

RECURSOS HUMANOS*

Las penas privativas de libertad y las medidas de seguridad estarán orientadas hacia la reeducación y reinserción social y no podrán consistir en trabajos forzados. (...)

Artículo 25.2 de la **Constitución Española**

08.30: Sirena. Recuento. Limpiar y hacer la cama.

09.00: Abertura de celdas para bajar a desayunar.

10.00: Estudiar, gimnasio, fútbol.

14.00: Comida.

La tortura que me hicieron consistió en vaciar un saco de garbanzos en el suelo de una habitación y obligarme a caminar de rodillas y esposado sobre los garbanzos.

Cada vez que entramos al comedor se forma un poco de cola. Vamos pasando por la barra del office (tipo self-service). Cogemos una bandeja de metal con compartimentos, seguimos en la fila para coger la comida que nos van dando las compañeras del office, y por último cogemos los cubiertos de plástico, color azul cielo, y el panecillo.

Cuando veíamos una mariposa blanca, significaba que ibas a tener buenas noticias.

Cuando estuve en aislamiento me perforé las orejas hasta tres veces. Una vez, en el patio, una compañera me hizo el piercing del ombligo. Ella llevaba la boca cosida como protesta, sin hablar y sin comer.

07:30: Por el megáfono avisan de que van a pasar a hacer el recuento. Orino. Hago la cama. Me lavo la cara. La pareja de funcionarias abren la puerta.

07:45: El megáfono avisa que abren para duchas.

08:00: El megáfono dice que se procede a la abertura de celdas. Hacer cola para tomar medicación. Desayuno. Mi mesa es siempre la misma, con las mismas compañeras, somos unas seis por mesa.

09.00: Patio

A mí me gustaba sentarme en el suelo y protegerme en las paredes, en el patio, en los pasillos, etc., porque podían amenazarte con un cuchillo de fabricación casera, que había muchos en la cárcel. Muchos presos que entraban en esta dinámica se habían fabricado un cuchillo artesanal, para luchar por la supervivencia o para imponer su hegemonía sobre los más débiles.

Si tú no tienes dinero para comprar una tele, pero te estás comportando bien, estás estudiando y tal, ¿me entiendes?, entonces te suben a la letra A. Hay letra A, B, C, y D. La letra D es de un preso que lo lleva mal, muy mal. La letra C es de un preso que acaba de entrar, la letra B es de un preso que va más o menos, ni bien ni mal, a veces estudia, a veces no. Y la letra A es para un preso que lo lleva bien. Entonces, cuando tienes la letra A, te dan una tele, la pides con una instancia.

A veces te obligan a tomar medicación, te obligan porque ven que estás mal, ellos piensan así, piensan que la solución es la medicación.

Protección en la cárcel, ninguna. Ni si quiera te protegen de ti misma. Tú estás ahí dentro porque te lo has buscado, porque has actuado muy mal, porque te lo mereces. El sentimiento de culpa te lo van a grabar a fuego.

07.30: Sirena. Primer recuento.

07.45: Abertura de celdas para ducha. Voy a la cocina porque trabajo en el comedor.

08.15: Reparto de desayuno.

09.00: Estudio para sacarme el graduado escolar.

11.00: Patio o gimnasio. Descargar tensiones.

Me aislaron 40 días en las celdas de castigo, que era una dependencia totalmente insonorizada, sin ninguna relación o contacto con la vida colectiva dentro de la cárcel. Te quitaban el colchón durante el día y te dejaban una pastilla de jabón. No tenías derecho a un libro, ni a escribir, nada.

Cuando entras en la cárcel, lo primero que pasa es que te pones muy nervioso. Después te cachean, para quitarte las cosas que están prohibidas, y después de eso te suben a la celda. Y te quedas ahí uno o dos días, depende. Y ahí te quedas solo, sin tele, sin tele y sin nada. Solo tienes la ducha y una cama. Empiezas a pensar, te pones nervioso. Hay algunos que aguantan, pero otros empiezan a autolesionarse para que les traigan una tele.

A veces estuve a punto de volverme loco. Estuve un mes como loco. ¿Por qué? De tantos problemas, de tanto pensar en cosas que has hecho, y la familia... Todo te viene de golpe y entonces llegó un momento en que me volví un poco loco, de verdad.

Lo vives mal, el cuerpo lo vive mal, supongo que cada célula de tu cuerpo lo vive mal. E intentas calmarte y tapar el dolor con la medicación que te dan, y te la dan con mucha facilidad.

09:30: Avisan para ir a tomar la metadona. Cola para tomarla. Volvemos

a salir al patio.

11.00: Cuelgan la lista del correo. Todas corremos hacia ella para mirar si hemos recibido noticias del exterior. ¡Qué felicidad cuando ves que tu nombre está en la lista!

13.15: Megáfono avisa para medicación del mediodía. Vamos a la cola.

En una esquina de la celda está la pica de acero inoxidable donde te puedes lavar la cara y los dientes. Hay un espejo redondo, que no es espejo porque es muy opaco y viejo. Sólo te ves la cara no muy nítida, mide un palmo y medio. No te ves bien. Faltan espejos donde puedas verte reflejada. Entonces en las puertas del patio hacia el comedor, que son con cristales, ahí me gustaba mirarme el cuerpo y como me quedaba la ropa que llevaba. También en la cabina de la U, donde están las funcionarias, cuando pasaba por ahí lo utilizaba de espejo porque sus cristales eran oscuros para que no se viera bien el interior y reflejaban muy bien.

Si se rompía un vaso de cristal, significaba que alguien salía en libertad. Todas chillábamos.

Ahí tienes que protegerte a ti mismo, nadie te va a proteger. Puede pegarte alguien, si no le haces caso a alguien, te puede pegar. Así que tienes que protegerte a ti mismo y tienes que saber con quién estás pasando el día.

Actividad física, mucha actividad física, autocontrol, yoga, meditación, escribir, leer mucho, cultivar la sensibilidad...

12.00: Vuelvo al comedor para preparar la comida.

13.00: Reparto comida.

13.30: Recoger y limpiar comedor y cocina.

14.00: Volvemos a las celdas. Recuento. Avisan para los talleres de tarde.

15.00: Talleres.

Las duricias de los pies nos las quitábamos rozando los pies con el suelo del patio, o sea, con el cemento escarchado del suelo.

Las condiciones en aislamiento son: 24 horas encerrada tú sola en una celda, y si quieres salir a un patio minúsculo, creo que eran una o dos horas, puedes salir, pero... no sales. Mal, mal. En aislamiento me propuse dejar la metadona para que pasara algo en mi vida. Recuerdo que colgaba en la litera mis camisetas empapadas de sudor por el síndrome de abstinencia.

Ellos protegen a los ciudadanos, pero cuando tú entras ahí, a ti no te protegen. No vales nada para ellos, no vales nada, la verdad. Hay muy pocos que te ayudan ahí.

Hay algunos funcionarios que lo llevan mal contigo. Porque hay algunos internos que tienen móviles, algunos tienen drogas, entran de todo. Y los funcionarios saben que tienes esas cosas, pero cuando te cachean no encuentran nada. Ellos saben que tú has aprendido a manejarte dentro, y entonces te hacen un parte para que te bajen la letra y te quiten la tele. O no has hecho nada y te hacen un parte para que te bajen al sótano (celda de castigo) dos días. Si te metes en una pelea con cuchillos, te llevan ahí abajo y puedes estar tres meses, en una habitación, sin tele ni nada. Y puedes salir solo media hora, por la mañana.

13:30: El megáfono avisa para pasar al comedor. Empieza llamando por dietas: vegetarianas, musulmanas, y por último la dieta general.

14:30: Celda. Recuento. Siesta. Lectura.

16:30: Megáfono avisa para nuevo recuento y después abertura. Volvemos al patio. Café de máquina. Patio

20:00: Megáfono avisa para la medicación de la noche. Vamos a la cola.

La única señal de vida en el patio, aparte de nuestros cuerpos, era un olivo que estaba en medio de todo el cemento. Me gustaba mirarlo y tocarlo, su tronco y sus hojas.

Presos jóvenes, que estaban muy desprotegidos, muy vulnerables, que no se reconocían en los grupos, y que caían en las redes de presos pederastas con poder adquisitivo.

La maternidad se vive con mucha angustia, y es a nivel generalizado. Es uno de los aspectos que más angustia provoca en las prisiones de mujeres, porque casi todas son madres. Y el sentimiento de culpabilidad, de haber abandonado a tus hijos, de no estar ahí.

Cuando te picaba la planta del pie, significaba qué ibas a pisar calle.

En Fin de Año quemábamos bragas por la ventana. Esta noche nos podíamos juntar hasta tres en cada celda y escogías con quien. Escuchábamos música, ambiente de fiesta y droga (si la había). Alguna vez había hecho "chicha" con manzanas fermentadas en un cubo, resultaba una bebida alcohólica y también me había ganado partes disciplinarios por eso.

20:00: Megáfono avisa para la medicación de la noche. Vamos a la cola.

20:15: Megáfono empieza a llamar las diferentes dietas y vamos entrando al comedor. Cenamos.

21:30: Volvemos a celdas para ir a dormir.

22:00: Último recuento.

22:22: Vemos una película si tenemos tele. Dormir.

No había posibilidad de canalizar la sexualidad. Entonces había mucha pederastia, y violaciones, abuso hacia presos jóvenes, y presos que se prostituían directamente. La sexualidad en la cárcel es un factor que contribuye de una manera muy determinante a que uno pueda caer en la locura o en la violencia.

Si tú no te pinchas o te cortas, o haces alguna tontería, no te dan lo que quieres, como una tele, por ejemplo.

Yo salí de la cárcel con odio social, y enseguida busqué pistolas y atracadores afines, y ese odio social se canalizó en un aumento de la peligrosidad del delito. Y, claro, ya no vas a robar a un camping, un bar o a un chalet, directamente vas a por los bancos o las joyerías.

En la cárcel no pienso en la calle, ni en la gente que está ahí dentro, ni en lo que va a pasar mañana, ya está. Yo solo pienso en dormir, levantarme por la mañana, estudiar, gimnasio, volver a la celda, descansar lo que puedo hasta las 15h., e irme a trabajar. Porque si empiezas a pensar en la calle, en la vida, y dónde estás metido, se te cae todo encima y te vuelves loco.

20.00: Cena en comedor o celda.

21.00: Tv en comedor o estancia en la celda.

22.00: Toque de corneta. Recuento en las celdas y cierre de las mismas.

23.00: Se apagan las luces.

02.00: encendido de luces para observación de cada celda

Material aportado por:

D. P. M. (1949)

Estancia en prisión: de 1966 a 1972, y de 1972 a 1979. 11 años y 10 meses

M. M. M. (1975)

Estancia en prisión: de 2004 a 2010. 6 años

Y. A. A. (1976)

Estancia en prisión: de 2007 a 2015. 7 años y 4 meses

M. A. R. (1999)

Estancia en prisión: de 2019 a 2022. 2 años y 6 meses

* Este material forma parte del proceso de investigación de la obra *Recursos Humanos* (Núria Güell, Frankfurt, 2022)

<https://www.nuriaguell.com/portfolio/human-resources/>