podría ayudarle a describirse. Lea cada una de las afirmaciones y escoja la que mejor describa **su estado en este momento**. Marque con una equis (X) el número que corresponda a su respuesta.

Recordamos que no hay respuestas falsas ni verdaderas en este cuestionario.

Por favor, no medite mucho su respuesta.

		De ninguna forma	Un poco	Bastante	Excesiva- mente
1	Estoy tranquilo	1	2	3	4
2	Me siento seguro	1	2	3	4
3	Me siento relajado	1	2	3	4
4	Me siento preocupado	1	2	3	4
5	Estoy tranquilo	1	2	3	4
6	Estoy alterado	1	2	3	4
7	Me preocupa que algo salga mal	1	2	3	4
8	Me siento descansado	1	2	3	4
9	Estoy perturbado	1	2	3	4
10	Me siento bien	1	2	3	4
11	Me siento seguro de mi mismo	1	2	3	4
12	Estoy nervioso	1	2	3	4
13	Me siento inquieto	1	2	3	4
14	Me siento tenso	1	2	3	4
15	Estoy relajado	1	2	3	4
16	Estoy contento	1	2	3	4
17	Me siento preocupado	1	2	3	4
18	Me siento sobreexcitado	1	2	3	4
19	Estoy alegre	1	2	3	4
20	Me estoy divirtiendo	1	2	3	4

**ANEXO # 2**  
**Cuestionario de Autodescripción**  
**STAI - G (Forma X2)**

Nombre: \_\_\_\_\_ Género: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Introducción**

A continuación encuentra usted una serie de afirmaciones que podría ayudarle a describirse. Lea cada una de las afirmaciones y escoja la que mejor describa **cómo es usted generalmente.** Marque con una equis (X) el número que corresponda a su respuesta.

Recordamos que no hay respuestas falsas ni verdaderas en este cuestionario.

Por favor, no medite mucho su respuesta.

		De ninguna forma	Un poco	Bastante	Excesivamente
21	Yo soy alegre	1	2	3	4
22	Me canso rápidamente	1	2	3	4
23	Podría ponerme a llorar	1	2	3	4
24	Creo que a mi me va peor que a otras gentes	1	2	3	4
25	Pierdo buenas oportunidades porque no me decido rápidamente	1	2	3	4
26	Me siento descansado	1	2	3	4
27	Soy una persona tranquila y serena	1	2	3	4
28	Las dificultades hacen que yo pierda la cabeza	1	2	3	4
29	Pienso demasiado en cosas que no tienen importancia	1	2	3	4
30	Soy una persona feliz	1	2	3	4
31	Tiendo a ver las cosas más difícil de lo que son	1	2	3	4
32	Me falta autoconfianza	1	2	3	4
33	Me siento estable/seguro	1	2	3	4
34	Me preocupan las posibles adversidades	1	2	3	4
35	Generalmente me siento abatido	1	2	3	4
36	Soy una persona alegre	1	2	3	4

---

37	Pensamientos sin importancia ocupan mi cabeza me presionan	1	2	3	4
38	Las decepciones las tomo en serio y no las puedo olvidar	1	2	3	4
39	Soy una persona equilibrada	1	2	3	4
40	Me pongo nervioso e intranquilo cuando pienso en mi situación	1	2	3	4

---



### ANEXO # 3

#### CUESTIONARIO DE APTITUD PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA (PAR – Q)

Nombre: \_\_\_\_\_

A continuación se presentan una serie de preguntas con el objeto de conocer su estado de salud. Sus respuestas son muy importantes para:

- Programar su ejercicio de acuerdo a su condición
- Ofrecerle recomendaciones para mantener y mejorar su salud

Por favor responda las preguntas marcando con una X en la casilla correspondiente	SI	NO
¿En alguna oportunidad su medio le ha indicado que usted tiene algún padecimiento cardíaco, o que solamente puede realizar actividad física recomendada por un doctor?		
¿Siente dolor de pecho, de espalda o abdominal cuando hace alguna actividad física?		
¿En el mes pasado, tuvo usted dolor en el pecho, de espalda o abdominal cuando no hacía ningún tipo de actividad física (en reposo)?		
¿Tiende a perder el equilibrio debido a mareos o en alguna oportunidad ha perdido la conciencia?		
¿Tiene usted algún problema en los huesos de la columna vertebral o articulaciones que puede empeorar con la actividad física?		
¿Su médico le ha prescrito algún medicamento recientemente?		
¿Conoce usted alguna otra razón por la que no podría hacer ejercicio? Si respondió que sí, favor especifique al final del cuestionario.		
Dolores de espalda		
Hernias		

Lesión Muscular		
<b>Por favor responda las preguntas marcando con una X en la casilla correspondiente</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Lesión del Sistema Nervioso		
Cirugía reciente de la espalda o del abdomen		
¿Ha sufrido de infarto de miocardio, operación del corazón, derrames o muertes repentinas antes de los 55 años: su padre, un hermano, o un hijo; o antes de los 65 años: su madre, hermana o una hija?		
¿Padece de diabetes tipo I o tipo II algún pariente cercano, padre, madre, tíos, hermanos, etc.		
¿Usted fuma?		
¿Usted toma bebidas alcohólicas?		

Observaciones

---



---



---

He leído, comprendido y completado este cuestionario, y declaro que todos los datos son ciertos:

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Impreso con permiso de la Canadian Society for Exercise Physiology Inc. 1994.  
Tomado de ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. American Collage of Sports Medicine. 2000.

## ANEXO # 4

### Programa de Actividad Física

**Dirigido:** Adultos mayores privados de libertad

**Duración:** 8 semanas

**Frecuencia:** 2 días por semana

**Tiempo:** 1 hora

**Intensidad:** moderada

### Objetivo:

Reducir los niveles de ansiedad en los adultos privados de libertad.

### Primera sesión

ACTIVIDADES	TIEMPO
Descripción del proyecto.	15 minutos
Aplicación de instrumentos (Anexos 1,2,3)	15 minutos
Retroalimentación	5 minutos
Materiales: Cuestionarios, lápices.	

### Segunda sesión

ACTIVIDADES	TIEMPO
Saludo	
Calentamiento (ver apartado de ejercicios de calentamiento dirigido a adulto mayor)	10 minutos
Juego recreativo N° 1	20 minutos
Juego recreativo N° 2	10 minutos
Actividad libre	15 minutos
Retroalimentación	5 minutos
Materiales: Terreno plano libre de obstáculos, silbato, Conos.	

### Tercera sesión

ACTIVIDADES	TIEMPO
Saludo	
Calentamiento (ver apartado de ejercicios de calentamiento dirigido a adulto mayor)	10 minutos
Caminata leve	10 minutos
Juego recreativo N° 3	15 minutos
Juego recreativo N° 4	15 minutos
Actividad libre	10 minutos
Retroalimentación	5 minutos
Materiales: Terreno plano libre de obstáculos, silbato.	

### Cuarta sesión

ACTIVIDADES	TIEMPO
Saludo	
Calentamiento (ver apartado)	10 minutos
Caminata	15 minutos
Juego recreativo N° 5	15 minutos
Actividad libre	15 minutos
Retroalimentación	5 minutos
Materiales: Terreno plano libre de obstáculos, silbato.	

### Quinta sesión

ACTIVIDADES	TIEMPO
Saludo	
Calentamiento (ver apartado de ejercicios de calentamiento)	10 minutos
Juego recreativo Nº 6	25 minutos
Actividad libre	15 minutos
Retroalimentación	10 minutos
Materiales: Terreno plano libre de obstáculos, balones, batting Tee.	

### Sexta sesión

ACTIVIDADES	TIEMPO
Saludo	
Calentamiento (ver apartado de ejercicios de calentamiento)	10 minutos
Caminata	10 minutos
Juego recreativo Nº 7	25 minutos
Actividad libre	10 minutos
Retroalimentación	5 minutos
Materiales: Terreno plano, balones, silbato.	

### Sétima sesión

ACTIVIDADES	TIEMPO
Saludo	
Calentamiento (ver apartado)	10 minutos
Caminata y trote	15 minutos
Juego recreativo N° 8	15 minutos
Actividad libre	15 minutos
Retroalimentación	5 minutos
Materiales: Terreno plano, silbato.	

### Octava sesión

ACTIVIDADES	TIEMPO
Saludo	
Calentamiento (ver apartado)	10 minutos
Trote	5 minutos
Juego recreativo N° 9	15 minutos
Juego recreativo N° 10	15 minutos
Actividad libre	10 minutos
Retroalimentación	5 minutos
Materiales: Terreno plano, balones, silbato.	

### **Novena sesión**

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
Saludo	
Calentamiento (ver apartado)	10 minutos
Caminata	10 minutos
Juego recreativo N° 11	15 minutos
Juego recreativo N° 12	15 minutos
Retroalimentación	5 minutos
Materiales: Terreno plano, balones, conos.	

### **Décima sesión**

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
Saludo	
Calentamiento (ver apartado)	10 minutos
Técnica de relajación (Técnica N° 1)	40 minutos
Retroalimentación	5 minutos
Materiales: Radiograbadora, música, terreno plano.	

### **Décima primera sesión**

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
Saludo	
Calentamiento (ver apartado)	10 minutos
Caminata	10 minutos
Juego recreativo N° 13	15 minutos
Juego recreativo N° 14	10 minutos
Actividad libre	10 minutos
Retroalimentación	5 minutos
Materiales: Terreno plano, balones, silbato.	

### Décima segunda sesión

ACTIVIDADES	TIEMPO
Saludo	
Calentamiento (ver apartado)	10 minutos
Juego recreativo N° 15	15 minutos
Juego recreativo N1 16	15 minutos
Actividad libre	15 minutos
Retroalimentación	5 minutos
Materiales: Terreno plano, balones, cono, silbato.	

### Décima tercera sesión

ACTIVIDADES	TIEMPO
Saludo	
Calentamiento (ver apartado)	10 minutos
Caminata y trote	10 minutos
Juego recreativo N° 17	20 minutos
Actividad libre	10 minutos
Retroalimentación	5 minutos
Materiales: Terreno plano, balones, silbato.	



### Décima cuarta sesión

ACTIVIDADES	TIEMPO
Saludo	
Calentamiento (ver apartado)	10 minutos
Juegos tradicionales (Nº1 y Nº2)	30 minutos
Actividad libre	15 minutos
Retroalimentación	5 minutos
Materiales: Cucharas, limones, factor humano, silbato, terreno plano.	

### Décima quinta sesión

ACTIVIDADES	TIEMPO
Saludo	
Calentamiento (ver apartado)	10 minutos
Técnica de relajación Nº 1	40 minutos
Retroalimentación	5 minutos
Materiales: Terreno plano, radiograbadora, música instrumental.	

### Décima sexta sesión

ACTIVIDADES	TIEMPO
Saludo	
Aplicación de instrumentos (Anexos 1, 2, 3)	50 minutos 10 minutos.
Cierre del programa.	
Materiales: Cuestionarios, lápices.	

## DESCRIPCIÓN DE JUEGOS A REALIZAR DURANTE EL PROGRAMA

### Nº 1. LA CADENA

TIPO:	<i>Persecución.</i> Competencia de grupo. Mínimo: 10 participantes.
CAMPO DE JUEGO:	Limitado, plano y de dimensiones variables, de acuerdo con el número de participantes. Se recomienda su práctica en piso de tierra, arena o pasto.
MATERIAL:	Material para marcar el campo de juego.
OBJETIVOS:	Practicar la carrera, así como fintas y cambios de dirección para atacar y defenderse. Trabajo en grupo.
ORGANIZACIÓN	El maestro escogerá a un alumno, que comenzará el juego. Los demás se distribuirán en todo el campo de juego.
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:	<p>El profesor o director del juego hará una breve explicación y una demostración práctica con 3 o 4 participantes de cómo se forma la cadena.</p> <p>A una señal o silbatazo del profesor, el alumno escogido para iniciar el juego procederá a perseguir a sus compañeros, tratando de tocarlos en cualquier parte de su cuerpo.</p> <p>Cuando haya tocado a uno, éste pasará a formar la cadena con el compañero que lo tocó, cogiéndose de una mano. Los dos perseguirán a sus compañeros tratando de tocar a otro, y una vez conseguido esto, este último pasará a formar la cadena con los otros dos. Los tres perseguirán a sus compañeros, hasta que quede un alumno sin ser tocado y la</p>

---

cadena formada por los compañeros restantes. Como premio, el último alumno, que no fue tocado, pasará a iniciar el juego como perseguidor.

**REGLAS:**

1. La cadena no se puede romper, es decir, ningún alumno que forma la cadena podrá soltarse de las manos.
2. Solamente los extremos de la cadena son los que pueden tocar a un compañero.
3. Los participantes que son perseguidos no podrán salirse de los límites establecidos en el campo de juego: el perseguido que lo haga para evitar ser tocado se considerará como tal y pasará a formar parte de la cadena.

**Nº 2. PASAR POR DEBAJO DE LOS BRAZOS**

- TIPO:** *Recreacional.* Juego de conjunto.  
Propio para niños y niñas de 8 años en adelante. También lo pueden practicar personas adultas.
- CAMPO DE JUEGO:** Cualquier terreno plano, libre de obstáculos.
- MATERIAL:** Un silbato.
- OBJETIVOS:** Permite la participación de grandes grupos. Ayuda al participante a cooperar con su pareja, estimulándose continuamente, y a poner todo su entusiasmo y esfuerzo en bien del grupo.

**ORGANIZACIÓN** Los participantes, que pueden ser cuarenta o más, se forman en grupos compuestos de 8 parejas como mínimo y 10 parejas como máximo. Cada grupo deberá estaturarse perfectamente de la primera a la última pareja, de tal manera que una pareja no esté integrada por un alumno alto con uno de estatura baja. Para realizar el juego se necesitan dos grupos de ocho parejas, para que puedan competir. Cada pareja, cogida de las manos izquierda y derecha elevará los brazos hasta formar un pasadizo o túnel.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** El profesor dará una breve explicación acerca del juego y hará una demostración práctica con uno de los grupos. Al sonar el silbato, la última pareja, la de los más bajos, sin soltarse de las manos y agachándose, pasará por debajo de los brazos de las demás parejas e irá a formarse al frente de la primera pareja, subiendo inmediatamente los brazos. Este recorrido debe hacerse lo más rápido posible, pues las parejas lo irán haciendo una atrás de la otra, hasta terminar como empezaron. Ganará el grupo que primero quede formado como empezó.

**REGLAS:**

1. No se permite solarse las manos.
2. Las parejas pararán en riguroso orden y sin perder la continuidad.
3. Al terminar su recorrido, el grupo debe quedar formando el pasadizo o túnel.

---

### Nº 3 BALÓN AL VUELO

TIPO:	<i>De adiestramiento e iniciación deportiva. Propia para niños y niñas de 11 años y mayores. Cantidad mínima de participantes: 20</i>
CAMPO DE JUEGO:	Cualquier terreno libre de obstáculos, que permita el desarrollo del juego. Se pinta un círculo de 7 metros de radio o los alumnos cogidos de las manos formarán un círculo que agrandarán, según el caso.
MATERIAL:	Una pelota de basquetbol, fútbol o volibol. Pintura o gises y una cuerda delgada para trazar el círculo. Silbato.
OBJETIVOS	Enseñanza y práctica de los pases y recepciones de basquetbol, así como fintas, desplantes y saltos para interceptar los pases. Recrearse.
ORGANIZACIÓN	Los participantes formarán un círculo amplio o se colocarán en el círculo trazado. Un competidor se colocará en el centro.
EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:	<p>El profesor explicará la forma en que pueden hacer los pases los componentes del círculo y la forma como interceptará la pelota el alumno que está en el centro. Después, pondrá un ejemplo práctico con uno o dos pases. Una vez comprendido el mecanismo del juego, éste se iniciará.</p> <p>El profesor lanzará a cualquiera de los alumnos que forman el círculo, y al sonido del silbato principiarán a hacer los pases: de pecho, de bote, bombeados, etc.; los del círculo harán una serie de combinaciones y el que está en el centro realizará</p>

---

---

todos los movimientos que pueda para tratar de interceptar los pases. Una vez que lo haya logrado, el jugador del círculo cuyo pase fue interceptado pasará al centro para quitar la pelota; así, los jugadores del centro irán aumentando, y cuando queden en el círculo tres jugadores se suspenderá el juego. Si el círculo resulta muy grande, se puede reducir o colocar en el centro a dos o tres jugadores. Si los alumnos son más de 20, se formarán dos círculos para que puedan jugar simultáneamente.

- REGLAS:
1. La pelota puede ser quitada de las manos.
  2. Puede ser detenida en el aire, aunque caiga al piso.
  3. Los jugadores del centro podrán movilizarse por todo el círculo.

#### **Nº 4. FÚTBOL EN CÍRCULO**

TIPO	<i>Predeportivo.</i>
CAMPO DE JUEGO:	Plano y libre de obstáculos.
MATERIAL:	Un balón de fútbol.
OBJETIVOS:	Enseñanza del tiro y paradas. Recrearse.
ORGANIZACIÓN	Los jugadores, que podrán ser grupos de 20, se colocarán en círculo y cogiéndose de la mano. Un jugador se ubicará en el centro.

EXPLICACIÓN Y El director del juego explicará brevemente en qué consiste el juego, haciendo una demostración.

DESARROLLO: El jugador del centro lanzará el balón con cualquiera de los pies o la cabeza, intentando que salga del círculo.  
Los jugadores del círculo intentarán impedir la salida del balón, rechazándolo con los pies, piernas, cabeza o cualquier parte del cuerpo.

REGLAS: Únicamente será válida la salida, si el balón pasa por debajo de los brazos o por entre las piernas de los jugadores.

El jugador que haya dejado pasar el balón entre sus piernas ocupará el sitio del jugador central.

Si el balón saliera entre dos jugadores, será el jugador de la izquierda quien se situará en el centro.

Cuando el balón salga pasando por encima de la cabeza de los jugadores, el del centro del círculo deberá ponerlo en juego nuevamente.

NOTA: El conductor del juego deberá cuidar que los jugadores no lancen el balón con demasiada fuerza, y sustituirá eventualmente a los jugadores del centro si éstos no consiguen hacer "salir el balón" del círculo.

## **Nº 5. LAS PIERNAS EMPELOTADAS**

Este juego se puede realizar con una variedad de pelotas: dos pelotas tipo playera de distintos tamaños son ideales. Como es un juego rápido, se puede realizar a manera de descanso dentro de una actividad formativa.

### **Antes de jugar**

¡Tener las pelotas infladas!

### **Jugando**

Todos se sientan en el piso, en un círculo apretado. Las piernas se extienden hacia el centro. Con una pelota sobre las piernas empiezan a hacerla circular sin usar las manos. Luego se puede introducir otra pelota en otra dirección. Se puede anunciar un cambio de dirección en cualquier momento para que se cambien las dos pelotas. La idea es ver si se puede lograr un ritmo de circulación de las pelotas sobre una rueda de piernas.



## Nº 6. BÉISBOL TEE

Este juego no utiliza lanzador y debe enseñarse a niños de 5 a 8 años. El instrumento que se utiliza para la práctica de este juego es el bating tee.

Este instrumento le ayuda a los niños para que aprendan a hacer el swing, ya que la bola va a estar estática. Esto facilita al niño golpear la bola.

El "bating tee no sólo es utilizado en niños, sino que lo utilizan jugadores de otras categorías y edades, ya que ejercita al aprender a golpear en la zona del strike.

### **Regulaciones o reglas:**

1. La bola no la lanzará, sino que se coloca en el bating tee, que se sitúa de acuerdo a la zona que se requiere enseñar a golpear.
2. Cuando la bola es golpeada y no pasa de un círculo de 8 m, es un foul.
3. No se permite al corredor abrirse o robarse la base.
4. Se cantará strike a quien en lugar de golpear la bola golpee el tee.
5. El máximo de jugadores que tendrá un equipo será de 15 y el mínimo de 12.
6. El equipo se compone de 9 a 10 jugadores en el campo.
7. El juego durará 5 inings o episodios. En cada episodio batearán todos los jugadores.
8. El jugador que tire el bate fuera del círculo de 2 m será declarado out.
9. El receptor o catcher será el que coloque la bola en el "tee" y una vez que tenga la bola quedará muerta.

10. Se jugará con una bola de caucho o una bola de softball.

11. Se podrá utilizar manilla, dependiendo de la dureza de la bola.

Diagramas en el béisbol tee. Cuando son 9 jugadores se colocan igual que en el béisbol, pero cuando son 10, se aumenta en un jardinero.

### **Construcción del bating tee**

Es una plancha y se le ponen picos para sembrarla. Puede ser de madera o de tambor de frenos de carro.

Una manguera de hule de unos 20 cm, de 2 pulgadas de diámetro.

Un tubo de 2 pulgadas de diámetro y 50 cm de largo y otro tubo de 1 pulgada de diámetro y de 50 a 60 cm de largo. Al tubo se le hace un hueco y se baja el otro, es decir, el más delgado se introduce en el otro; luego, sobre éste, se coloca la manguera de hule, que se colocará a la altura deseada para batear.

## **Nº 7. KICKBALL**

Este juego predeportivo se realiza con una bola de fútbol número 3, para niños, o número 5 para adultos. También puede jugarse con una bola de voleibol. Después del béisbol tee se pasará a jugar kickball, en donde se tratará de patear el balón. La bola es lanzada rodando por parte del pitcher y el jugador contrario la debe patear sin tomar impulso.

---

Este juego es progresivo para la enseñanza del béisbol y desarrolla en el niño la coordinación vista/pie, aunque en el béisbol la coordinación fundamental es vista/mano.

**Reglas del juego:**

1. Deberán jugar un mínimo de 7 niños y máximo 11 a la defensiva y ofensivamente podrán jugar máximo 18.
2. No se permite darle un golpe suave a la bola. Ésta debe sobrepasar el pitcher, porque, de lo contrario, es out.
3. Si se falla al patear el balón es out (en el caso de los niños se les da dos oportunidades).
4. Deberán patear la bola todos los jugadores, sin importar el número de outs.
5. El máximo de entradas será de 5 y el mínimo de 3.
6. El pateador tendrá que esperar que el balón esté sobre el home, ya que si la pateada antes se canta strike.
7. Si la bola pasa por el home y no es pateada es out.
8. La bola por fuera del home se cantará bola. Con tres bolas se concede primera base.
9. El balón se pateada sin tomar pasos de impulso.
10. El pateador puede ser tocado con el balón para ponerlo out.

**Nº. 8 CARRERA EN ZIG-ZAG**

TIPO	Relevo; predeportivo y de acondicionamiento. Propio para niños de tercer año en adelante; para jóvenes y adultos de ambos sexos.
CAMPO DE	Cualquier terreno plano con piso de tierra, pasto, asfalto o

- JUEGO:** madera, libre de obstáculos que puedan impedir el buen desarrollo. Distancia que recorrerá: 20, 30 o 40 metros, de acuerdo con la edad del participante.
- MATERIAL:** Banderolas con una asta de 1,50 metros de alto. Pelotas de basquetbol o de fútbol. Otros objetos que harán las veces de postes.
- OBJETIVOS:** Enseñar al niño a correr, variando la dirección y evitando choques; coordinar el movimiento de sus pies; que sepa balancear su cuerpo sin cruzar los pies. Conducir el balón de basquetbol botándolo; cambio de pies sin cruzarlos; hacer fintas. Conducción de la pelota de fútbol del pie derecho al izquierdo; cambios de dirección sin cruzar los pies.
- ORGANIZACIÓN** El grupo se formará en 3, 4, 5 o 6 hileras, según el número de participantes, estaturados de tal manera que no compita un grande contra un pequeño.  
Cada hilera tendrá el mismo número de contendientes, colocados a una distancia mínima de 1,50 metros. Los participantes están representando un poste, árbol u otro objeto y, por lo tanto, no se deben mover.  
Cuando se trate de entrenamiento de basquetbol y de fútbol se recomienda emplear banderolas u otros objetos como postes, colocados a 1,50 metros uno del otro.
- EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** El profesor o entrenador explicará en qué consiste el juego y hará una demostración práctica con uno o dos alumnos de una hilera.

El juego se inicia a una orden o silbatazo del profesor. El primer alumno dará media vuelta y correrá en zig-zag, es decir, entre todos y cada uno de sus compañeros sin tocarlos o apoyarse en ellos, hasta dar vuelta al último de la hilera, regresando en zig -zag hasta su lugar y quedando frente al segundo compañero; éste dará la vuelta al primero y después correrá en zig-zag entre sus compañeros hasta regresar a su lugar, situándose frente al tercero; éste correrá en la misma forma empezando por los primeros y enseguida entre los demás hasta llegar a su lugar y quedar frente al cuarto, y así sucesivamente hasta que todo el grupo haya hecho el mismo recorrido. Al terminar las hileras habrán cambiado de frente. Cuando se aplique tanto en basquetbol como en fútbol se deben tomar en consideración los siguientes puntos:

1. Si se cuenta con suficientes elementos, se deben formar grupos con un mínimo de seis alumnos para que pueda haber competencia.
2. Si no se cuenta con suficientes elementos para formar grupos, el entrenador puede aplicarlo compitiendo contra reloj.
3. El profesor ocupará tantos objetos como postes crea necesarios, y establecerá la distancia que se deberá correr.

**REGLAS:**

Es motivo de puntos malos no obedecer los siguientes aspectos:

1. En su recorrido, el participante no debe hacer contacto ni apoyarse en sus compañeros.
2. El competidor no debe salir hasta que el anterior esté frente a él o reciba el balón

- 
3. Es forzoso pasar entre cada uno de sus compañeros o postes.

### **Nº 9. RELEVOS**

<b>Nº DE JUGADORES:</b>	De 10 a 20
<b>MATERIALES:</b>	Cancha de fútbol, conos o banderolas y balones de fútbol.
<b>REGLAS:</b>	Se harán dos grupos de jugadores. En frente de cada grupo se pondrán dos balones. El primer jugador de cada columna corre hasta la primera pelota, la conduce con el pie hasta la segunda, donde la deja; toma esa segunda pelota y la conduce donde estaba la primera; después de lo cual, corre a tocar la mano del compañero siguiente para que haga el recorrido. La columna ganadora será la que termine primero, pasando todos los jugadores.
<b>VARIACIONES:</b>	Se puede variar la forma de conducción, ya que utilizando la pierna derecha o solo la pierna izquierda. También poner tres balones en vez de dos, para aumentar el grado de dificultad.
<b>OBJETIVO:</b>	Mejoramiento de la conducción, en velocidad y la coordinación.

---

### Nº 10. QUEDÓ CON BALÓN

Nº DE JUGADORES: De 10 a 20

MATERIALES: Cancha de fútbol, conos, balones y chalecos.

REGLAS: Se hace un cuadrado de aproximadamente 20x20 m dentro del cual estarán todos los jugadores, de los cuales dos de ellos estarán con balón en la mano. El juego consiste en tocar con el balón a los demás jugadores. El que es tocado va saliendo y el último en ser tocado es el ganador. Ningún jugador puede salir del cuadrado sin haber sido tocado.

VARIACIONES: Los jugadores que están quedando con la mano también lo pueden hacer con el pie.

OBJETIVO: El de buscar la movilidad en espacios reducidos.

### Nº 11. TONTITO

OBJETIVO: Socialización de grupo. Dos profesores dirigen la actividad.

DESCRIPCIÓN: Los participantes se pararán formando un círculo. Se colocará un participante al centro donde tratará de robar o quitar el balón a los demás, quienes realizarán pases entre sí. El participante que ejecute mal el pase, o la pierda contra él, pasará inmediatamente a ocupar su puesto.

- REGLAS:**
1. El pase debe ser bien dirigido.
  2. El que la pierde o ejecute mal pase, pasará al centro, como tontito.
  3. Los pases se ejecutan en espacios reducidos.

**VARIACIONES:** Se pueden utilizar dos o tres al centro en caso de que el grupo sea numeroso.

Con sólo que el del centro la toque dejará de ser el "tontito" y será reemplazado.

Se puede realizar utilizando las manos.

## **Nº 12. EL LÍBERO SALVADOR**

**OBJETIVO:** Socialización grupal.

**MATERIALES:** Silbato, conos, balones.

**DESCRIPCIÓN:** Dos profesores dirigen la actividad. El grupo se divide en dos equipos de 4 integrantes cada uno.

Se ubicarán en toda la cancha donde anotarán el gol con el pie, pero sin portero, sino que se utilizará un líbero al cual no le puedan quitar el balón y siempre va a ser el último hombre.

**REGLAS:** El líbero no puede tocar el balón con las manos.

No se le puede marcar al líbero.

La bola no debe salir de la cancha.

Goles, sólo con el pie.

Sólo el líbero permanecerá atrás.



---

VARIACIONES: 5 contra 5.

Goles con la mano o con la cabeza.

El líbero puede ser portero a la vez.

### **Nº 13. CANASTA HUMANA**

Nº DE JUGADORES: De 12 a 18 (De 6 a 9 por cada equipo).

LOCAL: Cancha de baloncesto.

MATERIALES: Una bola de baloncesto.

OBJETIVOS: Desarrollo de la habilidad en la ejecución de pases largos, desmarcación, etc.

DESCRIPCIÓN: Uno de los jugadores de cada equipo será la canasta humana y deberá colocarse en el círculo donde se encuentra la línea de tiro libre.

El juego se desarrolla con un cambio de pases entre los jugadores, teniendo como fin acumular el mayor número de puntos que serán conseguidos cuando la canasta humana consiga adueñarse del balón sin salirse de su área o dejarla caer al suelo.

REGLAS:

1. La canasta humana no puede salirse del círculo; lo único que puede hacer es desplazar los pies hacia los lados, o sea, que uno queda estático mientras el otro se desplaza hacia el lado deseado, será el derecho o el izquierdo.

2. Los demás jugadores no pueden entrar o lanzar dentro del círculo, porque será anulado.
3. Las demás reglas serán bajo el Reglamento de Baloncesto.

#### **Nº 14. SALUDOS**

Se hacen parejas en donde se coloca uno frente al otro. Una vez acomodadas, las parejas junto al profesor o el guía van diciendo los siguientes saludos: ¡Hola! (se dan la mano) ¡Hao! (posición de juramento) y ¡Chin.chin! (se inclinan uno frente al otro). Poco a poco se van salteando los que equivocan en el saludo y van saliendo si se equivoca uno de la pareja.

#### **Nº 15. RELEVO DEL BASTÓN EN EQUILIBRIO**

**ORGANIZACIÓN** Por equipos, en hileras.

**DESARROLLO:** El primero de la hilera sale con el bastón en equilibrio en una mano, para darle una vuelta al plato o cono y volver al lugar de partida, donde lo entregará al siguiente compañero, que hará lo mismo.

**REGLAS:**

1. Si el bastón se cae, deberá colocarse de nuevo en su lugar.
2. Gana el equipo que termine primero.

---

### **Nº 16. ZIG-ZAG**

**Nº DE JUGADORES:** De cinco a diez.

**MATERIALES:** Cancha de fútbol, conos y balones.

**REGLAS :**

1. El jugador conduce el balón haciendo el zig-zag en los conos, de ida y vuelta.
2. El grupo que logre terminar primero ganará.

**VARIACIONES:** Puede cambiarse el número de conos. Puede conducir sólo de ida, haciendo un pase al compañero.

**OBJETIVO:** Se observa el manejo de pelota por parte de los jóvenes.

### **Nº 17. EL SOLITARIO**

**Nº DE JUGADORES:** De 3 a 10

**MATERIALES:** Cualquier espacio plano, conos, bolas.

**REGLAS:**

1. Cada jugador domina un balón.
2. El jugador al que se le cae el balón sale.
3. el jugador que queda de último gana.
4. Se domina con todas las partes del cuerpo menos con las manos.

**VARIACIONES:** Se puede dominar sólo con la cabeza o sólo con la pierna débil.

---

OBJETIVO: Busca evaluar el dominio técnico individual de cada jugador.

### **Nº 18. MURO-TIGRE-RIFLE**

Se hacen dos grupos y se les indica en qué muro les corresponde. Se les explica que "muro" se colocan las manos en el pecho, cruzadas; "tigre" se levantan las manos y "rifle" se simboliza un rifle con las manos.

Además, se les dice que "muro" vence al rifle, "tigre" vence al muro y "rifle" vence al tigre. Una vez hecho lo anterior, cada grupo se retira a cierta distancia y decide cuál de los tres van a sacar, aclarándoles que en un grupo todos deben sacar el mismo porque, si no lo hacen, pierde ese grupo. Luego se llaman ambos grupos y se colocan al frente, se cuenta hasta 3 y sacan. Se hace varias veces.

### **Nº 19. POR ARRIBA Y POR ABAJO**

Se forman dos hileras, uno detrás del otro. Hacen distancia una mano y pasan la bola, intercalando por arriba y por abajo (en medio de las piernas). Cuando la bola llega a donde el último, este corre y se coloca de primero y lo vuelve a pasar varias veces.

Variante: Sólo por abajo o sólo por arriba.