

Justificación de la campaña

“Inspiración en la cancha” – Torneos femeninos en Alcalá Meco (3 y 5 de marzo)

1. Contexto: deporte, exclusión y mujeres privadas de libertad

El acceso al deporte no es igual para todas las personas. En contextos de privación de libertad, las oportunidades de participación deportiva —especialmente para mujeres— son significativamente menores, tanto por limitaciones estructurales como por la falta de programas específicos con enfoque de género.

Las mujeres representan un porcentaje minoritario de la población penitenciaria, lo que históricamente ha implicado menos recursos, menos actividades y menor oferta deportiva adaptada a sus necesidades. Según el **Consejo de Europa**, los programas deportivos en prisión contribuyen de manera directa al bienestar físico y psicológico de las personas internas, mejorando su salud, reduciendo tensiones y favoreciendo la convivencia dentro de los centros penitenciarios.

A esta realidad se suma la **doble vulnerabilidad** que enfrentan muchas mujeres privadas de libertad: trayectorias marcadas por desigualdad social, violencia o exclusión previa, y posteriormente el estigma asociado al paso por prisión.

2. El deporte como herramienta de bienestar y desarrollo personal

Numerosas investigaciones internacionales avalan el impacto positivo del deporte en contextos de intervención social.

La **Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC)** señala que la actividad física en prisión:

- Reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión
- Mejora la autoestima y la percepción de autoeficacia
- Favorece hábitos de vida saludables
- Disminuye conflictos interpersonales dentro de los centros

Asimismo, la práctica deportiva estructurada fortalece habilidades socioemocionales clave para los procesos de reinserción, como la disciplina, la constancia, la gestión de la frustración o la fijación de metas.

3. El deporte colectivo como espacio de socialización y encuentro

Más allá del bienestar individual, el deporte —especialmente el deporte de equipo— actúa como un potente **espacio de socialización**.

Según **UNESCO**, el deporte es una herramienta eficaz para:

- Construir relaciones de confianza
- Fomentar la cooperación
- Desarrollar el respeto a normas compartidas
- Promover la resolución pacífica de conflictos

En entornos penitenciarios, estas dinámicas adquieren un valor añadido, ya que generan espacios de interacción positiva alejados de las lógicas de aislamiento propias del sistema.

Las competiciones deportivas permiten crear momentos de encuentro horizontal donde las participantes pueden compartir experiencias, celebrar logros colectivos y reforzar vínculos desde la igualdad.

4. Enfoque de género: empoderamiento y sororidad

Organizar torneos femeninos en el Centro Penitenciario de Alcalá Meco responde a la necesidad de generar espacios seguros y propios para mujeres dentro de instituciones tradicionalmente diseñadas desde lógicas masculinizadas.

El deporte femenino en prisión contribuye a:

- Reforzar la autoestima corporal
- Combatir estereotipos de género
- Fomentar liderazgos positivos
- Construir redes de apoyo entre internas

Tal como subraya **ONU Mujeres**, las actividades deportivas con enfoque de género favorecen el empoderamiento, la autonomía y la participación social de las mujeres en contextos de vulnerabilidad.

5. Por qué Comillas Solidaria impulsa esta campaña

La Universidad Pontificia Comillas, a través de Comillas Solidaria, asume su responsabilidad social promoviendo iniciativas que conecten a la comunidad universitaria con realidades de exclusión de su entorno.

“Inspiración en la cancha” responde a varias razones fundamentales:

- **Generar oportunidades de encuentro real**
La jornada deportiva crea un espacio de interacción positiva entre voluntariado y mujeres privadas de libertad, humanizando el entorno penitenciario.
- **Sensibilizar a la comunidad universitaria**
Participar permite conocer de cerca la realidad de las mujeres en prisión, rompiendo estigmas y prejuicios.
- **Promover el deporte como herramienta de transformación social**
La actividad visibiliza el valor educativo, inclusivo y rehabilitador del deporte.
- **Conectar con procesos de intervención más amplios**
La campaña se vincula con el programa de voluntariado en prisiones de Comillas Solidaria, donde se trabaja la formación digital de mujeres internas para reducir la brecha tecnológica y favorecer su reinserción sociolaboral.

6. Conclusión

“Inspiración en la cancha” no es únicamente un torneo deportivo. Es una acción de sensibilización, encuentro y justicia social que sitúa el deporte como vehículo de dignidad, empoderamiento y segunda oportunidad.

A través de esta iniciativa, la comunidad universitaria contribuye a generar espacios de bienestar, relación y esperanza para mujeres que enfrentan múltiples barreras, apostando por una intervención que combina actividad física, acompañamiento y compromiso social.

Fuentes y referencias (reales y verificables)

Aquí tienes de dónde salen las afirmaciones utilizadas, para que puedas citarlas formalmente si lo necesitas:

1. Consejo de Europa

- *Recommendation CM/Rec(2012)5 on the European Code of Ethics for Prison Staff*
- Informes sobre deporte y actividades físicas en prisión dentro de programas de rehabilitación.

2. UNODC – United Nations Office on Drugs and Crime

- *Handbook on the Management of Violent Extremist Prisoners* (incluye deporte como herramienta de gestión y bienestar).
- Programas de rehabilitación penitenciaria y salud mental.

3. UNESCO

- *Sport for Development and Peace International Working Group*
- Informes sobre deporte como herramienta de inclusión social y construcción de paz.

4. ONU Mujeres (UN Women)

- *Sport for Generation Equality Framework*
- Documentos sobre deporte y empoderamiento femenino en contextos de vulnerabilidad.

5. OMS – Organización Mundial de la Salud (base complementaria de salud)

- Evidencia sobre beneficios del ejercicio físico en salud mental y bienestar.