

HISTORIAS DE VIDA RESILIENTES Y FACTORES PROTECTORES EN EL ÁMBITO PENITENCIARIO

Trabajo Fin de Grado de Psicología

Elena Florido Pulido

Tutorizado por Ángela Esther Torbay Betancor

Curso Académico 2021-22

ÍNDICE

Resumen.....	2
Abstract.....	2
Introducción.....	3
Método	9
Objetivos	9
Participantes	10
Instrumento	11
Diseño	11
Procedimiento	12
Resultados	12
Conclusiones y discusión.....	15
Referencias	20
Anexos	25

RESUMEN

El presente trabajo trata de identificar los factores protectores que favorecen la capacidad de resiliencia en el ámbito penitenciario, para diseñar intervenciones que desarrollen la resiliencia en internos/as que viven su adversidad de forma imposibilitante para su reinserción. Se trata de un trabajo con alcance descriptivo y diseño no experimental, transversal, de enfoque cualitativo. Se administró una entrevista semiestructurada a 5 internos y 1 interna, basada en la “Entrevista de Resiliencia Cuéntame” (García et al., 2007), que evalúa el Potencial de Resiliencia en poblaciones de riesgo mediante preguntas abiertas, referentes a factores personales, relacionales y comunitarios. Se analizaron los relatos de adversidad de forma deductiva y se evaluaron los pilares de la resiliencia. Los resultados muestran que los factores, dar sentido a la adversidad, introspección, autonomía, optimismo, sentido del humor, autocontrol, iniciativa, proyección de futuro, mantener vínculos significativos y recibir su apoyo, formación laboral y deporte, han permitido que afronten su adversidad, aprendiendo de ella. Tras el análisis de los resultados planteamos la importancia de diseñar programas desde un enfoque resiliente y de potenciar los factores existentes para reducir la reincidencia y el impacto de prisionalización, y lograr una reeducación y reinserción real y posible.

Palabras clave: resiliencia, potencial de resiliencia, factores protectores, relatos de adversidad, internos/as, intervención, reinserción.

ABSTRACT

This study seeks to identify protective factors that favor resilience in the prison setting, in order to design interventions that develop resilience in inmates who experience or live their adversity in a way that makes their reinsertion impossible. This is a descriptive study with a non-experimental, cross-sectional design and a qualitative approach. A semi-structured interview was administered to 5 male inmates and 1 female inmate, based on the "Entrevista de Resiliencia Cuéntame" (García et al., 2007), which evaluates the resilience potential in at-risk populations through open questions, referring to personal factors, relational factors and community factors. The stories of adversity were analyzed deductively and the pillars of resilience were evaluated. The results show that the factors, giving meaning to adversity, introspection, autonomy, optimism, sense of humor, self-control, initiative, projection of the future, maintaining significant links and receiving

their support, job training and sport, have allowed them to face their adversity. learning from her. After analyzing the results, we propose the importance of designing programs from a resilient approach and strengthening existing factors to reduce recidivism and the impact of prisonization and achieve real and possible reeducation and reinsertion.

Keywords: resilience, resilience potential, protective factors, stories of adversity, inmates, intervention, reintegration.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo pretende conocer los factores protectores que promueven la capacidad de resiliencia en personas que cumplen condena privativa de libertad en centros penitenciarios, para crear intervenciones que la desarrollen y, en consecuencia, favorezcan la reinserción social y disminuyan las probabilidades de reincidencia. Para ello, se han analizado las historias de vida de varias personas, que han vivido experiencias límite y han estado sometidas a múltiples adversidades, como las asociadas a la pérdida de libertad, al consumo de drogas, a la ausencia de apoyo, etc. Dichas historias han sido construidas mediante una entrevista semiestructurada conversacional basada en la entrevista de Resiliencia “Cuéntame” (García et al., 2007), que evalúa el Potencial de Resiliencia en poblaciones de riesgo, con la intención de dar voz y fortalecer desde una narrativa resiliente compartida, entre el investigador/a y las personas protagonistas de las historias, vinculadas por la escucha respetuosa, validación y negociación en la búsqueda de significado de la experiencia. Lo realmente importante es dotar sentido al trauma, si no se consigue atribuirle significado, no ha habido resiliencia (Cyrulmik, 2001). Además, según plantea el autor citado, es necesaria una narrativa de afrontamiento para hablar de resiliencia.

La resiliencia reconoce que la vida está tocada por el “poder” evocador del relato, por su fuerza transformadora y constructora de nuevas realidades (Granados et al., 2017), y en lo que aquí respecta, no sólo se cuenta la historia del que relata, sino aquella que es contada por el que trabaja con los relatos desde su propia lectura, análisis y comprensión.

Los fundamentos teóricos y metodológicos de las narrativas se han vuelto muy recurrentes entre investigadores/as en resiliencia como referentes para comprenderla y desvelar los procesos de afrontamiento, transformación, aprendizaje y crecimiento, que

van más allá de la sola resistencia a las dificultades (Manciaux, 2003; Brooks y Goldstein, 2004; Barudy y Dantagnan, 2005; Henderson, 2006; Cyrulnik, 2005, 2009; Mandariaga, 2014, citado en Granados et al., 2017), y los factores que intervienen en la resiliencia a la hora de trabajar con individuos en situación de adversidad. En las historias de vida se pueden reconocer las formas que tienen las personas y comunidades de construir en la práctica la resiliencia, familiares o vínculos significativos que han intervenido, ya sea de forma positiva o causando sufrimiento en el individuo, relaciones sociales, lugares especiales y sucesos que han marcado su vida.

Ahondando en el enfoque de la resiliencia, en el que se centra el desarrollo de este estudio, se enmarca dentro de la Psicología Positiva, considerada, la valoración de experiencias pasadas, presentes y futuras de felicidad, bienestar, satisfacción, esperanza y optimismo, con el objetivo de descubrir y promover factores que permitan a los individuos y comunidades prosperar (Seligman y Csikszentmihaly, 2000; Sheldon, 2000, como se citó en Arenas y Durán, 2018). La psicología positiva insiste en la construcción de competencias y en la prevención, y considera que la resiliencia puede proporcionar información muy valiosa para intervenir en situaciones de adversidad, riesgo y exclusión.

La resiliencia, estudiada mayoritariamente en niños y niñas, intenta entender cómo los seres humanos son capaces de sobrevivir y superar adversidades a pesar de vivir en condiciones de pobreza, violencia intrafamiliar, enfermedad, drogodependencia, cumplimiento de condena en prisión, etc. (Garmezy, 1991) e incluso salir fortalecido de ellas.

Asimismo, la resiliencia ha supuesto una revolución en el cambio de perspectiva, acabando con la idea de que las personas se adaptan positivamente debido a que son invulnerables (Rutter, 1987). Entendiéndose la invulnerabilidad como rasgo intrínseco que dota al individuo de resistencia absoluta al estrés y a la adversidad, mantenida en el tiempo. Y postulándose la resiliencia, como una cualidad que puede ser desarrollada de forma dinámica, interactiva y multifactorial, en función de los procesos intrapsíquicos y sociales que el individuo experimente a lo largo de su ciclo vital. Dicha cualidad implica ser capaz de superar una adversidad que nos afecta y salir fortalecido de ella, pues el enfoque resiliente se centra en intervenir desde las fortalezas y las capacidades de los individuos en lugar de destacar su daño, déficit o carencia, superando así, al enfoque basado en el riesgo y a la Psicología tradicional, que pone el foco de atención en las

patologías, etiquetas diagnósticas y daños, y deja de lado la construcción de cualidades positivas (Seligman y Csikszentmihaly, 2000).

Junto con el concepto de resiliencia surgieron dos generaciones referentes a grupos de investigación. La primera centrada en descubrir los factores protectores que promueven la adaptación positiva en personas que viven situaciones de adversidad. Durante esta etapa se amplía el foco de investigación, desde las cualidades personales (como la autoestima o la autonomía), hasta los factores externos (nivel socioeconómico, la estructura familiar, etc). La segunda generación, añade la noción de proceso, que implica la dinámica entre factores protectores, concepto propuesto por Michael Rutter (1991), y factores de riesgo, y la búsqueda de modelos para promover la resiliencia mediante programas sociales.

Edith Groteberg (1995) señala que la resiliencia precisa de dicha interacción, cuyos factores resilientes provienen de tres niveles diferentes: fortalezas internas “yo soy”, capacidad de afrontamiento “yo puedo” y apoyo social percibido “yo tengo”.

De esta forma a lo largo de la historia de la resiliencia, al igual que en este trabajo, se intenta descubrir los factores que promueven la resiliencia, definidos como las circunstancias o elementos sociales, familiares o personales, que facilitan la adaptación positiva a la adversidad y reducen sus efectos negativos protegiendo a las personas, con la intención de estimularlos una vez fueran detectados.

Según Wolin y Wolin (1993) las cualidades personales de una persona resiliente son la introspección, la interacción, iniciativa, independencia, el humor, la creatividad y la moralidad. A estos factores personales Cyrulnik (2001) añade buena autoestima, reflexión, que Melillo y Suarez Ojeda (2001) denominan autoestima consistente y capacidad de pensamiento crítico, conocimiento de fortalezas y debilidades y autocontrol.

En cuanto a los relacionales, Edith Grotberg (1996) los clasifica dentro de la categoría “yo tengo”, también mencionados por Werner y Garmenzy (1993) como disponibilidad de fuentes de apoyo externas, por parte de la familia, amigos, compañeros de celda, etc. Además de tener una familia estructurada, caracterizada por la calidez, disciplina y preocupación es importante mantener una relación estable de apego seguro o vínculo significativo con un adulto (Resnick, 2000) o lo que Cyrulnik (2001) llama tutor resiliente, figura de apoyo y orientación que cree en el potencial del otro, y le ayuda a generar mecanismos y herramientas resilientes, proporcionando confianza e independencia.

Especialmente, teniendo en cuenta que los participantes de este estudio son jóvenes delincuentes, es importante destacar la relación con los iguales (Fergusson y Lunskey, 1996) que tienen valores convencionales, no abusan de las drogas ni presentan conductas delictivas como factor protector.

Mientras que los factores comunitarios son señalados por Melillo y Suárez (2001) como identidad cultural (costumbres, valores y creencias distintivos), autoestima colectiva (orgullo y satisfacción por pertenecer a una comunidad), solidaridad (sentimiento de unidad, confianza y lazo social), honestidad estatal (conciencia grupal que condena la deshonestidad y valora la honestidad de la función pública) y humor social (capacidad grupal de encontrar lo cómico en una tragedia).

Así, se describieron los pilares resilientes (Melillo y Suárez, 2001):

- Autoestima consistente: es la base de los demás pilares. Resultado del cuidado afectivo y reconocimiento consecuente del niño/a o adolescente por un adulto significativo, “suficientemente” bueno y capaz de dar una respuesta sensible. Reduciendo la posibilidad de integración de los jóvenes hacia grupos de drogodependientes o delincuentes, para obtener ese reconocimiento.
- Introspección: preguntarse y responderse de forma honesta, siendo necesaria una autoestima sólida.
- Independencia: capacidad para fijar límites entre uno mismo y los ambientes adversos, manteniendo distancia física y emocional sin caer en el aislamiento. Los casos de abusos la ponen en juego.
- Capacidad de relacionarse: habilidad para establecer lazos íntimos y agradables con otras personas. Relacionada con la empatía.
- Iniciativa: exigirse a uno mismo poniéndose a prueba con tareas progresivamente más difíciles. Asumir la responsabilidad de sus actos.
- Sentido del humor: encontrar lo cómico en la adversidad.
- Capacidad de encontrarle sentido a la vida: dotar de significado positivo a las adversidades genera emociones positivas y promueve la resiliencia (Folkman y Moskowitz, 2000).
- Creatividad: capacidad de generar orden, belleza y finalidad del caos, nos facilita encontrar nuevas soluciones ante la adversidad, usando los recursos disponibles.

- Moralidad: compromiso con los valores sociales y capacidad de discernir entre lo que está bien y lo que está mal.
- Capacidad de pensamiento crítico: permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre. Propone modos de enfrentarla y cambiarla.

A pesar de no existir un acuerdo unánime entre los expertos en su definición, la resiliencia implica adversidad y adaptación positiva, cuyo afrontamiento resulta clave en el proceso de reinserción (Fletcher y Sarkar, 2013). Pero va más allá del afrontamiento y la adaptabilidad. Implica un proyecto de vida con proyección de futuro y dotar de sentido a la adversidad vivida; no sólo resistirse a ella modificando los aspectos externos adversos y minimizando el miedo o el estrés personal que nos puedan generar.

El enfoque de la resiliencia ha impactado sobre diversos campos de intervención, entre ellos, el ámbito penitenciario, puesto que las tasas de reincidencia se asocian a programas cognitivo-conductuales focalizados en las necesidades y cambios individuales de los reclusos (Andrews y Bonta, 2003; Lipsey y Cullen, 2007; MacKenzie, 2006, citado en Arenas y Durán, 2018) que ahora tendrían en cuenta sus recursos y fortalezas para: disminuir las experiencias de estrés derivadas del encarcelamiento, aumentar su motivación para aprovechar los períodos en prisión y favorecer el desistimiento delictivo (Altamirano, 2013). Por otra parte, también repercute a favor de la percepción positiva que la sociedad tiene de los internos de prisión al visibilizar sus fortalezas para el cambio prosocial.

Sin embargo, la evidencia científica relacionada con el estudio de la resiliencia en población carcelaria en nuestro país es escasa, además, generalmente suele centrarse en los aspectos negativos del ámbito penitenciario. De ahí, la motivación por realizar este trabajo con el objetivo de reconocer los factores que promueven la adaptación positiva a la adversidad y se relacionan con una disminución de la probabilidad de llevar a cabo conductas delictivas (Redondo, 2008, 2015).

La entrada en instituciones penitenciarias en la población objeto de estudio de esta investigación implica, pérdida de libertad, restricción de su autonomía y restructuración de su cotidianidad, así como, alteraciones en la forma de ser y en las relaciones interpersonales a causa del aislamiento afectivo y social, pérdida de roles sexuales, familiares y sociales, que el internamiento supone, procurando deterioro en su identidad

y autoestima (Sánchez et al., 2020). Además de sufrir estigmas y exclusión social, y en el caso de las mujeres invisibilidad, al negarles su capacidad de dañar y ser vistas por la sociedad como entes de bien, quedando ausentes del discurso del castigo (Aguilera, 2011) y al representar una pequeña proporción del contexto penitenciario, entre un 4% y un 7% (España, et al., 2012). Todo ello supone una fuente de estrés junto a la merma de recursos psicológicos propios del sujeto.

Esto se puede observar en la investigación de Romero et al. (2020) que estudia los efectos psicológicos de la estancia en prisión y los factores protectores y de riesgo en población reclusa femenina. Y en la de Sánchez et al. (2020), que exploran además de los factores que intervienen en la resiliencia, las características de esta en los internos. Ambas defienden la autoestima y la autonomía, el apoyo social percibido, las visitas de familiares, la religiosidad, e incluso la propia prisión en algunos casos, como factores protectores, y el consumo de drogas, el aislamiento social y la separación de la familia por internamiento, factores de riesgo.

A pesar de todo lo que supone estar en un entorno hostil y de alta vulnerabilidad psicosocial, el estudio de Arenas y Durán (2018) evidencia una media de nivel de resiliencia alto en mujeres presas.

Por otra parte, es digno de destacar, por la similitud que guarda con el presente trabajo, el estudio de caso único desde una perspectiva narrativa, realizado por Valdazo et al. (2021), en el que se analiza la historia de vida de una interna en prisión con el objetivo de conocer los factores protectores y de riesgo que influyen en la reincidencia/desistimiento de actos delictivos, y que pueden predecir la reincidencia o la reinserción. Se identificaron factores de riesgo, presentes al inicio y en el mantenimiento de la conducta ilícita, como el consumo de drogas como método de afrontamiento a los problemas, haber sufrido malos tratos y abusos sexuales en la infancia, estilo de crianza ineficaz, ausencia de apoyo, entre otros; y factores predictores y promotores del desistimiento, como fuentes de sentido, propósitos prosociales, buen autoconcepto y autoestima, que antes no tenía, separación de amistades delictivas y continuidad de los estudios, principalmente.

En síntesis, hemos indagado cómo la resiliencia es importante para la superación y adaptación positiva de la adversidad en personas privadas de libertad en centros penitenciarios. Y cómo construyen su identidad al narrar y dotar de sentido su historia de

vida a partir de la búsqueda de logros y objetivos personales, al mismo tiempo que condicionan sus actos futuros referentes a la reincidencia/desistimiento de conductas delictivas. Además, se investiga acerca de los factores protectores desde una perspectiva resiliente y positiva, sobre los que sería interesante intervenir, pues favorecería el alejamiento de actos ilícitos, especialmente en las primeras etapas de encarcelamiento. (Doekhie, et al.,2017; King, 2013 y Maruna, 2001)

Por todo lo expuesto se considera relevante continuar investigando en el camino hacia la reinserción social, por ello, con este trabajo, se persigue distinguir los factores protectores que promueven la capacidad de resiliencia y el desistimiento delictivo en personas con cumplimiento de condena para intervenir sobre ellos disminuyendo la probabilidad de reincidencia.

MÉTODO

OBJETIVOS

Objetivo general:

- Identificar factores protectores que favorecen la capacidad de resiliencia en personas en centros penitenciarios, para diseñar intervenciones que desarrollen la resiliencia.

Objetivos específicos:

- Dar voz a internos/as en prisión para conocer la existencia de factores resilientes y validar sus experiencias.
- Detectar factores personales, relacionales y comunitarios cómo factores protectores en el relato de los/as internos/as.
- Evaluar la capacidad de resiliencia de internos/as en centros penitenciarios.
- Diseñar directrices de trabajo para promover la resiliencia en personas privadas de libertad.

PARTICIPANTES

La muestra consta de 6 sujetos, que se encuentran cumpliendo condena en régimen ordinario en el Centro Penitenciario Tenerife II en el momento que se les realiza la entrevista “Cuéntame”, de los cuales 5 son hombres (83%) y 1 mujer (17%), con edades comprendidas entre 22 y 36 años. Del total de la muestra tres cumplen condena privativa de libertad en el módulo II de reincidentes, dos en el módulo IV de destinos y con problemas de salud mental y la participante en el módulo IX de mujeres.

O.D., hombre de 35 años, catorce años y tres meses en prisión por robos, siendo su primera vez en ella, tiene claro que no quiere volver a entrar ni a delinquir. Se encuentra en las últimas fases del cumplimiento de su condena, ha obtenido permisos de tres días en seis ocasiones, mostrando tanto fuera como dentro de prisión un excelente comportamiento y actitud, cumpliendo con las labores que le son asignadas, trabaja como ayudante en cocina. Además, realiza numerosos cursos, estudia para presentarse a la selectividad y hace deporte. En unos meses obtendrá su tercer grado.

N.W., hombre de 22 años, con educación secundaria obligatoria, condenado a 5 años en prisión por delitos de lesiones, lleva dos. Es reincidente desde los 17 años cuando ingresa siendo menor en Valle Tabares, envuelto en las drogas y la subcultura del delito, esta es su segunda vez en el Centro Penitenciario Tenerife II, con optimismo, mayor madurez y perspectiva de futuro, quiere hacer las cosas bien para reunirse con su familia, tener una vida sana, dedicarse al deporte y a la peluquería.

R.O., hombre de 27 años condenado a 42 años y medio y prisión permanente revisable por triple parricidio, lleva 4 años. A pesar de ello tiene una visión esperanzadora y optimista ante su futuro. Conserva su relación de pareja y tiene buena conducta en prisión. Antes de su entrada en prisión era jugador de baloncesto y estudiante de tercero de ingeniería mecánica.

M.G. hombre de 25 años y nacionalidad senegalesa, condenado a 3 años de prisión por patrón de patera. Abandona sus estudios a los nueve años, pero no sus ganas de aprender, sabe tres idiomas, hablando perfecto español en año y medio. Trabaja en el economato y ha formado parte del taller de resiliencia impartido por la alumna de este trabajo durante sus prácticas.

B.A. mauritano de 36 años, patrón de patera condenado por primera vez a 3 años de prisión, lleva uno, en un intento de buscar un futuro mejor con afán de lucha. Trabaja en cocina y continua sus estudios secundarios en prisión.

I.R. mujer de 24 años condenada a 3 años por robo, dice saber muy bien lo que quiere gracias a las numerosas adversidades que ha experimentado. Consigue de prisión la formación de peluquería que le ayudará a cumplir su objetivo laboral, tener su propia peluquería cuando salga de prisión en un mes, lleva tres años. Ambiente familiar, educativo y social deficitario, envuelta en el consumo de drogas, violencia de género, prostitución, en riesgo de desamparo, ingresos en Valle Tabares, etc. Sin embargo, su increíble capacidad de superación la ha llevado a dejar de consumir heroína y alejarse de esa vida.

Todos los participantes se mostraron participativos y agradecidos durante la entrevista.

INSTRUMENTO

Se utilizó la entrevista semiestructurada elaborada a partir de la entrevista de resiliencia “Cuéntame” (Grupo de Investigación IPSE: Intervención Psicoeducativa en contextos no convencionales y de riesgo, 2006. Facultad de Psicología, La Laguna), diseñada para medir el potencial de Resiliencia en poblaciones de riesgo mediante la evaluación de los tres pilares fundamentales que defiende el enfoque: Personales, Relacionales y Comunitarios, a través de 46 preguntas abiertas referentes a Dotar de Sentido a la Adversidad, Capacidad de Reflexión, Altruismo, Creatividad y Sentido del humor que conforman 26 preguntas; Apoyo familiar, de amigos y de técnicos mediante 13 preguntas; y Apoyo institucional y Percepción de los demás, con 7 preguntas, respectivamente.

El guion de la entrevista se puede consultar en el anexo 1.

DISEÑO

Para este trabajo de investigación de diseño transversal y análisis cualitativo exploratorio se sigue un enfoque teórico fenomenológico, que intenta comprender como las personas entrevistadas asignan y construyen significados de sus experiencias en un contexto concreto (Duque y Aristizábal, 2019). La información se obtiene a través de las entrevistas realizadas y la categorización de sus respuestas.

PROCEDIMIENTO

En primer lugar, se solicitó permiso a la directora de prisión y a la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias del Ministerio del Interior con sede en Madrid, máxima autoridad del establecimiento penitenciario, encargada de la administración penitenciaria estatal, emitiendo el documento correspondiente en el que se adjunta el proyecto de investigación determinando en qué consiste, objetivos, marco teórico, criterios de selección, instrumento de recogida de datos, así como la importancia de realizar el trabajo para la población reclusa y para el Equipo Técnico de Tratamiento. Una vez obtenida la autorización tras dos semanas, se coordinó con las psicólogas y trabajadores sociales responsables de los módulos II de reincidentes, IV de destino y IX de mujeres, donde se realizaron las entrevistas, previamente adaptadas a la población diana, para establecer los horarios de aplicación presencial, con una duración aproximada de una hora cada una, y no interferir en el tratamiento resocializador que reciben los internos e internas.

Para la selección no probabilística de los participantes con perfiles demográficos, delictivos y resilientes diferentes, se tuvo en cuenta el criterio de la psicóloga de los módulos II y III que emitió la orden de autorización de estos. Antes del comienzo de la entrevista se les informó de los objetivos de esta investigación, se les pidió su consentimiento y se les solicitó su colaboración de forma voluntaria, así como también, se les comunicó que podían retirarse en cualquier momento. A la misma vez se garantizó el anonimato y la confidencialidad, tanto en la recogida como en el posterior análisis y categorización deductiva de la información, en base al modelo de resiliencia, buscando los pilares que promueven la resiliencia estructurados en factores personales, relacionales-afectivos e institucionales-comunitarios. Con la intención de estimularlos una vez fueran detectados, no sólo para mitigar o disminuir los efectos de riesgo, sino para favorecer el desarrollo óptimo de las personas o grupos y su percepción positiva de la adversidad, potenciando sus propias fortalezas (Cyrlunik, 2001), seguridad y confianza para enfrentar y superar las dificultades, así como también, en este caso, disminuir la probabilidad de reincidencia.

RESULTADOS

A continuación, en la Tabla 1 se muestran los resultados obtenidos tras las entrevistas. En ella se han separado los factores personales, relacionales y comunitarios por categorías,

siguiendo a Wolin y Wolin (1993), Melillo y Suárez (2001) Cyrulnik (2001), Edith Grotberg (1996), Werner y Garmenzy (1993), Resnick (2000) y Fergusson y Lunskey (1996).

Tabla 1

Categorización de factores protectores

Factores protectores	Categorías	Respuestas
Factores Personales	Dotar de sentido a la adversidad	Ser más paciente y selectivo/a con las amistades Desarrollar autocontrol y métodos de afrontamiento Valorar más el tiempo y lo que tenía Aprender a quererme Saber que quiero Poder estudiar Aprender español No dejarme llevar
	Capacidad de reflexión e introspección	Crecimiento personal Arrepentimiento Autoconocimiento Tomar conciencia camino no adecuado Tomar decisiones premeditadas
	Autoría y protagonismo	Capacidad de superación Logros escolares Tener trabajo y mantener un hogar Ser independiente, tomar decisiones propias
	Iniciativa y proyección de futuro	Vida organizada, tranquila y legal. Negocio propio Seguir estudiando Reunirme y cuidar la familia
	Valores personales	Lealtad, libertad, autonomía, honestidad, confianza conoerte. Familia Estudios Vida sana y deporte Religiosidad, fe
	Altruismo	Satisfacción Fomento de autoestima
	Creatividad	Dibujar, escribir, tatuajes, meditación, yoga... Desahogo, alivio y relajación Buscar alternativas a un problema
	Sentido del humor	Visión alegre y con humor de la adversidad Ayuda a despejar la mente, desestresar, evadirme.

		Cambiar de perspectiva, ser optimista.
Factores relacionales	Apoyo familiar	Más fuerte gracias al apoyo incondicional Desahogo y consuelo Aprender valores Autoestima consistente Afecto y cariño No me juzgan
	Apoyo de amigos	Alejarme de conductas delictivas Desahogo Aportan nuevas ideas y optimismo Me han enseñado español
	Apoyo de técnicos	Escucha activa Ayuda psicológica Creen y confían en mi Refuerzan mi autoestima
Factores comunitarios	Apoyo institucional	Polideportivo, curso de peluquería, taller de resiliencia, clases de español, FPS... Me ayudan a conseguir mi proyecto de vida. Recursos y motivación para los estudios
	Percepción de los demás	Ser uno/a mismo/a sin importar qué opine el resto Me valoran y tienen en cuenta

En general se encontró que la mayoría considera importante la capacidad de hacer frente y superar las adversidades desde el autocontrol, tomar decisiones teniendo claro lo que quieren en su presente y para su futuro con iniciativa y autonomía, así como, la virtud de ver la vida con sentido del humor y optimismo, dotándola de sentido. Valoran positivamente el tener una vida sana, organizada, el crecimiento personal, la autoestima y la libertad. Y en algunos casos la fe en Dios, que les calma y sirve como guía.

En cuanto a los factores relacionales, observamos que es especialmente relevante para ellos y ellas mantener el contacto con la familia y recibir su apoyo incondicional, incluyendo al de la pareja, seguido de las relaciones de amistad con las que poder compartir emociones y pensamientos. Y, por último, aunque en menor proporción, el apoyarse en profesionales del equipo técnico de tratamiento o en algún/a funcionario/a, pues la imagen que de ellos tienen es de autoridad y control, además de considerarlos tontos, soberbios y brutales.

En relación a los factores comunitarios destacan los estudios, cursos, talleres y formación laboral que la prisión les brinda, además de la posibilidad de entrenar en el polideportivo e implantar el hábito de hacer deporte en sus vidas como estrategia de afrontamiento. Por otra parte, es significativo el sentimiento de pertenencia a la comunidad.

CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Este trabajo surge desde la experiencia y el interés de esta autora en la investigación e intervención con población penitenciaria, tras realizar sus prácticas externas en el Centro Penitenciario Tenerife II, donde impartía un taller de Crecimiento personal y Resiliencia.

Dicha experiencia alentó su curiosidad genuina suspendiendo lo obvio para comprender y explorar el interior de las personas desde el enfoque narrativo, tal y como le enseñó García (2010) en sus clases. Así, quiso averiguar cómo era posible que en un sitio tan hostil cuyos muros no sólo privan de libertad a quienes cumplen condena, sino también, historias de vida y relatos de adversidad, además de problemáticas varias, derivadas de la drogodependencia, la prisionalización o ambas, encontremos personas resilientes con grandes fortalezas y numerosos factores protectores.

En este sentido, con la intención de identificar y analizar en profundidad dichos factores, se combina narrativa y resiliencia, necesitando un relato de adversidad, y el significado atribuido a esa adversidad narrado por su protagonista. Construido junto a la investigadora, que desde el enfoque narrativo le ayudará a reinterpretar su experiencia y encontrar las palabras que den significado a su historia (García, 2010), con identidad empoderada, en un contexto de comprensión, aceptación y validación (Villegas, 1995), liberándola de una narración “saturada de problemas” (White y Epston, 1993).

Con la esperanza de desarrollar futuras intervenciones desde la psicología positiva, cuyo potencial se encuentre en el cambio de perspectiva ante las adversidades. Abandonando las predicciones basadas en el riesgo que sólo predicen en el individuo inadecuación y malestar ante circunstancias vitales desfavorables. Pues no hay muro más alto que el que nosotros mismos nos ponemos al ver sólo las debilidades. Y desde aquí, consideramos que es tarea de los psicólogos expertos en resiliencia ayudar a las personas a reconocer y potenciar sus propias fortalezas mirando a los ojos a las adversidades y factores de riesgo.

Cuya meta sea la aceptación de la problemática, pero con ojos críticos, adoptando nuevos significados realistas y esperanzadores que nos sirvan de vía para descubrir y promover el potencial humano individual y colectivo. Las personas resilientes de esta investigación ya lo demuestran, dejando claro que ante la adversidad ven una oportunidad de afrontamiento y crecimiento personal. Durante la entrevista, y en particular, al preguntarles que sacan en positivo de su experiencia o si creen que de alguna forma podrán salir fortalecidos/as de prisión, en su totalidad responden que sí, y que gracias a

ella han adquirido numerosos aprendizajes, como ser más pacientes, tener mayor autocontrol, tomar las riendas de su vida comprometidos/as con valores y hábitos de vida saludables, entre otros.

En esta línea, de aceptación, introspección y cambio de perspectiva, se describe una nueva forma de hallar la libertad que se ansía alcanzar en personas internas de prisión, carentes de vías de salida excepto la psicológica.

Lo anterior, a modo similar a lo que plantean las investigaciones, explicaría el motivo por el que los individuos dicen percibirse, más fuertes, capaces de “salir adelante”, e independientes, tras vivir una situación adversa, como la reclusión o separación familiar, siendo constantes y responsables de sus propios actos (Vargas et al., 2020). También encontramos otros factores internos que potencian su resiliencia, y siguiendo a González Arratia (2011), facilitan o mitigan el impacto que el internamiento supone, como la introspección, la autonomía, el sentido del humor, la creatividad, la autoestima, la iniciativa y la proyección de futuro.

En cuanto a los factores externos, se extrae de sus narrativas el apoyo emocional e instrumental, real y percibido, por parte de familiares, pareja sentimental y amigos, que les mantienen conectados/as al mundo exterior. E incluso, por parte de psicólogas y trabajadores/as sociales o profesores/as dentro de la institución. De esta manera, con ayuda de la entrevista, los participantes toman conciencia acerca de sus vínculos de apego y tutores/as resilientes, al mismo tiempo, reflexionan cómo podrían agradecerles el apoyo que les brindan. Apoyo que les ayuda a superar situaciones desfavorables y a sobrellevar la estancia en prisión, modificando su representación y la percepción de sus capacidades, o lo que es lo mismo, dominando la emoción provocada por la tragedia (Rubio y Puig, 2015) y empoderándoles.

Al igual que los estudios y el desempeño laboral, que reducen el efecto de institucionalización, favorecen una mayor autoestima, percepción de competencias y apoyo social (Arenas y Durán, 2018; Hernández et al., 2018) y le acercan a una vida normalizada en aras de la reintegración social.

En lo que se refiere a la población diana de este estudio las narrativas de adversidad corresponden, aparte de al estado de privación de libertad y la integración de la subcultura carcelaria, a sufrir violencia vicaria, involucrarse en organizaciones delictivas, al consumo de drogas, la prostitución, estilos de crianza ineficaz, ausencia de apoyo

inmigración, pobreza y al hecho de haber lastimado a terceras personas. Coincidentes con los factores de riesgo promotores al inicio y en el mantenimiento de la conducta ilícita identificados por Valdazo et al. (2021).

Entendemos que cada individuo dispone de mecanismos de afrontamiento y factores protectores diferentes a lo largo de su experiencia vital, por lo que el programa de intervención deberá adaptarse a cada una de ellas, identificando qué factores están presentes y potenciándolos.

En el presente trabajo, al analizar los pilares protectores comunes entre las personas entrevistadas, aportando, así, una base de intervención, facilitamos la labor a expertos/as en tratamiento, valorando el tiempo limitado que tienen para intervenir, por la actual sobrepoblación penitenciaria fruto del aumento de la incidencia delictiva y escasos recursos.

Aun así, consideramos oportuno y de gran utilidad, tanto para los internos/as como para el equipo de tratamiento, el uso de la entrevista “Cuéntame” (García et al., 2007) adaptada en este trabajo a la población carcelaria. Al inicio de cada programa, y también, en el momento de ingresar en prisión, ya que creemos que favorecería una adaptación más funcional y de menor impacto del recluso/a al centro penitenciario.

Pues hemos observado que realizar una entrevista desde un enfoque resiliente, focalizando en lo positivo sin obviar lo negativo, genera respuestas en positivo, demostrando tener funciones terapéuticas. Estas personas reorganizan la percepción que tienen de sí mismas, de la adversidad y de sus capacidades para afrontarla, tomando conciencia de sus propias fortalezas, así como de sus factores protectores. Ellas mismas afirmaban salir de la entrevista más tranquilas, optimistas y fortalecidas. Logrando nuestro segundo objetivo, dar voz y fortalecer desde la resiliencia.

Además, la entrevista utilizada les prepara para su salida en libertad, pudiendo reducir la reincidencia, al facilitarles un espacio para reflexionar y organizar como quieren que sea su vida fuera de prisión y que harán para conseguirlo, lejos de lo que les ha llevado hasta ahí, suscitando factores promotores de desistimiento como fuentes de sentido, propósitos prosociales, continuidad de los estudios y separación de amistades delictivas (Valdazo et al., 2021). Así también, permitirles conocer sus cualidades positivas, y, en suma, empoderarles, demostrándoles que son capaces de redirigir su camino. Potenciando su

autoestima, capacidad de introspección, iniciativa y proyección de futuro, todas, pilares resilientes.

Queremos destacar la importancia de usar el lenguaje en positivo, favorecer las alianzas con otras personas, así como la clarificación y el compromiso con los valores personales, comunitarios e institucionales que contribuyan en su proceso transformador, e impulsar una forma de vida saludable en torno a los mismos. Creyendo en las segundas oportunidades, y, en consecuencia, en el proceso de reeducación para lograr una correcta reinserción.

Si se consideran estos elementos para la intervención institucional añadiendo al resto de factores señalados, el trabajo directo sobre la autoestima, el autocontrol, la empatía y la tolerancia a la frustración, tan necesarias en esta población, se potenciarían los recursos psicológicos positivos existentes en cada individuo y la toma de conciencia de los mismos, que abrirán paso a una adaptación funcional al centro y a una posible y real reinserción social.

Por todo lo expuesto, y al existir muy poca investigación en este ámbito de acuerdo con el enfoque resiliente, consideramos necesario seguir ahondando en este sentido. Desde este trabajo alentamos a que se investigue sobre aspectos psicológicos positivos y resilientes de la población penitenciaria, más allá del delito y la psicopatología, venciendo estigmas y prejuicios presentes en nuestra sociedad sobre estas personas. Para disminuir las experiencias de estrés derivadas del encarcelamiento, reforzar la motivación del individuo para aprovechar el tiempo en prisión y favorecer el desistimiento delictivo (Altamirano, 2013) mediante intervenciones cognitivo-conductuales que gracias a dichas investigaciones reconocerían más fácilmente sus necesidades, recursos y fortalezas.

Así mismo, sería conveniente que desde el ámbito del tratamiento se impartieran estos cursos a los profesionales, para que posteriormente ellos los llevaran a los/as internos/as.

Esto potenciaría las funciones de prevención, reeducación y reinserción social, de las instituciones penitenciarias, como una meta tangible y alcanzable, promoviendo el desarrollo de intervenciones adecuadas.

No podemos terminar este trabajo sin mencionar las limitaciones encontradas en él, siendo estas en primer lugar, el limitado tamaño de la muestra que influye en la representatividad de los resultados, pero que dota de carácter más personal y en calidad

de experto/a por parte de los/as participantes a las experiencias narradas. Como propuesta de mejora se sugiere aumentar el número de participantes. En segundo lugar, el escaso espacio temporal, y el difícil acceso a la población femenina, en su mayoría trabajaban y por ende tenían horarios limitados para la entrevista. Y, en tercer lugar, la escasa evidencia científica existente en nuestro país sobre resiliencia en población carcelaria y el no haber podido analizar la fiabilidad interjueces.

Por último, agradecer inmensamente a todas las personas que han colaborado desinteresadamente en este trabajo, con enorme valentía y coraje, al compartir sus historias de vida, relatos de adversidad, vínculos significativos en sus vidas, emociones, pensamientos... y confiar en mí permitiéndome, además, conocer sus valiosas fortalezas y co-construir capacidad de resiliencia y empoderamiento juntos.

REFERENCIAS

- Aguilera, M. (2011). Mujeres presas: la doble condena. *Políticas sociales para abolir la prisión, Vitoria: Ikusbide*, 111-120.
- Altamirano, Z. (2013). *El bienestar psicológico en prisión: antecedentes y consecuencias* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid]. <http://hdl.handle.net/10486/13008>
- Arenas, G. L., y Durán, D.A. (2018). Resiliencia y su relación con variables personales, penales y penitenciarias en mujeres presas. *Boletín Criminológico*, 24. <https://doi.org/10.24310/Boletin-criminologico.2018.v24i0.6831>
- Conde, A. A., España, E. G., y Muñoz, J. B. (2012). Realidad y política penitenciarias. *Boletín Criminológico*, 18. <https://doi.org/10.24310/Boletin-criminologico.2012.v18i0.8037>
- Cyrulnik, B. (2001). *Los patitos feos. La resiliencia*. Barcelona: Gedisa.
- Doekhie, J., Dirkzwager, A. y Nieuwbeerta, P. (2017). Los primeros intentos de desistir del crimen: las expectativas previas a la liberación de los presos y su comportamiento criminal posterior a la liberación. *Revista de rehabilitación de delincuentes*, 56 (7), 473-493 <https://doi.org/10.1080/10509674.2017.1359223>
- Duque, H. y Aristizábal Diaz Granados, E.T. (2019). Análisis fenomenológico interpretativo. Una guía metodológica para su uso en la investigación cualitativa en psicología. *Pensando Psicología*, 15 (25), 1-24. <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2019.01.03>

- Fergusson, D. M. y Lynskey, M. T. (1996). Resiliencia de los adolescentes ante la adversidad familiar. *Revista de psicología y psiquiatría infantil*, 37 (3), 281-292. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1996.tb01405.x>
- Fletcher, D. y Sarkar, M. (2013). Resiliencia psicológica. *Psicólogo europeo*, 18 (1), 12-23. <https://dx.doi.org/10.5944/ap.12.2.14903>
- Folkman, S. y Moskowitz, J.T. (2000). El afecto positivo y el otro lado del afrontamiento. *Psicólogo estadounidense*, 55 (6), 647-654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- García, M.D., Martín, E., y Torbay, A. (2007). *Factores que promueven la resiliencia en menores con medidas judiciales*. Gobierno de Canarias: Dirección General de Protección del Menor y la Familia.
- Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34 (4), 416-430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>
- Garmezy, N. (1993). Niños en situación de pobreza: Resiliencia a pesar del riesgo. *Psiquiatría*, 56 (1), 127-136.
- González Arratia, L. F. N. I. (2011). *Resiliencia y personalidad en niños y adolescentes. Cómo desarrollarse en tiempos de crisis*. México: Dirección de Difusión y Promoción de la Investigación y los Estudios Avanzados.
- Granados, L., Alvarado, S. y Carmona, J. (2017). Narrativas y relatos de vida de resiliencia como mediación metodológica para reconstruir la existencia herida. *Revista CES Psicología*, 10 (1), 4-20. <https://doi.org/10.21615/cesp.10.1.1>

- Grotberg, E.H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. La Haya, Holland: Bernard van Leer Foundation.
- Grupo de Investigación IPSE. (2006). *Entrevista abierta de Resiliencia, Cuéntame*. Intervención Psicoeducativa en contextos no convencionales y de Paz. Facultad de Psicología. Universidad de La Laguna.
- Hernández Bravo, L., Otero Hurtado, J.P., Rivera Collazos, K. (2018). *Factores psicológicos que intervienen en la capacidad de resiliencia de 5 sujetos privados de su libertad del centro de reclusión y alta y mediana seguridad San Isidro, de Popayancauca*. Fundación Universitaria de Popayán.
- Hernández, M. D. G. (2010). Conversaciones liberadoras en la intervención psicosocial: resiliencia y terapia narrativa de acción. *Servicios sociales y política social*, (91), 67-78.
- Lipsey, M. W; Cullen, F. T. (2007). The effectiveness of correctional rehabilitation: A review of systematic reviews. *Annual Review of Law and Social Science*, 3, 297-320. <https://doi.org/10.1146/annurev.lawsocsci.3.081806.112833>
- King, S. (2013). Narrativas tempranas de desistimiento: un análisis cualitativo de las transiciones de personas en libertad condicional hacia el desistimiento. *Castigo y Sociedad*, 15 (2), 147-165. <https://doi.org/10.1177/1462474513477790>
- Maruna, S. (2001). *Making good: How ex-convicts reform and rebuild their lives* (p.86). Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10430-000>
- Melillo, A., y Suárez, N. R. (2001). Descubriendo las propias fortalezas. *Paidós, Buenos Aires*.

- Redondo, S. (2008). Individuos, sociedades y oportunidades en la explicación y prevención del delito: Modelo del Triple Riesgo Delictivo (TRD). *Revista Española de Investigación Criminológica*, 6, 1-53. <https://doi.org/10.46381/reic.v6i0.34>
- Redondo, S. (2015). El origen de los delitos: introducción al estudio y explicación de la criminalidad. Valencia: *Tirant lo Blanch*.
- Resnick, M. D. (2000). Resilience and protective factors in the lives of adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 27 (1), 1-2. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(00\)00142-7](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(00)00142-7)
- Romero-Lara, P. R., Guillén-Riquelme, A., y Quevedo-Blasco, R. (2020). Perfil psicosocial, factores de riesgo y reinserción en reclusas adultas: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52, 193-217. <https://doi.org/10.14349/rlp.2020.v52.20>
- Rubio, J. L. y Puig, G. (2015). *Tutores de resiliencia. Dame un punto de apoyo y moveré MI mundo*. Gedisa.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanism. *American Journal of Orthopsychiatry*. 57 (3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Rutter, M. (1991). Resilience: Some conceptual considerations. Trabajo presentado en Initiatives Conferences on Fostering Resilience, Washington D. C., diciembre.
- Sánchez, K. M. V., Fuentes, N. I. G. A. L., Medina, J. L. V., Escobar, S. G., y Colín, E. Z. (2020). Resiliencia en adolescentes y adultos en internamiento por diversos delitos. *CIENCIA ergo-sum, Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva*, 27 (1). <https://doi.org/10.30878/ces.v27n1a4>

- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Valdazo, B. R., Ribera, A. J., & García-Alandete, J. (2021). Factores que influyen en la reincidencia/desistimiento de la carrera delictiva: estudio de caso único desde una perspectiva narrativa. *Boletín Criminológico*, 28. <https://doi.org/10.24310/Boletin-criminologico.2021.v28i.12378>
- Vargas Sánchez, K. M., González Arratia López Fuentes, Norma Ivonne, Valdez Medina, J. L., González Escobar, S., y Zanatta Colín, E. (2020). Resiliencia en adolescentes y adultos en internamiento por diversos delitos. *CIENCIA ergo sum*, 27(1). <https://doi.org/10.30878/ces.v27n1a4>
- Villegas Besora, M. (1995). La construcción narrativa de la experiencia en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 6 (22-23), 5-17.
- Werner, E. (1993). Risk and resilience in individuals with learning disabilities: Lessons learned from the Kauai Longitudinal study. *Learning Disabilities Research & Practice*. 8 (1), (28-34).
- White, M., y Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos* (pp. 53-87). Barcelona: Paidós.
- Wilson, DB, Mitchell, O. y MacKenzie, DL (2006). Una revisión sistemática de los efectos de los tribunales de drogas en la reincidencia. *Revista de Criminología Experimental*, 2 (4), 459-487. <https://doi.org/10.1007/s11292-006-9019-4>
- Wolin, S. y Wolin, S. (1993). *Tehe resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity*. Nueva York: Villard Books.

ANEXOS

Anexo 1:

Preguntas de la entrevista de Resiliencia “Cuéntame”:

FACTORES PERSONALES

DOTAR DE SENTIDO A LA ADVERSIDAD

- 1) Cuéntame todo lo que crees que ha ocurrido para que estés hoy aquí cumpliendo condena.
- 2) En concreto, ¿por qué crees que has llegado hasta aquí? ¿qué explicación le das a todo lo que ha pasado?
- 3) A pesar de las dificultades, ¿esta experiencia te está sirviendo para algo?, ¿qué has aprendido? ¿Qué te llevas? ¿Hay algo bueno o positivo de todo esto?
- 4) ¿Crees que de alguna forma podrás salir fortalecido de aquí?

CAPACIDAD DE REFLEXIÓN

- 1) ¿Te gusta pensar y reflexionar sobre lo que ha pasado? ¿Por qué?
- 2) Cuando piensas en ello, ¿qué cosas te vienen a la cabeza, en qué sueles pensar? ¿Ve algo positivo?
- 3) Si escribieras un libro contando toda tu vida ¿Qué título le pondrías?, ¿Qué eventos o momentos de tu vida deberían estar presentes sí o sí?, ¿Cuáles han supuesto un antes y un después en tu vida?, ¿Cambiarías algo de la historia? En caso afirmativo, ¿El qué y por qué?
- 4) ¿Puedes poner un ejemplo de una situación difícil que hayas conseguido superar? ¿Con quién estabas, qué hiciste, qué sabor tenía esa situación, como te sentiste?
- 5) Me comentaste antes que no/si te gusta reflexionar acerca de lo que has vivido, pero y ¿Sobre ti mismo y cómo te sientes? Cuando lo haces, ¿eres honesto contigo mismo?
- 6) Bueno, me has hablado un poco de tu pasado, pero y si viajamos a tu infancia, ¿Cómo la recuerdas? ¿Tienes algún recuerdo positivo o bonito de esa época? ¿Cómo te comportabas en casa cuando eras pequeño? ¿Qué solías hacer?
- 7) ¿Hay alguna habilidad que de pequeño te dijeran que tenías? ¿Crees que aún la conservas? ¿Cuáles son tus fortalezas y habilidades? ¿Para qué te sirven?
- 8) Ahora te propongo que hagamos una actividad, vamos a imaginar que tienes un gran poder, el poder de solucionar todos tus problemas, para conseguirlo sólo tienes que pensar en aquello que quieres solucionar y decirlo en voz alta, adelante, ¿Qué te gustaría que ocurriera?

AUTORÍA Y PROTAGONISMO

1) Qué propósitos has logrado a lo largo de tu vida, ¿Piensas que ha sido gracias a tu empeño y constancia? ¿Te sientes orgulloso por ello? ¿Y ahora mismo, hay algo que te vaya bien? Cuéntame.

2) ¿Tienes algún sueño o meta que deseas cumplir? ¿Lo tenías antes de entrar en prisión?

3) ¿Cómo te imaginas que va a ser tu vida cuando salgas en libertad? ¿Qué piensas hacer?

4) Podrías compartir conmigo, ¿qué cosas o personas le dan o te hacen verle el sentido a la vida?

VALORES PERSONALES

1) ¿Qué es lo que más valoras en tu vida?

ALTRUISMO

1) ¿Qué consejo le darías a alguien que estuviera en la misma situación que tú?

2) ¿Qué cosas se te ocurre que puedes hacer para que otras personas aprendan de tu experiencia?

3) ¿Cómo te sientes al ayudar a otras personas?

4) Si tú fueras la sociedad o si tuvieras el poder para cambiar las cosas, ¿qué harías/cambiarías para ayudar a las personas dentro de prisión a reinserarse?

5) Ahora te planteo un reto, piensa en una persona a la que te gustaría ayudar. ¿En qué la ayudarías? ¿Cómo lo harías? ¿Cómo te sentirías al ayudarla?

CREATIVIDAD Y SENTIDO DEL HUMOR

1) Bien, imaginemos que en este momento viene Pedro Almodóvar y te escoge para hacer una película sobre tu vida, ¿qué género sería? ¿Sería una comedia o un drama?

2) ¿Te gusta escribir o pintar, hacer cualquier cosa que te ayude a expresar lo que sientes?, ¿Qué sueles hacer?

3) ¿Crees que es importante tener sentido del humor en nuestro día a día, con las cosas que nos pasan, aunque sean complicadas? En concreto, ¿te ríes o te diviertes con algo en particular? ¿Qué chistes, bromas, género de humor te gustan?

4) ¿Sueles usar la imaginación? ¿Te ayuda a soportar la realidad o a evadirte y desconectar?

FACTORES RELACIONALES

¿En quienes te sueles apoyar normalmente? (Red de apoyo)

APOYO FAMILIAR

- 1) ¿Cómo era la relación con tu familia antes de estar en el centro y como es ahora?
¿Tienes hijos?
- 3) ¿Con cuánta frecuencia vienen tus familiares a visitarte?
- 4) ¿Qué cosas crees que puedes hacer para fortalecer la relación con tu familia?
- 5) ¿Tienes algún familiar o pareja dentro de prisión?
- 6) ¿Dirías que han estado en los momentos difíciles? ¿En cuáles sí y cuáles no?
- 7) ¿Te sientes apoyado por tu familia? →

En caso afirmativo: ¿En qué te han ayudado y como lo han hecho? ¿Saber que tienes el apoyo de esas personas te ayuda a seguir adelante? ¿Qué ha podido significar o significa para ti?

En caso negativo: ¿Para qué te ha servido? Hay algún aspecto positivo en ello.

- 8) ¿Su ayuda ha supuesto un cambio en tu vida?
- 9) ¿Qué has aprendido de ellos?

APOYO DE AMIGOS

- 1) ¿Has tenido a alguien cercano como un amigo o amiga que te haya ayudado y apoyado?
- 2) Si es así, ¿cómo te han ayudado, qué cosas han hecho para ayudarte?
- 3) ¿Su ayuda ha supuesto un cambio en tu vida?
- 4) Si no es así, ¿para qué te ha servido el no sentirte apoyado?
- 5) ¿Sientes que las relaciones de amistad se han visto alteradas con tu entrada a prisión?
¿Qué sacas en positivo de ello?

APOYO DE TÉCNICOS

- 1) Me comentaste antes que tenías apoyo por parte de tus familiares, pero...¿y aquí dentro tienes algún apoyo?
- 2) ¿Te sueles apoyar en alguna persona del personal de prisión (trabajador/a social, psicólogos, funcionarios/as, abogado/a, etc)?
- 3) ¿Alguno de ellos ha supuesto un apoyo y un cambio en ti? ¿Por qué crees que lo ha supuesto?
- 4) ¿En qué han podido ayudarte? ¿Cómo lo han hecho?

¿De qué manera agradecerías a alguien que te ha apoyado o ayudado?

FACTORES COMUNITARIOS

APOYO INSTITUCIONAL

- 1) ¿Qué actividades o cursos realizas en prisión? ¿En qué te ayudan, qué beneficios tienen para ti? ¿Por qué? ¿Algún taller o curso está suponiendo o ha supuesto un cambio en tu vida?
- 2) Y fuera de prisión, ¿qué actividades solías realizar? ¿Por qué esas? ¿Qué aprendiste de ellas? ¿Mantienes alguna de ellas ahora mismo?
- 3) Con anterioridad me comentaste como eras de pequeño, pero... ¿A qué colegio fuiste? ¿Recuerdas con cariño a algún profesor o compañero de clase? ¿Por qué? ¿Te ayudaron en algo?
- 4) ¿En qué o cómo crees que te ha podido ayudar la prisión en la construcción de tu proyecto de vida?

PERCEPCIÓN DE LOS DEMÁS

- 1) ¿Te sientes valorado por los demás? ¿Consideras que te tienen en cuenta?
- 2) ¿Te has sentido juzgado o rechazado alguna vez por los demás debido a las adversidades a las que te has enfrentado?
- 3) ¿Cómo crees que las personas de tu entorno responderán cuando salgas en libertad?

¿Hay algo que me haya dejado en el tintero?

*¿Crees que contar tu historia te ha ayudado? ¿Puedes ayudar a otros, te ayuda a ti?
¿Cómo te sientes ahora?*

Te voy a pedir que me regales una palabra que defina lo que hemos compartido en esta sesión.

Anexo 2:

Vaciado de las entrevistas

Historia de vida de O.D.:

- Edad: 35 años.
- Género: Masculino
- Nacionalidad: Santa Cruz de Tenerife
- Pena: 14 años y 3 meses; Hasta 2027 desde 2013.
- Delito: Robo
- Reincidencia: Primera vez que está en prisión.
- Módulo: II

Cuéntame todo lo que crees que ha ocurrido para que estés hoy aquí cumpliendo condena.

La manera de vivir de nosotros tres era robando, nos ganábamos la vida así porque en esa época no había trabajo.

¿Cuándo hablas de nosotros tres te refieres a familiares, amigos...?

A tres amigos. La policía terminó cogiendo a uno de nosotros y a partir de ahí, tiraron del hilo y nos pillaron a los demás.

¿Esas personas están en este módulo también?

No.

¿Sigues manteniendo contacto con ellos?

Ya no, uno de ellos se chivó de ciertas cosas, y a partir de ahí empezaron a haber malos rollos entre nosotros. Hizo que nos condenaran a los tres, y nos mandaron a diferentes módulos. Uno de ellos es una chica, que ya pagó, 7 años, y el otro chico también cumplió ya su condena y ahora no sé si está pendiente de entrar de nuevo.

En concreto, ¿por qué crees que has llegado hasta aquí? ¿qué explicación le das a todo lo que ha pasado?

Tengo una niña, que en esa época tenía 4-5 años, y cuando llegó la crisis en el 2008 me quedé sin trabajo, yo trabajaba en el mercado en Santa Cruz, y me vi sin poder comprarme una casa y sin nada.

¿La relación con tu hija cómo es?

Actualmente la niña no viene aquí, me llevo bien con su madre y con la niña también, pero yo ya estoy saliendo de permiso y las veo fuera.

¿Cada cuánto sales de permiso?

Cada dos meses, aunque he salido poco, voy a salir la tercera vez ahora, pero contento y aprovechando el tiempo para estar con ella.

Me has descrito un poco las circunstancias que se dieron en ese momento, pero ¿esa experiencia, y el estar ahora en prisión, te ha servido o te está sirviendo de algo? ¿Sacas algo en positivo de todo esto?

Claro, me ha jodido un poco estar aquí dentro todos estos años, pero saco en positivo que el camino que llevaba no era el adecuado, es decir, que si quiero algo me lo tengo que ganar trabajando, no de esa manera.

Antes también teníamos más cosas de la cuenta, era robar no por consumo, porque yo no tengo problemas con las drogas, sino por tener cosas que trabajando no podías conseguir ya que el sueldo de la época eran 900 euros como mucho. Tenía mi cafetería, mi casa, tenía todo, pero vivíamos así. Le robábamos a empresarios, a narcotraficantes, a personas con mucho dinero. Yo acumulé 9 robos y cuando me cogieron a mí por culpa de este chico, porque me cogieron un día que fui a su casa, y él tenía ya a la policía allí esperándome. Me traicionó.

Aquí dentro pierdes casi todo, familia, amigos, dinero y a fin de cuentas no te sale rentable, lo único que me ha quedado es una casa y un coche. Aprendes a valorar más otras cosas a las que fuera no le dabas tanta importancia porque las tenías.

¿Entonces tú dirías que de alguna forma podrás salir fortalecido de aquí?

¡Claro! He madurado a la fuerza y a base de años lo he aprendido. A la vez que estás privado de libertad, y no sólo de libertad, sino de un montón de cosas, te das cuenta de que lo que estabas haciendo está mal y estabas fastidiando a mucha gente que no tiene culpa. Pero bueno, es una realidad, ya estoy condenado, ya lo estoy pagando y no tengo que justificarme con nada sino con la verdad, que es esto que te estoy contando.

Es decir, asumes la responsabilidad de los hechos con la verdad por delante y a partir de ahí piensas empezar una nueva vida alejada de todo lo que te llevó a estar aquí.

Todo esto va enlazado con la pregunta que te voy a hacer ahora y es, ¿qué metas quieres conseguir cuando salga de prisión?, ¿cómo te imaginas que va a ser tu vida?

Seguramente tendré algún tipo de negocio de compra-venta de vehículos o de cualquier cosa, con el que poder tirar para adelante. Primero buscaría un trabajo, ahorraría, pediría un préstamo...

¿Te gusta pensar y reflexionar sobre lo que ha pasado?

Cada día piensas que no quieres volver más aquí y que para eso hay que coger otro camino. Por eso me gusta pensar en mis sueños, y en aprovechar el tiempo con mi familia (mi madre, mis hermanas, mi hija, mi pareja...), eso lo piensas todos los días.

¿Dirías que esas personas son las que más te han apoyado a lo largo de tu vida?

Sí, la familia es la que siempre ha estado ahí y me ha apoyado aquí dentro. Algún amigo y amiga también. Pero como te decía, pierdes mucha gente por el camino, porque siguen con sus vidas y ya está, y a uno le tocó vivir esto, también uno lo buscó de esa manera.

La más que me apoya siempre es mi madre, en todo, no la cambio por ninguna. Mi hija también, pero ella es pequeña y no le puedo contar mis problemas, aunque ella me cuenta los suyos (se ríe).

¿Cómo fue tu vida a partir del nacimiento de tu hija?

Lo mejor, lo mejor que me ha pasado en mi vida es la niña. Es súper inteligente, hace deporte, estudia... Es mi ilusión.

¿Ella y tu madre son esas dos personas que más te ayudan a salir a delante?

Sí, por supuesto.

¿De qué manera le agradecerías a tu madre la ayuda que te ha brindado?

Estando mucho tiempo con ella. Antes no pasaba mucho tiempo con ella, y ahora es más mayor, cada vez que salgo quiere que estemos juntos, con mis hermanas... y eso es lo que estoy haciendo ahora cuando salgo de permiso, y cuando salga haré lo mismo, estaré con ellas.

¿Qué es lo primero que harías en tu salida en prisión?

Abrazar y besar a mi madre y a mis hermanas, porque eso entre nosotros es normal, siempre ha sido así. Ósea, a pesar de estar aquí y de todo lo que ha pasado, ellas no me repudian ni yo les tengo odio, ellas sabían lo que yo hacía y ellas me lo decían, “un día vas a entrar en la cárcel”, y entré en la cárcel, lo que yo no me esperaba tantos años, me esperaba menos, pero bueno.

¿Qué has aprendido de ellas?

Todo, todo, todo, el amor y el apoyo que me han dado, incondicional, es lo más importante, no es algo por algo, de forma interesada. Mi madre me quiere porque me quiere, igual que yo la quiero a ella, y con mis hermanas y mi hija igual... y con mi pareja también. Bueno, mi pareja actual no es la de siempre, la madre de mi hija. Esta pareja que tengo ahora la tengo desde hace 4 años, la conocí estando yo aquí dentro, me la presentaron, me venía a ver (en locutorio), y así hemos creado una relación.

¿Cuáles son tus fortalezas o cualidades positivas?

Pues que lo con lo que me venga tiro hacia delante, acepto las cosas y las supero. Porque yo pienso que cuanto antes las aceptes antes vas a acelerar el proceso de salir del hoyo. Y cualidades... pues tendré varias, pero así a voz de pronto no sé decírtelas. No sé.

¿Alguna habilidad que quizás de pequeño te dijeran que tenías?

Estudioso, las cosas se me quedaban perfectas en la cabeza. Realmente yo podría haber tenido otra vida, pero bueno, la cosa se puso así y las amistades que tenía y demás, pues acabé aquí, pero realmente yo sé que tengo cualidades para tener otra vida y rehacerla otra vez y llevar una vida totalmente normal. Eso lo tengo yo muy claro, no veo dificultades, no pienso: “no porque ahora después de estos años a ver cómo salgo adelante...”. No, yo me renuevo y con lo que sea, trabajando, no se me caen los anillos por eso.

De acuerdo. Pues si te parece, ahora vamos a hacer un ejercicio de imaginación. Vamos a imaginar que viene Pedro Almodóvar, y te dice que te ha escogido para hacer una película sobre tu vida. ¿Qué género sería (comedia, drama, ...)?

Sería de suspense. De sus dificultades, sus progresos y sus cualidades también, ¿sabes?, que se vea que a pesar de todo el personaje es una persona normal, no como a lo mejor la gente fuera (externas a prisión) piensa sobre las personas que están aquí dentro, de forma prejuiciosa o como si tuviéramos un hándicap, que es normal que tengan esos prejuicios en parte, pero la cárcel está hecha para todos también. Por ejemplo, tú, que dios no lo quiera, se te cruza una persona y la atropellas, te meten homicidio imprudente y te ves aquí sin necesidad de tú habértelo buscado.

¿Qué momentos de tu vida tendrían que estar presentes sí o sí en esa película?

Pues supongo que tendría que estar la parte que pasó fuera, la parte que ha pasado dentro de prisión y la moraleja de la película, que sería de superación.

Bien, descríbeme un poco más las escenas de esa película que reflejan esos momentos que han supuesto un antes y un después en tu vida.

Pues verías un chico normal, pero con una vida y un ambiente fuera de lo común, viviendo bien, disfrutando, hasta que un día se cae todo y nos meten en la cárcel a toda la banda y la banda se separa por esa traición. Después se veía como aquí dentro puedes desarrollar aprendizajes tanto malos como buenos, porque aquí aprendes de todo. En este caso el protagonista rechaza los aprendizajes malos, sobre delitos de otros internos, y opta por reinsertarse y hacer otro tipo de vida en la calle, que es lo que voy a hacer yo. Y al final acabaría bien la película, saliendo de prisión, trabajando, con una vida normal, familiar, con amigos buenos, sin volver a hacer lo mismo.

Pues, O.D., con todo lo que me acabas de contar te he ido sacando algunas cualidades positivas que tienes, corrígeme si me equivoco, y es que ves la adversidad como una oportunidad, es decir, eres una persona optimista, y también familiar, lo acabas de decir tú mismo.

Claro, pues sí oye.

Volviendo a lo que estábamos hablando. Con respecto a tu infancia, me decías que se desarrolló en un ambiente diferente, cuéntame un poco más, ¿a qué te refieres con un ambiente diferente?

Mi infancia fue un poco difícil porque cuando era pequeño yo vivía con mis padres, y al cumplir 4 años, ellos se separan y ahí empieza todo a cambiar de manera drástica, porque claro, mi madre es joven, está estudiando una carrera y tiene que trabajar, no puede estar conmigo, así que me deja con mis tías. Y mi padre es diferente, consume, y mal, es una persona que no es como nosotros, por eso mi madre se separa de él, porque se da cuenta que consume y por eso lo aparta. Entonces me crío con mi tía y mis primos, durante ese tiempo mi tío se enferma y muere de cáncer cuando yo tenía 9 años y me tengo que ir con mi padre obligado, porque mi madre en ese momento por sus circunstancias no puede. Me voy con mi padre y ahí empieza todo. Empiezo a salir, porque mi padre trabajaba y me dejaba por ahí o estaba siempre solo en casa... A parte mi padre siempre estaba con fulanas, por llamarlo así, con unas, con otras y así, mi padre les pegaba a veces a esas mujeres y yo lo veía, entonces llamaba a mi madre, que me decía que saliera de ahí y me fuera para la calle y me estuviera por ahí con mis amigos. Y todo eso va siendo así hasta que conoces gente fuera, aunque yo ya robaba, no es que yo de mayor empezara a robar de repente, sino que yo ya desde pequeño empezaba así, con tonterías...

Fue una infancia difícil por eso, porque después tuve que estar con mi padre que no se hacía cargo de mí sino a lo mejor dejaba comida allí y ya está, él nunca estaba, le veía por la noche y por la mañana me iba yo al colegio, venía, sacaba la comida del congelador, al microondas y así estuve hasta los 17 años, que me meten en un centro (Valle Tabares), porque tenía causas, tuve que estar un 1 año y 11 meses. Una vez salgo del centro me tengo que ir con mis abuelos paternos al mercado, a Santa Cruz. Con ellos, bien, aunque siempre han estado intentando enfrentarnos a mi madre y a mí. Siempre me han estado diciendo: "tu madre te abandonó" y cosas así constantemente, aunque yo nunca me lo llegué a creer realmente.

Hasta que un día viviendo con mis abuelos, mi madre regresó y empezamos a tener relación otra vez, porque yo no veía a mi madre desde hacía años y por ese entonces ella

ya tenía otra pareja, y mi hermana vivía con ellos, pero yo no, yo vivía con mis abuelos, yo nunca viví con mi madre de pequeño. Y ellos me machacaban con eso, no sé por qué, que a mí me entraba por un oído y me salía por otro, porque en los momentos en los que yo la llamaba, mi madre a lo mejor me mostraba lo contrario, me apoyaba un montón, me daba consejos... aunque no me dijera “pues ven conmigo”, ¿sabes?, pero en ese momento me salvaba de muchas cosas y eso yo lo veía.

Mi madre me ha enseñado todo. Me ha enseñado a estudiar. En los ratitos que yo la veía de pequeño, cuando ella venía a buscarme después del colegio, y se estaba 10 minutos conmigo, esos 10 minutos me aportaban lo suficiente como para yo seguir creyendo en ella y no creerme lo que me decían.

Pero bueno, en este momento que estamos en el mercado yo ya tenía 18 -19 años, estuve trabajando un año y pico en el mercado. En ese tiempo, me fui a vivir a una casa en La Cuesta, solo, ya independiente, estuve bien, pero esa casa era de mi padre, y mi padre mosqueado con sus borracheras me echó de allí. En ese momento mi chica estaba embarazada y nos fuimos a vivir a Candelaria, y ahí me despidieron. Fue un despido impropio, con la crisis que había y tal, intenté buscar trabajo, y en la residencia casi me cogen para un rollo de limpieza, pero no me cogieron. Entonces empecé a planificar robos de nuevo y fuimos escapando años y años.

Y por eso te digo que fue difícil mi infancia, porque no he estado un sitio fijo con estabilidad, sino que he estado de casa en casa, por así decirlo.

Entiendo. Sin embargo, por todo lo que me cuentas, realmente sí tenías algo estable, es decir, a pesar de estar de casa en casa como tú dices, para ti tu madre, aunque no pudiera estar físicamente siempre presente, sí que estaba ahí para ti y lo ha estado durante todo este tiempo, apoyándote, enseñándote, queriéndote... Y quiero que sepas que eso en resiliencia, se conoce como tutor resiliente, cuyo apoyo te fortalece.

Sí, mi madre para mí siempre ha sido un referente. Mira, sinceramente a día de hoy todavía no entiendo como no me dijo nunca “vente conmigo”, yo eso siempre lo tendré dentro, no te voy a mentir, pero también he hablado con mi madre ya y le he perdonado todo en ese sentido. Yo le he dicho “mira mami, no te preocupes, lo que pasó, pasó por tus circunstancias o por las mías, no te preocupes, tenemos una vida otra vez juntos, olvídate de esto”, y desde hace ya muchos años estamos súper unidos y nunca ha salido este tema, ella me lo ha intentado sacar alguna vez, pero yo le digo “mami, despreocúpate, que eso ya es pasado ya” y ella se ríe porque dice “Ba, este lo tiene superado ya”. Para mí mi madre es lo que dices, un referente que me ha guiado, aunque no estuviera. Siempre, siempre.

¿Viene a verte?

Siempre, y mis hermanas también.

A mi madre ya le dije ya: “no subas más má, que yo ahora salgo de permiso y nos vemos allí, estate tranquila”, ella está más mayor ya y lo veo innecesario, porque yo la llamo y hablamos todos los días. Ahora está viniendo los fines de semana mi actual pareja.

Y en cuanto a esas amistades con las que me comentabas que tenías una buena relación, ¿qué te han aportado?

Pues mira, esas personas no están relacionadas con el mundo de robos, ni de drogas, ni de nada, esas personas son normales. Una amiga es jurista, me he criado con ella desde pequeño y siempre ha estado y está ahí para cualquier cosa, es una relación de amistad sana. Y después tengo 2-3 amigos, que no es que tenga un montón pero que siempre me han apoyado, y ellos tienen sus vidas normales.

¿De qué forma te han podido ayudar?

A tener relaciones sanas, fuera de los robos y todo eso, a alejarme de eso.

Rescatando el tema de la película que cuenta tu historia de vida, ¿qué título le pondrías? ¿Qué título?, ¡mi madre! (se ríe), no lo sé, es una pregunta difícil, ni siquiera yo a lo mejor quisiera que mi vida estuviera en una película, pero si hubiera que ponerle un título pues se lo pondría Pedro Almodóvar (se ríe), yo no se lo pondría.

¿Por qué realmente no te gustaría que tu vida estuviera en una película?

Porque me gustaría salir de aquí y olvidar esto ya, me gustaría olvidar la cárcel, sé que no la voy a olvidar nunca, pero, por ejemplo, eso mismo de no olvidarlo me va a servir para no volver. Porque lo pasas... yo lo he pasado normal, pero lo pasas mal también, en el sentido que te cortan la vida totalmente, echas de menos a tu gente, te eliminan de la sociedad, en mi caso siendo muy joven, y he perdido 10 años aquí casi, y se nota, yo lo noto, es una putada, pierdes la juventud aquí.

¿Pero no crees que pueda ayudar a alguien? Por ejemplo, pongamos por caso que entra alguien ahora por primera vez en prisión en una situación similar a la tuya, y te pide consejo, ¿qué consejo le darías a esa persona?

Yo le diría: "Estudia. Mantén el tiempo ocupado haciendo deporte y estudiando. Dedícate a hacer un trabajito aquí si puedes. No te mezcles con gente, olvídate de que aquí vayas a tener algún amigo, aquí no hay ningún amigo, estás de paso y si se pueden aprovechar de ti lo van a hacer, no confíes en nadie, na más que en tu familia. Y sal de aquí lo antes posible".

En tu caso, ¿qué actividades estás haciendo o has realizado aquí dentro?

Hoy en día, estoy trabajando aquí, repartiendo la comida, hago deporte, leo y ya está. Estoy pendiente de aprobar la EVAU ahora, porque me he sacado todos los estudios aquí, bachillerato, tengo dos grados medios, de fútbol sala y de técnico deportivo en baloncesto, soy monitor de fitness, acondicionador físico, tengo un montón de cursos que he hecho aquí, incluso hasta hice uno de tapicero imagínate, que para currículum tengo ahí (se ríe). Pero quien quiere perder el tiempo lo pierde aquí, y el que quiere estudiar pues puede estudiar perfectamente. Entonces estoy a ver si hago la EVAU para poder estudiar algo de contabilidad y finanzas, empresariales... que me gusta y hay un ciclo superior de eso.

¿Cuáles te han ayudado?

Mira, pues me gustaron mucho los talleres de resiliencia, porque trabajas cosas que te nutren a ti personalmente y eso es lo más que he visto que te puede ayudar aquí dentro.

¿Qué bueno!, ¿y te gustaría seguir ese camino cuando salgas en libertad?

Sí, me gustaría tener mi vida laboral y al mismo tiempo seguir estudiando.

Me has dicho que además tienes el título de monitor de fitness y el de técnico deportivo de fútbol sala, ¿También te gustaría, aunque no sea remunerado quizás, mantenerlo como hobby?

Como hobby lo tendría, sí claro, y lo tengo, juego a fútbol, entreno, el deporte está en mi vida cien por cien, pero de siempre, no de ahora.

Ah que bien, siempre ha estado presente entonces. ¿Y estabas en algún equipo?

Sí, siempre he jugado a fútbol, he ido al gimnasio, he hecho motocross, hago surf...hago de todo. Me gusta el deporte, voy a correr, aquí bueno, no se puede sino dar vueltas al patio, pero bueno.

¿Te ayuda a evadirte?

Sí, es lo más que me ayuda, sobretodo aquí dentro, como si te tengo que decir que me refugio en el deporte, pues te lo digo, para no estar escuchando batallas con la gente, voy al polideportivo, luego corro en el patio, si hay fútbol pues juego a fútbol, y se me pasa el tiempo mejor.

¿Hay algo más a parte del deporte que te ayude a seguir adelante?

Sí, leer la biblia, yo soy creyente en dios y siempre estoy leyendo la biblia, aprendiendo más cosas... y eso me ayuda a calmarme y como guía.

Vale. Te propongo ahora un reto, para ello debes saber que tienes el poder de solucionar cualquier problema, pero primero tienes que decidir y pensar qué quieres solucionar y decirlo en voz alta. ¡Adelante! ¿Qué solucionarías?

Curaría a mi madre, porque ha pasado un cáncer, pero no lo ha pasado del todo.

Siento que le esté pasando eso a tu madre, espero que se cumpla tu deseo y se mejore.

¿Y con respecto a la sociedad?

La sociedad...uff. La sociedad está muy mal, hay mucho egoísmo, mucha rivalidad, etc. Pero bueno, si pudiera arreglar algo así, con el poder que tú dices (sonríe), intentaría enseñar el compartir, a no envidiar a los demás ni las cosas, que la gente actuara más preocupándose por el otro, no escachándolo ni pisándolo ni nada de eso que ocurre hoy en día.

¿Aquí dentro incluirías o cambiarías algo?

Pues con la experiencia del taller de resiliencia, si yo fuera a incluir algo aquí sería... no terapia sino más bien, personas que intenten reconducir la vida de gente que está mal y no ven otra solución y que salen y vuelven otra vez, pero claro, también te digo, es la actitud de la gente lo que te hace cambiar, no te cambia nadie, o tú mismo cambias o te quedas siempre metido en el mismo pozo y no sales. Porque aquí no hay mucha gente con

fuerza de voluntad, sino que se han quedado estancados en las drogas y no avanzan, se quedan ahí, viviendo una vida cómoda. Aquí muchos tienen pagas del estado por discapacidad y viven cómodos, como si fuera su casa, y eso yo lo veo mal, porque están institucionalizados, como que en la calle se sienten perdidos y llevan mejor su vida aquí. Eso a mí me choca un montón de la gente. Yo no, yo lo veo al revés, yo aquí me siento... buff, fatal, en la calle me veo mejor.

Claro, es que la institucionalización provoca lo que dices, es decir, que haya personas que se acostumbren a una rutina y a una organización impuesta, y cuando salen eso no lo tienen y les resulta difícil. Entonces quizás habría que añadir también talleres que poco a poco enseñaran a esas personas a tener más autonomía independientemente del módulo.

Exactamente, pondríamos talleres de eso, porque la gente no sabe seguir una rutina por sí mismo u organizarse el tiempo fuera ¡qué va!, sino aquí, por obligación, tienes que levantarte a una hora, hacer esto o ir a clases, etc. Y la gente que quisiera lo llevaría a cabo y la gente que no pues... por eso te digo, es una cuestión de actitud individual.

¿Qué propósitos has logrado en tu vida?

He montado mi negocio, tengo mi casa, se vivir de forma independiente, tanto sólo como en pareja. Y logros así pues también me he sacado el bachillerato aquí, he estudiado algunas cosas, he crecido como persona, pero mi mayor logro está por venir todavía, tengo que conseguirlo.

¿Cuál sería tu mayor logro?

Sería tener mi vida bien organizada, legal y perfecta, que no tuviera nada que ver con lo que me trajo aquí, también olvidaría esto (su periodo en prisión) y haría mi vida bien, normalizada.

¿Tienes algún familiar o conocido dentro de prisión?

Sí, tengo amigos que ahora mismo están en la cárcel por lo mismo que yo, son amigos míos de la infancia, hemos robado juntos incluso, y tenemos buena relación.

Antes me comentabas que empezaste a robar desde muy joven junto con otras personas, ¿esas personas pertenecían a tu entorno cercano, mismo colegio, etc?

No, ni siquiera eran de mí mismo barrio.

¿En ese momento que les motivaba a robar?

El tener cosas y vivir bien sin pensar en las consecuencias, y ya no en las consecuencias, sino que lo normalizamos, como si tú tuvieras un trabajo, te despiertas, quedas con tus amigos y a las 7 de la mañana ya estás observando para saber cuándo entrar en la vivienda y robar.

Me comentaste que tenías apoyo por parte de tus familiares, pero... ¿y aquí dentro tienes algún apoyo?

No, aunque la trabajadora social y la psicóloga creo que son las que más han podido ayudarme, porque gracias a ellas salí de permiso después de ocho años y pico, porque me votaron (en la junta de tratamiento), me conocieron, porque nunca habían venido a conocerme ni se había interesado por mí ninguna psicóloga, venían, decían hola, tu nombre, esto lo otro y ya está, pero no te trataban. Esta gente no, esta gente ha estado un poco más ahí, sobretodo Patricia (la trabajadora social), me ha ayudado, ahora me ha propuesto un curso de forestal para irme a Tenerife I, que estoy a la espera de admisión para hacerlo y pasar al tercer grado (régimen de semi-libertad). Creo que ellas dos me han ayudado en ese sentido, en el primer paso a salir. Han confiado en mí, y ven que salgo y vuelvo a venir, no me quedo fuera, no la cago, no consumo, etc. Igual que ellas me han ayudado yo he dado la cara para que vean que no voy a fallarles.

¿Y cuando estés en el tercer grado qué piensas hacer?

Trabajar por las mañanas, por las tardes estudiar y por las noches tendré que ir a dormir allí y ya está.

¿Te sientes valorado por los demás? ¿Consideras que te tienen en cuenta?

Sí, sí, cuando salgo de permiso mucha gente ha querido quedar conmigo y no he podido porque no me da tiempo para todos, pero les he dicho, mira, en el siguiente vamos a ver si quedamos, aunque sea una tarde y tomamos algo rápido, y bien. Después hay gente a la que le he dicho que no también, evitándolos, porque son gente que no quiero ahora mismo, no tengo espacio para ellos en mi vida ahora.

¿Son personas que antes mantenías?

Sí y no quiero volver con ellos porque siguen ahí, siguen en esa vida, y sé que me pueden llevar otra vez a... Bueno, no me pueden llevar realmente, si no que no puedo estar con ellos, porque a lo mejor a ellos les están haciendo un seguimiento y me ven a mí en medio y me joden mi libertad, mi progreso, y no quiero, los quiero eliminar de mi vida. Lo sé y lo siento yo por dentro, que debo quitar esas personas de mi vida.

Eso lo he aprendido mucho aquí, mira, por ejemplo, esto sí te lo tengo que contar, antes yo era amigo de cualquiera, ahora yo elijo mis amistades, soy más selectivo. Hoy en día, si no quiero ser amigo de alguien no quedo con él ni doy pie a que tenga confianza conmigo, aunque quede un poco yo de déspota, quizás, no sé. Pero no, porque sé que me voy a buscar la ruina, porque entre mis pensamientos y los de él vamos a hacer algo que va a terminar fatal, aquí o algo malo, y no quiero, prefiero vivir una vida tranquila y normal.

También me adapto más ahora a lo que puedo tener, si tengo un coche de diez mil lo tengo de diez mil no me tengo que comprar uno de cincuenta ¿sabes?, prefiero estar libre y tranquilo a tener todo y después estar aquí tiempo solo. Antes yo vivía una vida fuera de mis posibilidades y era “gratis”, al final me ha salido muy caro y he perdido mucha vida aquí y no vale la pena.

¿Dirías entonces que eso es lo que te llevas en positivo de tu estancia en prisión?

Sí, claro que sí.

¿Cómo crees que las personas de tu entorno responderán cuando salgas en libertad?

Pues súper bien (sonríe), sobretodo mi familia materna, porque con mi padre no tengo relación desde hace años. Y pues... estaremos comiendo juntos, de caminata... Mi primo quiere que vaya a Londres porque vive allí, y voy a ir. El tiempo que tengo de permiso lo paso con ellos, tampoco me agobian ni nada, con la familia de mi madre todo bien.

¿Y con la madre de tu hija también tienes buena relación?

Sí, es buena, claro. Es que ella ha sido mi novia desde pequeño, y de mayor yo le fallé. Me enamoré de otra chica. Creo que ese ha sido el mayor error de mi vida realmente, el haber dejado de estar con la madre de mi hija. Te ves en esa vida, que no le prestabas atención a lo que quiero ahora, que es tener una vida más familiar, antes como lo tenía, y teníamos más cosas, no lo valoraba, ahora lo valoro. Que si pudiera estar con ella lo estaba.

Entiendo. O.D. Para finalizar, te voy a pedir que me regales una palabra que defina lo que hemos compartido en esta entrevista. ¿Qué te llevas?

Pues me llevo que tú me has recordado un montón de cosas que me reafirman lo que quiero realmente en mi vida ahora mismo ¿sabes?, que no hay mucha gente que venga como tú y nos haga pensar así, sino más bien esto lo piensas solo, y te viene por episodios, no todo fluido, y está bien. Me voy contento de la entrevista y de que nos haya servido a los dos, porque a mí también me ha servido, para lo que te decía, y para ser más consciente de algunas cosas.

Historia de vida de I.R.:

- Edad: 24 años
- Género: Femenino
- Nacionalidad: Española. Santa Cruz de Tenerife
- Pena: 3 años, le queda mes y medio.
- Delito: Robo; Banda organizada
- Reincidencia: Primera vez que está en prisión.
- Módulo: IX

¿Tienes algún familiar o conocido en prisión?

Mi hermano ha entrado y ha salido un par de veces, aunque ahora mismo está fuera.

¿Y qué actividades realizas aquí dentro?

Pues trabajo en la enfermería y ahora estoy haciendo un curso de peluquería y deporte, que es lo que más me distrae y me ayuda.

¿Seguirías haciendo alguna de esas actividades cuando salgas?

Claro, ya el deporte lo tengo como un hábito.

¡Qué bueno! Ahora si te parece bien, te voy a pedir que me cuentes todo lo que crees que ha ocurrido para que estés aquí hoy.

Las malas amistades, la droga, el trapicheo en la familia, cuando era niña veía que mi padre maltrataba a mi madre, después mi hermano se enganchó a las drogas muy temprano también, cuando yo tenía trece años él entró preso, me dieron a mí en un centro de acogida y ahí ya empecé a ir para atrás, me metí en las drogas con dieciséis años con una pareja que tuve y a partir de ahí todo mal hasta el punto que acabé aquí.

¿Y ahora mismo mantienes contacto con esa persona?

No ya no, que va.

Y en ese momento en el que tu hermano entra en prisión por primera vez, ¿cómo te sientes?

Se me viene todo el mundo encima porque él es mi pilar desde niña, siempre ha sido mi confidente, el que me apoyaba y me ayudaba. Él siempre ha estado ahí y lo sigue estando.

¿Cómo le agradecerías a tu hermano ese apoyo que te está dando?

No volviendo a entrar en prisión y siendo una mujer de provecho, que tenga sus cosas claras, su trabajo... Él no quiere lo que ha vivido él para mí.

¿Qué planes tienes ahora cuando salgas?

Estaré un tiempito en casa de mi madre y luego haré mi vida independiente.

¿Cómo era tu día a día cuando eras adolescente?

Fatal, no iba a clase, no hacía nada, me escapaba del centro de acogida y me tenían que estar buscando. Con dieciséis cuando empecé a consumir terminé en el centro de Valle Tabares por una causa. Salí y entré varias veces de Valle Tabares, hasta que salí definitivamente con dieciocho años, con diecinueve años tenía que cumplir sólo los fines de semana y con veintiuno entré en la cárcel.

Y en concreto, ¿por qué crees que has llegado hasta aquí?

Una pareja con la que estuve, piensas que es todo, y al final me separé de todo el mundo, incluso de mi familia, y en realidad yo ahora lo pienso y digo uff, yo no haría eso y si hubiera estado como estoy ahora o si hubiera sido la mujer que soy ahora no lo habría hecho, era una relación tóxica, fueron muchos problemas, yo nunca... vale sí, me había metido en peleas y problemas así, que fue por lo que me metieron en Tabares, pero robos no, yo era más de buscarme la vida trapicheando. Me fui a vivir a Fuerteventura con él, para supuestamente ir a mejor, y qué va, fuimos para atrás, nos echaron de la isla. Volvimos aquí a Tenerife y duramos tres meses hasta que nos mandaron para la cárcel.

¿Y él está aquí en esta prisión ahora mismo?

No, el pidió traslado para la península. Pero había más gente, nos acusaron de banda organizada.

A pesar de esas dificultades, ¿crees que esa experiencia te ha servido o te está sirviendo para algo?

Para no volver a tropezar con la misma piedra.

¿Dirías que quizás puedes haber salido fortalecida? porque me decías que has conseguido salir de una relación tóxica y que eres una mujer diferente, que sabe que no se dejaría influenciar de esa manera y no haría lo que hizo.

Pues no lo había pensado así, pero sí, la verdad es que sí. También el estar en prisión y todo eso me ha servido para valorar que lo más importante en esta vida es la libertad, y para darme cuenta de muchas cosas.

¿Cómo por ejemplo?

Saber qué tipo de amistades te convienen y cuáles no. Replantearse qué quieres tú para tu vida. Tienes tanto tiempo para pensar que el que no aprovecha eso es porque va a ser siempre carne de presidio, va a entrar, va a salir y así sucesivamente.

¿Y tú tienes claro que aquí no vuelves?

¡Sí!, yo aquí no vuelvo, ni a visitar.

¿Y qué te llevas? ¿Hay algo bueno o positivo de todo esto?

De aquí me llevo la paciencia que he sacado para todo. Una persona que tengo aquí, que ha sido para mí como la madre que no tengo, porque yo con mi madre no tengo ese vínculo de madre-hija. Esa persona que te digo siempre está ahí, siempre que me siento mal hablamos, y ella igual conmigo, también se apoya en mí y entre nosotras vamos sacando la fuerza esa que te impulsa a seguir adelante.

¿En qué te ha ayudado esa persona que has conocido aquí?

En todo, cuando estoy mal, ya ella me mira a la cara y ya sabe cuándo estoy mal y viene a hablar conmigo. Ella y yo con una mirada ya sabemos lo que nos queremos decir, como yo le digo a ella, es mi madre. Madre no es la que pare sino la que cría.

Pues me alegro de que tengas a esa persona y su apoyo. Es una fortaleza más que tienes en tu vida, porque no sólo están las fortalezas personales, que me comentabas antes que tenías, como la paciencia, ser selectiva con tus amistades, decidida, sabiendo lo que quieres en tu vida, etc., sino también las relacionales-afectivas, amistades, familiares como por ejemplo tu hermano también...

Ahora te pregunto, ¿en qué sueles pensar o en qué te gusta pensar cuando te acuestas en la cama?

En verme en mi casa ya, día tras día, cada vez que cierran esa celda.

¿Y cómo te imaginas tú en tu casa?

Uff, con mi hermano, con una vida normal, cómo era antes, comer en familia, trabajar... Hacer las cosas bien.

Antes me decías que trabajarás cuando salgas de aquí, pero no me has dicho en qué te gustaría trabajar, y tengo curiosidad.

En peluquería.

¡Qué guay!

Sí, me encanta (sonríe).

Pues si es lo que te gusta te animo a ello.

Ahora vamos a hacer un ejercicio de imaginación. Vamos a imaginar que tú quieres escribir un libro sobre tu propia vida, ¿qué momentos deben estar presentes sí o sí en ese libro?

Uff, qué difícil.

Vale, no pasa nada, sé que es una pregunta complicada. Concretamos un poco más, por ejemplo, cuéntame un momento feliz con tu hermano que recuerdes y que te gustaría contar en ese libro.

(Sonríe). Cuando salí por primera vez de permiso y llevábamos 11 años sin estar juntos, como el entraba en prisión y yo entraba y salía del centro de menores pues nunca coincidíamos. Pero cuando yo salí de permiso esa vez llamé a mi madre para avisarla de que ya iba para casa y ella me dijo que también estaba mi hermano en casa, eso fue una alegría enorme, además vi a la niña de mi hermano. Fue un encuentro súper bonito y lo más que me ha marcado.

¿Cambiarías algo de la historia, de tu historia de vida?

Cambiaría el tema de la droga, el haberme metido, claro que lo cambiaría. Pero luego cambiaría cosas que no están en mi mano.

Entiendo, ¿Y si te digo que tienes el poder de cambiar todo lo que quieras sólo con pensarlo y decirlo en voz alta, que cambiarías?

La forma de actuar de mi madre. Porque un padre que, vale sí, llena la nevera de comida, pero que luego está todo el día colocado y cuando le dan los brotes por el mono, le dé por pegarle a mi madre. Eso no es un padre. Y también porque mi madre es muy machista, los hombres pueden hacer lo que les dé la gana, pero los hombres no, uff, eso a mí me enerva, me saca de mis casillas. Tiene una forma de pensar muy retrógrada y no me gusta sinceramente.

¿Y tus padres siguen juntos aún?

No, llevan separados seis años.

¿Y cómo ha sido el proceso de tu madre tras la separación? ¿Has visto un cambio en ella?

¡Vamos! Ella sí que resurgió de las cenizas. Mi madre era flaca, flaca, todo el día tirada en el sillón y desde que lo dejó con mi padre ahora hace deporte, trabaja... Mi padre la tenía anulada completamente. Mi madre no trabajaba, no hacía nada, sólo lo que él le decía, la casa, el sillón, la tele. Y cuando la he visto ahora, que la veo bien, y digo, pues ha hecho por ella ¿sabes? (sonríe). Nosotros siempre se lo decíamos que, aunque tuvieran tres hijos en común eso no significaba nada, pero ella por nosotros no le dejaba, hasta que se marchó.

Ah, ¿tienes otro hermano más?

Sí tengo dos, uno mayor, que es de quién te hablado, y el mediano, lo que pasa que el mediano y yo somos tan iguales que uff ¡eso es una bomba!, chocamos mucho, porque él también tiene ese pensamiento de las mujeres no pueden hacer esto o aquello, y no, yo

hago lo que me da la gana, es mi vida, ¿qué tienes que venir tú a meterte en mi vida y en lo que yo hago? o por ejemplo, me dice: “tú no puedes estar con este chico” y luego él mete cincuenta tías en mi casa, pero como es hombre pues no está mal visto, y eso no es así, hombres y mujeres somos iguales. Y por esas cosas tenemos muchos piques. Yo y el mayor coincidimos más, incluso hasta hablamos con mi madre y se lo decimos: “¿pero que se piensa tu hijo que es?”, porque él quiere mandar en casa y que se haga lo que él dice, y yo le digo: “esta es la casa de mamá así que aquí se hace lo que haya diga”. Tiene aires de superioridad.

Bueno, pero entre tu hermano mayor, tu madre y tú seguro que al final llegan a un entendimiento con él y no pasa nada.

Sí claro, eso sí.

Eso es bueno.

¿Me puedes contar una situación difícil que hayas conseguido superar?

Difícil, difícil... no pincharme más heroína (sonríe orgullosa de sí misma). ¡Lo superé! Y uff, fue difícil, pero... ¡lo conseguí! (amplía aún más su sonrisa).

Vaya, ¡qué bien! Me alegro por ti como si fuera yo quien ha dejado las drogas.

Sí, yo es de lo que más me alegro en esta vida. Ahora estoy súper bien sin eso.

Pues me alegro muchísimo de que así sea, de verdad. Ojalá eso ya nunca más, porque ahora eres tú cien por cien con el control de tu vida.

¡Qué va! Yo a eso no vuelvo. Y sí, ahora soy yo al completo. Gracias por decirme eso (relaja los músculos, respira tranquila y sonríe).

Bien, ¿qué sabor o que sensación dirías que tienes ahora a diferencia de la que tenías antes de dejar de consumir heroína? Es decir, ¿cómo te sientes ahora?, además de orgullosa de ti misma porque se te nota en la cara (entrevistadora e I.R. ríen juntas, I.R. asiente con la cabeza y responde que sí con una sonrisa). ¿Qué crees que ha cambiado en ti?

La persona esa del pasado me daba asco, yo lo recuerdo y es asco, todo lo malo. Y ahora uff (sonríe).

Ahora todo a mejor

¡Sí, sí! ahora todo para arriba (dice contenta y emocionada, sin quitar la sonrisa de la cara).

Para atrás ni para coger impulso.

Que va, que va.

Genial. Hemos hablado un poquito de tu pasado, pero si vamos a tu infancia, ¿Cómo era I.R.?

No he tenido, sinceramente, no he tenido infancia. Yo no sé lo que es ir a un parque con mi madre, yo siempre he hecho de mayor desde muy temprano, antes de tiempo. Yo no tengo recuerdos de jugar. Era buena en verdad, mi madre por ejemplo se desahogaba

conmigo, pero yo decía: “pero yo no entiendo lo que me estás diciendo”, pero tenía que hacerme cargo, de mi hermano, por ejemplo, cuando estaba metido en la droga, yo tenía que vigilar que no se metiera.

Entiendo, de todas formas, estas preguntas acerca de tu pasado son para conocer un poco mejor tu historia de vida, pero quiero que sepas que no te definen, no definen a la I.R. que eres ahora. El pasado no lo podemos cambiar, pero el futuro sí que está en tus manos, y mientras eso vaya a mejor, que por lo que veo en ti, está siendo así, es con lo que nos quedamos.

Pues sí. Gracias.

¿Qué es lo que te gustaría hacer ahora, como proyecto de vida?

Tener mi propia peluquería y tener mi vida bien, como yo quiero que sea. Yo sola sin que nadie me diga nada.

Ósea, tú dueña y señora de su casa y de su vida.

Exactamente.

Por lo que veo eres una persona bastante independiente.

Sí, es que no me gusta depender de nadie. Incluso aquí en la cárcel yo siempre he estado en el chabolo sola. Siempre me he buscado la vida yo, así que no me hace falta nadie.

Vale, ¿y sigues manteniendo alguna amistad del pasado?

Del pasado no quiero ni una. Ahora valoro otras cosas, esas amistades no me trajeron nada bueno y no quiero volver a esa vida.

Siguiendo por esta línea. ¿Qué es lo que más valoras en tu vida?

Ahora mismo es que yo valoro todo, hasta una mísera flor la valoro. Valoro todo.

Vale. ¿Y cualidades y fortalezas tuyas?

Soy empática, un montón de cariñosa, paciente, y la capacidad de superación que tengo y que con la entrevista me he dado más cuenta, que lo que me propongo lo consigo.

¡Genial! Si me lo permites, te diré que me da la sensación que no le tienes miedo...

A nada, es que después de todo lo que he pasado, ya es que lo que yo me proponga en mi mente lo tengo que sacar.

¿Dirías que tienes carácter?

Sí, muchísimo carácter, demasiado, creo que a veces me paso.

Pero lo bueno es que, si te pasas, sabes cuándo te pasas.

Sí, y digo uh vamos para atrás y a decir las cosas de otra manera.

Entonces, ¿tienes también autocontrol?

Sí

¡Bueno, tienes un montón de cualidades positivas!, paciencia, autocontrol, independencia, empatía, eres alegre...

Sí, es que aquí me estás haciendo pensar en tantas cosas y me estás sacando tantas cosas positivas (sonríe), en las que uno nunca se para a pensar y a valorar.

Me alegro de que esté siendo así, y ten en cuenta que si todas esas fortalezas están reluciendo con esta entrevista es porque las tienes.

Me has hablado un poco de tu proceso de adaptación y me has dicho que para todo el mundo es difícil, así que te propongo que imaginemos que yo ahora entro en prisión por un delito que he cometido, ¿qué consejo me darías?

Que aquí entras sola y te vas sola, eso lo primero. Aquí no hay amigos, porque al principio aquí se es amigo de todo el mundo, y no. Primero tienes que sentarte, mirar y ver las personas, y ahí ya tu sabes de qué pata cojea cada uno. Y a lo tuyo, que ni peleas ni rollos, si quieres ir a pelear te vas tú. Tú aquí vienes a cumplir una condena y no a ser la madre de todo el mundo. Tienes que saber qué le cuentas a quién y con quién cuentas. Tú no puedes abrirte a las personas aquí en la cárcel, porque con lo mínimo van a ir a hacer daño. No es como yo y A.N. (la compañera que es como una madre para ella dentro de prisión), que ella sabe tanto de mí como yo de ella, pero por el tiempo, llevamos el mismo tiempo presas, que ha hecho que tengamos esa confianza. Y cuanto más débil te vean más te van a pisar.

¿A ti te ocurrió algo así?

Sí, por ejemplo, yo conté que me dedicaba a la prostitución y ya eso se lo tomaban a gracia, luego se enteraron los hombres y que va, al final te buscas un problema grande. Así que tienes que saber los límites aquí dentro y que aquí vienes a cumplir una condena y ya está.

Claro, ¡encima a ti ya te queda poquito ya para salir!

Sí (sonríe), a mí lo único que me importa es hacer las cosas bien para salir cuanto antes.

Genial. I.R., ¿qué te hace verle el sentido a la vida?

La hija de mi hermano, porque es tan pequeña, pero es tan luchadora que...uff. Nada más nacer la tuvieron que operar varias veces, tiene una válvula en la cabeza. Y esa niña lo es todo, porque pasar por eso y que con tan sólo cinco años seas la mayor luchadora... nadie apostaba porque sobreviviera y fuera normal, ni que esa niña hablara y caminara. Y esa niña ¡vamos, hace de todo! (sonríe). Es como si fuera mía, yo lo digo, ella es mi niña. Yo por esa niña mato (se ríe), te lo juro.

Quizás su lucha te da fuerzas a ti también

Sí, porque tan pequeñita, que yo decía: “por qué le tiene que estar pasando esto a ella”. Los médicos decían: “no va a caminar hasta los dos años”, al año esa niña estaba corriendo como una loca, que hasta le tuvimos que comprar el protector de la cabeza. Y luego hablando es una cotorra que te cagas y yo pensé ¿pero estos médicos me están vacilando o que es lo que pasa? (se ríe).

Mientras sea para bien bienvenido sea.

¡Sí! Cuando salí de permiso la vi y me alegró un montón, está súper grande y espabilada. Y verla te da vida por dentro, sientes... que puedes con todo y que todo está bien. Por la sonrisa de esa niña yo vivo, te lo digo.

Qué bonito. ¿Qué es lo primero que harías ahora cuando salgas? Aunque me lo puedo prever después de lo que me has contado (ríen juntas).

A verla, ir a verla y abrazarla y hacerle todas las travesuras (vuelven a reír).

¿Y después de eso, qué harías?

Centrarme en buscar trabajo. Estar tres días con ella y después ya decir I.R. céntrate y vamos a ponernos las pilas.

Ósea, seguir con el deporte, buscarte tu trabajo...

Sí, el deporte no lo quito, es lo que me ha hecho a vivir aquí dentro. Es algo que sé que me viene bien, me desahogo cuando estoy mal, porque yo también tengo mis momentos y cuando algo no me cuadra no paro de darle vueltas a la cabeza.

¿Cómo te sientes al ayudar a otras personas?

Bien, contenta. Y cuando lo logra sabiendo lo que le ha costado y todo su proceso, y también gracias en parte a tu ayuda, dices... “¡mira, al final pudo!” Y se lo dices: “¡Ves, ves cómo puedes!”. Al final te alegras por esa persona y te sientes orgullosa por ella, pero también por ti. Aquí, por ejemplo, hay una señora mayor que nunca se quiere bañar y yo en enfermería la ayudo y le digo, “venga, yo te preparo la ducha, te pongo guapa, te visto, te peino...” Y ella se queda pensando y dice: “vale, vale, vale”. Y cuando ya me dice vale, digo oss, ya lo conseguí, pero es para ella.

Claro, como un logro para ti misma y para esa persona.

¡Claro!

¿Y te gustaría seguir dedicando tu tiempo al cuidado de personas mayores o ayudando a otros?

Como trabajo no, pero sí que en mis ratos libres haría un voluntariado, eso sí.

¿Crees que contar tu historia puede ayudar a otras personas?

Sí. Yo aquí lo he hecho con algunas personas que entran y están muy mal. Les cuento mi historia y por todo lo que he pasado con tan solo 24 años y les digo: “si yo he podido tú también puedes salir adelante. Está en tus manos. La vida está para vivirla”. Vamos, yo con eso les hago una psicología que se quedan locos (se ríe).

Imagínate que ahora entra Pedro Almodóvar, un importante director de cine y te dice: “I.R. quiero hacer una película con tu historia de vida”. Si tu vida fuera una película, ¿qué género sería?

Drama, comedia, acción, de todo (se ríe). En mi vida ha habido de todo.

Un popurrí

Un popurrí, total.

Vale. ¿Hay algo, además del deporte, que te ayuda a evadirte o relajarte?

El mar, es lo que me quita a mí todo. Y de noche que puedes gritar al mar y nadie te escucha. Eso es para mí, uff. Siento como todo sale.

Veo que eres una persona alegre, que están continuamente riéndose, entonces te pregunto, ¿crees que el sentido del humor es necesario en nuestro día a día?

Sí, porque como estés todo el día amargada, ya sí que... apaga la luz y vámonos.

¿Y con qué te sueles reír?

Yo me río de todo, hasta de mí misma.

Pues esa es otra fortaleza. ¿Te gusta usar la imaginación?

No, porque la imaginación no te lleva a ninguna parte. Hay que ser realista.

Es decir, ¿te gusta pensar en lo que tú puedes hacer?

Sí, porque yo sé hasta dónde puedo llegar. No puedo imaginarme más allá de mis posibilidades porque si no me estaría mintiendo a mí misma, para mí.

La entrevistadora se fija en los numerosos tatuajes que tiene I.R. y añade: *Y si salimos de lo que podemos hacer, he imaginamos... por ejemplo, un dibujo o un tatuaje que te quieras hacer y luego vas al tatuador/a y le dices como lo quieres, etc. Te digo esto porque cuando imaginamos fomentamos la creatividad y cosas que antes no se nos habían ocurrido se nos ocurren.*

En eso sí pienso, en eso sí (se ríe), cosas de tatuajes sí.

¿Tienes alguno pensado ya?

Sí, cuando salga quiero hacerme todo el brazo.

¿Y qué te harías?

Un par de rosas, un elefante budista, y terminarme todo el cuello.

Pues eso es bueno, desarrollar la creatividad en algo que te gusta. Y ese es un factor más que nos ayuda. Por ejemplo, una persona que es creativa, tiene un problema del que no sabe salir, pero esa creatividad, le ayuda a pensar en nuevas soluciones. No hace falta pensar en que vamos a tener un Ferrari y un castillo como tú dices, pero sí que no vamos a olvidar nunca ese ¡oye!, ¿y por qué no?

No lo había pensado así, pero también es verdad. A lo mejor soy más creativa de lo que pienso.

Y volviendo un poco a las relaciones que te han ayudado, ¿qué ha cambiado en ti la presencia en tu vida de la niña de tus ojos?

(Sonríe). La fuerza, ella es la que me ha dado la fuerza que yo tengo ahora mismo.

¿Y cómo se lo agradecerías?

Pasando tiempo con ella. Que me tenga presente. Convertirme yo para ella como un padre es para un hijo. Que conmigo no tenga miedo ni tapujos y yo poderla ayudar en lo que ella necesite.

¿Tus familiares te visitan o te llaman?

Mi madre viene cuando le da la gana y mi hermano si es más constante.

Antes me decías que quieres montarte tu propia peluquería. ¿Crees que la prisión te ha podido ayudar en algo para ese proyecto?

Sí, el curso de peluquería, porque a mí siempre me ha gustado, pero no me veía capaz. Pero aquí no hay muchas otras cosas que hacer así que me decidí y me apunté al curso y me he ido formando, he dicho: “¿por qué no? si yo puedo hacerlo”. Si no hubiera entrado aquí no lo hubiera hecho, no me hubiera metido a un ciclo a estudiar peluquería.

¿Cuándo salgas piensas seguir formándote en peluquería?

Sí, me falta el corte. Aquí lo que hacemos es extensiones, color, peinados y demás. Así que cuando salga me hago el corte y ya está.

¿Y la peluquería sería unisex o sólo de hombres o sólo de mujeres?

Unisex, aunque me gusta más trabajar con hombres porque el pelo de las mujeres es más trabajoso. De todas formas, a mí se me ocurren cosas guapas de peinados y así. Aquí tenemos prácticas y me salen bien.

Ves, al final sí que tienes creatividad.

Sí, sí (sonríe). Como me gusta pues...

¿Qué te está pareciendo la entrevista?

Bien.

¿Te gusta?

Sí.

Me alegro. ¿Te has sentido cómoda durante la entrevista?

Sí. Ha habido personas que han venido a hacerme entrevistas y he estado callada, pero tú me transmites buena vibra. Es que aquí vienen personas a hacerte preguntas y tú te sientes ya medio mal porque no se preocupan por ti, y ya no eso, sino nada más por la forma en la que te hablan ya te cierras, y más nosotros, nosotros aquí estamos acostumbrados a tener la barrera. Pero que va, contigo súper bien (sonríe).

Pues me alegro mucho de haberte hecho sentir así.

Gracias.

Me llevo eso.

Te voy a hacer una última pregunta, cuando salgas en libertad ¿cómo crees que van a responder las personas de tu entorno?

Al principio con miedo, hasta que me vean actuando porque ellos se piensan que yo voy a hacer la misma que era antes. Lo que no saben es que se van a llevar la alegría de su vida (ríen juntas).

Entiendo, pero mira, eso es positivo también porque al final sabes que vas a sorprenderles y se nota que confías en ti y que ellos se van a alegrar mucho cuando descubran a la nueva I.R. en la que te has convertido. Que piensen que no has cambiado, pues no pasa nada, vamos a demostrarles que sí. Nadie te puede decir que no puedes hacer algo bueno que tú quieras hacer o cambiar en ti.

Claro, cuando me estampe 50 veces ya te digo, pues mira, tenías razón, pero mientras sigo.

Ahora para delante con todo eso. Y a demostrarlo, y no sólo a ellos, sino a ti misma, porque a veces sabemos que podemos, pero cuando lo conseguimos te sientes...

Buaaa, sí, te sientes más orgullosa de ti misma y libre.

¿Te sientes valorada por los demás?

Con que me valore yo me da igual los demás, quien me quiere me quiere como soy.

¿Y sientes que los demás te tienen en cuenta?

Sí, eso sí.

¿Alguna vez te has sentido juzgada por los demás?

Sí, hay personas por las que sí me he sentido juzgada y rechazada aquí dentro por mi pasado. Pero me la trae al paio la verdad. Te sientes mal en el momento, pero después pienso y digo: “pero si esta persona a mí ni me va ni me viene”.

Entiendo. ¿Por qué creer o confiar en el rechazo de una persona hacia nosotros o las palabras negativas y de desprecio que nos diga si luego no confiamos en esa persona para pedirle un consejo? Bueno, veo que eres una persona que tiene muy claro lo que quiere en su vida, y eso dice mucho de ti. Dice que has pasado por muchas experiencias que te han marcado pero que te han hecho ser lo que eres ahora con todas tus fortalezas, que impiden que te echas abajo.

Sí, así es. ¡Ya puede venir un camión que no me derribo!

Yo me quedo con eso de esta entrevista, con esa fuerza que tienes, de mujer todoterreno y que transmites, haces sentir a la persona que tienes a tu lado de esa forma también, con ganas de comerse el mundo y con la alegría particular que he comprobado que te caracteriza. Yo voy a salir de esta entrevista fortalecida también.

Ahora te pido un pequeño favor, y es que me regales a mí aquello con lo que te quedas de esta entrevista.

A mí me ha encantado la entrevista, me ha encantado conocerte. Pensaba que iba a ser más chocante, pero me he sentido súper bien y te doy las gracias, de corazón, por haber venido y haber dedicado tu tiempo en hacerme esta entrevista.

Gracias a ti. ¿Te ha ayudado en algo?

Sí porque esta mañana estaba un poco mal y ahora estoy bien ya. (Al inicio de la entrevista se mostraba nerviosa, poco habladora y no mantenía el contacto visual, a medida que la entrevista avanzó se reía y miraba a los ojos con una postura corporal más relajada).

¿Crees que esta entrevista puede ayudar a otras personas?

Sí, para pensar y centrarse.

Pues me alegro muchísimo por haberte podido ayudar y que la entrevista te haya gustado, yo la he disfrutado contigo. Ha sido todo un placer conocerte.

Igualmente.

Gracias por compartir conmigo tu historia de vida, llena de superación, tus proyectos, las personas maravillosas que tienes en tu vida y por derribar conmigo esa barrera que me decías antes para que pudiera conocerte. Siento que de esta entrevista saldremos empoderadas las dos. Espero que te vaya súper bien, que seguro que sí por todo lo que me has dicho en este ratito que hemos compartido. Muchas gracias.

Muchas gracias. Que te vaya bien y que todo salga bien.

Igualmente.

Historia de vida de N.W.:

- Edad: 22 años
- Género: Masculino
- Nacionalidad: Española. Santa Cruz de Tenerife
- Pena: 5 años
- Delito: Violencia de género y suspensiones de condena por delitos de lesiones.
- Reincidencia: Segunda vez que está en prisión.
- Módulo: II

Cuéntame todo lo que crees que ha ocurrido para que estés hoy aquí cumpliendo condena.

Empezó cuando entré en Tabares con 17 años por un motín que hicimos, pegué a un chiquillo y se me fue de las manos. Cuando cumplí los 18 me metieron aquí y tras 5 meses me bajaron otra vez al centro de menores donde estuve otros 2 meses. Salí, me puse a trabajar e hice mi vida así, bien. Y en 2019 conocí a la madre de mi hija con la que me llevo 13 años. Con 19 años fui padre con ella, pero tuvimos un montón de problemas, ¡unas locuras!, peleas chungas, tanto por su lado como por el mío, no supe gestionar un montón de cosas y ella igual, chocábamos un montón, nos faltábamos al respeto, y al final todo acabó mal, no mal del todo, gracias a dios, pero sí con problemas que hubiera evitado yo en otro momento, dejándolo o cualquier cosa. Nada, lo dejamos más o menos y me fui con una chica con la que yo he estado siempre en verdad, pero la madre de mi hija se enteró al mes siguiente y me denunció por un jaleo que habíamos tenido que se nos fue de las manos. Yo estaba fatal encima, estaba súper mal. Ni me conocía. Estaba tomando hasta pastillas, ¡lo que nunca!, me las dio a probar ella, me decía: “Tómame un Valium”,

fumaba porros por un tubo, cigarros, estaba súper mal, en un círculo que no salía, un túnel, que decía... “no sé lo que me pasa”.

¿En qué momento dirías que saliste de ese bucle?

Cuando lo dejé con ella, porque nosotros vivíamos juntos también. Lo dejamos un montón de veces, nos faltábamos al respeto, pero, aun así, me iba a buscar ella o terminaba yéndola a buscar yo, era eso, ni contigo ni sin ti. Cuando lo dejé, fue como buff, dejé de fumar porros, dejé todo, como si hubiera salido del centro de menores o de aquí, pues igual, así me sentí, libre. Pero al mes me denunció, yo no me lo esperaba, pero me denunció por el jaleo que tuvimos y me metieron aquí. Encima tenía suspensión de los delitos que cometí siendo mayor de edad, que fueron, dos peleas, una en el centro de menores y otra aquí, ambos delitos de lesiones, y por conducir sin carnet. Al tener suspensiones tenía que estar un periodo de tiempo sin delinquir, para evitar entrar en prisión. Pues... al denunciarme la madre de mi hija por amenazas y lesiones, se me sumó todo, y por eso estoy aquí.

En concreto, ¿qué explicación le das a todo lo ocurrido?

Yo no le echo la culpa a ella ¿sabes?, ni nada de eso, me la echo a mí mismo por cómo estaba. Además, la edad que tenía, 19 años, que soy un chiquillo aún, pero... era más niño y me pudo toda la situación. Estar manteniendo una casa, enamorarme de una chica con la que iba a ser padre... Me vinieron muchas obligaciones de golpe muy pronto. Yo creo que caí en una depresión sin darme cuenta, dejé de hacer las cosas que hacía habitualmente, dejé de entrenar, cosa que siempre he hecho, de quedar con amigos y todo eso fue más que nada por culpa mía. Me arrepiento un montón, pero un montón, me da una pena que flipas, yo se lo he dicho a Cristina, la psicóloga del módulo, no hay un día que yo no me pregunte porqué salió mal esto ¿sabes?, porque si hubiera sido con otra chica, que tampoco, ¡pero con la madre de mi hija loco!, ¿sabes lo que te quiero decir?, me da pena por esa parte, y me culpo un montón porque más fácil hubiera sido dejarlo, que aunque haya faltas de respeto, me pegue o me tire algo si yo me voy no se va a agravar a más, no es el mismo daño un tortazo que me de ella a que se lo dé yo, por ejemplo, me voy y ya está, y en vez deirme seguíamos ahí discutiendo y locuras.

A pesar de las dificultades, ¿esta experiencia te está sirviendo para algo, ¿qué has aprendido? ¿Qué te llevas? ¿Hay algo bueno o positivo de todo esto?

Sí, sin ir más lejos, todo lo que me pasó con ella me ha ayudado un montón, a saber, lo que quiero, a saber, cómo tengo que actuar, cómo tengo que tomarme las cosas, saber separar una cosa de otra ¿sabes?, los temas de la calle de los de mi pareja, porque yo era de los que discutía con mi pareja y ya no quería saber nada de nadie, no quería hablar con nadie, me evadía metiéndome en mi mundo y fumando. ¡Que todavía me queda aprendizaje!, pero bueno. Si no me hubiera pasado eso quizás me podría haber vuelto a ocurrir con otra pareja. Yo nunca pensé que fuera a entrar en la cárcel o me fuera a denunciar una pareja, ¡en la vida lo pensé! porque mi pareja anterior me puso los cuernos varias veces y me enteraba de cosas y yo nunca, nunca, le falté al respeto ni le levanté la mano ni nada, pero con la madre de mi hija fue un bucle, un bucle chungo.

¿Crees que de alguna forma podrás salir fortalecido de aquí?

Sí, valoro más lo que tenía antes. El estar con mi madre, aunque sea estar en el sillón de mi casa o irme a comer algo con ella que no pasaba casi tiempo con ella, con mi sobrino, mi hermana, lo que es la familia en general. No querer ni drogas ni nada de eso, si no tener una vida de deporte, eso es por lo que estoy loco por salir, por hacer una vida sana. También el tener más autocontrol, ahora controlo un poco más mis impulsos, aunque me cueste y aún me quede por aprender, pero... poco a poco. Por ejemplo, “estás discutiendo con tu pareja, pensar que no hay solución y seguir discutiendo”, no, te vas y ya luego vuelves y se hablan las cosas bien ¿sabes?, o ese rollo de si lo dejamos y se va con otro chico, uff, “voy a ir a buscar al tío”... esas cosas, yo he aprendido que al igual que con otras pibas ella es libre de irse con otro chico y que si pasa un tiempo y nos volvemos a ver o a coincidir o lo que sea y vuelve a cuadrar pues volver a intentarlo, independientemente de que yo o ella hayamos estado con otras personas, separar eso, como una persona normal.

¿Te gusta pensar y reflexionar sobre lo que ha pasado? ¿Por qué?

Sí, suelo pensar bastante en ello, recapacitando sobre los impulsos que me dan y que me daban. Por ejemplo, con mi pareja, te hablo de ella porque es lo que más me afecta, y lo que a mí más me ha tocado es el tema de entrar por esto, porque no me gusta nada eso, he vivido cosas así en mi familia desde niño, peleas de mis tías con los novios y demás, y lo he pasado muy mal, muy mal, no me gusta nada, ni los hombres que les pegan a las mujeres o las maltratan.

Cuando piensas en ello, ¿qué cosas te vienen a la cabeza, en qué sueles pensar? ¿Ves algo positivo?

En lo que más pienso todas las noches y todos los días, es con la calle en verdad, con la libertad. Lo más que echo en falta es mi hija, que me he perdido un montón de cosas de ella. Y ya ni mis amigos, sino estar en la calle con mi familia.

La primera vez que yo entré en la cárcel, con 18 años, por el motín que hicimos, me pedían once años y tres meses, ¿y te puedes creer que yo dormía bien?, me quedaba chapado el fin de semana, viendo la tele, y en Tabares igual. ¡Pero ahora!, uff, te lo juro, no sé si es por la niña que uno madura más, pero me está pesando una pasada, pero una pasada, no hay día que no me encierre en la celda pensando, que me quedo hasta hablando solo a veces, de cualquier cosa, veo la tele y no me concentro en lo que estoy viendo... Eso me pasa continuamente, te lo juro.

¿Cómo te imaginas que va a ser tu vida cuando salgas en libertad? ¿Qué piensas hacer?

Lo primero que haría sería llamar a mi madre, a mi hija, mi hermana, mis sobrinos y abrazarlos porque hace un montón que no los abrazo. Uff ¡mi hija, mi hija y mi madre! tengo ganas de darles un abrazo y de estar con mi madre en un sitio, y saber que me voy con ella de ese sitio, sin estar pensando y mirando el tiempo que queda como en los Vis a Vis. ¡Eso!, eso es lo que más quiero hacer.

¿Tienes algún sueño o meta que deseas cumplir?

Sí, mi objetivo es montar negocio, una barbería, porque siempre he sido peluquero, y estar entrenando súper serio en lo que son pesas y si me va bien en ese negocio me gustaría empezar con un hobby que es entrenar a la gente, que es algo que me gusta, entrenamiento personal de tipo funcional, y eso. Me gustaría hacer un curso de nutrición y entrenamiento personal en la calle.

¿Qué actividades o cursos realizas en prisión? ¿En qué te ayudan, qué beneficios tienen para ti? ¿Por qué?

Entreno en el polideportivo y voy a clases, que me estoy sacando la ESO aquí. Me gusta ir porque me distraigo y aprendo, lo que creo que no nos gustaba a ninguno de niños, estudiar es lo que más me gusta aquí.

Y fuera de prisión, ¿qué actividades solías realizar? ¿Por qué esas? ¿Qué aprendiste de ellas? ¿Mantienes alguna de ellas ahora mismo?

Siempre he hecho deportes de contacto, king boxing, MMA (Artes Marciales Mixtas), Jiu-jitsu... Aquí lo hago en verdad, pero en la calle también me gustaría seguir haciéndolas cuadrando el tiempo, si lo hago dos veces en semana pues dos veces en semana, las pesas sí todos los días, porque me relaja. Y pescar, tengo ganas de ir cuando salga, me desestresa, lo echo de menos.

¿Sólo has estado en este módulo?

Sí, estuve unos días en observación y luego ya me vine a este módulo.

¿Cómo ha sido tu periodo de adaptación?

Bien, aunque no he podido salir mucho porque cada dos por tres me ponen incompatibilidades que es que alguien no quiere entrar a este módulo y te nombra por ejemplo, y entonces no me dejan ir a actividades y esas cosas, por eso me quitaron del curso de peluquería que estaba haciendo.

Me comentaste antes que tenías apoyo por parte de tus familiares, pero... ¿y aquí dentro, tienes algún apoyo?

Sí, desgraciadamente un montón de amigos están aquí. Mi hermano está en Las Palmas, lleva 10 años y medio en la cárcel, antes estaba aquí conmigo, pero ya sale dentro de poco. En este módulo tengo un chico que es como mi hermano, igual, y algún amigo que otro que nos conocimos en la calle y ahora están aquí. La primera vez que estuve aquí estaba solo, no conocía a nadie, aunque yo siempre voy a mi rollo y no he tenido problemas, me he sabido defender más o menos, pero ya no es eso, sino, el poder hablar en confianza, que te conoce desde la calle, conoce a tu familia, te escucha, le puedes contar tus cosas, si te pasa algo tienes con quién desahogarte, te ayudan, son un apoyo por eso.

¿Qué consejo le darías a alguien que estuviera en la misma situación que tú?

Yo no soy de abrirme ni dar confianza a nadie, pero igual si veo algún chavalillo así que tiene mi edad, lo veo más niño, les diría que vayan a su rollo, que lo mejor que puede hacer es deporte, porque aquí hay tiempo libre para todo, así que lo mejor que puedes

hacer aquí es ocupar el tiempo, ya sea entrenando, con las clases, o en el taller ese de puzles. Cosas que te ayuden a no irte por un mal camino o a no caer en depresión, que vas a caer en depresión sí o sí, porque a mí me ha pasado, caigo en depresión cada dos por tres que flipas. Pero le daría consejo para que lo llevara más ameno y de otra manera.

Cuándo caes en depresión, ¿qué sueles hacer para sentirte mejor?

Lo que más me ayuda es el gimnasio y llamar a mi madre. Antes no le decía nada a mi madre, pero ahora le cuento todo y mi madre me dice “tranquilo mi amor” y yo ya me relajo, porque con que ella esté bien yo estoy bien. Pero claro, yo pienso, si me como esta condena entera salgo con 25 años, todo el mundo me dice “na eres joven, eres joven”, pa mí los mejores años son estos, y yo no quiero estar perdiendo el tiempo en la cárcel, yo quiero tener un futuro en la calle, tengo a mi hija, mi madre, no quiero ser un desgraciado ni un botarate que esté entrando y saliendo en la cárcel, no lo quiero ni decir por si acaso, pero no quiero acabar así ni loco. Yo aquí veo gente con condenas grandes o que ha entrado varias veces y ¡qué va!, tiran su vida aquí.

¿De qué manera le agradecerías a tu madre la ayudada que te ha prestado?

Yo siempre se lo he dicho, yo tengo ganas de salir para cuidarla y ocuparme de ella para que no esté sola. Ir a la playa, a comer... Porque mi hermana tiene su vida y no puede estar tanto con ella y yo aquí a veces la llamo y me dice “aquí en casa aburrida”, y se pega en casa botada a lo mejor una semana entera sin salir, sólo sale a trabajar y siempre tiene presión. Y se lo agradecería dándole tiempo pa ella, te lo juro.

Si escribieras un libro contando toda tu vida, ¿qué eventos o momentos de tu vida deberían estar presentes sí o sí?

Lo que más debería estar en mi libro creo que serían todas las cosas malas que he pasado, por situaciones familiares y las que no son familiares, y cómo fui saliendo poco a poco de todas esas cosas malas, ya sea solo o con ayuda, y con las que he aprendido. Y mira, desgraciadamente porque me pasó esto, pero mi madre aunque haya acabado aquí y por lo que hice en Tabares, mi madre la verdad que me dice, “no estoy orgullosa de ti en ese sentido”, pero mi padre entró preso en Cuba cuando yo tenía 11 años y mi madre se quedó sola aquí, la pobre, sin trabajo ni na, y yo venía todos los días del colegio y de 7 días de la semana, 4 entraba y mi madre me ponía una buena sonrisa haciendo la comida pero con las lágrimas en los ojos, ahogada, sin dinero para darnos de comer a nosotros, y yo más o menos me busqué la vida trabajando de mala manera cuando era menor, para quitarle un peso de encima a mi madre, todas mis cosas me las pagaba yo, y no todo el mundo a lo mejor hubiera hecho como yo, o lo hubiera hecho mejor que yo, que porque te pasen esas cosas no tienes por qué hacer las cosas como las hice yo de mala manera también podría haberme puesto a estudiar y haberme sacado más provecho, pero bueno.

Bueno, ya que me estás hablando de tu infancia, cuéntame, ¿cómo era N.W. durante esa etapa?

El más feliz del mundo, con la mejor madre del mundo, porque me iba con mi madre a todos lados, nos íbamos de hotel, de apartamento, a la playa, a pescar, ella y yo solos, era feliz con mi madre, tirados en mi casa... ¡súper feliz! No era un niño de estar todo el día

en la calle, en el polideportivo na más. Vivía en otro mundo, me tocó ver la realidad demasiado niño. Crecí demasiado rápido.

Me has comentado como eras de pequeño pero... ¿A qué colegio fuiste? ¿Recuerdas con cariño a algún profesor o compañero de clase? ¿Por qué? ¿Te ayudaron en algo?

Empecé en la Dominicas, después en el IES Las Veredillas, en el Ofra 5 y después en el instituto de Añaza.

Buff, yo era un cabrón (se ríe), era muy inquieto, muy pesado, no me gustaba estar en clase, llegaba tarde a clase para quedarme en la sala de castigo, lo típico, niñatadas que uno hace, contestarle a los profesores, a alguno que otro, pero en verdad tengo educación, a las personas más mayores no les faltó al respeto, por ejemplo, me echa la bronca un profesor de aquí y yo no les contesto ni nada, que era lo que los profesores le decían a mi madre, que no entendían por qué me comportaba así, porque luego hablaban conmigo a solas y todo bien, pero va... niñatadas, “me tienen manía” decía, “¿en cuatro institutos?” me decían (se ríe).

¿Hay alguna habilidad que de pequeño te dijeran que tenías? ¿Crees que aún la conservas?

Don de gente. Y sí, ¡claro! empecé a trabajar en una peluquería, con 13 años, en ese entonces estaba con una chica, estuve un añito con ella. Me cogieron de prueba para no estar botado en la calle. Me cogió un pibito y me dijo “métete aquí anda, a pelar”, no tenía contrato ni nada, pero pelaba y me compraba yo mis cositas, mi ropa... y ahí, con cómo trataba a la gente, siendo un niño, la gente se estallaba de la risa.

Además de tu desparpajo, ¿Cuáles son tus fortalezas y habilidades? ¿Para qué te sirven?

Pues que, aunque me haya visto muy solo y no me haya echado una mano tanta gente, me gusta ayudar a los demás, que sé que quieren el bien pa mí, aunque me huela yo... que después me vaya a salir por otro lado. Pero no soy de decirme muchas cosas buenas, no sé qué decirte, me da vergüenza. Lo más que me gusta es ayudar a la gente que lo necesita porque yo pienso que eso la vida te lo devuelve en verdad. También soy una persona muy familiar.

¿Y no has pensado en apuntarte a algún voluntariado cuando salgas?

¡Yos!, la verdad que siempre aquí le he dicho a la gente, y se ríen, se ríen porque se ríen, porque se lo toman de vacilón, pero si me fuera bien el día de mañana con mis negocios ayudaría a la gente que lo necesitara, porque tengo familia en Cuba y yo sé cómo está la vida pa allá.

Uno de ellos sería la barbería, ¿y el otro?

La barbería la voy a montar sí o sí, y el otro sería un negocio familiar, un guachinche o algo así, porque yo lo más que pienso es en el futuro mío para ayudar a mi hija, a mi madre, a mi hermana... si ellas están bien yo ya estoy tranquilo. Primero me intento buscar la vida yo para estar bien y ya después si puedo ayudar a mi familia les ayudo de una, y yo ya me quedo tranquilo, te lo juro.

¿Qué es lo que más valoras en tu vida?

Para mí lo más importante es la lealtad, y no mentir, no me gustan nada las mentiras, aún aquí dentro sigue siendo lo más importante para mí.

Me has hablado acerca de las metas que te gustaría alcanzar, pero, ¿qué propósitos has logrado a lo largo de tu vida? ¿De cuáles te sientes orgulloso?

Yo de lo que más orgulloso estoy, que yo creo que, si no me hubiera pasado todo lo que me ha pasado, no hubiera actuado así, ni me hubiera buscado la vida, y es el ser independiente y saber mantener una familia. Que sepa sacarme las castañas del fuego, saber que todo tiene solución, todo. Yo a mi madre le digo siempre, “lucha ahí fuera porque donde no hay solución es cuando uno se muere o aquí dentro, que sabes cuando entras, pero no sabes cuando sales”, si te viene otra causa y se te alarga la condena, no sabes cuándo te van a dar un permiso... Aquí tú estás en manos de la gente, en la calle tú estás en tus manos.

Bueno, por lo que me dices, entiendo que ante una dificultad ves una oportunidad y que eres una persona con iniciativa, resolutiva, que no se rinde a la primera de cambio, si no que ve que su madre está mal porque no tiene dinero y tú te pones a trabajar para ayudar y demás.

Sí, exacto, eso es, si al final voy a tener más cualidades de las que pensaba. Pero yo creo que he sido así porque lo he visto en mi madre en verdad, que nunca ha dejado de luchar y de trabajar para que nosotros tengamos un plato en la mesa y aunque no estuviera bien hacer que lo pareciera por sus hijos. Todo ha sido gracias a mi madre, por cómo es ella, te lo juro. Hay un montón de cosas que la pobre no ha podido hacer o no me ha podido dar cosas, pero ya te digo, la mejor madre del mundo pa mí. Y mi padre también, un luchador a tope. Yo creo que lo que he visto en mi casa es lo que me ha hecho ser así.

¿Has tenido a alguien cercano como un amigo o amiga que te estés ayudando y apoyando?

Amigos, amigos, de verdad, tengo 3 o 4, que le preguntan a mi madre cómo estoy y se interesan por mí. Desgraciadamente dos están aquí. Porque de resto conozco a un montón de gente que me ve y me dice “oh amigo ¿cómo estás?”, pero eso es de boca pa fuera.

¿Cómo te han ayudado, qué cosas han hecho para ayudarte?

Me ayudan a verle el lado positivo a las cosas, sacarle lo bueno a algo malo que me esté pasando.

También te digo, los que no me están apoyando, o que fuera yo les he ayudado un montón, pero un montón, cuando lo han necesitado, y ahora no pregunta ni por como estoy, también me han servido para abrir los ojos en el sentido de valorar más a mi familia, porque a veces le das más importancia a tu amigos y a las amistades de la calle que a lo mejor a tu madre, que es la que nunca te va a fallar, ¿sabes lo que te quiero decir?, esa viene todos los fines de semana aquí, esa no me falla, la llamo y ahí está (sonríe). En cambio, un amigo a lo mejor, ni te coge el teléfono.

Por lo que he podido ver durante la entrevista, eres una persona que está continuamente sonriendo, ¿Es importante el sentido del humor para ti en tu día a día?

Siempre. Todo el mundo aquí me lo dice. Y sí, porqué no.

Bien. Imaginemos que en este momento viene Pedro Almodóvar y te escoge para hacer una película sobre tu vida, ¿qué género sería? ¿Sería una comedia o un drama?

Sería una película guapa, no de comedia, sino... un poquitito de acción, romántica y de drama. ¡Cañera! Donde se ve la vida de un niño con adversidades durante su crecimiento, se ve cómo va progresando después, se ven cosas fuertes, luego amor, que acaba más o menos mal y después acabaría bien, con una vida tranquila fuera de todo lo que decía al principio, de toda esa locura y de toda esa acción y problemas, que de repente se vea una vida diferente, tranquila, con mi familia, amigos, amigos nuevos y con mi pareja y mi hija y si tengo más hijos, con ellos también.

Ósea, que ese niño sano y feliz que me decías antes que era “N” de pequeño, que vuelva a florecer.

Eso, eso es, sería el “N” que era de pequeño, así sano, feliz, pero más maduro y mejor.

En concreto, ¿te ríes o te diviertes con algo en particular? ¿Qué chistes, bromas, género de humor te gustan?

Aquí me he amargado, pero estoy siempre riéndome, sobre todo viendo “La que se avecina” y monólogos, Manolo Viera, y esas cosas, uff me muero, yo me muero de la risa. Yo quiero salir e ir a un sitio de esos de comedia sí o sí, con mi madre o si tengo una pareja, con mi pareja también. Y otra cosa que me gusta, y que me ayuda a evadirme es la música.

Podrías compartir conmigo, ¿qué cosas o personas le dan o te hacen verle el sentido a la vida?

Juntar mi pareja, que ahora medio estoy con la chica que te dije que estuve con 15 años y con la que siempre he estado en verdad. Ahora va a empezar a venir a verme, los fines de semana. Y juntar eso, mi pareja, los niños, algún amigo, mi familia e ir un día todos al monte a un asadero o de vacaciones. Yo me he criado así en verdad, lo que luego se fue torciendo todo, pero cuando era niño todo mi entorno era ese, la familia. Yo me he dado cuenta de que lo que yo busco es tener mi propia familia, que no les pase lo que me ha pasado a mí, que me crié sin mi padre, que vi cómo se desestructuraba todo. Yo no quiero eso para mi hija, aunque yo ya no esté con la madre, quiero que vea que hay un entendimiento bueno entre sus padres, que no hay malos rollos, porque yo pienso que eso influye mucho en los niños, a mí me influyó al menos.

¿Cómo te sentías en ese momento en el que se vino todo abajo?

Chungo, para mí todo el mundo tenía la culpa y ahí cambié un montón de cosas.

Y ahora, con el paso del tiempo, ¿dirías que ese rencor que guardabas pensando que todos tenían la culpa se ha ido disuadiendo?

Sí, ahora mi padre va a venir para acá, pero me ha costado un montón, porque después de lo de mi padre (cuando entró en prisión) me han pasado cosas peores, como las que estoy viviendo ahora, el separarme de mi hija, que yo creo que no hay nada peor que eso, pero creo que es algo que siempre vas a tener ahí, no lo superas, sino que aprendes a vivir con esa carencia. Desde los 11 años, aún no sé lo que es tener un padre o tener una relación con él, y tengo ganas de eso. Yo veo a lo mejor que los padres de otros internos vienen a verlos al locutorio, bueno, peores hay que los padres han fallecido y cosas así, pero, yo pienso que es chungo también saber que lo tienes y no puedes estar con él y a mí me ha pasado desde niño. Con mis amigos, por ejemplo, nos íbamos, el padre, él y yo a ver un partido de fútbol y prefería no ir muchas veces, porque me hacía recordar cosas, pero eso más o menos está más que superado ya.

¿Te has sentido juzgado o rechazado alguna vez por los demás debido a las adversidades a las que te has enfrentado?

Yo hoy pienso que no, al principio cuando entré pensé, “¡yos!, ahora por lo de la madre de mi hija, ¡cómo me va a pasar esto a mí!, si yo siempre he odiado a los maltratadores”, y llegar a que pasara toda esta locura y a estar en la cárcel, pues tuve una época que sí pensaba... les decía a mis amigos, “yos voy a salir, ninguna piba va a querer estar conmigo”, ¡pero mira, amargado!, llorando a veces, y pensando, “me arruiné la vida”. Después fui viendo que no, porque hay gente que me tiene en cuenta, amigos, que le han preguntado a mi madre por cómo estoy y se han interesado por mí, me han mandado cartas... Pero como no pude explicarme bien lo que pasó, aunque la gente lo vio. Que a lo mejor estaba en un sitio y aparecía la madre de mi hija y armaba unos pipotes que flipas, aparte que me conocen, saben cómo soy, las chicas con las que he estado, saben cómo soy y he tenido discusiones con ellas y nunca se ha llegado a las manos ni nada, piensan N.W. no es así, algo tuvo que pasar, se les fue a los dos o algo. Pero si es verdad que el primer año estuve mal y muchos de ellos no sabían ni porqué estaba aquí, se pensaban que estaba aquí por robos o una pelea o algo. Pero yo se lo he dicho a mi madre y a mi hermana, que cuando alguien les pregunte porqué estoy aquí les digan la verdad, porque yo pienso que los que mienten o tienen algo que esconder es porque lo hicieron porque querían o no se arrepienten de lo que hicieron, y a mí no me importa decirlo porque son errores que cometemos. Mientras aprendamos de ellos y no vuelva a pasar, todo bien. A mí me preocupaba eso, que me tacharan de maltratador, y yo me muero, ¡yo me muero, te lo juro, yo me puedo morir!, porque yo no soy así, por eso yo no pienso en eso, porque más o menos la gente sabe lo que hay y todo lo que pasó, y gracias a dios que vieron lo que había y las discusiones que tuve, pero uf.

¿Sigues manteniendo amistades a pesar de entrar en prisión o crees que se han deteriorado?

Al principio pensaba que sí, pero luego a lo mejor les han apuntado amigos míos, y hemos coincidido muchos en el locutorio, y me dicen apúntame por favor, que va una locura, siempre. Y nunca les he apuntado, ahora sí los voy a empezar a apuntar, pero al principio no quería ver a nadie porque me recordaba mucho a la calle, pero el verlos aquí de

casualidad que vienen a ver a algún amigo y me dicen, “¿qué no me apuntas?, ¿te acuerdas de esto?, te echo de menos”, y esas cosas ¿sabes?

¿Te sientes valorado por los demás?

Sí claro.

¿Y ahora mismo, hay algo que te esté yendo bien?

Ahora mismo me pararon los permisos y se me fue todo a pique y he estado mal, nervioso. Y me los pararon por una causa que tengo en junio. Ya no es por mí ya, de salir a la calle, si no por mi madre y mi familia que estaban ilusionados porque iba a salir y demás.

Comprendo, pero seguramente cuando esa causa se resuelva y las cosas van bien te darán permisos.

Si tú fueras la sociedad o si tuvieras el poder para cambiar las cosas, ¿qué harías/cambiarías para ayudar a las personas dentro de prisión a reinserirse?

Que una persona que esté haciendo las cosas bien a la primera, no ponerle tantos impedimentos, que no le cueste tanto un logro.

Ahora te propongo que hagamos una actividad, vamos a imaginar que tienes un gran poder, el poder de solucionar todos tus problemas, para conseguirlo sólo tienes que pensar en aquello que quieres solucionar y decirlo en voz alta, adelante, ¿Qué te gustaría que ocurriera?

El estar aquí, en verdad, porque saliendo de aquí a mí se me solucionan todos los problemas.

Al principio de la entrevista me decías que solías darle muchas vueltas a la cabeza pensando y que te costaba dormir, ¿qué sueles hacer para tranquilizarte y dejar de pensar en los problemas?

Técnicas de relajación. Hay unas chicas que también vienen de la universidad aquí y me han enseñado. En libertad vigilada estuve con un psicólogo también y más o menos me han enseñado y las hago. Hay veces que no puedo dormir de tanto pensar, me pongo a ver la tele, dejo de pensar, por un momento en todas esas cosas y de repente me duermo, o pensar en el mar, eso suelo hacer. Cuando estoy pescando, eso me relaja, imaginarme que estoy pescando y viendo el mar, esas cosas.

¿Te gusta pensar y reflexionar sobre lo que ha pasado, por ejemplo, con la madre de tu hija? ¿Por qué?

Reflexionar sí, y llegar a decir “yos, pues he cambiado esto, he cambiado lo otro”, eso sí me gusta, porque me quito un peso de encima, de no soy así, lo que estaba pasándolo mal, he sabido cambiar mi manera de ser y de ver las cosas de forma diferente, y no sólo sobre eso, sino sobre muchas otras cosas.

¿Te esperabas que la entrevista fuera así?

No. Para nada, no estoy acostumbrado a hablar con nadie, pero bien.

¿Te está gustando la entrevista?

Sí, sí, porque me hace pensar, por ejemplo, con lo de las cualidades y cosas buenas que tengo, no sabía ni que decir, lo que después, gracias a la entrevista me he dado cuenta que tengo más de las que pensaba.

¿Qué crees podrías hacer para fortalecer la relación con tu hija o con tu padre, por ejemplo?

Pues estar todo el tiempo que pueda con ellos, y conocernos más, porque a día de hoy mi padre no me conoce mucho. Y la relación con mis hermanos también es un poco distanciada.

Te voy a pedir que me regales una palabra que defina para ti, lo que hemos compartido en esta sesión

Te voy a dar dos, recuerdos y superación, estaba medio trabadillo y ahora hablando contigo y me he quedado tranquilo, me ha ayudado, ahora llamo a mi madre, se lo cuento, ceno, y me voy a la cama tranquilo.

Historia de vida de M.H.:

- Edad: 25 años
- Género: Masculino
- Nacionalidad: senegalesa
- Pena: 3 años; Entró el 10 de noviembre de 2020
- Delito: Patrón de patera
- Reincidencia: Primera vez que está en prisión.
- Módulo: IV

Cuéntame todo lo que crees que ha ocurrido para que estés hoy aquí cumpliendo condena.

Por querer cambiar mi vida, por eso cogí la patera y por conseguir mi sueño. Yo realmente no dirigía la patera, les enseñaron fotos a algunos testigos y un par de ellos me señalaron a mí, diciendo que yo era el capitán, y por eso estoy aquí. Por este delito lo normal son 3 años, pero la fiscalía me está pidiendo 6 años por este delito, pero yo todavía no he hablado nada, hasta el día de mi juicio, aún no he hablado.

¿Tienes algún familiar o amigo en prisión?

Sí, mi primo y mi hermano también está aquí dentro por lo mismo. Somos 5 de nuestra patera.

¿Tienes relación con ellos ahora mismo?

Sí, estamos todos juntos en el módulo. También tengo amigos canarios fuera de prisión, ellos me ayudan un montón, hablo con ellos todos los días.

A pesar de las dificultades, ¿esta experiencia te está sirviendo para algo?, ¿qué has aprendido? ¿Hay algo bueno o positivo de todo esto?

Sí. He aprendido español, porque yo quiero aprender, para arreglar mis cosas. También he cambiado mi forma de pensar. Por ejemplo, en mi país los hombres pueden tener varias mujeres con la aprobación de la primera mujer, y tienen muchos hijos con cada una para que les ayuden, pero aquí cada uno trabaja con lo suyo, no están pensando “tus hijos trabajan para ti”, entonces, ahora yo quiero cambiar eso, trabajar por mi cuenta y mi hijo cuando se haga grande que trabaje por su cuenta. Yo no quiero molestar mucho a mi hijo, quiero que se gane sus cositas solo, porque yo estuve sólo 5 años en la escuela y después de eso con 9 años ya empecé a trabajar, porque allí es muy difícil ahorrar, también es que diez hijos son muchos y es difícil.

Y también la gente que he conocido aquí, porque si yo no hubiera entrado aquí, no podría haberlos conocido y yo pienso que esas personas cuando yo salga van a ayudarme.

¿Crees que de alguna forma podrás salir fortalecido de aquí?

Sí, he aprendido a tener más paciencia, a quererme a mí mismo y a valorar más el tiempo.

¿Cómo te imaginas que va a ser tu vida cuando salgas en libertad? ¿Qué piensas hacer?
Trabajar y ayudar a mi familia.

¿Tienes algún sueño o meta que desees cumplir? ¿Lo tenías antes de entrar en prisión?

Sí, traer a mi familia, ese es mi primer objetivo, porque yo tengo un hijo que va a cumplir dentro de poco un año y medio. Cuando yo cogí la patera mi mujer estaba embarazada de 8 meses. Lo que más está en mi mente es trabajar para reunir dinero y traer a mi mujer y a mi hijo aquí, porque yo tengo nueve hermanas, así que a ellas no las puedo traer porque son muchas.

¿En qué tienes pensado trabajar?

Yo tengo mi título de ayudante de cocina, trabajaba de eso en mi país, era panadero y vendedor en un puesto de comida, además de pescador.

¿Qué actividades o cursos realizas en prisión? ¿En qué te ayudan, qué beneficios tienen para ti? ¿Por qué?

Me he sacado el título de manipulador de alimentos que me ayudará a conseguir trabajo. Estoy trabajando en el economato. También entreno en el polideportivo, me ayuda a distraerme y es bueno para la salud. Realizo un taller de resiliencia que me ha ayudado a pensar y aprender cosas nuevas. Estoy en la escuela para aprender español. Todos me han ayudado en algo para avanzar.

¿Has tenido a alguien cercano como un amigo o amiga que te haya ayudado y apoyado?

Sí, tengo gente que son buenas para mí, porque ellos me han ayudado en todo, la primera ayuda que me han dado es a saber comunicarme en español. Ellos estaban aquí antes, ya han salido, pero todavía sus familias están viniendo a verme a mí al locutorio. El padre de uno de ellos me dijo que podía traerme a mi mujer y a mi hijo, pero yo le dije que no, porque yo estoy en la cárcel, primero quiero salir, ver cómo va la cosa en la calle, conseguir mi trabajo y tener dinero para poder traerlos y mantenerlos sino yo voy a tener el mismo problema que en África.

¿Te gusta pensar y reflexionar sobre lo que ha pasado? ¿Por qué?

Suelo pensar en la gente que me metió aquí, los testigos porque estoy aquí porque ellos me señalaron.

¿Y cómo te sientes cuando piensas en ello?

Mal por una parte y por otra bien.

¿Y la parte bien? Cuéntame un poco más sobre esa parte.

Por la gente que yo conocí aquí, me hacen limpiar mi cabeza y me enseñan muchas cosas nuevas que antes de entrar aquí no sabía, por ejemplo, si yo llego a España, me quedo en la calle, para comer podría haber cometido algún otro delito de los que he visto aquí. Cuando yo salga a la calle ahora voy a tener mucho cuidado para no cometer ningún delito.

Ahora vamos a hacer un ejercicio de imaginación, vamos a imaginar que quieres escribir un libro contando toda tu vida, ¿qué eventos o momentos de tu vida deberían estar presentes sí o sí?, ¿cuáles han supuesto un antes y un después en tu vida?

Mi vida es muy difícil, porque yo no conozco bien a mi padre ni a mi madre, cuando yo nací mis padres ya estaban separados, se separaron a los 7 meses de embarazo. Al año de yo nacer mi abuelo por parte de madre llamó a mi padre y le dijo: “toma tu hijo, llévatelo, yo no puedo mantener un hijo que no es mío”. Entonces me fui con mi padre y no conocí a mi madre bien, porque con un año no te acuerdas. Mi padre se casó con otra mujer, esa mujer no me aceptaba como su hijo y mi padre me dejó con mi tía, ella me maltrataba. A los 4 años entro en un orfanato árabe donde estuve 9 años, sin conocer a mi padre ni a mi madre. Ninguno me buscaba.

Con 11 años mi abuelo me llevó a la casa de mi madre, entonces yo entré en la casa y un hombre que estaba allí me dijo: “tu madre no quiere saber nada de ti”, yo me quedé con eso dentro. A mi madre la conocí en 2011, la encontré cuando estaba trabajando y ella vino con mi abuelo a decirme que era mi madre, y yo le dije que era imposible que la única madre que tenía era la mujer que me acogió en su familia, que me enseñó a trabajar en el mar. Esa familia que me acogió me decía que era verdad, que mi madre biológica, era mi madre, pero yo no quería creerlo. Mi madre biológica intentaba hacer pruebas para demostrarlo y lloraba. Yo no he vivido con ella y poco a poco hemos ido creando relación, pero no la conozco, mi madre biológica no conoció a mi mujer hasta después de casados cuando ya estábamos embarazados. A mi padre lo conocí en 2013. No he tenido referentes.

¿Cambiarías algo de esa historia?

Sí, el haber confiado mucho y muy rápido en la gente. Y también el haber sido luchador de lucha senegalesa. En mi país soy muy famoso por ello, tengo hasta vídeos en YouTube y eso me trajo muchos problemas. Me gustaría que nadie supiera que antes luchaba. Tampoco quiero que mis hijos entren en eso.

¿Y a tu mujer, cómo la conociste?

Ella es de mí mismo pueblo, la conocí cuando yo luchaba. Su familia me ayudaba en los torneos de lucha. Después de tres años de relación me casé con ella. Mi mujer me cambió muchísimo la vida, si te digo la verdad, mi hijo todavía no, porque no le conozco, pero yo estoy pensando cien por cien en salir de aquí y trabajar por ella. Antes de conocerla no sabía ahorrar, cuando estábamos de novios me dijo que no podía seguir viviendo así, ella me enseñó eso. Ella me enseñó mucho, me cambió para bien.

¿Te apoya?

Sí, mucho.

¿Y mantienes contacto con ella?

¿Yo?, si yo no puedo hablarme con ella yo me muero mañana, te lo juro, cada 15 días hacemos video llamada. Y todos los días la llamo por la cabina.

Volviendo un poco a tu infancia, ¿cómo dirías que era M.H. en esa etapa?

En esa etapa no sabía nada.

¿Recuerdas con cariño a algún profesor o compañero de clase? ¿por qué? ¿te ayudaron en algo?

Sí, sí, de muchas, que me veían solo y me daban comida y me ayudaban. Entraba en sus casas y me acogían un par de días o me daban de comer y yo les daba las gracias sobre todo a mi familia de acogida, que sin ser de su sangre me ayudaron tanto acogéndome, y ayudar no es fácil, decirlo sí, pero hacerlo de forma desinteresada es difícil, sin esperar nada a cambio.

Vale, ahora vamos a imaginar que viene un director de cine y te escoge para hacer una película sobre tu vida, ¿qué género sería? ¿Sería una comedia o un drama?

Sería una película triste, porque mi vida es muy complicada también.

¿Qué valoras en tu vida?

Los estudios, la autonomía, saber quién eres, que no te engañen.

¿Te está gustando o ayudando la entrevista?

Muchísimo, de verdad, hay cosas que no puedes hablarlas con la gente, por ejemplo con mis paisanos, aparte de ser luchador ellos no saben nada de mí. Pero con mi mujer sí, le cuento todas mis cosas y me desahogo, por ejemplo, yo tengo mucho rencor por personas que no me querían o me abandonaron, como mi abuelo, y gracias a mi mujer que me dijo que eso tenía que quitarlo ya, que mi abuelo es mi abuelo y que no pasa nada, poco a poco, me he ido acercando a mi abuelo. Ella me ayuda a quitarme el rencor y a ser mejor.

¿Y la relación con tus hermanas y con tu padre cómo es?

Con mis hermanas muy buena, aunque hablo con ellas menos de lo que me gustaría porque viven en diferentes sitios, pero bueno. Desde que estoy aquí sólo he hablado con él una vez y bien.

¿Sueles usar la imaginación? ¿Qué cosas te sueles imaginar? ¿Te ayuda a soportar la realidad o a evadirte y desconectar?

Sí, me gusta imaginarme que las cosas de mi futuro y de mi familia salen bien.

¿Y te ves feliz en ese futuro que te imaginas?

Sí, súper feliz.

Me comentaste antes que tenías apoyo por parte de tus familiares, pero... ¿y aquí dentro, tienes algún apoyo?

La psicóloga me ayudó, porque sin ella no podría estar en el módulo de destino trabajando ahora, hace una semana me cambiaron de módulo antes estaba en el III. También me han ayudado mucho los funcionarios y funcionarias y compañeros de aquí que me han puesto en sobre aviso de las cosas que no debo hacer o con quién no me debo juntar porque me puedo meter en líos.

¿Qué consejo le darías a alguien que estuviera en la misma situación que tú?

Paciencia y que no piense en las cosas malas, que sea optimista, y que no se meta en ningún rollo. Es mi primera vez en la cárcel y yo no me meto en rollos, ni fumo, ni bebo, ni robo... y eso es difícil en mi país sin haber tenido padres.

Es decir, ¿que esa es una fortaleza que dirías que tienes?

Sí, porque yo nunca he fumado, ni quiero, ni bebo alcohol ni he tenido problemas con la policía habiéndome criado sin unos padres y sin su educación, y eso en mi país es muy difícil. Pero yo soy tranquilo.

¿Dónde aprendiste a tener esa paciencia?

En el orfanato un profesor que para mí es un ángel, como dicen ustedes, me enseñó a tener paciencia.

¿Qué cualidades o habilidades tienes?

Que pienso las cosas antes de hacerlas y que soy una persona fuerte por todo lo que he vivido.

¿Qué es lo que más te ayuda a relajarte y dejar de darle muchas vueltas a las cosas?

Me cuesta mucho dejar de pensar, sólo dejo de pensar cuando duermo, por eso tomo pastillas para dormir, pero no drogas, sino para dormir.

¿En qué sueles pensar?

En muchas cosas, en cosas buenas y en cosas malas. En que me da miedo perder a mi mujer, pienso en eso todo el tiempo.

¿Y si nos centramos en las buenas?

Salir de aquí, ganar dinero, traer a mi familia... vivir bien.

¿Te sientes valorado por los demás?

Sí.

*¿En algún momento te has sentido rechazado por alguien por estar aquí en prisión?
Sólo una persona me rechazó, por haber venido aquí en patera.*

*¿Y qué sacaste en positivo de eso?
A saber, discriminar entre gente buena y gente mala.*

*¿Cómo crees que tu familia, tu mujer, tus hermanas, la familia que has formado aquí, reaccionará cuando salgas en libertad?
Feliz porque esa familia que me he creado aquí tienen todo preparado, hasta casa donde poder dormir cuando salga de aquí, no me siento sólo, no tengo palabras para ellos.*

*¿Hay algo que haya cambiado entre el M.H. que entró aquí y el chico que eres ahora?
De verdad, es muy diferente, ahora creo que ahora soy M.H., antes no lo era, yo antes iba como un loco, no pensaba las cosas antes de hacerlas, ahora así, pienso las cosas con calma. Hasta mi mujer me lo dice, que estoy cambiando, mi manera de hablar, los consejos que le doy, mi manera de ser a mejor. Ahora pienso más en mí mismo y en mi familia y esa gente me enseñó eso, ellos me ayudan en todo, no olvidaré en mi vida todo lo que me han ayudado, aunque cuando salga me rechacen. El padre de mi amigo viene a verme todos los fines de semana.*

*Te voy a pedir que me regales una palabra que defina lo que hemos compartido en esta sesión.
Felicidad. Me ha ayudado a quitarme un peso de encima hablar contigo.*

*¿Y crees que esta entrevista o compartir tu historia puede ayudar a otra persona?
Sí, creo que sí. Aunque no haya vivido lo mismo creo que puede sentirse identificado con alguna cosita y ayudarle en algo.*

Pues yo me quedo con esfuerzo e ilusión, y te animo a que sigas por ese camino, luchando por lo que quieres y pensando las cosas antes de actuar. Te deseo que cuando salgas de aquí te vaya todo muy bien y consigas estar con tu familia. Muchísimas gracias por la entrevista.

Historia de vida de R.O.:

- Edad: 27 años
- Género: Masculino
- Nacionalidad: Española. Santa Cruz de Tenerife
- Pena: Permanente revisable
- Delito: Parricidio
- Reincidencia: Segunda vez que está en prisión.
- Módulo: II

*Bien, pues vamos a empezar si te parece bien, hablando un poco acerca de tu infancia.
¿A qué colegio fuiste?*

Fui al colegio de los Cristianos donde trabajaba mi madre. Yo quería seguir en el de los Cristianos, pero fui al colegio concertado Luther King, en La Laguna, donde hice la ESO y el bachillerato. En ambos bien, nada reseñable, lo típico. De ahí fui a la universidad en Madrid, estuve un año, pero no me gustó así que volví a Tenerife.

¿Recuerdas con cariño a algún profesor o compañero de clase? ¿Por qué? ¿Te ayudaron en algo?

Sí, en cada etapa tengo un par de ellos, en infantil tengo una profesora que se llama Zuleima, en primaria a Pilar que me enseñó a leer bien, rápido y comprendiendo, de hecho, todas las semanas había una competición de ver quién leía más rápido y quien leyera más rápido y más cantidad se llevaba un paquete de caramelos que compraba ella. Son profesores de otra época. ¡Imagínate!, es que me acuerdo de todos. En la ESO a Javier, el de matemáticas, y en bachiller diría que la de dibujo técnico, me ayudó bastante a la hora de calmarme, escucharme y de poder expresarme.

¿En qué crees has cambiado desde esa época hasta ahora?

Bueno, aparte de haber madurado tener más paciencia, yo antes era más impulsivo, a pensar las cosas dos veces antes de actuar y sobre todo a expresar cómo me siento.

¿Qué te ayuda a expresar tus sentimientos?

El baloncesto, todo lo que tengo dentro lo saco jugando.

¿Has estado en algún equipo?

Sí, en el de la Laguna e iba a ir al Herbalife, pero me lesioné.

¿Hubo algo en positivo al lesionarte?

Ingeniería, mi camino era algo más fácil, arquitectura en Gran Canaria ya que me gustaba el dibujo técnico, pero ya que me quedaba aquí, al lesionarme ya no podía ir al equipo de baloncesto de Gran Canaria y me tenía que quedar en Tenerife, hacía ingeniería, también me gustaba, me quedada el último año para acabarla, pero... bueno, es una pena.

¿Tienes intención de acabarla en algún momento?

Sí claro, ahora porque no tengo trabajo y como consecuencia no tengo ingresos, pero en el momento en el que empiece, que llegará el día, retomaré por el camino de las matemáticas, que me convalidarán asignaturas.

¿Y además de ese, qué otros objetivos te gustaría cumplir?

La mecánica (estudios) y vida tranquila.

¿Y cuál es tu concepto de vida tranquila?

Sofá, salir a cenar, hacer acampadas...

¿Hay alguna actividad de las que haces aquí dentro que ahora mismo te esté ayudando?

Ahora mismo no, porque aquí dentro no hay ninguna actividad que me esté ayudando en lo que yo considero que son mis fuertes, que son los coches, la mecánica, las matemáticas,

informática. Estoy haciendo ahora un curso de peluquería que al menos me entretiene y me distraigo.

¿Y si hablamos de personas en las que te sueles apoyar aquí dentro, tienes alguna?

Aquí dentro me apoyo en mi compañero de celda que lo considero un hermano. Me ayuda a hacer más llevadero esto. A lo mejor nos echamos una partida de cartas y esa partida de cartas dura dos horas, pero esas dos horas no las ves. En el trato personal nos llevamos de lujo, tenemos casi la misma edad, nos acoplamos bien.

¿Mantendrías esa relación a lo largo del tiempo o incluso cuando salgas de prisión?

No lo sé, porque hasta el momento lo que se dice aquí es que no la ha cagado, pero por mi experiencia, que llevo aquí cuatro años es que todos la acaban cagando entonces yo no deposito toda mi confianza en una persona.

¿Hay alguien en quien sí confíes?

Sí, en mi pareja.

¿Y qué te hace confiar en ella?

No sé, todo, es que con ella sí he sido yo al cien por cien, no he ocultado absolutamente nada. Yo siempre me identifico con Shrek, la película, con la historia de la cebolla, capa, tras capa, tras capa, yo me identifico mucho con eso. Y la verdad que con ella no puedo. Es como una sensación de vulnerabilidad porque sé que me puede hacer daño porque me conoce, pero sé que no me lo va a hacer, al menos no de forma intencionada, y sé que cualquier cosa que me pase, ella me escucha, me apoya... De momento. De momento no me ha fallado.

Ahora te planteo un reto, ¿preparado?, ¿de qué manera le agradecerías a tu pareja el apoyo que te ha dado?

Lo primero, lo mismo que recibo dárselo y si puedo dar más de mí se lo doy, aunque esté yo aquí.

¿Te viene a visitar?

Sí, no ha fallado.

¿Y mantienes relación con algún familiar?

No, es que yo estoy aquí dentro por parricidio, maté a mis propios padres. Entonces no tengo con relación con mi familia adoptiva, porque a mi familia de sangre no la conozco.

Vale.

Es que dentro de toda esa parte buena de mi infancia y de mi etapa escolar hay muchas partes oscuras.

Vale. ¿Y quisieras contarme alguna historia que te haya marcado a ti como persona?

Sí. Por ejemplo, me acuerdo perfectamente, tenía 18 años, tenía otra pareja en ese entonces. Quedo con ella en Santa Cruz y cuando vuelvo a casa de mis padres empieza una discusión por haber quedado con ella. Esa discusión la terminaron mis padres

diciéndome que era adoptado. A mí ya me lo decían en el colegio, y mis compañeros se reían de mí por eso, pero yo nunca me lo llegué a creer del todo hasta que ese día me lo soltaron mis padres de aquella manera.

¿Y cómo te sentías cuando eso ocurría?

Frustrado y rabioso. Tengo par de partes en el colegio.

¿Cómo manejabas esas situaciones?

En esas situaciones, gracias a dios, tenía a mi abuela. Cuando me pasaba eso yo iba a su casa y se lo contaba. No se lo contaba a nadie más. Sólo se lo conté una vez a mi madre, que me habían dicho en el colegio que era adoptado, y nunca más, porque lo primero que hizo fue coger una pimienta picona de La Palma y restregármela por la boca, y menos mal que estaba mi abuela ahí y le pegó un cachetón. Así que por eso siempre iba a mi abuela y ella me calmaba, me decía que no preocupara, que eso era mentira, cosas que decían por el pueblo pero que yo era su nieto y mi madre era mi madre y mi padre era mi padre.

¿Entonces para ti tu abuela es una persona muy significativa en tu vida, que te ha ayudado?

Sí, la más importante. Y mi pareja. Están a la misma altura.

¿Y qué has aprendido de ellas?

De mi abuela he aprendido a escuchar sobretodo, ser atento... Es que es maravillosa, ella si es un ser de luz como diría Omar Montes (sonríe). Pero no se puede explicar con palabras. Yo te cuento mi experiencia, sentirme mal y de repente verme en esos brazos ya para mí no había ningún problema siempre tenía las palabras y los gestos adecuados.

Pues me alegro mucho de que hayas tenido a alguien así a tu lado.

La he tenido cerca hasta que se fue.

Bueno, pero igualmente, aunque se haya ido, la sigues teniendo presente.

Claro, ella sigue en mi pensamiento y en cierta forma me sigue ayudando cuando pienso en ella a calmarme y demás. Pero yo me refiero en el sentido de que claro, desaparece la persona que escucha, desaparece sólo físicamente, de resto seguirá existiendo, por lo menos por mi parte, la tengo hasta tatuada (se ríe).

Ahora te propongo que hagamos un ejercicio de imaginación. Imaginemos que quieres escribir un libro contando tu historia de vida. ¿Qué momentos de tu vida estarían sí o sí en ese libro?

Uff la pregunta es buena (sonríe). Es que hay muchos momentos. Estaría obviamente cuando mi abuela me regaló mi primera bicicleta. Todas esas experiencias en el colegio porque a pesar de lo que te conté antes el ambiente era bastante bueno y me ayudó mucho. También estaría la primera mascota que tuve, que en realidad fue una medio encerrona porque en mi casa ya había un perro, este se escapó, tuvo una aventura por ahí, y ya al mes nos vinieron con los perritos. *¿Y cómo se llama?* Laica. Después el día que me saqué

el carnet y tuve mi propio coche. Y mi etapa deportiva la verdad que la destacaría mucho porque si me hubiera tratado bien la lesión de la rodilla y hubiera seguido sin dejarme llevar por mis padres, porque ellos no querían que yo hiciera baloncesto, yo creo que podría haber llegado bastante alto. Entonces... es como una historia a lo padre Serena Williams. Y destacar así, destacaría cosas buenas, no quiero lo negativo en el libro sino lo que me ha hecho crecer.

¿Por qué tú crees que contar tu historia, por ejemplo, en un libro, puede llegar a ayudar a otra persona?

Sí. Por lo menos a mí me ayudaría a desahogarme y no sentirme frustrado, reconociendo mis hechos, porque soy muy exigente conmigo mismo y lo que consigo no me gusta o no me parece lo suficiente a lo mejor, o no lo suficientemente bien hecho.

Entonces una fortaleza tuya es que te quedas con lo positivo, eres optimista.

Y me gustaría reforzarla, que se vea, para yo sentirme mejor, las cosas como son.

¿A pesar de esa exigencia te valoras a ti mismo?

Sí, claro.

Aunque para mí otra debilidad es mostrar alguna debilidad, yo prefiero no mostrar mis debilidades. Sé las que tengo, no sé todas obviamente, pero prefiero no mostrarlas.

¿La cebolla que me decías antes, no?

Exacto.

Vale. Siguiendo con el libro, ¿cambiarías algo de la historia?

Sí. Entrar en prisión obviamente. Aunque no sé si en el libro lo hubiera puesto, seguro que sí, porque esto en realidad me ha ayudado, a lo que te dije antes, a calmarme más, a pensar las cosas más. Sin embargo, también tiene su lado negativo, que es el tiempo, que pasa y para atrás ya no se puede ir, pero también lo valoras más aquí. Como tienes tanto tiempo para pensar y reflexionar por lo menos si vas a hacer algo te lo piensas dos veces. Yo antes hacía algo y luego lo pensaba, ahora pienso las cosas dos veces, reflexiono y actúo. Ahora bien, ese momento en el que reflexiono y tomo una decisión, después soy súper cabezota.

¿Y qué título le pondrías?

Uff (se ríe) es que los títulos tienen que enganchar. Bueno, tengo uno, "La Sublevación del Espíritu" porque tanto fuera como aquí siempre he meditado y te lleva a un nivel de abstracción y tranquilidad superior.

¿Te gusta reflexionar?

Sí, soy una persona reflexiva. Antes era más introvertido, ahora lo soy un poco menos, pero sí que sigo interiorizando mucho las cosas. Me he quedado con esa parte de introvertido.

Bueno, pero eso no tiene porqué ser malo, significa que te gusta desarrollar la introspección. Cada uno tiene su camino.

Sí, por eso digo, que esto, y toda mi historia en realidad, porque un libro podría ser bastante extenso con mi historia (se ríe), la considero así, como que he vuelto a ser yo, no me escondo, en realidad ahora mismo soy yo lo que no muestro mis debilidades, pero sigo siendo yo. Antes en la calle, a lo mejor, por el miedo al qué dirán, hacía otras cosas que no quería, por quedar bien y por aprobación.

Claro, uno siempre intenta mostrar su mejor versión al resto.

Claro, ahora mi imagen es la que es y ya está.

Entiendo. Haciendo un repaso rápido hemos hablado un poco de tu infancia, de tus fortalezas, de las cosas que cambiarías... ¿Pero, y las que no cambiarías?

Yo cambiaría entrar en prisión por asesinato, porque yo no soy nadie para quitarle la vida a otra persona, ni mucho menos. Y me duele mucho esa parte de mi vida. Pero es que ha tenido que ser así, no lo he marcado yo, me lo han puesto así, y como te dije mi idea es la que es y no la voy a cambiar. El camino que he seguido no lo cambiaría porque es el que he seguido, y lo tengo que asumir, con todas las decisiones que he tomado, malas, buenas, han sido las que han sido y ya está. Y gracias a todo eso también soy la persona que soy ahora.

Hablando sobre el motivo por el que estás aquí. ¿Quisieras contarme un poco más por qué crees que has llegado hasta aquí?, ¿qué explicación le das a todo esto?

A día de hoy no creo que sea una única cosa la que me ha llevado a estar aquí. Yo pienso que es un cúmulo de muchas cosas, tanto el tema de haberme enterado que era adoptado por terceras personas en vez de contármelo bien. Como las discusiones con mi pareja actual en el último año, antes de entrar. También que me sentía solo, porque en mi casa, sentía que mis colegas de la calle venían sólo porque yo ponía la marihuana, la fiesta, el alcohol. O salíamos y era yo el que llevaba el coche y demás. Me sentía frustrado, utilizado... una mezcla de muchas cosas negativas. Yo todo eso me lo tragué, estuve una temporada sin hablar con nadie, es más, ya no mantengo relación con esas amistades del pasado. Volví a casa de mis padres después de 4 años en los que no teníamos relación, les tenía bloqueados hasta de WhatsApp. Y en ese transcurso de tiempo en el que vuelvo a casa de mis padres y entro en prisión yo ya venía con todo eso detrás, más todo lo que pasó después. Exploté y no me controlé. De hecho, el sanitario que me observó en la escena dijo que estaba en estado de shock.

Sinceramente, a día de hoy no me explico cómo llegué a ese extremo ni porqué, sé que fue por un cúmulo de cosas, pero no entiendo como detoné en eso porque yo no soy agresivo.

¿Cómo te sentiste cuando tomaste conciencia de lo ocurrido?

Fue muy duro, en el sentido de que en el calabozo yo no sabía ni donde estaba, de hecho, creo que me pasé los tres días durmiendo. Cuando entro en prisión al módulo de ingresos también me paso los días durmiendo. Estuve una semana en la que me despertaba pensando que no había pasado nada y que yo estaba en mi casa. Poco a poco vas tomando conciencia.

¿Cómo dirías que ha sido tu proceso de adaptación en prisión?

Al principio lenta, pero ya sé dónde estoy, mantengo los pies en la tierra. Lo que he hecho lo he asumido. He pedido perdón miles de millones de veces, lo seguiré haciendo. No me queda otra que pedir perdón.

¿Cómo era la relación con tu familia?

Con mi abuela genial, pero con mis padres no era nada buena.

En quién te apoyabas realmente al final como me decías antes era en tu abuela.

Sí, su muerte me marcó mucho también. Cuando falleció yo tenía 10 años y mis padres me culpaban de su muerte, sin tener yo culpa ninguna, era un niño. Después se demostró que murió debido a una negligencia médica.

Y él no sentirte apoyado por parte de tus padres ¿para qué te ha servido?

Hombre, lo principal, la autosuficiencia que he conseguido. Yo llevo trabajando desde los dieciséis y desde los dieciocho llevo mi casa, sin depender de ellos para nada. Yo me pagaba mis cosas, me pagaba la carrera, mis fiestas... Una vida normal. Creo que no hay nada mejor que no tener que depender de nadie y sentirse libre, en el sentido, de poder hacer lo que quieras porque tú quieras hacerlo y porque tú puedes hacerlo ¿sabes?, no depender de... "Yos papá, pásame veinte euros". También me ha servido para valorar el trabajo, porque yo de pequeño trabajaba en las plataneras de mis padres, pero no era lo que más me llenaba ni el trabajo que quería, lo que a mí me gustaba era el baloncesto y era a lo que quería dedicarme. Cuando tenía la oportunidad lo valoraba porque era lo que más me llenaba, jugar al baloncesto y trabajar para tener mi vida.

Es decir, valorabas lo que tenías en tu vida sabiendo el esfuerzo que supone conseguir lo que uno quiere, que no todo el mundo lo sabe. Así que son dos buenas fortalezas.

Pues sí (sonríe).

Bien, pues ahora imagínate que te doy el poder de cambiar todo lo que quieras, sólo tienes que pensarlo y decirlo en voz alta. ¿Cómo te quedas?

De momento me quedo en que no sé lo que hacer (se ríe). Bueno, en realidad sí, cambiaría la forma de gobierno, a una anarquía, no tener a nadie que mande y demás, lo que no se puede llevar a cabo porque es una utopía. Así que lo que yo cambiaría entonces sería la moralidad de las personas, los valores sociales para que se pudiera llevar a cabo una buena convivencia.

¿Cuáles son los valores personales que consideras más importantes?

La honestidad y ser una persona de palabra es lo que yo más valoro. En el sentido de que, si tú dices ser una cosa, sé esa cosa y no otra. No es sólo decir la verdad sino ser consecuente con lo que uno dice y hace.

¿Hay algún otro valor que quisieras destacar en ti o en las relaciones con los demás?

La confianza, tanto en uno mismo, porque si no confías en ti no vas a ningún lado, como en los demás. Obviamente no dársela a todo el mundo, pero sí a quien tú consideras que se la merece.

Vale. Y si hablamos de logros, ¿qué propósitos has logrado a lo largo de tu vida? ¿Te sientes orgulloso por ello?

Primero el baloncesto. Para mí hasta donde yo llegué, yo lo conseguí todo. En cuanto a mi logro personal poder mantener una relación sana, estable, duradera y buena.

Le das importancia al cuidado de tus relaciones.

Sí, si se lo merece. Algo que he descubierto ahora en la entrevista dándole vueltas, relacionado con lo de confiar, es que aquí dentro y con el tiempo he aprendido a ser más crítico con las amistades y las relaciones, a ser más visionario en ese sentido, de saber en quién confiar y en quién no. Y que, aunque alguien esté mal por x circunstancia, por la que sea, puede ser buena gente en la que poder confiar. El pasado no les define totalmente.

¿Tienes algún proyecto en mente?

Yo creo que tengo aptitudes para salir a delante. No me costó en su día ser independiente, además he tocado fondo un par de veces y he conseguido salir. No sé al salir, porque serán muchos años, pero yo creo a día de hoy que me va a ir bien. Además, yo pienso seguir estudiando y montarme un taller de mecánica.

Actualmente, a parte de tu pareja, ¿tienes alguna otra persona en tu vida en la que te apoyes?

Sí, una amiga. No me la esperaba, porque no solía hablar mucho con ella y me sorprendió, apoyándose en este sentido, en esta experiencia. Dice que quiere venir a verme sí o sí.

Me alegro.

Sí, la verdad que está bien.

¿Podrías compartir conmigo qué te hace verle sentido a la vida?

Yo le veo el sentido a la vida en el momento en el que me siento realizado, en este momento de mi vida. Pero no sé, es que aquí dentro, es el día a día. No tienes esas preguntas existencialistas.

Vale. Concreto un poco más, no tiene porqué ser algo grande, sino algo que te haga sonreír o que te haga feliz. Por ejemplo, salir de la celda y ver que está el día soleado, una llamada, etc.

Sí, esas cosas, sí. Esos pequeñitos detalles aquí, los valoras mucho más. Por ejemplo, cuando acaba el verano y se acerca el invierno, la primera lluvia, el olor ese que deja, eso parece que no, pero en la calle no lo valoras. Las llamadas, todas, todas valen oro y las valoras mil veces más, aunque sean 8 minutos o 45 minutos de locutorio o vis a vis de hora y media, cada segundo lo aprovechas. Lo que más valoro aquí dentro, sacado en conclusión de todo esto, es el tiempo. Me imagino que cuando salga valoraré más cosas, pero de lo que más consciencia tengo a día de hoy es el tiempo, no dejo pasar un segundo sin hacer algo.

Ósea que es algo que mantendrías, el tener tu tiempo ocupado.

Sí, sí, yo no puedo estar quieto. Me gustaría enseñar baloncesto también, no sé si de forma profesional, pero mínimo mínimo como hobby entrenaría a un equipo.

Pues que guay.

Sí, yo creo que sería algo que se me daría hasta bien y todo.

Claro, por qué no, además se te nota por la forma de hablar del baloncesto que lo disfrutas.

Sí, sí, la verdad es que sí disfruto con eso. Y porque aquí no tengo el canal plus, porque si no estaría todo el día viendo la NBA.

Bueno, aquí con todos los que son te puedes montar un equipo ya.

(Se ríen) Lo he intentado.

Cambiando un poco de tema, te pregunto, ¿qué consejo le darías a alguien que estuviera en una situación similar a la tuya?

Lo primordial es pasar desapercibido, es decir, no darle a la gente motivos para que te vayan a buscar. Si te comprometes tienes que hacerlo, no enfades a nadie. Aunque suene un poco feo, ser un hombre, no rehuir de los problemas, si tienes un problema, lo explicas, pides disculpas, hablas, no todo tiene que ser a piñazo. Y otro consejo sería que los problemas de fuera son problemas de fuera, y obviamente uno aquí dentro no los puede solucionar como debería, así que no frustrarse con eso sobretodo dejar que las cosas se calmen con el tiempo.

Con esos dos creo que se llevaría una buena vida. Al menos a mí me han servido y ahora mismo estoy en una buena época, llevo una temporada bien.

¿Ahora mismo consideras que a pesar de las circunstancias estás pasando por un buen momento, y estás bien?

Sí. Hasta estoy disfrutando de lo que estoy haciendo aquí. Creo que estoy creciendo como persona, conocer experiencias de la gente, escuchar sus historias... y eso parece que no, pero te enriquece. También el valorar más cosas que fuera no valoraba tanto, como te dije antes. Y ocupar el tiempo, estudiando, leyendo...

¿Te gusta leer?

Sí. Ahora estoy esperando por un libro de Ortega y Gasset "Estudios sobre el amor". También me quiero leer "La Bestia" de Carmen Mola.

¿Y qué otras actividades sueles hacer aquí?

Voy al polideportivo, otro pasatiempo mío es hacer tramos que es como aquí se les llama a las tareas de clases de la ESO, aunque yo ya tengo esos estudios obviamente, pero por entretenimiento. Ayudo al profesorado en las clases de la ESO que se dan aquí. También hago un curso de peluquería.

¿Crees que contar tu historia puede ayudar a otras personas?

Yo no te lo he contado, pero ya he escrito cosas, como un diario, y escribo todos los días, poniéndole mis toques literarios y me ayuda a desahogarme. Me he planteado escribir un libro, que no tiene porqué ser de autoayuda, puede ser una historia.

Pues esa es otra estrategia de afrontamiento ante distintas situaciones, que te ayuda a relajarte y a afrontar tus problemas reflexionando al escribir.

Claro, claro. Es que yo lo uso para eso, para desahogarme y depositar el ruido en el papel.

¿Cómo te sientes cuando ayudas a alguien?

Bien. Pero no lo hago por sentirme bien, sino que me siento bien porque ellos estén bien, no porque yo les haya ayudado realmente.

Pues R.O., ya no quedan más preguntas por hacer, pero... me gustaría acabar esta entrevista pidiéndote que me regales una palabra que resuma para ti lo que esta entrevista a supuesto. ¿Qué te llevas? ¿Y qué dejas?

Alivio, porque me he podido desahogar, te he contado cosas que aquí en cuatro años no le he contado a nadie, y pensar en cosas que sin la entrevista no me hubiera parado a pensar.

Pues yo me quedo con optimismo porque a pesar de las circunstancias siempre te quedas con lo positivo. Muchas gracias por la entrevista y por darme la oportunidad de conocerte un poquito durante este ratito que hemos compartido.

Historia de vida de B.A.:

- Edad: 36 años
- Género: Masculino
- Nacionalidad: Mauritano
- Pena: 3 años
- Delito: Patrón de patera
- Reincidencia: Primera vez que está en prisión.
- Módulo: IV

¿Cuánto tiempo llevas en prisión?

Un año y siete meses.

Cuéntame, ¿por qué estás aquí cumpliendo condena?

Me acusaron de ser capitán de barco, a mí y a otros dos chicos.

Y en concreto ¿qué ha ocurrido para que estés aquí hoy?

Yo soy de Mauritania, pero me mudé a Mali para buscar trabajo. Ahora Mali está en guerra así que tuve que volver a Mauritania.

En Mauritania trabajamos como esclavos y aun así somos pobres porque el dinero siempre se lo llevan los superiores.

Tenemos dos tipos de trabajo sólo, el oro y la mar, muy duros los dos.

Pero ya no se puede sacar dinero trabajando en el mar porque ahora todo son barcos con redes grandes con contrato para poder coger pescado, a diferencia de nosotros que no tenemos barco, sino que pescamos en la orilla o alquilamos un barco para ir a pescar y estar entre quince y dieciocho días en la mar sin poder volver ni ver a tu familia. De las ganancias tú te llevas el 25% y el 75% se lo llevan los superiores, los que tienen dinero. Lo mismo pasa con el oro, picamos a mano veinte o treinta metros en busca del oro, y, cuando lo encuentras viene alguien con mucho dinero, te echa y compra la tierra. Así que tú no tienes nada, no tienes dinero y tampoco tienes derechos.

A pesar de las de las dificultades, ¿esta experiencia te está sirviendo para algo? ¿qué has aprendido?

Sí, ahora puedo hablar español, aquí he aprendido. Antes sólo sabía árabe y francés. Y ahora puedo comunicarme con los demás gracias al curso de español de prisión. Además, la prisión me ha dado un trabajo en cocina y puedo tener un poco de dinero.

También estoy aprendiendo otra cultura y otra forma de vida. Yo vine aquí en busca de una vida mejor. Pagué cuatro mil euros para poder venir a canarias.

¿Y esa nueva vida cómo sería una vez salgas de prisión? ¿Qué piensas hacer?

Será complicada también porque no tengo casa ni papeles, pero si he conseguido llegar hasta aquí no me voy a rendir tan fácilmente e intentaré sacarme los papeles para ser un inmigrante legal y poder trabajar.

Estoy intentando que me acepten el traslado a una prisión de la península porque tengo un tío viviendo allí, así cuando termine mi condena puedo irme a vivir con él.

¿Crees que de alguna forma podrás salir fortalecido de aquí?

Sí, puede que sí. He aprendido que no todas las personas que están en prisión son malas. En mi país piensan que la prisión es sólo para gente mala y yo he conocido gente buena aquí, aunque me sigue pareciendo grave que alguien robe y cosas así. Pero hay de todo, como en la calle. Por ejemplo, yo en el fondo sé que a pesar de estar en prisión soy buena persona. Las personas que me conocen bien lo saben.

¿Y quiénes son esas personas en tu vida?

Mi familia y amigos verdaderos. Aquí yo tengo muchos amigos, pero sólo dos o tres son amigos de verdad en los que confío.

¿Cómo es la relación con tu familia ahora?

Buena. Me comunico con ellos por teléfono.

¿Tienes hijos? ¿Mantienes relación con ellos?

Tengo tres, pero no mantengo contacto con ellos.

¿Te gustaría recuperar el contacto con ellos?

Sí.

¿Qué crees que podrías hacer para fortalecer la relación con tus hijos?

Pues trabajar para poder ayudarles.

¿Tienes apoyo de tu familia y amigos? ¿en qué te ayudan?

Sí, ellos siempre me apoyan. Mi madre me ayuda pidiéndole a dios que me saque de aquí, pero no pueden mandarme dinero ni nada porque no tienen nada.

¿Y cuando hablas con tu madre por teléfono ella te da consejos, te tranquiliza o te ayuda en ese sentido?

Sí, eso sí. Pero es muy duro porque para poder hablar, mi padre, que está mayor, tiene que caminar varios kilómetros hasta llegar a un sitio donde hay cobertura. Tengo un hermano que trabaja en la frontera de Mauritania y hablo con él de vez en cuando también.

¿Y tus amigos en qué te ayudan?

Me han ayudado a dejar el tabaco. Escuchan mis problemas.

¿Te gusta pensar y reflexionar sobre lo que ha pasado?

A veces sí y a veces no, porque fue duro.

Cuando piensas en ello, ¿qué cosas te vienen a la cabeza, en qué sueles pensar?

No puedo dejar de pensar en conseguir los papeles y tener mi trabajo con contrato. Mi mayor miedo es que inmigración me expulse del país.

¿Y de qué forma les agrades la ayuda que te dan?

Dándole las gracias y ayudándoles de vuelta cuando lo necesitan. Si tuviera dinero llevaría a mis padres a La Meca, porque nosotros somos musulmanes.

¿Qué actividades haces aquí?

Clases de español, cursos superiores, talleres, trabajo en cocina y voy al polideportivo.

¿Cuál o cuáles te han ayudado más?

Las clases de español y el trabajo.

Me comentaste antes que tenías apoyo por parte de tus familiares y amigos, de los cuales algunos están aquí dentro, pero... con respecto al personal de prisión (trabajador/a social, psicólogas, funcionarios/as...) te sueles apoyar en alguien?

Sí, las psicólogas y la trabajadora social vienen a hablar conmigo y me tratan bien. También me ayudan a mantener el contacto con mi familia.

¿Qué es lo que más valoras en tu vida?

Mi personalidad, mi fortaleza, porque yo he tenido una vida muy difícil. Cuando yo tenía cinco o seis años empezó la guerra en Mauritania así que toda mi familia se fue. Así que me quedé sólo y apartado de mi familia, me acogieron en un orfanato donde estuve hasta los 16 años, a partir de ahí ya no pude seguir estudiando, había que trabajar para poder comer.

¿Qué cualidades definen tu personalidad? ¿Cuáles son tus fortalezas?

Pues que me gusta la justicia y que soy luchador. También tengo mucha paciencia y soy tranquilo. Trabajar en la mar también me permitió aprender a soportar el frío y el dolor, porque estás un mes en el mar.

¿Y tienes sentido del humor en tu día a día?

Sí, siempre estoy haciendo bromas y riéndome.

¿Te gusta escribir o pintar, hacer cualquier cosa que te ayude a expresar lo que sientes?,

¿Qué sueles hacer?

Sí, me gusta escribir, me ayuda a desahogarme. Escribí una carta de apoyo para las personas de La Palma tras el volcán porque, aunque no podamos hacer mucho aquí, si podemos ayudar dando apoyo al menos.

¿Te gusta ayudar a los demás?

Sí, claro. Siempre ayudo en lo que puedo.

Bien. Si entrara ahora mismo alguien en una situación similar a la tuya, ¿qué consejo le darías?

Le diría que no pierda la esperanza, que tenga paciencia y que haga todas las actividades buenas que pueda aquí, cursos, trabajo, etc. También le diría que no saque conclusiones precipitadas, que no juzgue a los demás sin conocerlos antes. No puedes decir que alguien es malo si no le conoces.

¿Sueles usar la imaginación?

Sí, en positivo sí. Me imagino trabajando y con mucho dinero... Pero a veces también imagino lo negativo, que es salir de aquí y que me puedan expulsar, eso es lo más duro, todos tenemos ese miedo aquí.

¿Y te apoyas en las personas que comparten ese mismo miedo?

Claro, tenemos que estar juntos y apoyarnos. Todos tenemos ese miedo, porque los inmigrantes que llegan aquí si los devuelven a Mauritania su vida se acaba para ellos.

Me has hablado un poco de tu pasado, pero... ¿cómo era B.A. de pequeño?

En la infancia nosotros no teníamos ningún tipo de tecnología, sólo teníamos animales y plantas. Yo trabajaba cuidando las vacas, las ovejas... No iba a la escuela. Después de la guerra en Mauritania yo no me puedo ir con mi familia así que entro en el orfanato en el que estoy 10 años.

Era un niño bueno, tranquilo.

¿Y en ese orfanato había algún profesor/a o alumno/a que recuerdes con cariño o que te ayudara?

Sí, me enseñaron a leer, a escribir, me educaron bien, soy quien soy gracias a ellos también. Muchos me ayudaban dándome comida fuera de las clases. Eran buenas personas.

Vale. Me alegro porque tuviera esas personas en tu vida que te ayudaban de esa forma. ¿Podrías compartir conmigo qué te hace verle el sentido a la vida (personas, metas, actividades...)?

Conseguir una vida mejor de la que tenía antes por mí mismo. Si tú no crees en ti o no te quieres a ti mismo primero no puedes querer a los demás.

Ya estamos acabando con la entrevista B.A. ¿Te está gustando?

Sí, me ha sorprendido para bien. Aquí nadie te pregunta cómo te sientes y tú has venido aquí y te has interesado. Además de Cristina (la psicóloga del módulo) que siempre me ayuda, me escucha y confía en mí.

¿Crees que la entrevista puede ayudar a otros, te ayuda a ti?

Sí.

Pues te haré un par de preguntas más y acabamos. ¿En qué o cómo crees que te ha podido ayudar la prisión?

Pues he ganado confianza en mí mismo y he aprendido español. Ahora también trabajo en cocina y me he sacado varios cursos aquí.

Me alegro. ¿Te sientes valorado por los demás?

Sí, es lo más bonito que uno puede recibir de los demás. Una persona puede tener dinero, pero si nadie te ve como una persona, no eres nadie. El dinero no lo es todo, tienes que tener gente que te valore.

B.A. te voy a pedir que me regales una palabra que defina lo que hemos compartido en esta sesión.

Ganas. Ganas de tener mi vida lo mejor posible y de hacer cosas buenas.

Yo me quedo con superación porque por lo que me has contado he podido ver que eres una persona que ha pasado por diversas circunstancias difíciles en su vida, pero aun así sigues luchando y las afrontas con optimismo y esperanza. Con la ayuda de los que te quieren y te apoyan y con la paciencia, tranquilidad, sentido del humor y demás fortalezas que te hacen sentirte, y con razón, orgulloso de ti mismo. Nunca pierdas tus ganas. Te deseo lo mejor. Muchas gracias por compartir tu historia de lucha y superación conmigo.