



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA



## Boxeo educativo e integración social

---

### ***Una intervención comunitaria con residentes de la Unidad Dependiente Barcino en el barrio de Trinitat Vella***

Camila Martínez Mesa

Trabajo Final de Máster

Tutor: Moisés Carmona

Especialidad Profesional

Máster en Intervención Psicosocial

Universitat de Barcelona

Curso: 2025-2026

Convocatoria Junio 2026

## Resumen

La integración social de personas con trayectorias de internamiento prolongado es uno de los mayores desafíos del sistema penitenciario catalán. Aunque el acceso al tercer grado en medio abierto reduce significativamente la reincidencia, la inclusión real exige vínculos que validen una identidad prosocial frente al estigma territorial. El objetivo general de este programa es contribuir a la integración social y al proceso de desistimiento de los residentes de la Unidad Dependiente Barcino en el barrio de Trinitat Vella durante el curso 2026-2027. Específicamente, se busca reducir el estigma bidireccional, incrementar el arraigo comunitario y fortalecer la agencia prosocial de los participantes. La población diana es un grupo de entre 10 y 12 hombres adultos que cumplen condenas por delitos violentos, presentan un riesgo de reincidencia medio-alto y cuentan con permisos de salida activos. La estrategia de intervención se fundamenta en el modelo *Deporte-Plus* y las perspectivas del desistimiento, la reconstrucción identitaria y el contacto intergrupar. Se utiliza el boxeo adaptado como una práctica voluntaria desarrollada en un contexto comunitario, mediante un plan de acción con alianzas con la Fundació Trinijove y el Centre Esportiu Municipal Trinitat Vella. El programa se estructura en seis fases progresivas que incluyen el co-diseño participativo, entrenamientos compartidos con el vecindario y clubes invitados, y un evento final comunitario. El sistema de evaluación cuenta con un enfoque de métodos mixtos con diseño pre-post (escalas WEMWBS, Rosenberg, Duke-UNC-11 y fusión de identidad), complementado con diarios de campo y hojas de observación. Como conclusiones, se espera que el programa actúe como un espacio liminal seguro que rompa con las dinámicas de endogamia relacional, potencie la autonomía frente a la tutela institucional y genere narrativas de cambio. Todo ello validando a los internos como ciudadanos de pleno derecho mediante la certificación convencional del entorno.

*Palabras clave:* Desistimiento, Integración social, Intervención comunitaria, Boxeo adaptado, Tercer grado penitenciario.

## Resum

La integració social de persones amb trajectòries d'internament perllongat és un dels majors desafiaments del sistema penitenciari català. Tot i que l'accés al tercer grau en medi obert redueix significativament la reincidència, la inclusió real exigeix vincles que validin una identitat prosocial enfront de l'estigma territorial. L'objectiu general d'aquest programa és contribuir a la integració social i al procés de desistiment dels residents de la Unitat Depenent Barcino al barri de la Trinitat Vella durant el curs 2026-2027. Específicament, es busca reduir l'estigma bidireccional, incrementar l'arrelament comunitari i enfortir l'agència prosocial dels participants. La població diana és un grup d'entre 10 i 12 homes adults que compleixen condemnes per delictes violents, presenten un risc de reincidència mitjà-alt i disposen de permisos de sortida actius. L'estratègia d'intervenció es fonamenta en el model *Esport-Plus* i les perspectives del desistiment, la reconstrucció identitària i el contacte intergrup. S'utilitza la boxa adaptada com una pràctica voluntària desenvolupada en un context comunitari, mitjançant un pla d'acció amb aliances amb la Fundació Trinijove i el Centre Esportiu Municipal Trinitat Vella. El programa s'estructura en sis fases progressives que inclouen el co-disseny participatiu, entrenaments compartits amb el veïnat i clubs convidats, i un esdeveniment final comunitari. El sistema d'avaluació compta amb un enfocament de mètodes mixts amb disseny pre-post (escales WEMWBS, Rosenberg, Duke-UNC-11 i fusió d'identitat), complementat amb diaris de camp i fulls d'observació. Com a conclusions, s'espera que el programa actuï com un espai liminar segur que trenqui amb les dinàmiques d'endogàmia relacional, potencii l'autonomia davant la tutela institucional i generi narratives de canvi. Tot això validant els interns com a ciutadans de ple dret mitjançant la certificació convencional de l'entorn.

*Paraules clau:* Desistiment, Integració social, Intervenció comunitària, Boxa adaptada, Tercer grau penitenciari.

## Abstract

The social integration of individuals with prolonged institutional career paths is one of the major challenges facing the Catalan prison system. Although access to the open-prison third-grade status significantly reduces recidivism, true inclusion requires social bonds that validate a prosocial identity and counteract territorial stigma. The general objective of this program is to contribute to the social integration and desistance process of the residents of the Barcino Dependent Unit in the Trinitat Vella neighborhood during the 2026-2027 academic year. Specifically, it aims to reduce bidirectional stigma, increase community rooting, and strengthen the participants' prosocial agency. The target population consists of a group of 10 to 12 adult males serving sentences for violent crimes, presenting a medium-high risk of recidivism, and holding active temporary release permits. The intervention strategy is rooted in the *Sport-Plus* model and the perspectives of desistance, identity reconstruction, and intergroup contact. Adapted boxing is used as a voluntary practice developed within a community context, through an action plan with alliances with the Trinijove Foundation and the Centre Esportiu Municipal Trinitat Vella. The program is structured into six progressive phases, featuring participatory co-design, shared training sessions with local neighbors and guest sports clubs, and a community-wide final event. The evaluation system relies on a mixed-methods pre-post design (WEMWBS, Rosenberg, Duke-UNC-11, and identity fusion scales), complemented by field diaries and structured observation logs. In conclusion, the program is expected to function as a safe liminal space that breaks away from relational endogamy dynamics, enhances personal autonomy over institutional oversight, and generates narratives of change. All of this validates the residents as full-right citizens through community-led conventional certification.

*Keywords:* Desistance, Social integration, Community intervention, Adapted boxing, Third-grade prison regime.

## Índice

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Resumen y palabras clave.....                                                | 2  |
| Índice.....                                                                  | 5  |
| 1. Introducción .....                                                        | 7  |
| 2. Justificación y marco teórico .....                                       | 8  |
| 2.1 Diagnóstico y necesidades .....                                          | 8  |
| 2.1.1 Contexto institucional: La Unidad Dependiente Barcino.....             | 8  |
| 2.1.2 Contexto Territorial: El barrio de Trinitat Vella .....                | 9  |
| 2.1.3 Diagnóstico de la situación.....                                       | 10 |
| 2.1.3.1 Identidad institucionalizada y dificultades en la agencia .....      | 10 |
| 2.1.3.2 Endogamia relacional y ruptura de vínculos .....                     | 11 |
| 2.1.3.3 El barrio como escenario de paso.....                                | 11 |
| 2.1.4 Justificación de necesidades .....                                     | 12 |
| 2.1.4.1 Necesidad de reconstrucción de la identidad prosocial .....          | 12 |
| 2.1.4.2 Necesidad de interacción normalizada y arraigo comunitario .....     | 13 |
| 2.1.4.3 Necesidad de espacios de compromiso voluntario .....                 | 13 |
| 2.1.4.4 Justificación del deporte como herramienta de intervención .....     | 14 |
| 2.2 Marco teórico .....                                                      | 14 |
| 2.2.1 Desistimiento e identidad .....                                        | 14 |
| 2.2.2 Capital social y contacto.....                                         | 15 |
| 2.2.3 El Deporte como espacio de cambio .....                                | 16 |
| 2.2.3.1 Espacios liminales, mimesis y la construcción del "yo posible" ..... | 16 |
| 2.2.3.2 El Modelo de Fortalezas, Autodeterminación (TAD) y Agencia .....     | 17 |
| 3. Objetivos.....                                                            | 18 |
| 3.1 Objetivo general .....                                                   | 18 |
| 3.2 Objetivos Específicos.....                                               | 18 |
| 4. Diseño de la intervención .....                                           | 19 |
| 4.1 Población diana.....                                                     | 19 |
| 4.1.1 Perfil sociodemográfico .....                                          | 19 |
| 4.1.2 Criterios de inclusión y exclusión.....                                | 19 |
| 4.2 Plan de acción .....                                                     | 20 |
| 4.2.1 Fase 0 — Viabilidad institucional y permisos .....                     | 20 |
| 4.2.2 Fase 1: Diagnóstico participativo.....                                 | 20 |
| 4.2.3 Fase 2: Tejiendo redes (alianzas y actores).....                       | 21 |

|         |                                                                                        |    |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.2.4   | Fase 3: Implementación .....                                                           | 22 |
| 4.2.5   | Fase 4: Evento final .....                                                             | 24 |
| 4.2.6   | Evaluación.....                                                                        | 25 |
| 4.2.6.1 | Evaluación inicial.....                                                                | 26 |
| 4.2.6.2 | Evaluación del proceso .....                                                           | 27 |
| 4.2.6.3 | Evaluación de resultados .....                                                         | 28 |
| 4.2.6.4 | Evaluación cualitativa .....                                                           | 28 |
| 4.2.6.5 | Evaluación del impacto a largo plazo.....                                              | 29 |
| 4.3     | Viabilidad .....                                                                       | 29 |
| 4.3.1   | Recursos humanos .....                                                                 | 29 |
| 4.3.2   | Presupuesto.....                                                                       | 30 |
| 4.3.3   | Cronograma .....                                                                       | 31 |
| 5.      | Conclusiones .....                                                                     | 32 |
| 5.1     | Balance de la coherencia interna.....                                                  | 32 |
| 5.2     | Elementos facilitadores .....                                                          | 32 |
| 5.3     | Elementos que han dificultado el diseño .....                                          | 33 |
| 5.4     | Impacto social esperado y prospectiva .....                                            | 34 |
| 6.      | Referencias bibliográficas .....                                                       | 36 |
| 7.      | Anexos .....                                                                           | 41 |
|         | Anexo I: Tabla Resumen del Programa de Intervención — 11 Sesiones y Evento Final ..... | 41 |
|         | Anexo II: FICHA TÉCNICA — SESIÓN 1.....                                                | 44 |
|         | Anexo III: FICHA TÉCNICA — SESIÓN 5 .....                                              | 48 |
|         | Anexo IV: FICHA TÉCNICA — SESIÓN 9.....                                                | 51 |
|         | Anexo V: FICHA TÉCNICA — EVENTO FINAL DE CLAUSURA .....                                | 55 |
|         | Anexo VI: Dinámicas de Cierre y Reflexión .....                                        | 61 |
|         | Anexo VII: Instrumentos de Evaluación y Recogida de Datos.....                         | 72 |
|         | Anexo VIII: Cronograma GANTT.....                                                      | 83 |
|         | Anexo IX: Presupuesto Detallado del Programa de Intervención.....                      | 85 |
|         | Anexo X: Declaración de Uso de Inteligencia Artificial Generativa .....                | 92 |

## 1. Introducción

La integración social de personas con trayectorias de internamiento prolongado es uno de los principales retos del sistema penitenciario catalán. Según el Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (CEJFE, 2023), la tasa de reincidencia penitenciaria en Catalunya se sitúa en un 21,1%. Sin embargo, los datos también revelan que las personas excarceladas en tercer grado presentan tasas de reincidencia significativamente menores que quienes finalizan su condena en régimen ordinario. Esto sitúa el medio abierto como un espacio fundamental para implementar modelos de transformación identitaria y arraigo comunitario (Cid y de la Encarnación, 2024). A pesar de ello, el acceso al tercer grado no garantiza por sí solo la integración social plena, la reinserción puede verse favorecida por vínculos comunitarios que apoyen el cambio y validen la nueva identidad prosocial (Cid y de la Encarnación, 2024; Maruna, 2001).

En este contexto, el presente Trabajo Final de Máster propone una intervención deportiva comunitaria dirigida a los residentes de la Unidad Dependiente Barcino, el único recurso de la red catalana especializado en el acompañamiento de hombres en tercer grado con condenas por delitos violentos y un riesgo de reincidencia medio o alto. El programa se desarrolla en el barrio de Trinitat Vella, un entorno que, a pesar de su proximidad física a la unidad, no ha llegado a funcionar como un agente real de integración. Esto se relaciona con el estigma territorial y con la ausencia de espacios de contacto normalizado entre residentes y vecindario.

La intervención utiliza el boxeo educativo como herramienta de cambio, facilitando un espacio de interacción donde los residentes pueden experimentar nuevas formas de identidad, establecer vínculos comunitarios y desarrollar su agencia personal. Este enfoque se enmarca en la estrategia Deporte-Plus (Murray et al., 2024). Asimismo, se fundamenta en las perspectivas del desistimiento y la reconstrucción identitaria (Maruna, 2001), así como en el papel del capital social y del contacto intergrupar en los procesos de integración social (Farrall, 2004; Pettigrew y Tropp, 2006), y el deporte como espacio de cambio identitario (Newson et al., 2025).

El trabajo se estructura en los siguientes apartados. En primer lugar, se presenta

el diagnóstico de la situación y el marco teórico que fundamenta la propuesta. Seguidamente, se expone el diseño de la intervención, incluyendo la población diana, el plan de acción estructurado en cinco fases, el sistema de evaluación y la viabilidad del programa. Finalmente, se presentan las conclusiones y las limitaciones del trabajo.

El objetivo general del programa es contribuir a la integración social y al desistimiento de los residentes de la Unidad Dependiente Barcino en el barrio de Trinitat Vella durante el curso 2026-2027. Para ello se plantean tres objetivos específicos: reducir el estigma bidireccional entre residentes y vecindario, incrementar el sentido de pertenencia y el arraigo comunitario, y fortalecer la agencia prosocial de los residentes.

## **2. Justificación y marco teórico**

### **2.1 Diagnóstico y necesidades**

#### **2.1.1 Contexto institucional: La Unidad Dependiente Barcino**

Para entender dónde se ubica el proyecto propuesto, es necesario analizar la estructura de la administración penitenciaria de la Generalitat de Catalunya. Actualmente, Catalunya cuenta con una red de 17 Unidades Dependientes (Departament de Justícia, Drets i Memòria, 2023), que se rigen por el artículo 165 del Reglamento Penitenciario. Estas se definen como residencias ubicadas en entornos comunitarios, gestionadas mediante convenios con entidades sociales y dirigidas a personas en tercer grado penitenciario. Su misión principal es actuar como puentes de transición ofreciendo un entorno de convivencia normalizado, y de este modo, facilitar la desinstitucionalización y promover la autonomía personal de los residentes antes de la libertad definitiva (Real Decreto 190/1996; FSC, s. f.-b).

En este marco, la Unidad Dependiente Barcino es un recurso altamente especializado. Gestionada por la Fundación Salud y Comunidad (FSC) y bajo la tutela del Centre Obert 2 de Barcelona (COB), es la única unidad de la red catalana dedicada específicamente al acompañamiento de hombres con condenas por delitos violentos o de sangre que presentan un riesgo de reincidencia medio o alto. Para ello, la unidad dispone de una capacidad para 15 personas, más 3 en programa de seguimiento en el Barcelonés (FSC, s.f.-a).

El perfil mayoritario de los residentes se define por el cumplimiento de largas

condenas y trayectorias de internamiento extensas. Esto favorece procesos de institucionalización profunda. La procedencia de los residentes varía, pudiendo acceder desde centros de régimen abierto (3er grado) o de forma directa desde régimen ordinario (2º grado) (Real Decreto 190/1996). Todo esto aumenta la desconexión con los espacios de socialización normalizados, debilita las redes de apoyo familiares y provoca una desvinculación con los referentes comunitarios positivos (Cid, Pedrosa y Navarro, 2021).

La labor que se desarrolla actualmente con los residentes de la unidad se estructura a partir de itinerarios personalizados en los que cuentan con un seguimiento intensivo por parte del equipo multidisciplinar del Centre Obert de Barcelona (psicología, juristas, educación y trabajo social), siguiendo los protocolos de intervención de la administración penitenciaria catalana (Departament de Justícia, Drets i Memòria, 2023). El modelo de trabajo de la Unidad Dependiente Barcino se integra en esta red y se basa en grupos terapéuticos específicos y talleres de inserción laboral. Gran parte de estas actividades están vinculadas a los itinerarios de formación y empleo del CIRE (Centre d'Iniciatives per a la Reinserció) y programas como Reincorpora (CIRE, s.f., FSC, s.f.-a). Además, en función de su plan de tratamiento, muchos residentes complementan esta actividad acudiendo a recursos externos, como centros de día, para realizar programas de prevención de recaídas.

Sin embargo, a pesar de contar con una buena cobertura técnica, la rutina del residente sigue muy centrada en torno a recursos profesionales y espacios "tutelados". En este sentido cabe señalar que, más allá de la libertad jurídica, el principal reto es garantizar el acceso a espacios de ciudadanía normalizados y a la reconstrucción de su capital social y afectivo. Como sostiene Stephen Farrall (2004), el desistimiento no debe entenderse solo como un proceso individual, sino que requiere la construcción de capital social y el acceso a redes de apoyo.

### **2.1.2 Contexto Territorial: El barrio de Trinitat Vella**

La Unidad Barcino está ubicada en el barrio de la Trinitat Vella, en el distrito de Sant Andreu. El barrio presenta una configuración urbana muy particular, ya que se encuentra delimitado por carreteras y por el cauce del río Besòs, lo que lo convierte en un enclave periférico (Ajuntament de Barcelona, 2024). Aunque se trata de una zona

poco extensa y abarcable para el residente, su geografía genera un repliegue interno que aísla al barrio del resto de Barcelona.

Esta barrera física se traduce también en una barrera social. Históricamente, el barrio posee una identidad obrera y comunitaria vinculada a la presencia de recursos penitenciarios. Sin embargo, esta familiaridad no garantiza procesos reales de integración social (Ajuntament de Barcelona, 2025). Esta realidad puede entenderse desde la noción de estigmatización territorial de Wacquant (2007), donde determinados espacios quedan asociados simbólicamente a la marginalidad, perpetuando un estigma bidireccional. En este contexto, el residente habita Trinitat Vella principalmente como un espacio de paso, sin generar vínculos ni arraigo comunitario.

Esta desconexión justifica el diseño de una intervención que se base en el uso del espacio público de forma voluntaria. El barrio cuenta con una red de instalaciones que pueden actuar como nodos de conexión, entre las que destaca el CEM Trinitat Vella (Ajuntament de Barcelona, 2025). El proyecto propone trasladar la actividad a estos espacios públicos para transformar la percepción del barrio: de un lugar de pernoctación a un espacio de participación activa.

### **2.1.3 Diagnóstico de la situación**

#### **2.1.3.1 Identidad institucionalizada y dificultades en la agencia**

Los residentes de la Unidad de Barcino se encuentran en cumplimiento de condena en régimen de tercer grado. Este régimen se considera la vía idónea para favorecer los procesos de desistimiento ya que permite que el individuo transite hacia la libertad definitiva acompañado por recursos de seguimiento y apoyo (Cid et al., 2021). Sin embargo, el diagnóstico de la unidad revela que el acceso al régimen abierto no garantiza por sí solo la recuperación de la autonomía personal.

Tras trayectorias extensas de internamiento en regímenes más restrictivos, gran parte de los residentes arrastran una identidad institucionalizada (Cid et al., 2021). En este contexto se observa lo que Petrich (2020) define como un entorno donde la agencia está limitada. A pesar de la mayor flexibilidad de desplazamientos del régimen abierto, muchos residentes mantienen la percepción de una vida tutelada, ya que sus acciones siguen vinculadas al cumplimiento de horarios y pautas institucionales estrictas. Esto reduce las oportunidades para la toma de decisiones autónomas. Como consecuencia,

pueden aparecer formas de participación más pasivas, orientadas al cumplimiento de normas más que a una motivación personal o prosocial (Petrich, 2020).

Además, las dinámicas del medio abierto no siempre facilitan la consolidación de una agencia prosocial ni la construcción de proyectos de vida alejados del pasado delictivo (Petrich, 2020; Morgan y Parker, 2024). En esta línea, Cid y de la Encarnación (2024) señalan que el tercer grado no siempre ofrece las condiciones necesarias para consolidar los procesos de transformación iniciados durante el internamiento.

### **2.1.3.2 Endogamia relacional y ruptura de vínculos**

En la Unidad de Barcino se observa una desconexión social fuera del ámbito penitenciario. El encarcelamiento prolongado provoca una ruptura traumática de los espacios de socialización normalizados, lo que dificulta los procesos de vinculación tras la condena (Cid et al., 2021). Esta situación se agrava si consideramos el perfil socioeconómico de muchos residentes, quienes se encuentran en una situación de exclusión multidimensional y estructural.

Según el IX Informe FOESSA (2025), el 3,7% de la población en España ha residido en instituciones cerradas. Estas trayectorias de internamiento suelen generar una ruptura significativa de las redes sociales y un estigma asociado que incrementa el riesgo de aislamiento social. En este contexto, la exclusión se manifiesta a través del debilitamiento de los lazos comunitarios y la fragilidad de las redes de apoyo: familia, amigos y vecinos. De este modo, la exclusión implica quedar progresivamente desvinculado de la comunidad y de los espacios de participación social (FOESSA, 2025).

Esta situación favorece dinámicas de endogamia relacional donde las interacciones sociales de los residentes quedan limitadas principalmente a otros residentes o a profesionales del ámbito penitenciario. Sin el acceso a vínculos externos, el proceso de integración se ve comprometido. Por este motivo, el éxito del desistimiento no depende solo de la voluntad individual, sino de la capacidad del entorno para activar redes que sostengan una identidad legítima y prosocial (Farrall, 2004).

### **2.1.3.3 El barrio como escenario de paso**

Finalmente, el diagnóstico refleja una relación únicamente funcional del

residente con el entorno físico de la Trinitat Vella. Debido al funcionamiento del régimen de tercer grado, donde gran parte del tiempo se dedica a la actividad laboral fuera del distrito, el barrio se acaba convirtiendo en un lugar de pernoctación. Como consecuencia, muchos residentes no llegan a generar vínculos en la comunidad. Esta falta de vinculación se intensifica por el estigma territorial analizado anteriormente.

La ausencia de espacios de interacción normalizada dificulta el contacto entre residentes y la comunidad, lo que favorece el mantenimiento de prejuicios y dinámicas de distanciamiento social (Pettigrew y Tropp, 2006). En este contexto, el barrio pierde parte de su potencial como agente de apoyo en los procesos de integración social (Wacquant, 2007).

En la actualidad, el entorno no funciona como un espacio de liminalidad donde el residente pueda ensayar roles distintos al de 'interno' (Newson et al., 2025). Esto dificulta los procesos de certificación convencional y la consolidación de identidades alternativas vinculadas a la participación comunitaria (Cid y Larrauri, 2023).

#### **2.1.4 Justificación de necesidades**

Esta situación muestra una desconexión entre las capacidades de los residentes y las oportunidades reales de participación en la comunidad. Las carencias identificadas en el diagnóstico evidencian la falta de espacio de agencia (Petrich, 2020), contacto comunitario (Pettigrew y Tropp, 2006) y de identidad prosocial (Maruna, 2001). En consecuencia, se identifican las siguientes necesidades de intervención.

##### **2.1.4.1 Necesidad de reconstrucción de la identidad prosocial**

Partiendo de las necesidades detectadas en el diagnóstico, resulta necesario generar espacios que favorezcan la construcción de identidades prosociales alejadas del pasado delictivo (Maruna, 2001; Newson et al., 2025).

En este sentido, la intervención propuesta busca generar las condiciones que favorezcan procesos de transformación personal (Newson et al., 2025). Esta experiencia puede facilitar la construcción de una narrativa de redención y favorecer una autoimagen vinculada a roles socialmente reconocidos (Maruna, 2001).

#### **2.1.4.2 Necesidad de interacción normalizada y arraigo comunitario**

Para que el proceso de integración social en la Unidad Barcino sea efectivo, es necesario activar el capital social de los residentes y reparar la desconexión que ha generado el internamiento prolongado. El diagnóstico evidencia que estos vínculos deben construirse a través de interacciones normalizadas con igualdad de estatus en entornos comunitarios (Cid y Larrauri, 2023) ya que permiten al individuo dejar de ser percibido únicamente por su pasado delictivo (Cid y Larrauri, 2023).

A pesar de la proximidad física entre la Unidad Barcino y el tejido asociativo de Trinitat Vella, existe una desconexión funcional que impide que el barrio actúe como agente de integración social. Por ello, resulta importante transformar el barrio en una plataforma de contacto intergrupal que rompa este aislamiento territorial.

Al trasladar la actividad deportiva al CEM Trinitat Vella, el boxeo puede favorecer condiciones positivas de contacto mediante dinámicas de cooperación, objetivos compartidos e interacción igualitaria (Pettigrew y Tropp, 2006). Asimismo, el entrenamiento compartido con vecinos puede contribuir a reducir la ansiedad intergrupal y construir percepciones mutuas alejadas del estigma (Newson et al., 2025).

#### **2.1.4.3 Necesidad de espacios de compromiso voluntario**

Más allá de la reconstrucción de identidad y el apoyo relacional, el éxito del desistimiento depende de que la persona deje de tener un rol pasivo dentro del sistema y se convierta en protagonista de su proceso. Frente a las dinámicas institucionales descritas anteriormente (Petrich, 2020), se identifica la necesidad de promover espacios de participación voluntaria y autonomía personal.

En este sentido, el boxeo constituye una disciplina exigente que el residente decide practicar voluntariamente, transformando la obligación en compromiso personal. Además, permite satisfacer necesidades de autonomía, competencia y relación mediante el aprendizaje técnico, la toma de decisiones sobre la participación y la creación de vínculos con la comunidad (Petrich, 2020).

Por último, la necesidad identificada pone énfasis en un cambio de paradigma: entender al residente no como un objeto de intervención, sino como un agente autodeterminado con capacidad de agencia sobre su propia vida.

#### **2.1.4.4 Justificación del deporte como herramienta de intervención**

La elección del boxeo como herramienta de intervención responde directamente a las necesidades identificadas. Como práctica voluntaria y comunitaria, esta disciplina no solo ofrece beneficios físicos, sino que funciona como un espacio de contacto intergrupar normalizado, como contexto para la reconstrucción identitaria prosocial y como experiencia de agencia personal (Murray et al., 2024; Newson et al., 2025; Petrich, 2020).

### **2.2 Marco teórico**

El presente Marco Teórico se estructura en tres ejes que fundamentan la intervención propuesta. En primer lugar, se analiza el proceso de desistimiento y la reconstrucción de la identidad prosocial. Seguidamente, se aborda la importancia del capital social y el contacto comunitario como métodos de integración social. Finalmente, se plantea el uso del deporte como espacio liminal de cambio. Esta estructura responde a la necesidad de fundamentar estrategias de integración social dirigidas a personas en régimen abierto.

#### **2.2.1 Desistimiento e identidad**

El desistimiento puede entenderse como un proceso mediante el cual las personas con historial delictivo abandonan la reincidencia construyendo un relato personal que da sentido a su existencia (Maruna, 2001). Para ello, implica la construcción de narrativas de redención donde el individuo deja de identificarse con su pasado criminal y desarrolla una identidad alejada del delito y orientada al futuro. Para que este modelo sea efectivo, el desistimiento debe apoyarse en “búsquedas generativas”. Es decir, el individuo construye y se vincula a roles sociales positivos (tales como el empleo, compromiso grupal, mentoría) que le permitan sostener de forma coherente su nueva identidad prosocial. El cambio requiere espacios donde la persona pueda sostener y validar esa nueva identidad (Maruna, 2001). Desde esta perspectiva,

el boxeo puede funcionar como un contexto favorable para ensayar nuevas formas de identidad.

### **2.2.2 Capital social y contacto**

Sin embargo, es crucial tener en cuenta que el desistimiento va más allá del individuo y de sus cambios internos y psicológicos, sino que involucra también las estructuras sociales y el capital social que pueden sostenerlo. Este capital se define como el conjunto de recursos que involucren la confianza, la información y el apoyo, que derivan de las relaciones interpersonales. Por tanto, para que se produzca desistimiento es imprescindible que se generen vínculos puente que actúen como redes sociales positivas y conecten al individuo con la ciudadanía.

Una de las estrategias más potentes para lograrlo es el contacto entre miembros de diferentes grupos sociales (Pettigrew y Tropp, 2006). Esta teoría sostiene que la interacción entre grupos es más exitosa cuando el estatus de los miembros es igualitario. También requiere objetivos compartidos, mismas reglas y ausencia de jerarquías externas (Pettigrew y Tropp, 2006). Este fenómeno desencadena una generalización de actitudes positivas a todo el exo-grupo. El mecanismo que da explicación a este fenómeno es la familiaridad. El contacto disminuye la tensión, ya que reduce la incertidumbre sobre cómo actuar o cómo seremos percibidos (Pettigrew y Tropp, 2006). La validez de este enfoque se evidencia en el metaanálisis estadístico realizado por Pettigrew y Tropp (2006). En este estudio se concluyó que el contacto intergrupar reduce el prejuicio en el 94% de los casos, especialmente en contextos recreativos. En la práctica esta evidencia se observa en modelos como Naoberschap Inside en los Países Bajos, donde la conexión con más de 50 clubes deportivos locales ha demostrado que la interacción comunitaria reduce el aislamiento y favorece la activación del capital social para el desistimiento a largo plazo.

En esta misma línea, investigaciones etnográficas recientes desarrolladas en el contexto penitenciario catalán (Llorach-Segalà et al., 2025) señalan que la actividad física y el deporte no deben entenderse únicamente como actividades de ocupación del tiempo libre. Cuando se implementan con una intencionalidad pedagógica clara, pueden actuar como catalizadores de dinámicas relacionales positivas. Los resultados muestran que el espacio del gimnasio puede funcionar como un entorno seguro que reduce la

ansiedad intergrupal y favorece interacciones normalizadas entre los participantes, facilitando procesos de vinculación y arraigo comunitario.

Por último, para que la conexión del individuo con la comunidad sea plena, se debe producir lo que Cid y Larrauri (2023) denominan "certificación convencional". El desistimiento se completa cuando el entorno valida la transformación de la persona, otorgándole la etiqueta de ciudadano normalizado fuera del sistema penal. De la misma forma, estos autores plantean el "deber de retorno" como un mecanismo clave. La persona, al recibir el apoyo de la comunidad, desarrolla un compromiso moral de no delinquir como una forma de reciprocidad social.

### **2.2.3 El Deporte como espacio de cambio**

#### **2.2.3.1 Espacios liminales, mimesis y la construcción del "yo posible"**

Para que el capital social y la validación comunitaria se consoliden, es necesario que la persona inicie un proceso interno de cambio. El deporte actúa bajo la estrategia "Deporte-Plus" (Murray et al., 2024), donde la actividad física es una herramienta para trabajar la salud mental y la identidad. En este sentido, el gimnasio se constituye como un espacio de liminalidad (Newson et al., 2025); un entorno transitorio, neutral y seguro donde las etiquetas previas se pausan y en el que el individuo está construyendo quien desea ser (Jump y Smithson, 2020). En este espacio, el residente puede comenzar a construir un 'yo posible' alejado de su identidad delictiva previa (Morgan y Parker, 2024).

En este cambio, el individuo realiza tres acciones fundamentales. En primer lugar, inicia un proceso de experimentación basado en la libertad que ofrece el entorno y que le permite probar nuevas versiones de sí mismo. En el contexto deportivo, puede adoptar roles como un líder, compañero solidario o aprendiz disciplinado, roles novedosos que no puede ejercer en otros ámbitos (Newson et al., 2025). En segundo lugar, desarrolla un proceso de reconocimiento, en el que observa como los demás perciben esa nueva identidad. En interacción con los agentes sociales del entorno, la persona negocia su nueva identidad; en este proceso se produce una recuperación mediada por el 'espejo' del otro, fortaleciendo así su percepción de valor prosocial. Por último, el individuo inicia un proceso de reflexión, entendido como la evaluación que

realiza de su propio cambio. En ese sentido, el espacio deportivo facilita momentos en el que el individuo valora la consecución de metas, su compromiso y cómo las nuevas habilidades aprendidas pueden estar más alineadas con su yo futuro (Newson et al., 2025).

Finalmente, esta transición puede favorecer un sentimiento de pertenencia al grupo y facilitar la identificación con valores y dinámicas prosociales. Esta dinámica es especialmente eficaz cuando existe un apego fuerte al entrenador/a, quien actúa como una figura de referencia y como un modelo de conducta pro-social alcanzable (Newson et al., 2025). 15

### **2.2.3.2 El Modelo de Fortalezas, Autodeterminación (TAD) y Agencia**

Resulta necesario cambiar el enfoque de las intervenciones tradicionales que conciben al individuo desde una perspectiva un 'déficit moral' que debe ser corregido, ya que este enfoque puede favorecer a la estigmatización y desfavorecer la agencia individual. En su lugar, el modelo de fortalezas aboga por trabajar con los participantes y no sobre ellos, reconociendo las habilidades naturales y transformando al individuo en un agente con autodeterminación sobre su proceso (Morgan y Parker, 2024).

Para que esto sea posible, las actividades deben cubrir tres necesidades básicas esenciales. En primer lugar, la autonomía, entendida como la percepción de que la propia conducta es volitiva y congruente con el yo auténtico. En segundo lugar, la competencia, que implica la eficacia al interactuar con el entorno. En contextos deportivos la competencia se ve favorecida por la estructura clara de entrenamiento que plantea metas alcanzables. Por último, la relación que responde a la necesidad de sentirse conectado, respetado y significativo para los demás, a través de los vínculos con sus compañeros de entrenamiento y entrenador/a (Petrich, 2020).

En el contexto deportivo, estas necesidades pueden trabajarse mediante dinámicas participativas y espacios de co-diseño que favorezcan la autonomía y el compromiso grupal. Esta práctica favorece el desarrollo de competencias ciudadanas como la comunicación y el compromiso voluntario (Morgan y Parker, 2024). Por el contrario, los entornos basados en la vigilancia constante y el lenguaje coercitivo,

suelen generar apatía o rebeldía, impidiendo un cambio duradero (Petrich, 2020).

Esta premisa tiene respaldo empírico en programas como el Twinning Project, un proyecto británico que conecta prisiones con clubes deportivos profesionales. Basado en encuestas longitudinales a más de 400 internos, demuestra que intervenciones estructuradas que combinan formación y actividad física logran una reducción significativa de las sanciones disciplinarias y contribuye a una mejora en la conducta prosocial. Los datos sugieren que este impacto se genera por la generación de vínculos significativos con entrenadores y la construcción de narrativas de cambio que refuerzan la autoeficacia y la integración social (Newson et al., 2025).

Toda esta base teórica analizada permite dar respuesta a las carencias identificadas en el diagnóstico y necesidades. La fundamentación expuesta y la evidencia de éxito de intervenciones similares justifica la implementación de una intervención deportiva comunitaria en el barrio de Trinitat Vella, cuyos objetivos y metodología se detallan a continuación.

### **3. Objetivos**

#### **3.1 Objetivo general**

Contribuir a la integración social y al proceso de desistimiento de los residentes de la Unidad Dependiente Barcino en el barrio de Trinitat Vella durante el curso 2026-2027.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

Reducir el estigma bidireccional entre los residentes de la Unidad Dependiente Barcino y el vecindario de Trinitat Vella.

Incrementar el sentido de pertenencia y el arraigo comunitario de los residentes en el barrio de Trinitat Vella como base para su inclusión social sostenida.

Fortalecer la agencia prosocial de los residentes de la Unidad Dependiente Barcino.

## **4. Diseño de la intervención**

### **4.1 Población diana**

#### **4.1.1 Perfil sociodemográfico**

Tal como se ha descrito en el apartado de diagnóstico, la intervención se dirige a los residentes de la Unidad Dependiente de Barcino. El perfil sociodemográfico se caracteriza por ser hombres adultos con condenas por delitos violentos o de sangre y un riesgo de reincidencia medio o alto. El acceso a la unidad está condicionado por diversos factores: el perfil delictivo, el grado penitenciario, la evolución del tratamiento y la valoración técnica sobre su idoneidad para la unidad, por lo que no existe un rango de edad estrictamente definido. Sin embargo, en la práctica, el perfil mayoritario son personas de mediana edad con condenas que superan en muchos casos los 10 años de internamiento.

En cuanto al estado civil, la mayoría residentes son solteros con una media de entre uno y dos hijos, con quienes el contacto suele haberse visto reducido durante el internamiento. Una gran parte de ellos accede a la Unidad de Barcino desde el tercer grado, procedente de distintos centros penitenciarios, aunque algunos casos proceden de segundo grado, con menor experiencia de vida en libertad.

Como consecuencia de estas largas trayectorias de internamiento, predomina un nivel educativo medio-bajo, si bien el perfil es heterogéneo. La situación laboral al ingreso en la unidad es mayoritariamente de desempleo o economía informal, y algunos residentes perciben prestaciones por incapacidad o subsidios como única fuente de ingresos. A medida que avanza la estancia, una parte significativa se incorpora al mercado laboral a través de diversos itinerarios de inserción sociolaboral específicos o por iniciativa propia.

#### **4.1.2 Criterios de inclusión y exclusión**

El programa está diseñado para un grupo de entre 10 y 12 residentes, un tamaño que permite una dinámica grupal cohesionada y facilita la gestión de las salidas desde la unidad.

La participación en el programa está dirigida a los residentes de la Unidad

Dependiente Barcino que dispongan de permisos de salida activos concedidos por el equipo de tratamiento y hayan completado la fase de acogida en la unidad. Dado que la intervención se basa en el compromiso voluntario, la participación será en todo momento libre y no vinculada a ningún beneficio penitenciario.

Quedarán excluidos aquellos residentes que tengan los permisos de salida suspendidos total o parcialmente por sanción disciplinaria en el momento del inicio o durante el proyecto. También se excluirán los residentes que presenten condiciones de salud física que contraindiquen la práctica deportiva.

## **4.2 Plan de acción**

### **4.2.1 Fase 0 — Viabilidad institucional y permisos**

Antes del inicio de las sesiones, se coordinará en el marco de una junta de tratamiento con el equipo de tratamiento del Centre Obert 2 de Barcelona (integrado por juristas, psicóloga, trabajadora social y educadora social) para valorar la viabilidad jurídica del programa, establecer las condiciones de los permisos de salida y asegurar que la participación de cada residente es compatible con su plan de tratamiento individualizado. Esta fase es un requisito previo e imprescindible para el inicio de las fases siguientes.

### **4.2.2 Fase 1: Diagnóstico participativo**

Una vez confirmada la viabilidad institucional, la propuesta se presentará al equipo interno de la Unidad Barcino (formado por las monitoras y la coordinadora). Estas aportarán una valoración desde el conocimiento del día a día de los residentes y contribuirán a la selección de los participantes.

Por último, se realizarán dos sesiones con los residentes candidatos a participar que serán conducidas por la psicóloga de la unidad. La primera sesión, de aproximadamente una hora, tendrá como objetivo presentar el programa y recoger las expectativas e intereses de los participantes. La segunda sesión, de igual duración, tendrá como objetivo el co-diseño: los residentes decidirán conjuntamente aspectos concretos del programa como la estructura de los entrenamientos, los roles que quieren asumir o las temáticas que les gustaría trabajar en el círculo de cierre. De este modo, los residentes asumirán desde el inicio un rol activo en la construcción del programa, fomentando así la agencia prosocial que se plantea como el tercer objetivo

específico del programa.

#### **4.2.3 Fase 2: Tejiendo redes (alianzas y actores)**

En paralelo al diagnóstico participativo, se establecerán los acuerdos de colaboración con las entidades necesarias para la implementación de la propuesta. El mapa de actores se organiza en tres niveles.

En el nivel institucional, se coordinará con el Centre Obert 2 de Barcelona, que supervisará el marco jurídico y penitenciario del programa, y con la Federació Catalana de Boxa Amateur, que validará técnicamente las sesiones y emitirá la acreditación oficial de los participantes en el evento final (Federació Catalana de Boxa Amateur, s. f.).

En el nivel operativo, se establecerá un convenio con la dirección del CEM Trinitat Vella para el uso de sus instalaciones como espacio principal de entrenamiento. La elección de este espacio es estratégica, ya que entrenar donde entrenan los vecinos del barrio es en sí mismo un acto de normalización (Associació Sant Martí Esport (ASME), s.f.). También se colaborará con el Club de Boxa KO Verdun, cuyos entrenadores federados impartirán las sesiones de boxeo educativo. Su perfil técnico y su arraigo en el territorio los convierten en un referente de valores deportivos y comunitarios que encajan con los objetivos del programa. Por último, se establecerá contacto con otros clubes federados del área, como el Club La Verneda y el Club Boxa Sant Adrià, que participarán como clubes invitados en el tercer mes y en el evento final.

En el nivel comunitario, Trinijove actuará como entidad de referencia del barrio. Esta es una entidad con experiencia en dinamización comunitaria y una presencia activa en la Festa Major de Trinitat Vella. En este contexto, organiza habitualmente actividades de deporte inclusivo, talleres creativos y actividades intergeneracionales. Cuenta con amplio conocimiento del territorio y una red de medios propios, como Radio Trinijove (91.6 FM) y sus canales digitales. Esta entidad funcionará como un puente entre el programa y la comunidad, gestionando la estrategia de comunicación y difusión del evento final (Fundació Privada Trinijove, s. f.).

Esta fase se orienta especialmente al segundo objetivo específico, al establecer los vínculos con las entidades del barrio que sostendrán el arraigo comunitario a lo largo del programa.

#### **4.2.4 Fase 3: Implementación**

El programa se estructurará en 11 sesiones grupales semanales de 90 minutos de duración distribuidas a lo largo de tres meses y el evento final de clausura, en coherencia con la evidencia sobre intervenciones estructuradas mencionada en el marco teórico. La estructura completa de las 11 sesiones, con sus objetivos, técnicas, dinámicas de cierre e indicadores clave, se recoge en la tabla resumen del programa que se detalla en el Anexo I. Cada sesión seguirá una estructura fija de tres momentos: una asamblea inicial, un bloque central de entrenamiento de boxeo educativo sin contacto y un círculo de cierre. La asamblea inicial permitirá al grupo decidir el enfoque del día y repartir roles, fomentando así la agencia prosocial, en coherencia con el tercer objetivo específico de la intervención y con el enfoque de co-diseño propuesto por Morgan y Parker (2024). El bloque central aprovecha el espacio liminal del gimnasio como zona neutral donde el contacto entre residentes y vecinos se producirá en condiciones de igualdad y con una meta común, activando los mecanismos de reducción del estigma descritos en el marco teórico. El círculo de cierre se utilizará para trabajar grupalmente temas vinculados al desistimiento y la identidad prosocial (como la narrativa personal, la gestión emocional o el proyecto de vida) que en contextos terapéuticos más formales suelen generar más resistencia. En el contexto deportivo, el esfuerzo físico previo favorece un estado de menor activación defensiva y mayor apertura emocional, lo que facilita la expresión y el diálogo grupal (Jump y Smithson, 2020). Además, al desarrollarse en un espacio liminal como el gimnasio, el círculo facilita que el residente vincule la experiencia deportiva con su narrativa de cambio y con la construcción de su yo posible (Llorach-Segalà et al., 2025). El catálogo completo de dinámicas de cierre utilizadas a lo largo del programa puede consultarse en el Anexo VI.

Las sesiones las impartirá un entrenador/a federado del Club de Boxa KO Verdun. La psicóloga de la unidad participará en las sesiones en un rol de

acompañamiento socioeducativo y será la responsable de la gestión de conflictos, facilitación del grupo y seguimiento individual de los participantes en coordinación con el equipo de tratamiento.

El grupo estará formado por entre 10 y 12 residentes de la UD Barcino. El programa está diseñado para el conjunto de residentes que cumplan los criterios de inclusión, con un máximo de 12 participantes para garantizar una dinámica grupal cohesionada. Las sesiones se realizarán en el CEM Trinitat Vella, donde hay presencia habitual de vecinos y abonados del centro lo que favorecerá el contacto intergrupar de forma espontánea y cotidiana.

La intervención se estructura en tres fases progresivas: experimentación, reconocimiento y conexión. Estas reflejan la evolución del contacto intergrupar y el proceso de construcción de identidad de los participantes.

La intervención se articula a través de diversas técnicas psicosociales coherentes con los mecanismos teóricos expuestos: el entrenamiento en espejo como facilitador del contacto intergrupar en condiciones de igualdad, la asamblea inicial como espacio de co-diseño orientado a la agencia, el círculo de cierre como dispositivo de elaboración narrativa del cambio, y el podcast como herramienta de externalización y reconstrucción identitaria.

### **Mes 1 — Fase de experimentación**

Durante el primer mes las sesiones se centrarán en la adquisición de la técnica básica del boxeo educativo. Las sesiones estarán abiertas a la participación de vecinos y abonados del CEM desde el inicio, favoreciendo el contacto intergrupar progresivo descrito por Pettigrew y Tropp (2006). El entrenamiento en espejo será la técnica central: las parejas trabajarán frente a frente imitando y corrigiendo mutuamente los movimientos. Al tratarse de boxeo educativo sin contacto, se elimina la jerarquía de quién es más fuerte físicamente, lo que facilita que la interacción sea en condiciones de igualdad real y no solo formal. El desarrollo detallado de la sesión modelo de esta fase se expone en el Anexo II.

### **Mes 2 — Fase de reconocimiento**

En el segundo mes los vecinos y abonados del CEM se incorporan de forma

regular y estable a las sesiones, consolidando el contacto intergrupar iniciado en la fase anterior. Esta mayor frecuencia e implicación favorece la reducción del estigma bidireccional descrita en el marco teórico. Paralelamente, en colaboración con Trinijove, se iniciará la grabación del podcast "El Round de mi *Vida*", en el que residentes y vecinos podrán compartir su experiencia de forma anónima si así lo desean. Esta actividad responde al segundo objetivo específico: el residente comenzará a narrar su propia historia y a verse reflejado en la mirada positiva de los demás, fortaleciendo su vínculo afectivo con el tejido asociativo del barrio. La grabación del podcast se enmarca en el enfoque Deporte-Plus (Murray et al., 2024) y en los guiones de redención descritos por Maruna (2001) al ofrecer un espacio donde el residente puede narrar su propia historia y consolidar su identidad prosocial. El consentimiento informado para las grabaciones será gestionado conjuntamente con Trinijove, garantizando que la participación sea voluntaria y que los participantes puedan elegir el nivel de anonimato. El desarrollo detallado de la sesión modelo de esta fase se expone en el Anexo III.

### **Mes 3 — Fase de conexión**

El tercer mes se orientará a consolidar los vínculos con el tejido deportivo y comunitario del barrio. Se incorporarán deportistas de otros clubes, ampliando el círculo de contacto intergrupar más allá del CEM. Este proceso se vincula con el segundo objetivo específico y promueve el arraigo en el tejido asociativo de Trinitat Vella. El mes terminará con la preparación del evento final de clausura, que se celebrará en el marco de la Festa Major del barrio. El desarrollo detallado de la sesión modelo de esta fase se expone en el Anexo IV.

#### **4.2.5 Fase 4: Evento final**

Tras la finalización de las 11 sesiones de entrenamiento, se celebrará una exhibición de boxeo educativo en el CEM Trinitat Vella, coincidiendo con la Festa Major de Trinitat Vella, programada del 29 de mayo al 7 de junio de 2027. La exhibición se integrará en la jornada comunitaria que Trinijove organiza anualmente en el marco de las fiestas, donde se realizan actividades de deporte inclusivo que ya forman parte de su programación habitual. Esto garantizará la presencia de vecinos y ampliará el alcance del evento más allá de los participantes del programa. Este acto público

responde al segundo objetivo específico de promover el arraigo comunitario y contribuye a la certificación convencional descrita en el marco teórico, al facilitar que el barrio reconozca la transformación de los residentes. La viabilidad del evento final y de las grabaciones estará condicionada por la autorización previa del equipo de tratamiento del Centre Obert 2 de Barcelona. Estos valorarán la adecuación de la participación de cada residente en actividades públicas en función de su situación penitenciaria y evolución en el programa. El desarrollo completo de este evento final se desglosa en el Anexo V.

El programa del evento se estructurará en cuatro momentos: una demostración técnica conjunta de residentes y vecinos que han participado en el programa con música elegida por ellos, una zona participativa de sacos abierta a cualquier vecino que desee unirse bajo la supervisión del entrenador/a de KO Verdun, la entrega de diplomas acreditativos emitidos por la Federació Catalana de Boxa Amateur, y un micrófono abierto en el que los residentes y vecinos participantes podrán dirigirse al barrio si así lo desean. Los clubes invitados La Verneda y Club Boxa Sant Adrià estarán presentes como parte de la jornada deportiva. La cobertura del evento correrá a cargo de Radio Trinijove (91.6 FM) e Instagram (@fundaciotrinijove), mientras que el avituallamiento estará asegurado gracias al patrocinio comunitario de los comerciantes del barrio de Trinitat Vella.

#### **4.2.6 Evaluación**

El programa no utilizará la reincidencia como único indicador de éxito ya que se trata de una medida binaria que no refleja el proceso de desistimiento e integración social como un proceso gradual, sino como sucesos estáticos y descontextualizados (Dandurand y Heidt, 2023). Por este motivo, se propone un diseño de métodos mixtos que combina instrumentos cuantitativos pre-post, evaluación cualitativa y observación participativa. La dimensión cuantitativa analizará mejoras significativas en los diferentes indicadores tras la intervención y los métodos cualitativos identificarán qué mecanismos específicos del boxeo son los que realmente generan la transformación prosocial. La evaluación se realizará en el contexto real de la intervención, lo que garantizará su validez ecológica. La triangulación de datos cuantitativos, cualitativos y observacionales compensará las debilidades de cada método por separado y refuerza la validez interna

y ecológica de los resultados (Peitz y Newson, 2025; Maruna, 2001). Los instrumentos de evaluación utilizados en esta investigación se detallan en el Anexo VII.

#### **4.2.6.1 Evaluación inicial**

Antes del inicio de la primera sesión se establecerá un perfil base mediante escalas administradas en papel con apoyo de la psicóloga de la unidad. Se priorizarán instrumentos validados y breves para evitar la fatiga y garantizar la viabilidad de la evaluación (Peitz y Newson, 2025).

Se utilizará la escala WEMWBS de 14 ítems (Castellví et al., 2014) para medir el bienestar mental general, explorando la satisfacción de necesidades psicológicas como la autonomía, propósito vital, resiliencia y autocontrol (Petrich, 2020; Peitz y Newson, 2025). Complementariamente, se administrará la Escala de Autoestima de Rosenberg (Martín-Albo et al., 2007) y la Escala de Autoeficacia General (Sanjuán et al., 2000), que permite evaluar la percepción de competencia personal, fundamentales para evaluar el capital psicológico y la capacidad de agencia sobre la propia trayectoria vital (Peitz y Newson, 2025).

Para medir el sentido de pertenencia, se usará un ítem único adaptado de Identificación Social (Postmes et al., 2013, citado en Peitz y Newson, 2025) con el grupo mixto de entrenamiento y una medida pictórica adaptada de fusión de identidad (Swann et al., 2009, citado en Peitz y Newson, 2025), instrumentos que evaluarán si el interno se siente parte del colectivo prosocial. También se usará el cuestionario de Duke-UNC-11 (Bellón et al., 1996) de apoyo social percibido, directamente vinculado a la activación del capital social descrita por Farrall (2004).

Por último, tanto residentes como vecinos realizarán una encuesta breve de percepción del otro para medir la distancia social percibida antes del programa, en coherencia con el primer objetivo específico y con la teoría de contacto intergrupala (Pettigrew y Tropp, 2006). La participación de los vecinos será completamente voluntaria y estará sujeta a consentimiento informado previo.

Se utilizarán las versiones validadas al castellano de todos los instrumentos para garantizar la comprensión y la fiabilidad de las respuestas en el contexto de la intervención.

Como complemento, se registrarán datos demográficos como edad, tiempo de condena y redes familiares, lo que permitirá ajustar los resultados y comprender para quién resulta más efectiva la intervención (Peitz y Newson, 2025).

#### **4.2.6.2 Evaluación del proceso**

Durante los tres meses de implementación, se recogerán datos continuos para monitorizar el desarrollo del programa. Se llevará a cabo el registro de asistencia, estableciendo un umbral mínimo del 75% para considerar participación activa, y el análisis de la tasa de abandono. Los motivos de abandono serán explorados mediante entrevistas individuales. Las situaciones de abandono no se interpretarán únicamente como un fracaso del programa, sino también como parte de un proceso de cambio no lineal (Dandurand y Heidt, 2023). De esta forma, se entiende el desistimiento como un proceso volitivo, no lineal y susceptible de incluir recaídas.

Paralelamente, tras cada sesión, la psicóloga cumplimentará la hoja de observación estructurada, recogiendo indicadores conductuales concretos como la formación de parejas mixtas, las iniciativas de liderazgo, la participación vecinal y el porcentaje de decisiones asamblearias, indicador directamente vinculado al desarrollo de la agencia prosocial del residente (Petrich, 2020) (véase Anexo VII). El registro de las infracciones disciplinarias en la Unidad Barcino servirá como indicador indirecto de la autorregulación conductual y la adaptación prosocial (Jump y Smithson, 2020).

Para profundizar en la dimensión cualitativa, la psicóloga cumplimentará el diario de campo tras cada círculo de cierre, recogiendo las narrativas emergentes vinculadas a guiones de redención (Maruna, 2001), la frecuencia e iniciativa de interacciones mixtas que servirán para medir la reducción del estigma bidireccional y la creación de vínculos con los vecinos (Pettigrew y Tropp, 2006), y la forma de resolución de conflictos en el espacio neutral del entrenamiento. Este seguimiento se complementará con la observación de interacciones positivas, lo que permitirá verificar si el vínculo con el barrio actúa como un gancho para el cambio hacia redes prosociales (Farrall, 2004). La recogida continua de estos datos permitirá ajustar la intervención en tiempo real si fuera necesario.

#### **4.2.6.3 Evaluación de resultados**

Al finalizar las 11 sesiones y el evento final se readministrarán las escalas iniciales. Los resultados se analizarán mediante pruebas t para muestras relacionadas y se triangularán con el análisis temático de los diarios de campo y las entrevistas finales para identificar patrones de cambio cualitativo.

En relación al primer objetivo específico, el contacto intergrupal se evaluará a través de la frecuencia de interacciones mixtas registradas en la hoja de observación y el incremento en las puntuaciones de la encuesta de percepción mutua. El criterio de éxito será una tendencia de mejora en la percepción mutua y la formación espontánea de parejas mixtas, lo que indicará que el gimnasio ha funcionado como espacio neutral que minimiza las barreras sociales (Pettigrew y Tropp, 2006).

En cuanto al segundo objetivo específico, el arraigo comunitario se medirá a través del incremento en las puntuaciones de identificación social, los ítems del Duke-UNC y el número de residentes que continúen entrenando voluntariamente en KO Verdun o La Verneda tras el programa. El criterio de éxito será que al menos la mitad de los participantes asista voluntariamente a una sesión en estos clubes en el mes posterior al programa, demostrando que el boxeo ha actuado como gancho para el cambio hacia la comunidad (Murray et al., 2024).

Respecto al tercer objetivo específico, la agencia prosocial se evaluará mediante el incremento en las puntuaciones de Rosenberg, la fusión de identidad (Peitz y Newson, 2025) y por el porcentaje de propuestas realizadas asambleariamente registradas en el diario de campo. El criterio de éxito será una tendencia de mejora evidenciada tanto en las puntuaciones de autoestima como en el aumento de iniciativas grupales, lo que confirmará que el residente ha comenzado a verse como agente activo en su proceso de cambio (Maruna, 2001; Petrich, 2020).

#### **4.2.6.4 Evaluación cualitativa**

Al finalizar el programa se realizará una entrevista semiestructurada individual conducida por la psicóloga de la unidad. Para minimizar el sesgo de deseabilidad social, las entrevistas serán tratadas con criterios de confidencialidad y desvinculadas del proceso de tratamiento penitenciario. El análisis se llevará a cabo mediante un enfoque temático orientado a identificar distintos procesos narrativos

de cambio. El análisis cualitativo buscará identificar narrativas de cambio, distanciamiento del pasado delictivo y aparición de nuevos referentes prosociales (Maruna, 2001; Jump y Smithson, 2020).

La triangulación de estos relatos con los diarios de campo de la psicóloga y las escalas cuantitativas garantizará que los cambios detectados reflejen una transformación interna sostenida y no una simple actuación para el sistema.

#### **4.2.6.5 Evaluación del impacto a largo plazo**

Al no implementarse el programa en este TFM, se propone un seguimiento longitudinal a 6 meses para valorar si los cambios se mantienen. Se readministrarán las escalas de identificación social y bienestar y se realizará una segunda entrevista semiestructurada. Se esperará observar el mantenimiento del vínculo comunitario, la continuidad en actividades deportivas del barrio y la estabilidad de las narrativas prosociales construidas durante el programa (Dandurand y Heidt, 2023). Debido al desafío que supone mantener el contacto con los participantes tras su liberación, se propone una estrategia de captación a través de los centros deportivos de referencia como KO Verdun (Peitz y Newson, 2025).

### **4.3 Viabilidad**

#### **4.3.1 Recursos humanos**

La intervención contará con tres perfiles profesionales con roles diferenciados.

El entrenador/a federado/a del Club de Boxa KO Verdun dirigirá técnicamente el programa desde la fase de preparación hasta el evento final. Su dedicación incluye una sesión de coordinación metodológica previa con la psicóloga/o, la preparación técnica y la dirección de las 11 sesiones regulares de boxeo educativo y la dirección técnica del evento final. Su participación se articulará mediante convenio de colaboración con el club, con un coste estimado de 1.000€ para el conjunto del programa. Asimismo, se contará con la validación técnica de la Federació Catalana de Boxa Amateur para la emisión de diplomas y el apoyo puntual de clubes invitados del territorio (La Verneda y Club Boxa Sant Adrià).

La psicóloga/o de la Unidad Dependiente Barcino asumirá la coordinación global del programa y el acompañamiento socioeducativo de las sesiones. Dado que la psicóloga/o desarrolla su jornada laboral habitual en la unidad de lunes a

miércoles, su dedicación al programa se realizará fuera de su horario laboral ordinario, por lo que constituye un coste directo adicional. Al tratarse de una intervención puntual desarrollada fuera de convenio, su retribución se estima a partir de tarifas orientativas de referencia para intervenciones psicológicas en el ámbito social: 35 €/h para tareas de coordinación, reuniones y gestión, y 50 €/h para tareas de evaluación directa, acompañamiento, entrevistas, análisis e informes. Se estima una dedicación total de aproximadamente 128,25 horas distribuidas entre todas las fases del programa, incluyendo el seguimiento longitudinal a 6 meses, con un coste estimado de aproximadamente 5.790 €.

La coordinadora de la unidad gestionará la coordinación logística de las salidas y la comunicación con el Centre Obert 2 de Barcelona. Está incluida en la plantilla existente sin coste adicional. Trinijove aportará un técnico/a de comunicación para la producción del podcast y la difusión del evento final en el marco de su actividad comunitaria habitual, sin coste directo para el programa.

#### **4.3.2 Presupuesto**

El presupuesto del programa es una estimación orientativa de los costes reales para su ejecución. Las instalaciones y el equipamiento fijo (como los sacos de boxeo) del CEM Trinitat Vella se gestionarán mediante un convenio de colaboración institucional acogido a las tarifas sociales del centro para colectivos en riesgo de exclusión, quedando establecido a coste cero (0 €) y sujeto a la negociación institucional final. De igual forma, la implicación de Trinijove y del Centre Obert 2 de Barcelona no genera costes directos adicionales para el proyecto. El desglose de los costes directos asociados a la contratación del personal y la adquisición de material se sintetiza en la Tabla 1. El desglose presupuestario completo, incluyendo la clasificación de materiales y los recursos facilitados por las entidades colaboradoras, se recoge en el Anexo IX.

**Tabla 1**

*Resumen presupuestario del programa de intervención*

| Concepto                              | Coste estimado  |
|---------------------------------------|-----------------|
| Entrenador/a federado/a KO Verdun     | 1.000 €         |
| Psicóloga/o coordinadora del proyecto | ~ 5.790€        |
| Materiales 11 sesiones                | ~ 960 €         |
| Materiales evento final               | ~ 200 €         |
| <b>Total coste real del programa</b>  | <b>~7.950 €</b> |

*Nota.* Elaboración propia basada en las partidas presupuestarias detalladas en el Anexo IX.

El coste directo del programa asciende a aproximadamente 7.950 €, lo que confirma su viabilidad económica y alta replicabilidad en otros contextos de ejecución penal o recursos de medio abierto similares.

#### 4.3.3 Cronograma

El programa se desarrollará entre enero y junio de 2027, con seguimiento longitudinal en diciembre de 2027:

- **Enero** → Fases 0, 1 y 2 en paralelo: viabilidad institucional, diagnóstico participativo y tejido de redes.
- **Febrero** → Selección de participantes, sesión de coordinación metodológica del equipo, administración de escalas iniciales y preparación de materiales.
- **Marzo-mayo** → 11 sesiones de implementación en tres fases progresivas.
- **29 mayo - 7 junio** → Evento final integrado en la Festa Major de Trinitat Vella.
- **Junio** → Evaluación final: escalas post-test, entrevistas e informe de resultados.
- **Diciembre 2027** → Seguimiento longitudinal a 6 meses.

El cronograma detallado del programa, con la distribución temporal de todas las fases y los responsables de cada actividad, queda estructurado mediante un

diagrama de Gantt en el Anexo VIII.

## **5. Conclusiones**

### **5.1 Balance de la coherencia interna**

El presente trabajo parte de tres carencias identificadas en el diagnóstico de la Unidad Dependiente Barcino: la identidad institucionalizada y las dificultades en la agencia, la endogamia relacional y la ruptura de vínculos, y la relación únicamente funcional de los residentes con el barrio de Trinitat Vella. El diseño de la intervención responde a estas carencias a través de tres objetivos específicos.

La Fase de Experimentación favorece el contacto intergrupar en condiciones de igualdad (OE1); la Fase de Reconocimiento consolida los vínculos comunitarios y trabaja la narrativa identitaria (OE2); y la Fase de Conexión amplía el círculo social hacia el tejido deportivo del barrio y certifica públicamente el cambio en el evento final (OE2 y OE3). La asamblea inicial en cada sesión y el co-diseño previo garantizan la agencia prosocial a lo largo de todo el programa (OE3). Esta relación entre diagnóstico, objetivos, técnicas e indicadores es el hilo conductor del trabajo y respalda su coherencia interna.

### **5.2 Elementos facilitadores**

El análisis del diseño permite identificar varios factores que favorecen la implementación y el impacto del programa.

El primero y más relevante es el carácter voluntario de la participación. Al tratarse de una actividad elegida de forma voluntaria, el residente pasa de una regulación externa a una motivación intrínseca lo que activa mecanismos de agencia prosocial que los programas de asistencia obligatoria no pueden generar (Petrich, 2020). Este aspecto diferencia la propuesta de la mayoría de intervenciones habituales en el contexto penitenciario.

El segundo es el uso del espacio público normalizado. Entrenar en el CEM Trinitat Vella, donde lo hacen también los vecinos del barrio, es en sí mismo un acto de normalización. Este espacio garantiza el contacto intergrupar en condiciones de igualdad sin necesidad de crear un entorno artificial (Pettigrew y Tropp, 2006).

El tercero es la implicación de entidades comunitarias con arraigo territorial. Trinijove, KO Verdun y el CEM Trinitat Vella tienen historia, presencia y legitimidad en el

barrio. Su participación da credibilidad al programa y reduce la sensación de que la intervención viene impuesta desde el sistema penitenciario.

El cuarto es el co-diseño con los residentes desde la Fase 1. Incluir a los participantes en las decisiones del programa desde el inicio refuerza la corresponsabilidad, la identidad prosocial emergente y la motivación intrínseca (Morgan y Parker, 2024).

El quinto es la integración de tres mecanismos de cambio en un único espacio. El boxeo educativo activa al mismo tiempo el contacto intergrupalo (Pettigrew y Tropp, 2006), la construcción narrativa de la identidad (Maruna, 2001) y el desarrollo de la agencia prosocial (Petrich, 2020). Esta triple función es en una herramienta especialmente eficaz para los objetivos del programa.

### **5.3 Elementos que han dificultado el diseño**

El diseño del programa también presenta dificultades que es necesario reconocer.

La primera es la tensión entre control y autonomía. El contexto penitenciario siempre implica una limitación de la libertad real de los residentes. Aunque el programa no vincula la participación a beneficios penitenciarios, los residentes siguen estando sujetos a horarios, permisos y condiciones institucionales que condicionan su capacidad de decisión. Esta tensión está presente en cualquier intervención en medio abierto y no puede resolverse desde el diseño, pero sí reconocerse y gestionarse.

La segunda es la dependencia de factores externos que no se pueden controlar. El éxito del programa depende de la disponibilidad de los permisos penitenciarios, de la implicación de las entidades colaboradoras y de la respuesta de la comunidad. Si alguno de estos elementos falla el programa se ve afectado. Esta fragilidad estructural es una limitación real que el diseño intenta reducir pero no eliminar.

La tercera es la incertidumbre sobre la participación comunitaria. El contacto intergrupalo no ocurre solo por compartir espacio. El estigma asociado a los residentes no desaparece al entrar al gimnasio, y los vecinos pueden mostrar resistencia, indiferencia o incomodidad, especialmente en las fases iniciales. Esta barrera invisible es uno de los retos más difíciles de prever desde el diseño.

La cuarta es la temporalidad limitada. Tres meses de intervención pueden activar procesos de cambio identitario y vincular, pero el desistimiento es un proceso largo y no lineal (Maruna, 2001). El programa solo puede aspirar a iniciar mecanismos que deberán mantenerse con apoyo del entorno comunitario una vez finalizada la intervención. Esta limitación refuerza la necesidad del seguimiento longitudinal propuesto.

La quinta es el riesgo de conflicto intergrupalo. La convivencia entre grupos con historias, prejuicios y experiencias vitales muy distintas puede generar tensiones o malentendidos que, si no se gestionan adecuadamente, podrían reforzar el distanciamiento en lugar de reducirlo. La psicóloga/o actúa como mediadora en estos casos, pero su capacidad de intervención tiene límites.

La sexta es el sesgo de deseabilidad social en la evaluación. En contextos penitenciarios, los participantes pueden tender a dar respuestas que consideran que son las esperadas por el equipo profesional, lo que reduce la validez interna de los datos cualitativos. Este riesgo se reduce desvinculando las entrevistas del proceso de tratamiento y la garantía de confidencialidad, pero no puede eliminarse completamente.

#### **5.4 Impacto social esperado y prospectiva**

Aunque el programa no ha sido implementado, la evidencia disponible permite realizar inferencias razonables sobre su posible impacto. Los estudios sobre intervenciones deportivas en contextos penitenciarios con componente comunitario muestran mejoras en el bienestar mental, la autoestima y la conducta prosocial (Peitz y Newson, 2025; Newson et al., 2025), así como una reducción del aislamiento social y una mayor activación del capital social (Farrall, 2004). El metaanálisis de Pettigrew y Tropp (2006) confirma que el contacto en condiciones de igualdad reduce el prejuicio en el 94% de los casos, lo que respalda el potencial de las sesiones mixtas para mejorar la percepción mutua entre residentes y vecinos. El seguimiento longitudinal a los 6 meses permitirá verificar si estos cambios se mantienen y si los residentes continúan vinculados al tejido deportivo del barrio.

Para que la Unidad Barcino u otros recursos similares pudieran implementar el programa, se recomienda garantizar previamente la formación del entrenador/a en boxeo educativo con orientación psicosocial, la sensibilización del equipo de

tratamiento sobre los mecanismos de cambio del programa, y el establecimiento de alianzas comunitarias estables con entidades del barrio. El sistema de evaluación mixto propuesto puede contribuir a generar evidencia científica sobre el impacto del deporte educativo en procesos de desistimiento en el contexto catalán.

Este trabajo parte de la idea de que el desistimiento no es únicamente un proceso individual, sino que necesita un entorno que lo sostenga y lo valide (Farrall, 2004; Cid y Larrauri, 2023). El programa propuesto no busca corregir déficits ni transformar a los residentes desde una posición de autoridad, sino generar las condiciones para que ellos mismos construyan una identidad prosocial en interacción con su comunidad. El boxeo educativo, en este sentido, no es un fin sino una herramienta: un espacio donde el residente puede ser reconocido por lo que es capaz de hacer, antes de ser juzgado por lo que hizo.

## 6. Referencias bibliogràfiques

- Ajuntament de Barcelona. (2024). Estudi del paisatge urbà de la Trinitat Vella. Institut Municipal d'Urbanisme.  
[https://ajuntament.barcelona.cat/instituturbanisme/sites/de-fault/files/2024-04/estudi\\_paisatge\\_urba\\_trinitat\\_vella\\_1.pdf](https://ajuntament.barcelona.cat/instituturbanisme/sites/de-fault/files/2024-04/estudi_paisatge_urba_trinitat_vella_1.pdf)
- Ajuntament de Barcelona. (2025). *Pla de Barris 2025-2028: Trinitat Vella, Baró de Viver i Bon Pastor*. [https://www.barcelona.cat/pladebarris/sites/default/files/2026-03/7.PdB\\_TV\\_BP\\_BV\\_2025\\_tot\\_baixa.pdf](https://www.barcelona.cat/pladebarris/sites/default/files/2026-03/7.PdB_TV_BP_BV_2025_tot_baixa.pdf)
- Associació Sant Martí Esport (ASME). (s. f.). *Centre Esportiu Municipal Trinitat Vella*.  
<https://www.asme.cat/cemtrinitat/espais/>
- Bellón Saameño, J. A., Delgado Sánchez, A., Luna del Castillo, J. D., & Lardelli Claret, P. (1996). Validez y fiabilidad del cuestionario de apoyo social funcional Duke-UNC-11. *Atención Primaria*, 18(4), 153–163.
- Castellví, P., Forero, C. G., Codony, M., Vilagut, G., Brugulat, P., Medina, A., Gabilondo, A., Mompart, A., Colom, J., Tresserras, R., Ferrer, M., Stewart-Brown, S., & Alonso, J. (2014). The Spanish version of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) is valid for use in the general population. *Quality of Life Research*, 23(3), 857–868 <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0513-7>
- Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada. (2023). *Taxa de reincidència penitenciària 2020*. Departament de Justícia, Generalitat de Catalunya.  
<https://cejfe.gen-cat.cat/ca/recerca/cataleg/crono/2023/taxa-reincidencia-penitenciaria/>
- Cid Moliné, J., y de la Encarnación Ordóñez, E. (2024). *Tercer grau i reinserció. Com aconsegueix el tercer grau ser un punt d'inflexió en la vida de les persones*

*excarcera-des?* Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada.

Cid Moliné, J., y Larrauri, E. (2023). *Teorías criminológicas: Explicación y prevención de la delincuencia* (2.ª ed.). La Ley Soluciones Legales.

Cid Moliné, J., Pedrosa, A., y Navarro, C. (2021). La experiencia del encarcelamiento en España. *Revista de Derecho Penal y Criminología*, (24), 161-192.

<https://doi.org/10.5944/rdpc.24.2020.28810>

CIRE. (s. f.). *Model de formació e inserció laboral*. Centre d'Iniciatives per a la Reinserció.

Departament de Justícia, Generalitat de Catalunya. [https://justicia.gen-cat.cat/ca/ambits/execucio\\_penal/cire/](https://justicia.gen-cat.cat/ca/ambits/execucio_penal/cire/)

Dandurand, Y., & Heidt, J. (2023). Sports and tertiary crime prevention: Desistance from crime. En H. Morgan & A. Parker (Eds.), *Youth crime prevention and sports* (pp. 61–77). Bristol University Press. <https://doi.org/10.46692/9781529228519>

Departament de Justícia, Drets i Memòria. (2023). *L'execució penal a Catalunya: balanç de dades*. Generalitat de Catalunya.

Farrall, S. (2004). Social capital and offender reintegration: Making probation desistance focused. En S. Maruna & R. Immarigeon (Eds.), *After crime and punishment* (pp. 57-82). Willan.

Federació Catalana de Boxa Amateur. (s. f.). *Federació Catalana de Boxa*.

<https://www.fcboxa.cat>

Fundació Privada Trinijove. (s. f.). *Trinijove*. <https://trinijove.org/es/>

Fundación FOESSA (Coord.). (2025). *IX Informe sobre exclusión y desarrollo social en España*. Cáritas Española.

Fundación Salud y Comunidad. (s. f.-a). *Unidad Dependiente de formación, apoyo e inserción sociolaboral para población reclusa "Barcino"*.

<https://www.fsyc.org/proyec-tos/unidad-dependiente-de-formacion-apoyo-e->

Fundación Salud y Comunidad. (s. f.-b). *Unidad Dependiente de Inserción Social "Baix Llobregat"*. <https://www.fsyc.org/proyectos/unidad-dependiente-de-insercion-social-baix-llobregat/>

Jump, D., & Smithson, H. (2020). Dropping your guard: The use of boxing as a means of forming desistance narratives amongst young people in the criminal justice system. *The International Journal of Sport and Society*, 11(2), 55-69. <https://doi.org/10.18848/2152-7857/CGP/v11i02/55-69>

Llorach-Segalà, M., Soler-Prat, S., & Martos-Garcia, D. (2025). Physical Activity and Sport as a Tool for Connection in a Prison Context: Ethnographic Evidence. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 110(1), 12–23. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2025-0020>

Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., & Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and validation in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458–467. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006727>

Maruna, S. (2001). *Making good: How ex-convicts reform and rebuild their lives*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10430-000>

Morgan, H., & Parker, A. (2024). Sport, criminal justice interventions and possible future selves: Towards a research agenda. *Criminology & Criminal Justice*. <https://doi.org/10.1177/17488958241273961>

Murray, C., Coyle, B., Morgan, H., Marder, I., Woods, D., Haughey, T., Maycock, M., Genovesi, F., Meek, R., Parker, A., Smith, A., Kay, C., Brink, G., Rovers, H., Haudenhuyse, R., Roe, D., Contreras-Osorio, F., Donohue, B., Bohall, G., Martinez, N., Martos-Garcia, D., Whitley, M., Norman, M., Demalja, R., Sherry, E., Chitsawang, N., Adebayo Aderon-mu, K., & Breslin, G. (2024). International consensus statement on the design, delivery and evaluation of sport-based interventions aimed at

promoting social, psychological and physical well-being in prison. *BMJ Open*, 14(1).  
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-075792>

Newson, M., Peitz, L., Cunliffe, J., & Whitehouse, H. (2025). Sports-based interventions fostering positive identity formation in prison: Insights from the Twinning Project. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 35(4).  
<https://doi.org/10.1002/casp.70125>

Peitz, L., & Newson, M. (2025). Sport-based interventions and health in prisons: The impact of Twinning Project on prisoner wellbeing and attitudes. *Journal of Health Psychology*, 30(6), 1408–1414. <https://doi.org/10.1177/13591053241272188>

Petrich, D. M. (2020). A self-determination theory perspective on human agency, desistance from crime, and correctional rehabilitation. *Journal of Developmental and Life-Course Criminology*, 6(3), 353-379. <https://doi.org/10.1007/s40865-020-00141-9>

Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 751-783.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.5.751>

Postmes, T., Haslam, S. A., & Jans, L. (2013). A single-item measure of social identification: Reliability, validity, and utility. *British Journal of Social Psychology*, 52(4), 597–617.  
<https://doi.org/10.1111/bjso.12006>

Real Decreto 190/1996, de 9 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento Penitenciario. (1996). *Boletín Oficial del Estado*, núm. 40, de 15 de febrero de 1996.  
<https://www.boe.es/eli/es/rd/1996/02/09/190>

Sanjuán Suárez, P., Pérez García, A. M., & Bermúdez Moreno, J. (2000). Escala de Autoeficacia General: Datos psicométricos de la adaptación para población española. *Psico-thema*, 12(Supl. 2), 509-513.  
<https://www.psicothema.com/pdf/615.pdf>

Swann, W. B., Jr., Gómez, A., Seyle, D. C., Morales, J. F., & Huici, C. (2009). Identity fusion: The interplay of personal and social identities in extreme group behavior. *Journal of*

*Personality and Social Psychology*, 96(5), 995–1011.

<https://doi.org/10.1037/a0013668>

Wacquant, L. (2007). *Los condenados de la ciudad: Gueto, periferias y Estado*. Siglo XXI. (Obra original publicada en 2006).

## 7. Anexos

### ANEXO I

#### Tabla Resumen del Programa de Intervención — 11 Sesiones y Evento Final

*Boxeo Educativo · UD Barcino · Trinitat Vella*

| Ses.                                   | Fase / Mes        | Objetivo psicosocial                                                       | Técnica central de boxeo                         | Dinámica de cierre                                                              | Indicador clave                                                    | OE vinculado       |
|----------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>MES 1 — FASE DE EXPERIMENTACIÓN</b> |                   |                                                                            |                                                  |                                                                                 |                                                                    |                    |
| <b>1</b>                               | Mes 1<br>Semana 1 | Iniciar el contacto entre participantes. Establecer normas de convivencia. | Entrenamiento en espejo + trabajo básico al saco | <b>El Espejo</b><br><i>¿Qué has visto hoy en el otro?</i>                       | <i>Aparición de discursos de similitud compartida</i>              | <b>OE1<br/>OE3</b> |
| <b>2</b>                               | Mes 1<br>Semana 2 | Consolidar el clima grupal y la confianza inicial.                         | Espejo en parejas + secuencias simples al saco   | <b>Lo que me llevo</b><br><i>Una palabra, gesto o sensación</i>                 | <i>Participación emocional del grupo. Diversidad expresiva</i>     | <b>OE1<br/>OE3</b> |
| <b>3</b>                               | Mes 1<br>Semana 3 | Profundizar en la cooperación y el reconocimiento mutuo.                   | Espejo en tríos + manoplas básicas               | <b>El compañero invisible</b><br><i>Algo positivo no físico del compañero/a</i> | <i>Reconocimiento interpersonal. Reducción del estigma inicial</i> | <b>OE1</b>         |
| <b>4</b>                               | Mes 1<br>Semana 4 | Cerrar la fase de experimentación. Reforzar la agencia.                    | Combinaciones en espejo + saco con secuencias    | <b>Una decisión</b><br><i>¿Qué decisión tomaste tú hoy?</i>                     | <i>Verbalizaciones de agencia y control personal</i>               | <b>OE1<br/>OE3</b> |
| <b>MES 2 — FASE DE RECONOCIMIENTO</b>  |                   |                                                                            |                                                  |                                                                                 |                                                                    |                    |

|                                 |                   |                                                                                      |                                                          |                                                                                     |                                                                              |                          |
|---------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 5                               | Mes 2<br>Semana 5 | Profundizar el contacto mixto                                                        | Sparring cooperativo sin contacto en parejas             | <b>El Round de la Semana</b><br><i>Rounds ganados / perdidos</i>                    | <i>Narrativas de cambio identitario</i>                                      | <b>OE2</b><br><b>OE3</b> |
| 6                               | Mes 2<br>Semana 6 | Reducir el estigma bidireccional. Aumentar conciencia emocional.                     | Sparring cooperativo + manoplas mixtas                   | <b>Cambio de esquina</b><br><i>Antes / después del entrenamiento</i>                | <i>Conciencia emocional y relacional. Interacciones mixtas espontáneas</i>   | <b>OE1</b><br><b>OE3</b> |
| 7                               | Mes 2<br>Semana 7 | Trabajar la redefinición de la identidad. Preparar grabación del podcast.            | Sparring cooperativo + introducción narrativa al podcast | <b>La etiqueta</b><br><i>Etiqueta social vs. identidad deseada</i>                  | <i>Redefinición identitaria. Guiones de redención</i>                        | <b>OE1</b><br><b>OE3</b> |
| 8                               | Mes 2<br>Semana 8 | Consolidar la escucha activa y el respeto grupal. Grabación del podcast.             | Sparring cooperativo avanzado + grabación del podcast    | <b>El guante de la palabra</b><br><i>Solo habla quien tiene el guante</i>           | <i>Respeto mutuo y escucha activa. Número de participantes en el podcast</i> | <b>OE2</b><br><b>OE3</b> |
| <b>MES 3 — FASE DE CONEXIÓN</b> |                   |                                                                                      |                                                          |                                                                                     |                                                                              |                          |
| 9                               | Mes 3<br>Semana 9 | Consolidar vínculos con el tejido deportivo del barrio. Residentes como anfitriones. | Ensayo de exhibición + zona abierta con clubes invitados | <b>El espejo invisible</b><br><i>¿Qué actitud te transmitió tu compañero/a hoy?</i> | <i>Iniciativa de los residentes. Cohesión grupal con actores externos</i>    | <b>OE2</b>               |
| 10                              | Mes 3             | Reforzar el arraigo                                                                  | Ensayo de coreografía                                    | <b>El round de mi vida</b>                                                          | <i>Narrativas de arraigo y</i>                                               | <b>OE2</b>               |

|                     |                                           |                                                                       |                                                                    |                                                                                       |                                                                            |                            |
|---------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|                     | Semana 10                                 | go comunitario. Trabajar el yo futuro prosocial.                      | + rol de anfitrión ante el barrio                                  | <i>Tu trayectoria vital en tres rounds</i>                                            | <i>proyecto de vida en el diario de campo</i>                              | <b>OE3</b>                 |
| <b>11</b>           | Mes 3<br>Semana 11                        | Preparar el evento final. Cierre emocional e identitario del proceso. | Ensayo final completo de la exhibición                             | <b>Fuera vendas</b><br><i>Dejar atrás una carga o etiqueta al quitarse las vendas</i> | <i>Externalización emocional. Discursos de cierre identitario</i>          | <b>OE1<br/>OE2<br/>OE3</b> |
| <b>EVENTO FINAL</b> | Mes 3<br>Evento de clausura (Festa Major) | Certificación pública del proceso. Difusión comunitaria del programa. | Exhibición pública conjunta + zona participativa abierta al barrio | <b>Micrófono abierto</b><br><i>Discurso voluntario ante el vecindario</i>             | <i>Residentes que toman el micrófono. Narrativas de redención públicas</i> | <b>OE1<br/>OE2<br/>OE3</b> |

**OE1** Reducir el estigma bidireccional entre los residentes de la Unidad Dependiente Barcino y el vecindario de Trinitat Vella. **OE2** Incrementar el sentido de pertenencia y el arraigo comunitario de los residentes en el barrio de Trinitat Vella como base para su inclusión social sostenida. **OE3** Fortalecer la agencia prosocial de los residentes de la Unidad Dependiente Barcino, entendida como su capacidad para tomar decisiones autónomas y asumir compromisos voluntarios orientados al desistimiento.

Las fichas técnicas que se presentan a continuación funcionan como modelos representativos de cada fase del programa. La Sesión 1 se desarrolla de forma completa por su carácter fundacional (presentación del programa, construcción de normas y evaluación basal). Las sesiones 2, 3 y 4 mantienen la misma estructura — asamblea inicial, bloque técnico y círculo de cierre — adaptando las técnicas y dinámicas según se recoge en el Anexo I.

## ANEXO II

### FICHA TÉCNICA — SESIÓN 1

#### *Mes 1 · Fase de experimentación*

#### 1. Identificación de la sesión

|                              |                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivo general</b>      | Iniciar el contacto entre participantes y establecer normas de convivencia mediante la presentación del programa y el primer contacto con la técnica básica del boxeo educativo sin contacto. |
| <b>Objetivos específicos</b> | OE1 — Contacto intergrupual<br>OE3 — Agencia prosocial                                                                                                                                        |
| <b>Modalidad</b>             | Boxeo educativo sin contacto físico directo entre participantes. No existe combate ni golpeo directo entre personas.                                                                          |
| <b>Duración total</b>        | 90 minutos                                                                                                                                                                                    |
| <b>Fase del programa</b>     | Mes 1 · Fase de experimentación                                                                                                                                                               |
| <b>Responsables</b>          | Entrenador/a y psicóloga/o                                                                                                                                                                    |

#### 2. Justificación psicosocial

El entrenamiento en espejo se utiliza por su componente cooperativo y sincronizado ya que favorece la atención interpersonal, la coordinación mutua y la reducción de barreras identitarias (Pettigrew y Tropp, 2006). Todas las actividades se desarrollan dentro de una modalidad de boxeo educativo sin contacto físico directo entre participantes.

El trabajo con saco se introduce desde la primera sesión para una sensación más real de práctica deportiva, permitir una descarga emocional controlada y reforzar la percepción de competencia técnica. El saco puede funcionar simbólicamente como representación de obstáculos, tensiones acumuladas o frustraciones, sin que exista en ningún momento golpeo directo entre participantes.

### 3. Temporalización

| Tiempo      | Actividad / Contenido                                          |
|-------------|----------------------------------------------------------------|
| 0 – 5 min   | Bienvenida y presentación breve del programa                   |
| 5 – 10 min  | Construcción participativa de normas de convivencia            |
| 10 – 15 min | Presentación corporal rápida (dinámica de nombres)             |
| 15 – 20 min | Administración de cuestionarios iniciales (línea base)         |
| 20 – 30 min | Calentamiento progresivo                                       |
| 30 – 65 min | Bloque de entrenamiento técnico cooperativo (Estaciones 1 y 2) |
| 65 – 80 min | Círculo de cierre: dinámica 'El espejo'                        |
| 80 – 90 min | Cierre informal y recogida de impresiones espontáneas          |

### 4. Desarrollo de la sesión

#### 4.1 Asamblea inicial y presentación del programa (0–20 min)

##### Bienvenida y presentación breve (0–5 min)

El entrenador/a y la psicóloga/o presentan el programa explicando:

- Qué es el boxeo educativo y que no habrá combate ni contacto violento entre participantes.
- Los objetivos generales del espacio y la importancia del respeto mutuo.
- La estructura general de las sesiones, normas básicas de seguridad y funcionamiento del círculo de cierre.

##### Construcción participativa de normas (5–10 min)

El grupo construye conjuntamente normas básicas de convivencia:

- Respeto, escucha, puntualidad, cuidado del compañero/a, confidencialidad.

La psicóloga/o facilita el diálogo sin imponer normas cerradas, promoviendo:

- Participación activa, corresponsabilidad grupal y sensación de pertenencia.

##### Presentación corporal rápida (10–15 min)

Cada participante dice su nombre, realiza un movimiento simple de boxeo o una postura corporal, y el resto del grupo lo imita. Esta dinámica:

- Reduce la tensión inicial y favorece la memoria grupal.
- Introduce la sincronía corporal e inicia el trabajo en espejo.
- Conecta la presentación verbal con el trabajo físico y grupal desde el primer momento.

### **Administración de cuestionarios iniciales (15–20 min)**

Se administra antes del bloque de entrenamiento para garantizar una evaluación inicial lo más precisa posible:

- Encuesta de percepción inicial.
- Escala de distancia social percibida.
- Instrumentos de evaluación inicial.

La administración se sitúa antes del entrenamiento para evitar que el estado emocional tras la sesión influya en la evaluación inicial. De este modo, se recoge una línea base previa a cualquier interacción grupal o contacto corporal.

### **4.2 Calentamiento (20–30 min)**

El entrenador/a dirige un calentamiento progresivo que incluye:

- Movilidad articular y desplazamientos básicos.
- Ejercicios de coordinación corporal.
- Familiarización con la guardia de boxeo.

### **4.3 Bloque de entrenamiento técnico cooperativo (30–65 min)**

Las parejas se forman de manera mixta siempre que sea posible. Se trabaja en dos estaciones rotativas:

#### **Estación 1 — Entrenamiento en espejo**

Las parejas se colocan frente a frente:

- Una persona lidera movimientos de guardia y desplazamiento; la otra los reproduce.
- Posteriormente se intercambian los roles.

#### **Estación 2 — Trabajo básico al saco**

Los participantes realizan secuencias simples:

- Guardia → golpe recto → desplazamiento lateral → retorno a posición inicial.

El saco se utiliza como:

- Herramienta de coordinación y aprendizaje técnico.
- Espacio de descarga emocional controlada.
- Elemento simbólico asociado a obstáculos, tensiones o frustraciones acumuladas.

### **4.4 Círculo de cierre: dinámica 'El espejo' (65–80 min)**

La psicóloga/o facilita una reflexión grupal a partir de las preguntas orientadoras de la dinámica. El objetivo es favorecer el reconocimiento mutuo entre participantes y conectar la experiencia corporal con la percepción social.

Para la descripción completa de la dinámica, las preguntas para la reflexión y la vinculación teórica, véase Anexo VI — Catálogo de Dinámicas de Cierre, ficha nº 1.

#### 4.5 Cierre informal (80–90 min)

El entrenador/a y la psicóloga/o:

- Realizan un breve resumen de la sesión y refuerzan la participación grupal.
- Recuerdan la siguiente sesión.
- Recogen impresiones espontáneas de los participantes.

### 5. Materiales

|                   |                                       |         |
|-------------------|---------------------------------------|---------|
| • Vendas de boxeo | • Guantes de entrenamiento            | • Sacos |
| • Manoplas        | • Cuestionarios en papel (línea base) |         |

### 6. Indicador clave de evaluación

Aparición espontánea de discursos vinculados a similitudes compartidas entre participantes durante el círculo de cierre.

*El seguimiento sistemático de los indicadores de proceso se realizará mediante la hoja de observación estructurada y el diario de campo (véase Anexo VII).*

---

*Ficha técnica elaborada como parte del Programa de Intervención — TFM*

La siguiente ficha técnica corresponde a la Sesión 5 y funciona como modelo representativo de la Fase de Reconocimiento (Mes 2, sesiones 5-8). Todas las sesiones de este mes mantienen una estructura común basada en asamblea inicial, sparring cooperativo en parejas mixtas y círculo de cierre. Las adaptaciones específicas de las sesiones 6, 7 y 8 en cuanto a técnica central, dinámica de cierre e indicador clave se recogen en el Anexo I — Tabla Resumen del Programa.

### ANEXO III FICHA TÉCNICA — SESIÓN 5

*Mes 2 · Fase de reconocimiento*

#### 1. Identificación de la sesión

|                              |                                                                                                                                  |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivo general</b>      | Profundizar en el contacto intergrupar con vecinos/as y abonados/as del CEM e iniciar el trabajo narrativo vinculado al podcast. |
| <b>Objetivos específicos</b> | OE2 — Arraigo comunitario<br>OE3 — Agencia prosocial                                                                             |
| <b>Modalidad</b>             | Sparring cooperativo sin contacto físico directo entre participantes.                                                            |
| <b>Duración total</b>        | 90 minutos                                                                                                                       |
| <b>Fase del programa</b>     | Mes 2 · Fase de reconocimiento                                                                                                   |
| <b>Responsables</b>          | Entrenador/a y psicóloga/o                                                                                                       |

#### 2. Justificación psicosocial

El sparring cooperativo sin contacto se selecciona porque exige comunicación y coordinación constante. La composición mixta de parejas (residentes y vecinos/as) favorece el contacto intergrupar directo en condiciones de cooperación, favoreciendo la reducción de prejuicios y el desarrollo del arraigo comunitario (OE2).

La incorporación del podcast como herramienta narrativa conecta la experiencia corporal con el trabajo identitario. Los participantes son invitados a articular verbalmente su trayectoria de cambio, iniciando una reconstrucción de su propia historia (Maruna, 2001) en el que la propia voz se convierte en agente de transformación (OE3).

### 3. Temporalización

| Tiempo      | Actividad / Contenido                                                             |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 0 – 10 min  | Asamblea inicial: decisión grupal sobre el enfoque técnico y reparto de roles     |
| 10 – 20 min | Calentamiento dirigido por un/a residente bajo supervisión del entrenador/a       |
| 20 – 70 min | Bloque de entrenamiento: sparring cooperativo en parejas mixtas                   |
| 70 – 80 min | Círculo de cierre vinculado al podcast: reflexión narrativa de cambio identitario |
| 80 – 90 min | Cierre: recogida de consentimientos informados y recordatorio de la grabación     |

### 4. Desarrollo de la sesión

#### 4.1 Asamblea inicial (0–10 min)

El grupo (residentes y vecinos/as incorporados ese día) decide conjuntamente el enfoque técnico de la sesión y reparte roles:

- Quién dirige el calentamiento.
- Quién propone la música.

La psicóloga/o facilita que las propuestas procedan tanto de residentes como de vecinos/as, promoviendo la corresponsabilidad grupal desde el inicio.

#### 4.2 Calentamiento (10–20 min)

El/la residente que asumió el rol de líder dirige el calentamiento bajo supervisión del entrenador/a. El grupo (residentes y vecinos/as mezclados) realiza el calentamiento de forma conjunta.

Este momento consolida el rol de liderazgo de los residentes ante el grupo ampliado, favoreciendo la agencia prosocial (OE3).

#### 4.3 Bloque de entrenamiento: sparring cooperativo (20–70 min)

Las parejas mixtas (un/a residente con un/a vecino/a o abonado/a) trabajan en combinaciones de golpes predefinidas por el entrenador/a:

- Sin contacto físico directo entre participantes, enfocadas en coordinación y comunicación.
- El ejercicio requiere comunicación verbal activa para coordinarse.
- El entrenador/a introduce correcciones técnicas individualizadas a lo largo del bloque.

—

### **Técnica:**

Sparring cooperativo sin contacto.

#### **4.4 Círculo de cierre: reflexión narrativa vinculada al podcast (70–80 min)**

La psicóloga/o facilita una reflexión narrativa grupal a partir de la pregunta orientadora de la dinámica 'El Round de la Semana'. Se introduce el podcast 'El Round de mi Vida' y se invita a participar de forma anónima a quienes lo deseen.

Para la descripción completa de la dinámica, las preguntas para la reflexión y la vinculación teórica, véase Anexo VI — Catálogo de Dinámicas de Cierre, ficha nº 5.

Indicador: Aparición de narrativas de cambio identitario registradas en el diario de campo de la psicóloga/o.

#### **4.5 Cierre (80–90 min)**

El entrenador/a y la psicóloga/o cierran la sesión:

- Recuerdan la próxima grabación del podcast.
- Recogen el consentimiento informado de quienes deseen participar.
- Refuerzan la participación y los avances observados durante la sesión.

### **5. Materiales**

|                                           |                            |            |
|-------------------------------------------|----------------------------|------------|
| • Vendas de boxeo                         | • Guantes de entrenamiento | • Manoplas |
| • Formularios de consentimiento informado |                            |            |

### **6. Indicador clave de evaluación**

Aparición de narrativas de cambio identitario en el círculo de cierre.

*El seguimiento sistemático de los indicadores de proceso se realizará mediante la hoja de observación estructurada y el diario de campo (véase Anexo VII).*

La siguiente ficha técnica corresponde a la Sesión 9 y funciona como modelo representativo de la Fase de Conexión (Mes 3, sesiones 9-11). Todas las sesiones de este mes mantienen una estructura común basada en asamblea inicial, ensayo de la exhibición final y círculo de cierre. Las adaptaciones específicas de las sesiones 10 y 11 en cuanto a técnica central, dinámica de cierre e indicador clave se recogen en el Anexo I — Tabla Resumen del Programa.

## ANEXO IV FICHA TÉCNICA — SESIÓN 9

*Mes 3 · Fase de conexión*

### 1. Identificación de la sesión

|                              |                                                                                                                                                    |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivo general</b>      | Consolidar vínculos con el tejido deportivo del barrio mediante la interacción con deportistas de clubes invitados y preparar la exhibición final. |
| <b>Objetivos específicos</b> | OE2 — Arraigo comunitario                                                                                                                          |
| <b>Modalidad</b>             | Ensayo de exhibición cooperativa sin contacto físico directo. Zona participativa abierta supervisada.                                              |
| <b>Duración total</b>        | 90 minutos                                                                                                                                         |
| <b>Fase del programa</b>     | Mes 3 · Fase de conexión                                                                                                                           |
| <b>Responsables</b>          | Entrenador/a y psicóloga/o                                                                                                                         |

### 2. Justificación psicosocial

La incorporación de deportistas de clubes del barrio sitúa a los residentes en el rol de anfitriones de su propio espacio, reforzando la identidad prosocial y el arraigo comunitario (OE2). Este cambio de posición (de destinatarios del programa a representantes del mismo ante actores externos) activa mecanismos de reconocimiento social que el modelo de desistimiento identifica como centrales en la construcción de una narrativa de cambio consolidada (Maruna, 2001).

El ensayo de la exhibición final tiene un valor simbólico añadido: los residentes presentan públicamente un logro técnico y colectivo, proyectando ante el barrio una imagen de competencia y compromiso comunitario. El círculo de cierre sobre el yo futuro prosocial y el arraigo articula este momento como un espacio de conexión entre la nueva identidad que empieza a construirse y el proyecto de vida de cada participante.

### 3. Temporalización

| Tiempo      | Actividad / Contenido                                                                                     |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 – 10 min  | Asamblea inicial: toma de decisiones conjunta; residentes como anfitriones ante los deportistas invitados |
| 10 – 20 min | Calentamiento dirigido por un/a residente ante el grupo ampliado (primera vez ante personas externas)     |
| 20 – 60 min | Bloque de entrenamiento: ensayo de la coreografía para la exhibición final                                |
| 60 – 70 min | Zona participativa abierta: deportistas invitados y vecinos/as prueban ejercicios básicos                 |
| 70 – 80 min | Círculo de cierre: dinámica reconocimiento mutuo con deportistas externos                                 |
| 80 – 90 min | Cierre: refuerzo del rol de anfitrión y anuncio de la fase de preparación de la exhibición                |

### 4. Desarrollo de la sesión

#### 4.1 Asamblea inicial (0–10 min)

El grupo (residentes, vecinos/as habituales y deportistas invitados de clubes del barrio (La Verneda, Sant Adrià u otros) decide conjuntamente el enfoque de la sesión.

Los residentes asumen el rol de anfitriones: presentan el programa a los deportistas invitados y lideran la toma de decisiones del día.

#### 4.2 Calentamiento (10–20 min)

Un/a residente dirige el calentamiento ante el grupo ampliado. Es la primera vez que ejerce ese rol de liderazgo ante personas externas al programa.

Este momento supone un punto importante de visibilidad y reconocimiento social: el residente actúa como referente técnico ante actores comunitarios nuevos, consolidando su identidad prosocial emergente.

#### 4.3 Bloque de entrenamiento: preparación de la exhibición (20–60 min)

El entrenador/a organiza la coreografía de la demostración técnica para el evento final:

- Los residentes ensayan la secuencia de sombra sincronizada y manoplas que presentarán ante el barrio.
- Los deportistas invitados participan como compañeros/as de práctica.
- La música es elegida por los propios participantes.

### **Técnica:**

Ensayo de exhibición cooperativa.

#### **4.4 Zona participativa abierta (60–70 min)**

Los deportistas invitados y los vecinos/as presentes pueden probar los ejercicios básicos bajo supervisión del entrenador/a.

Este espacio funciona como anticipo de la zona participativa del evento final y amplía la experiencia de integración comunitaria. Los residentes pueden actuar como guías informales de los participantes externos.

#### **4.5 Círculo de cierre: 'El Espejo Invisible' — reconocimiento mutuo con deportistas externos (70–80 min)**

La psicóloga/o facilita la reflexión grupal a partir de la dinámica 'El Espejo Invisible', orientada al reconocimiento mutuo con los deportistas externos participantes en la sesión.

Para la descripción completa de la dinámica, las preguntas para la reflexión y la vinculación teórica, véase Anexo VI — Catálogo de Dinámicas de Cierre, ficha nº 9.

Indicador: Iniciativa de los residentes y calidad de las interacciones con los deportistas invitados, registradas en el diario de campo de la psicóloga/o.

#### **4.6 Cierre (80–90 min)**

El entrenador/a y la psicóloga/o hacen balance del programa:

- Refuerzan el rol de anfitriones que han ejercido los residentes ante los deportistas invitados.
- Destacan los avances observados en la cohesión del grupo ampliado.
- Informan de que las próximas sesiones estarán orientadas a la preparación de la exhibición final.

### **5. Materiales**

|                                      |                            |            |
|--------------------------------------|----------------------------|------------|
| • Vendas de boxeo                    | • Guantes de entrenamiento | • Manoplas |
| • Música (elegida por participantes) |                            |            |

### **6. Indicador clave de evaluación**

Iniciativa de los residentes en la presentación del programa ante los deportistas invitados y en la toma de decisiones durante la asamblea.

*El seguimiento sistemático de los indicadores de proceso se realizará mediante la hoja de observación estructurada y el diario de campo (véase Anexo VII).*

---

*Ficha técnica elaborada como parte del Programa de Intervención — TFM*

ANEXO V  
**FICHA TÉCNICA — EVENTO FINAL DE CLAUSURA**

*Mes 3 · Fase de Conexión · Evento Final de Clausura*

---

**1. Identificación de la sesión**

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivo general</b>      | Celebrar públicamente el cierre del programa mediante una exhibición de boxeo educativo integrada en la Festa Major de Trinitat Vella, facilitando la certificación convencional de los residentes ante la comunidad.                                                                                               |
| <b>Objetivos específicos</b> | OE1 — Contacto intergrupual<br>OE2 — Arraigo comunitario<br>OE3 — Agencia prosocial                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Modalidad</b>             | Evento público comunitario. Exhibición de boxeo educativo sin contacto. Zona participativa abierta al barrio.                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Duración total</b>        | Aproximadamente 3 horas (en el marco de la Festa Major de Trinitat Vella)                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Fecha orientativa</b>     | Entre el 29 de mayo y el 7 de junio de 2027 (Festa Major de Trinitat Vella)                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Espacio</b>               | CEM Trinitat Vella y zona exterior habilitada por Trinijove                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Responsables</b>          | Entrenador/a (KO Verdun), psicóloga/o de la unidad, equipo de Trinijove                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Nota metodológica</b>     | La evaluación científica (re-administración de escalas y entrevistas) NO se realizará en este evento. Se llevará a cabo la semana siguiente en la Unidad Dependiente Barcino, en un contexto tranquilo y sin el sesgo emocional del acto público. El avituallamiento del evento correrá a cargo de comerciantes del |

|  |                                                            |
|--|------------------------------------------------------------|
|  | barrio de Trinitat Vella como patrocinadores comunitarios. |
|--|------------------------------------------------------------|

## 2. Temporalización del evento

| Tiempo             | Actividad / Contenido                                                                                                                                                  |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>T – 30 min</b>  | Montaje del espacio: zona de sacos, área de demostración y zona de público. Llegada de participantes, clubes invitados (La Verneda, Sant Adrià) y equipo de Trinijove. |
| <b>T + 0 min</b>   | Apertura y bienvenida por parte de Trinijove y del equipo del programa.                                                                                                |
| <b>T + 10 min</b>  | Momento 1 — Demostración técnica conjunta de residentes y vecinos participantes.                                                                                       |
| <b>T + 40 min</b>  | Momento 2 — Zona participativa de sacos abierta al barrio.                                                                                                             |
| <b>T + 70 min</b>  | Momento 3 — Entrega de diplomas acreditativos (Federació Catalana de Boxa Amateur).                                                                                    |
| <b>T + 90 min</b>  | Momento 4 — Micrófono abierto (participación voluntaria).                                                                                                              |
| <b>T + 120 min</b> | Cierre del evento. Cobertura de Radio Trinijove (91.6 FM) e Instagram (@fundaciotrinijove).                                                                            |

## 3. Desarrollo del evento

### 3.1 Montaje y preparación

El equipo de Trinijove, el entrenador/a de KO Verdun y los participantes que lo deseen colaboran en el montaje del espacio:

- Zona de demostración técnica (sombra sincronizada y manoplas).
- Zona participativa de sacos abierta al público asistente.
- Espacio de entrega de diplomas y micrófono abierto.

Los clubes invitados —La Verneda y Club Boxa Sant Adrià— llegan y se integran como parte de la jornada deportiva. La cobertura del evento corre a cargo de Radio Trinijove (91.6 FM) e Instagram (@fundaciotrinijove).

#### **Nota importante:**

La viabilidad de la participación de cada residente en el evento público estará condicionada por la autorización previa del equipo de tratamiento del Centre Obert 2 de Barcelona, en función de la situación penitenciaria y la evolución individual en el programa.

### **3.2 Apertura y bienvenida**

Trinijove presenta el evento en el marco de la Festa Major. El equipo del programa realiza una breve introducción explicando al vecindario:

- En qué ha consistido el programa a lo largo de los tres meses.
- Quiénes han participado (sin exponer datos identificativos de los residentes).
- El vínculo entre el programa y el tejido comunitario del barrio.

### **3.3 Momento 1 — Demostración técnica conjunta**

Residentes y vecinos/as que han participado en el programa presentan conjuntamente ante el barrio la coreografía ensayada:

- Secuencia de sombra sincronizada con música elegida por los propios participantes.
- Combinaciones de manoplas en parejas mixtas (residente con vecino/a).

Esta demostración tiene un valor simbólico central: los residentes actúan como deportistas competentes ante su comunidad, iniciando el proceso de certificación convencional descrito en el marco teórico (Cid y Larrauri, 2023). La presencia de clubes invitados como observadores

amplifica el reconocimiento social del logro.

### **3.4 Momento 2 — Zona participativa abierta al barrio**

Cualquier vecino/a asistente al evento puede probar los ejercicios básicos de boxeo educativo bajo supervisión del entrenador/a de KO Verdun y de los participantes del programa, quienes actúan como guías informales:

- Familiarización con la guardia y el golpe recto.
- Trabajo básico al saco con acompañamiento.

Este momento ayuda a trasladar la experiencia positiva del grupo más allá de los propios participantes y hacia el conjunto del barrio, reforzando dinámicas de contacto y reconocimiento mutuo (Pettigrew y Tropp, 2006). Los residentes asumen un rol como transmisores de conocimiento, fortaleciendo su identidad prosocial (OE3).

### **3.5 Momento 3 — Entrega de diplomas**

Se hace entrega de los diplomas acreditativos emitidos por la Federació Catalana de Boxa Amateur a todos los participantes del programa (residentes y vecinos/as) que han completado el proceso.

La acreditación oficial tiene un doble valor: reconoce públicamente una competencia deportiva adquirida y ofrece al residente un documento que lo vincula a una comunidad prosocial reconocida institucionalmente. Este momento suele ser especialmente significativo como forma de reconocimiento convencional (Cid y Larrauri, 2023).

### **3.6 Momento 4 — Micrófono abierto**

Los participantes que lo deseen pueden dirigirse voluntariamente al vecindario. No existe obligación de participar ni guion previo, aunque quienes lo deseen pueden preparar con antelación un breve discurso con el acompañamiento de la psicóloga/o. La psicóloga/o y el equipo de Trinijove ofrecen soporte si fuera necesario.

Este espacio puede convertirse en el momento de mayor impacto del programa. El residente, por primera vez en su proceso, toma la palabra en público para compartir su historia o su

agradecimiento al barrio. Esto conecta con los guiones de redención descritos por Maruna (2001).

#### 4. Nota metodológica sobre la evaluación

El evento final no es el momento adecuado para la re-administración de instrumentos de evaluación. El estado emocional, la presencia pública y el carácter festivo del acto pueden sesgar las respuestas y afectar la validez de la medida.

Por este motivo, la re-administración de escalas cuantitativas y entrevistas semiestructuradas individuales se realizará durante la semana posterior al evento en la Unidad Dependiente Barcino, en un contexto más tranquilo y desvinculado del acto público. Esto garantiza la validez ecológica y la fiabilidad de los datos recogidos (ver Anexo VII).

#### 5. Materiales y logística

|                                                                |                                      |                                                                 |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| • Vendas y guantes de entrenamiento                            | • Sacos de boxeo                     | • Manoplas                                                      |
| • Sistema de sonido y micrófono                                | • Música elegida por participantes   | • Diplomas acreditativos (Federació Catalana de Boxa Amateur)   |
| • Material de cobertura (Trinijove: Radio 91.6 FM e Instagram) | • Señalética y delimitación de zonas | • Consentimientos informados (ya recogidos en sesiones previas) |

#### 6. Actores presentes en el evento

| Actor | Rol en el evento |
|-------|------------------|
|-------|------------------|

|                                                  |                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Residentes UD Barcino</b>                     | Protagonistas de la demostración técnica; micrófono abierto (voluntario); guías informales en zona participativa. |
| <b>Vecinos/as y abonados/as del CEM</b>          | Co-protagonistas de la demostración; participantes en la zona abierta; público.                                   |
| <b>Entrenador/a KO Verdun</b>                    | Dirección técnica del evento; supervisión de la zona participativa.                                               |
| <b>Psicóloga/o de la unidad</b>                  | Acompañamiento socioeducativo; observación y registro en diario de campo; soporte en el micrófono abierto.        |
| <b>Trinijove</b>                                 | Coordinación del evento; cobertura mediática (Radio Trinijove, Instagram); enlace con la Festa Major.             |
| <b>Clubes invitados (La Verdeda, Sant Adrià)</b> | Presencia como parte de la jornada deportiva; ampliación del reconocimiento social.                               |
| <b>Federació Catalana de Boxa Amateur</b>        | Emisión y entrega de diplomas acreditativos.                                                                      |
| <b>Vecindario general de Trinitat Vella</b>      | Público; participantes espontáneos en zona abierta.                                                               |

## 7. Indicador clave de evaluación

Número de participantes que toman voluntariamente el micrófono ante el barrio.

*El seguimiento sistemático de los indicadores de proceso se realizará mediante la hoja de observación estructurada y el diario de campo (véase Anexo VII).*

*Ficha técnica elaborada como parte del Programa de Intervención — TFM*

## ANEXO VI

### Dinámicas de Cierre y Reflexión

*Programa de Intervención — Boxeo Educativo · UD Barcino · Trinitat Vella*

---

#### **Nota introductoria**

---

El círculo de cierre es el principal espacio de reflexión grupal del programa. Está situado tras el bloque de entrenamiento y gracias a la menor activación defensiva que genera el esfuerzo físico facilita la expresión grupal y el diálogo sobre temas relacionados con el desistimiento, la identidad y el arraigo comunitario (Jump y Smithson, 2020).

Las dinámicas incluidas en este catálogo se han diseñado en coherencia con el marco teórico del programa (Maruna, 2001; Pettigrew y Tropp, 2006; Petrich, 2020; Newson et al., 2025) y adaptadas al lenguaje simbólico del boxeo. Cada dinámica incluye su sesión de aplicación recomendada, su vinculación teórica y las preguntas para la reflexión. Aún así, la psicóloga/o responsable podrá adaptarlas según las necesidades y el clima del grupo en cada sesión.

#### **Criterio de selección:**

Las dinámicas se organizan de forma progresiva: las primeras sesiones priorizan el contacto y la reducción de la tensión inicial; las intermedias trabajan aspectos relacionados con la identidad y el reconocimiento mutuo y las finales se centran en el proyecto de vida y el cierre emocional. Sin embargo, el catálogo puede utilizarse de forma más flexible según las necesidades del grupo.

**Tabla resumen: asignación de dinámicas por sesión**

| Ses. | Fase / Objetivo                 | Técnica central                        | Dinámica de cierre                                                 | Indicador clave                                     |
|------|---------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1    | Mes 1 · Contacto inicial        | Entrenamiento en espejo + saco básico  | El Espejo ( <i>¿Qué has visto en el otro?</i> )                    | Discursos de similitud                              |
| 2    | Mes 1 · Normas y confianza      | Espejo + saco con secuencias simples   | Lo que me llevo ( <i>palabra, gesto o sensación</i> )              | Participación emocional del grupo                   |
| 3    | Mes 1 · Sincronía y cooperación | Espejo en tríos + manoplas básicas     | El compañero invisible ( <i>algo positivo no físico</i> )          | Reconocimiento interpersonal                        |
| 4    | Mes 1 · Cierre de la fase       | Combinaciones espejo + saco            | Una decisión ( <i>agencia personal en la sesión</i> )              | Verbalizaciones de agencia y control                |
| 5    | Mes 2 · Reconocimiento mixto    | Sparring cooperativo parejas mixtas    | El Round de la Semana ( <i>metáfora: rounds ganados/perdidos</i> ) | Narrativas de cambio identitario                    |
| 6    | Mes 2 · Reducción estigma       | Sparring cooperativo + manoplas        | Cambio de esquina ( <i>posición pre/post entrenamiento</i> )       | Conciencia emocional y relacional                   |
| 7    | Mes 2 · Podcast – inicio        | Sparring + trabajo narrativo           | La etiqueta ( <i>etiqueta social vs. identidad deseada</i> )       | Redefinición de la identidad y guiones de redención |
| 8    | Mes 2 · Podcast - grabación     | Sparring cooperativo avanzado          | El Guante de la Palabra ( <i>escucha activa grupal</i> )           | Respeto mutuo y escucha en el grupo                 |
| 9    | Mes 3 · Clubes invitados        | Ensayo exhibición + zona abierta       | El Espejo Invisible ( <i>algo que te transmitió el compañero</i> ) | Reconocimiento con actores externos                 |
| 10   | Mes 3 · Mentoría comunitaria    | Ensayo coreografía + rol anfitrión     | El Round de mi Vida ( <i>trayectoria personal en tres rounds</i> ) | Narrativas de arraigo y proyecto de vida            |
| 11   | Mes 3 · Preparación evento      | Ensayo final completo de la exhibición | Fuera Vendas ( <i>dejar atrás una carga o etiqueta</i> )           | Expresión emocional y cierre identitario            |

|  |              |                                           |                                                           |                                          |
|--|--------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|  | EVENTO FINAL | Exhibición pública + zona abierta vecinos | Micrófono abierto ante el barrio<br>(discurso voluntario) | Reconocimiento público ante la comunidad |
|--|--------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|

## Fichas de dinámicas

### Mes 1 Fase de experimentación

#### 1. El Espejo

*Sesiones: Sesión 1 | OE1 — Reducción del estigma / OE3 — Agencia prosocial*

##### Descripción

Después del entrenamiento en espejo, la psicóloga/o abre la reflexión grupal para que los participantes compartan lo que han observado en su compañero/a durante el ejercicio. La dinámica conecta la experiencia corporal de la sincronía con la percepción del otro. Es importante en la sesión 1 porque no requiere hablar de nada íntimo, el punto de partida es el movimiento compartido.

##### Preguntas para reflexión

*"¿Qué has visto hoy en el otro? ¿Qué has descubierto de ti mismo/a entrenando?"*

##### Reflexiones que pueden aparecer

Ejemplo de verbalización esperada: 'A todos nos costaba mantener el equilibrio al principio.' Este tipo de discurso fomenta la percepción de similitud intergrupal sin necesidad de exposición personal.

##### Vinculación teórica

*Reducción de barreras identitarias, percepción mutua (Pettigrew y Tropp, 2006; Newson et al., 2025).*

## 2. Lo que me llevo

Sesiones: Sesión 2 | OE1 — Contacto intergrupal / OE3 — Agencia prosocial

### Descripción

Cada participante cierra la sesión compartiendo únicamente una palabra, un gesto o una sensación corporal que se lleva del entrenamiento. No hay obligación de justificar ni desarrollar. La pregunta de reflexión permite distintas formas de participación y reduce la presión sobre quienes son más reservados. Se utiliza en la sesión 2 para consolidar el clima grupal sin exponer a nadie.

### Preguntas para reflexión

*"Solo una palabra, un gesto o una sensación. ¿Qué te llevas del entrenamiento de hoy?"*

### Reflexiones que pueden aparecer

Ejemplos posibles: 'tranquilidad', 'menos tensión', 'energía'.

### Vinculación teórica

*Cierre emocional grupal, apertura progresiva (Petrich, 2020).*

### 3. El compañero invisible

*Sesiones: Sesión 3 | OE1 — Contacto intergrupar / OE2 — Arraigo comunitario*

#### Descripción

Cada participante debe decir algo positivo que observó en su compañero/a durante el entrenamiento. La norma es que no puede referirse a características físicas. Solo valen aspectos de la actitud del participante como la paciencia, el respeto o la ayuda. En sesiones con participación vecinal mixta, la dinámica se aplica entre parejas de diferente grupo (residente-vecino/a) para favorecer así el reconocimiento intergrupar.

#### Preguntas para reflexión

*"Dile a tu compañero/a algo positivo que hayas visto en él/ella hoy. Solo cuenta lo que no se ve a simple vista."*

#### Reflexiones que pueden aparecer

Esta dinámica reduce el estigma bidireccional ya que el residente ve reconocido su valor y el vecino/a descubre cualidades que contradicen sus prejuicios previos.

#### Vinculación teórica

*Contacto intergrupar, reducción del estigma bidireccional, construcción de capital social (Pettigrew y Tropp, 2006; Farrall, 2004).*

#### 4. Una decisión

Sesiones: Sesión 4 | OE3 — Agencia prosocial

##### Descripción

Cada participante comparte una pequeña decisión que tomó durante la sesión como, por ejemplo, ayudar a alguien que se perdía en la secuencia, controlar la frustración ante un error o pedir ayuda. La dinámica hace visible la agencia que ya existe en el grupo, a menudo sin que los participantes la nombren como tal.

##### Preguntas para reflexión

*"¿Qué decisión tomaste hoy durante el entrenamiento? Puede ser pequeña. Cuenta solo lo que decidiste tú."*

##### Reflexiones que pueden aparecer

El entrenador/a también puede señalar conductas observadas durante la sesión que reflejen este tipo de decisiones.

##### Vinculación teórica

*Agencia prosocial, autodeterminación, desistimiento como proceso activo (Petrich, 2020; Maruna, 2001).*

#### Mes 2 Fase de reconocimiento

#### 5. El Round de la Semana

Sesiones: Sesión 5 | OE3 — Agencia prosocial / OE2 — Arraigo comunitario

##### Descripción

Usando la metáfora del combate de boxeo, cada participante reflexiona sobre su semana fuera del programa como si hubiera sido un combate de tres rounds. La metáfora deportiva permite hablar de experiencias difíciles sin necesidad de exposición directa. El ring facilita la narrativa autobiográfica.

### Preguntas para reflexión

*"Si esta semana hubiera sido un combate de tres rounds, ¿en cuál sentiste que ibas ganando y en cuál te arrinconaron contra las cuerdas?"*

### Reflexiones que pueden aparecer

La metáfora puede adaptarse a cualquier periodo temporal (semana, mes, año). Vinculada al podcast 'El Round de mi Vida'.

### Vinculación teórica

*Guiones de redención, reflexión autobiográfica (Maruna, 2001).*

## 6. Cambio de esquina

*Sesiones: Sesión 6 | OE1 — Contacto intergrupar / OE3 — Agencia prosocial*

### Descripción

Se delimitan dos zonas del espacio: 'Antes del entrenamiento' y 'Después del entrenamiento'. Cada participante se coloca físicamente en el punto que mejor representa cómo se siente ahora respecto a cómo llegó, en relación a una variable concreta que elige la psicóloga/o (tensión, confianza, energía, conexión grupal, motivación). Después, quien lo desee explica brevemente su posición.

### Preguntas para reflexión

*"Pensando en cómo llegaste hoy y cómo estás ahora, ¿dónde te colocas?"*

### Reflexiones que pueden aparecer

La actividad usa la organización del espacio del boxeo (las esquinas del ring) para ayudar a los participantes a reconocer cómo se sienten. Es especialmente útil en grupos donde hay mucha mezcla de personas, porque moverse físicamente hace que cueste menos hablar y reduce la vergüenza al expresarse.

### Vinculación teórica

*Conciencia emocional, visualización del cambio corporal, conocimiento sobre el propio proceso (Newson et al., 2025; Petrich, 2020).*

## 7. La etiqueta

Sesiones: Sesión 7 | OE1 — Reducción del estigma / OE3 — Agencia prosocial

### Descripción

Cada participante escribe (o verbaliza si no quiere escribir) dos etiquetas: una que cree que la sociedad le pone, y otra que le gustaría construir. Quien lo desee comparte su reflexión con el grupo. La psicóloga/o facilita el diálogo en torno a la idea de que la identidad no es estática ni fija. Esta dinámica se sitúa en esta sesión ya que el grupo ya tiene la confianza suficiente para abordar temas más íntimos.

### Preguntas para reflexión

*"¿Qué etiqueta crees que te pone la gente? ¿Y cuál te gustaría construir tú?"*

### Reflexiones que pueden aparecer

Material necesario: papel y bolígrafo (opcional). La psicóloga/o puede compartir primero un ejemplo propio no vinculado al contexto penitenciario para reducir la posible resistencia inicial.

### Vinculación teórica

*Estigma, redefinición de la identidad, guiones de redención, proceso de knifing off (Maruna, 2001; Jump y Smithson, 2020).*

## 8. El guante de la palabra

Sesiones: Sesión 8 | OE1 — Contacto intergrupar / OE3 — Agencia prosocial

### Descripción

Se utiliza un guante de boxeo que se va pasando entre los participantes. La norma es que solo puede hablar quien tiene el guante, el resto escucha sin interrumpir. No hay una pregunta obligatoria, cada persona comparte lo que quiere sobre la sesión, la semana o el proceso. Es una dinámica útil en momentos de alta energía grupal o cuando el grupo tiende a interrumpirse.

### Preguntas para reflexión

*No hay pregunta cerrada. El guante invita a hablar; el silencio de los demás, a escu-*

char.

### Reflexiones que pueden aparecer

El guante deja de representar confrontación y pasa a representar voz y respeto.

### Vinculación teórica

*Escucha activa, respeto grupal, horizontalidad relacional, mentoría informal (Morgan y Parker, 2024).*

## Mes 3 Fase de conexión

### 9. El espejo invisible

*Sesiones: Sesión 9 | OE1 — Contacto intergrupal / OE2 — Arraigo comunitario*

#### Descripción

Está diseñada para sesiones con deportistas externos. Cada participante dice a su compañero/a de entrenamiento algo positivo que percibió en él/ella, o una actitud que le transmitió confianza o calma. A diferencia de 'El compañero invisible' (sesión 3), aquí el foco está en la experiencia compartida con alguien externo al grupo habitual, lo que activa el reconocimiento intergrupal.

#### Preguntas para reflexión

*"¿Qué viste en tu compañero/a de hoy que te llamó la atención? ¿Qué actitud te transmitió?"*

#### Reflexiones que pueden aparecer

Ejemplos posibles: 'tuviste paciencia conmigo', 'me sentí cómodo/a entrenando contigo'.

#### Vinculación teórica

*Contacto intergrupal con actores externos, reducción del estigma, activación del capital social (Pettigrew y Tropp, 2006; Farrall, 2004).*

## 10. El round de mi vida

Sesiones: Sesión 10 | OE3 — Agencia prosocial / OE2 — Arraigo comunitario

### Descripción

En este caso, la metáfora deportiva se aplica no a la semana, sino a la trayectoria vital completa. Cada participante que lo desee reflexiona sobre su vida como si hubiera sido una pelea de varios asaltos: cuáles fueron los rounds más duros, cuáles los que siente que ha ganado, y en cuál se encuentra ahora mismo. Esta dinámica es el núcleo narrativo del podcast y puede grabarse para el episodio correspondiente.

### Preguntas para reflexión

*"Si tu vida hasta ahora hubiera sido una pelea, ¿cómo describiras cada round? ¿En cuál estás ahora?"*

### Reflexiones que pueden aparecer

Esta dinámica puede prepararse previamente (la psicóloga/o puede invitar a los participantes a pensarla antes de la sesión). La grabación para el podcast es siempre voluntaria y sujeta a consentimiento informado previo.

### Vinculación teórica

*Guiones de redención, construcción del yo futuro prosocial (Maruna, 2001; Morgan y Parker, 2024).*

## 11. Fuera vendas

Sesiones: Sesión 11 | OE3 — Agencia prosocial / OE1 — Reducción del estigma

### Descripción

Ritual simbólico de cierre antes del evento final. Mientras los participantes se quitan las vendas al final del entrenamiento, cada uno expresa en voz alta (de forma voluntaria) una carga, una etiqueta, una tensión o algo que quiere dejar atrás al salir del gimnasio ese día. Quien lo desea deja las vendas en el centro del círculo como gesto físico.

### Preguntas para reflexión

*"Mientras te quitas las vendas, ¿hay algo que quieras dejar aquí hoy?"*

### **Reflexiones que pueden aparecer**

Las vendas funcionan como metáfora del peso emocional o identitario. Dejarlas en el centro del círculo convierte el gesto de desvendarse en un ritual grupal con significado compartido. La psicóloga/o puede recogerlas simbólicamente y guardarlas o desecharlas frente al grupo.

### **Vinculación teórica**

*Externalización emocional, identidad y cambio, ritualización del proceso de desistimiento (Newson et al., 2025; Maruna, 2001).*

### **Nota sobre el evento final**

---

El círculo de cierre de la sesión del evento final no sigue el formato de las dinámicas anteriores ya que se trata de un evento público y comunitario. El espacio de reflexión en este caso es el micrófono abierto ante el barrio.

## ANEXO VII

### Instrumentos de Evaluación y Recogida de Datos

*Programa de Intervención — Boxeo Educativo · UD Barcino · Trinitat Vella*

#### Nota introductoria

El presente anexo recoge todos los instrumentos de recogida de datos utilizados en el programa. Su diseño responde a una estrategia de métodos mixtos que combina escalas cuantitativas validadas, una encuesta de percepción mutua, un guion de entrevista semiestructurada y plantillas de observación estructurada y diario de campo (Peitz y Newson, 2025; Maruna, 2001).

Se han priorizado instrumentos breves y validados en castellano para garantizar la comprensión y evitar la fatiga de los participantes. Las escalas cuantitativas se administrarán en dos momentos: antes de la primera sesión (línea base) y en la semana posterior al evento final (medida post-intervención). Los instrumentos cualitativos se utilizarán de forma continua a lo largo del programa.

|              |                                                                    |
|--------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>VII.1</b> | Escalas cuantitativas (WEMWBS, Rosenberg, Autoeficacia General)    |
| <b>VII.2</b> | Encuesta de percepción mutua y distancia social percibida          |
| <b>VII.3</b> | Guion de entrevista semiestructurada individual (evaluación final) |
| <b>VII.4</b> | Hoja de observación estructurada (por sesión)                      |
| <b>VII.5</b> | Diario de campo de la psicóloga/o (por sesión)                     |

#### VII.1 Escalas cuantitativas

Las siguientes escalas se administran en papel con apoyo de la psicóloga/o antes de la primera sesión (T0) y en la semana posterior al evento final (T1). Se utilizan las versiones validadas al castellano de todos los instrumentos.

|                                  |                                                                    |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Momento de administración</b> | T0: antes de la sesión 1 / T1: semana posterior al evento final    |
| <b>Formato</b>                   | Papel. Con apoyo de la psicóloga/o de la unidad                    |
| <b>Duración estimada</b>         | 20–25 minutos                                                      |
| <b>Participantes</b>             | Residentes UD Barcino (todos los criterios de inclusión cumplidos) |

### VII.1.1 Escala de Bienestar Mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS - 14 ítems)

Evalúa el bienestar mental general: satisfacción de necesidades psicológicas, propósito vital, resiliencia, autocontrol y relaciones positivas (Castellví et al., 2014).

*Instrucciones: Lee cada afirmación y marca con qué frecuencia te has sentido así durante las últimas dos semanas.*

| Afirmación                                               | 1 Nunca               | 2 Rara-mente          | 3 Algu-na vez         | 4 A me-nudo           | 5 Siem-pre            |
|----------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Me he sentido optimista sobre el futuro.              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Me he sentido útil.                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Me he sentido relajado/a.                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Me he sentido interesado/a en otras personas.         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. He tenido energía de sobra.                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. He lidiado bien con los problemas.                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. He pensado con claridad.                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Me he sentido bien conmigo mismo/a.                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Me he sentido cerca de otras personas.                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Me he sentido capaz de tomar mis propias decisiones. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Me he sentido capaz de hacer cosas bien.             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Me he sentido querido/a.                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. He estado interesado/a en cosas nuevas.              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Me he sentido alegre.                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### VII.1.2 Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR - 10 ítems)

Evalúa la autoestima global como percepción de valía personal. Indicador de capital psicológico y agencia (Martín-Albo et al., 2007).

*Instrucciones: Lee cada afirmación y marca tu grado de acuerdo.*

| Ítem                                                                                              | 1 Muy en desacuerdo   | 2 En desacuerdo       | 3 De acuerdo          | 4 Muy de acuerdo      | 5                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. En general, estoy satisfecho/a conmigo mismo/a.                                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. A veces pienso que no soy bueno en nada. (R)                                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Tengo la sensación de que poseo algunas buenas cualidades.                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de las personas.                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Siento que no tengo demasiadas cosas de las que sentirme orgulloso/a. (R)                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. A veces me siento realmente inútil. (R)                                                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Tengo la sensación de que soy una persona de valía, al menos igual que la mayoría de la gente. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Ojalá me respetara más a mí mismo/a. (R)                                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. En definitiva, tiendo a pensar que soy un fracasado/a. (R)                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.                                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

*Nota: Los ítems marcados con (R) se puntúan de forma inversa.*

### VII.1.3 Escala de Autoeficacia General (EAG - 10 ítems)

Evalúa la percepción de competencia personal y la capacidad para manejar situaciones difíciles. Indicador de agencia prosocial (Sanjuán et al., 2000).

*Instrucciones: Lee cada afirmación y marca tu grado de acuerdo.*

| Ítem                                                                                                                                                 | 1 Completamente en desacuerdo | 2                     | 3                     | 4                     | 5 Completamente de acuerdo |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|
| 1. Puedo encontrar la manera de obtener lo que quiero aunque alguien se me oponga.                                                                   | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      |
| 2. Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.                                                                                  | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      |
| 3. Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.                                                                | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      |
| 4. Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.                                                                    | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      |
| 5. Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas.                                                                        | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      |
| 6. Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo/a porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles. | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      |
| 7. Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.                                                                                        | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      |
| 8. Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.                                                                           | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      |
| 9. Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer.                                                               | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      |
| 10. Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de como resolverlo.                                      | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>      |

#### VII.1.4 Ítem de Identificación Social y Medida de Fusión de Identidad

Adaptados de Postmes et al., 2013; Swann et al., 2009), citados en Peitz y Newson (2025). Evalúan el sentido de pertenencia al grupo mixto de entrenamiento y la fusión de identidad con el colectivo prosocial (Postmes et al., 2013; Swann et al., 2009).

*Instrucciones: Responde a las siguientes preguntas pensando en el grupo de personas con el que entrenas.*

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ítem de identificación social</b>           | Me siento parte del grupo de personas con el que entreno en el programa. 1 - Totalmente en desacuerdo 2 - En desacuerdo 3 - Ligeramente en desacuerdo 4 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo 5 – Ligeramente de acuerdo 6 – De acuerdo 7 - Totalmente de acuerdo Respuesta: <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Medida pictórica de fusión de identidad</b> | Observa los siguientes diagramas. El círculo pequeño representa 'yo' y el círculo grande representa 'el grupo de entrenamiento'. Elige el diagrama que mejor describe cómo te sientes con respecto al grupo: A) Yo Grupo (Círculos totalmente separados - 0% solapamiento) B) Yo Grupo (Círculos levemente solapados - 25% solapamiento) C) Yo Grupo (Círculos mitad solapados - 50% solapamiento) D) Yo Grupo (Círculos muy solapados - 75% solapamiento) E) (Círculo 'Yo' totalmente dentro de 'Grupo' - 100% fusionados) Elige: <input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C <input type="radio"/> D <input type="radio"/> E |

#### VII.1.5 Escala de Apoyo Social Percibido (adaptación Duke-UNC - 11 ítems)

Evalúa el apoyo social funcional percibido (confidencial y afectivo). Indicador de la activación del capital social (Bellón et al., 1996).

*Instrucciones: Indica con qué frecuencia dispones de cada tipo de apoyo.*

| Ítem                                                                       | 1 Mucho menos de lo que deseo | 2 Menos de lo que deseo | 3 Ni mucho ni poco    | 4 Casi como deseo     | 5 Tanto como deseo    |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Recibo la visita de mis amigos y familiares.                            | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Recibo ayuda en asuntos relacionados con mi casa.                       | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Recibo elogios y reconocimiento por hacer las cosas bien en el trabajo. | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Cuento con personas que se preocupan por lo que me pasa.                | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Recibo amor y afecto.                                                   | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| Ítem                                                                                    | 1 Mucho menos de lo que deseo | 2 Menos de lo que deseo | 3 Ni mucho ni poco    | 4 Casi como deseo     | 5 Tanto como deseo    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 6. Tengo la posibilidad de hablar con alguien sobre mis problemas en el trabajo/casa.   | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Tengo la posibilidad de hablar con alguien sobre mis problemas personales/familiares | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Tengo la posibilidad de hablar con alguien sobre mis problemas económicos            | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Recibo invitaciones para socializar                                                  | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Recibo consejos útiles cuando tengo algún problema de salud.                        | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Recibo ayuda cuando estoy enfermo/a y en cama                                       | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## VII.2 Encuesta de percepción mutua y distancia social percibida

Encuesta de elaboración propia basada en Pettigrew y Tropp (2006). Se administra tanto a residentes como a vecinos/as participantes antes del inicio del programa (T0) y tras la finalización (T1). Mide la distancia social percibida entre grupos y la evolución del prejuicio bidireccional. La participación es completamente voluntaria y sujeta a consentimiento informado previo (Pettigrew y Tropp, 2006).

|                                  |                                                                 |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Momento de administración</b> | T0: antes de la sesión 1 / T1: semana posterior al evento final |
| <b>Participantes</b>             | Residentes y vecinos/as participantes en el programa            |
| <b>Duración estimada</b>         | 5–8 minutos                                                     |

### Parte A — Datos de contexto (anónimos)

|                                                              |                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>¿Eres residente del programa o vecino/a participante?</b> | <input type="radio"/> Residente del programa <input type="radio"/> Vecino/a o abonado/a del CEM                     |
| <b>Edad aproximada</b>                                       | <input type="radio"/> 18–30 <input type="radio"/> 31–45 <input type="radio"/> 46–60 <input type="radio"/> Más de 60 |

|                                                                             |                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>¿Habías tenido contacto previo con el otro grupo antes del programa?</b> | <input type="radio"/> Sí, habitualmente <input type="radio"/> Sí, puntualmente <input type="radio"/> No, nunca |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Parte B — Percepción inicial / final del otro grupo

*Instrucciones: Lee cada afirmación pensando en las personas del OTRO grupo (si eres residente, piensa en los vecinos/as; si eres vecino/a, piensa en los residentes).*

| Afirmación                                                                  | Muy en desacuerdo     | En desacuerdo         | Neutral               | De acuerdo            | Muy de acuerdo        |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Me siento cómodo/a entrenando con las personas de este grupo.            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Estaría dispuesto/a a pasar tiempo con ellas fuera del gimnasio.         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Creo que compartimos valores similares.                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Me gustaría seguir teniendo contacto con ellas al finalizar el programa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Las personas de este grupo me han sorprendido positivamente.             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Antes de empezar tenía una imagen diferente (más negativa) de ellas.     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### Parte C — Pregunta abierta (opcional)

*¿Hay algo que quieras añadir sobre tu experiencia de contacto con las personas del otro grupo?*

## VII.3 Guion de entrevista semiestructurada individual (evaluación final)

Conducida por la psicóloga/o de la unidad en la semana posterior al evento final, en un espacio privado y desvinculado del proceso de tratamiento penitenciario. La entrevista tiene como objetivo identificar procesos de cambio narrativo e identitario: guiones de redención,

knifing off, procesos de mimesis y construcción del yo futuro prosocial (Maruna, 2001; Jump y Smithson, 2020).

|                          |                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Formato</b>           | Semiestructurada — individual — confidencial                                                                                                                                                 |
| <b>Duración estimada</b> | 40–60 minutos                                                                                                                                                                                |
| <b>Análisis</b>          | Análisis temático cualitativo. Triangulación con diarios de campo y escalas cuantitativas                                                                                                    |
| <b>Nota ética</b>        | Las entrevistas son confidenciales y desvinculadas del proceso de tratamiento penitenciario. No se compartirán con el equipo del Centre Obert sin consentimiento explícito del participante. |

| Bloque 1 — Valoración general del programa             |                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>P1</b>                                              | <i>¿Cómo describirías tu experiencia en el programa con tus propias palabras?</i>                    |
| <b>P2</b>                                              | <i>¿Qué es lo que más te ha sorprendido de estos tres meses? ¿Y lo que menos?</i>                    |
| <b>P3</b>                                              | <i>¿Hubo alguna sesión o momento concreto que recuerdes de forma especial? ¿Por qué?</i>             |
| Bloque 2 — Contacto con el barrio y con los vecinos/as |                                                                                                      |
| <b>P1</b>                                              | <i>¿Cómo era tu relación con el barrio y con el vecindario antes de empezar? ¿Y ahora?</i>           |
| <b>P2</b>                                              | <i>¿Has notado algún cambio en cómo te relacionas con personas que no son del programa?</i>          |
| <b>P3</b>                                              | <i>¿Hay alguien del barrio con quien sientas que has conectado de una forma que no esperabas?</i>    |
| Bloque 3 — Identidad y narrativa de cambio             |                                                                                                      |
| <b>P1</b>                                              | <i>¿Cómo te describías a ti mismo/a antes de empezar el programa? ¿Y ahora?</i>                      |
| <b>P2</b>                                              | <i>¿Ha habido algo del boxeo o del grupo que te haya hecho pensar en ti de una manera diferente?</i> |
| <b>P3</b>                                              | <i>¿Hay algo de tu pasado que sientas que has dejado atrás o que ves de otro modo ahora?</i>         |
| Bloque 4 — Agencia y proyecto de futuro                |                                                                                                      |
| <b>P1</b>                                              | <i>¿Qué decisiones has tomado tú durante el programa? ¿De qué te sientes más responsable?</i>        |
| <b>P2</b>                                              | <i>¿Qué papel te gustaría tener en este barrio cuando termine el programa?</i>                       |
| <b>P3</b>                                              | <i>Si pudieras contarle a alguien cómo ha ido este proceso, ¿qué le dirías?</i>                      |
| Bloque 5 — Cierre y continuidad                        |                                                                                                      |

|           |                                                                                |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>P1</b> | <i>¿Tienes pensado seguir vinculado/a a algún club o actividad del barrio?</i> |
| <b>P2</b> | <i>¿Hay algo que le cambiarías al programa para que funcionara mejor?</i>      |
| <b>P3</b> | <i>¿Quieres añadir algo que no te haya preguntado?</i>                         |

#### VII.4 Hoja de observación estructurada

Se cumplimenta por la psicóloga/o al finalizar cada sesión. Permite el seguimiento sistemático de variables conductuales y relacionales a lo largo del programa.

|                                |                                                         |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Sesión nº</b>               |                                                         |
| <b>Fecha</b>                   |                                                         |
| <b>Participantes presentes</b> | Residentes: _____ Vecinos/as: _____ Invitados/as: _____ |
| <b>Observador/a</b>            |                                                         |

#### Bloque A — Indicadores de contacto intergrupar (OE1)

| Variable observada                                  | SI/NO | Notas / ejemplos |
|-----------------------------------------------------|-------|------------------|
| ¿Se formaron parejas mixtas espontáneamente?        |       |                  |
| ¿Hubo verbalizaciones positivas entre grupos?       |       |                  |
| ¿Hubo episodios de tensión o evitación intergrupar? |       |                  |

#### Bloque B — Indicadores de arraigo comunitario (OE2)

| Variable observada                                     | SI/NO | Notas / ejemplos |
|--------------------------------------------------------|-------|------------------|
| ¿Algún residente hizo referencia espontánea al barrio? |       |                  |
| ¿Hubo interacciones positivas con vecinos/as?          |       |                  |
| Número de vecinos/as participantes en la sesión        |       |                  |

#### Bloque C — Indicadores de agencia prosocial (OE3)

| Variable observada                               | SI/NO | Notas / ejemplos |
|--------------------------------------------------|-------|------------------|
| ¿Algún residente tomó iniciativa en la asamblea? |       |                  |
| % de decisiones tomadas asambleariamente         |       |                  |
| ¿Hubo iniciativas de liderazgo espontáneas?      |       |                  |

### Bloque D — Indicadores de proceso

|                                              |  |
|----------------------------------------------|--|
| Asistencia (% del grupo total)               |  |
| Ambiente general del grupo (1–5)             |  |
| Nivel de energía del grupo al inicio (1–5)   |  |
| Nivel de energía del grupo al cierre (1–5)   |  |
| Incidencias o conflictos relevantes          |  |
| Ajustes realizados respecto al plan previsto |  |

### VII.5 Diario de campo de la psicóloga/o

El diario de campo es el instrumento principal de recogida de datos cualitativos. Se cumplimenta tras cada sesión y especialmente tras cada círculo de cierre. Su análisis permitirá identificar guiones de redención, procesos de knifing off, mimesis y narrativas de arraigo (Maruna, 2001; Jump y Smithson, 2020).

|                   |                                            |
|-------------------|--------------------------------------------|
| Sesión nº         |                                            |
| Fecha             |                                            |
| Hora de redacción | (recomendado: antes de 24h tras la sesión) |

#### 1. Descripción narrativa de la sesión

*Relato libre de lo ocurrido durante la sesión: clima del grupo, momentos destacados, dinámicas emergentes.*

## 2. Análisis del círculo de cierre

*Verbalizaciones relevantes recogidas durante la dinámica de cierre. Identificación de narrativas de cambio, similitud, redención o arraigo. Citar textualmente cuando sea posible.*

## 3. Observaciones individuales

*Notas sobre participantes concretos (sin identificar por nombre en el registro): cambios actitudinales, momentos de ruptura, señales de avance o dificultad.*

## 4. Hipótesis interpretativas

*Reflexiones de la psicóloga/o sobre los mecanismos que están operando: ¿Qué ha generado el cambio observado? ¿Qué teoría lo explica mejor?*

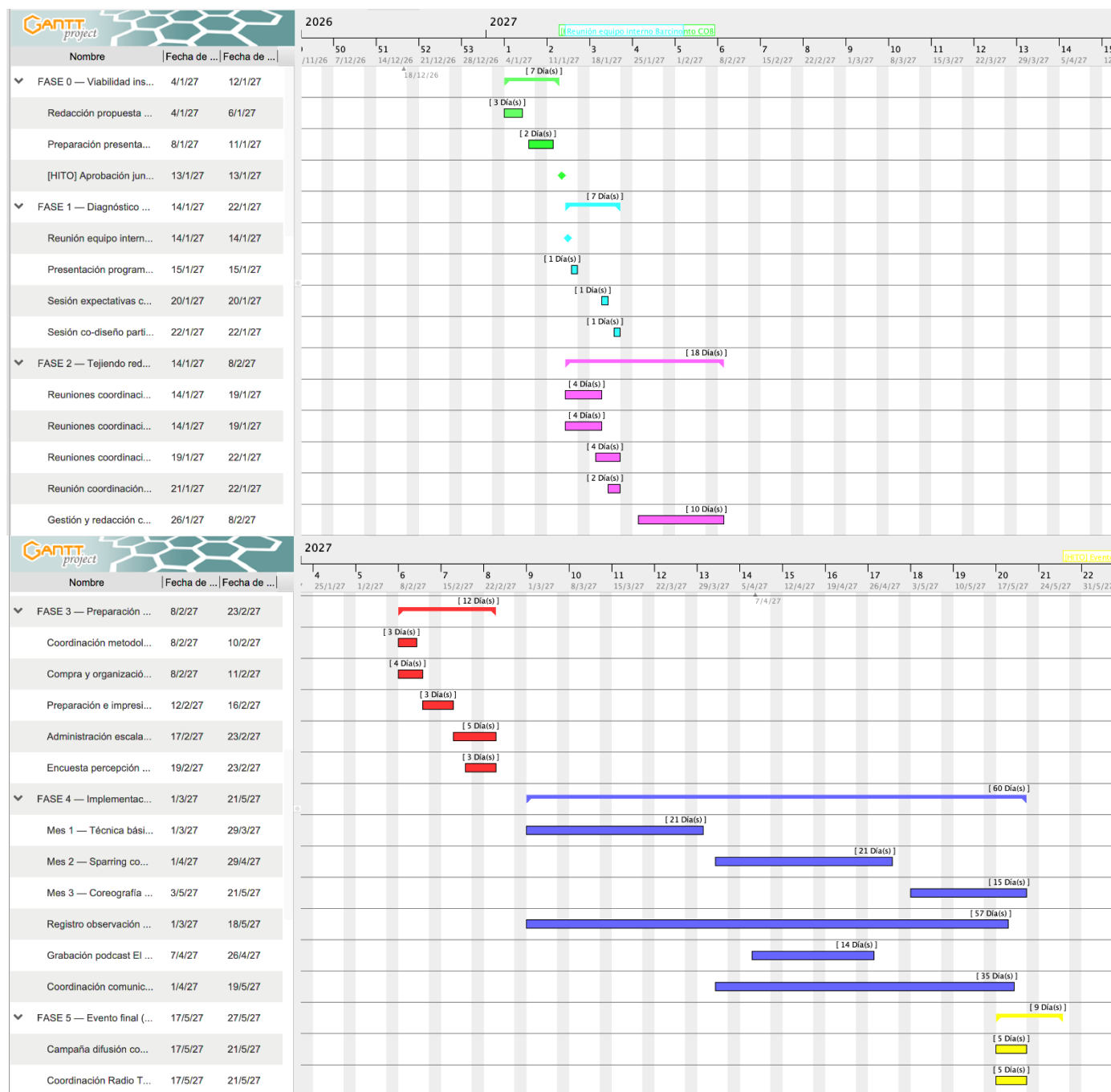
## 5. Aspectos a ajustar en la próxima sesión

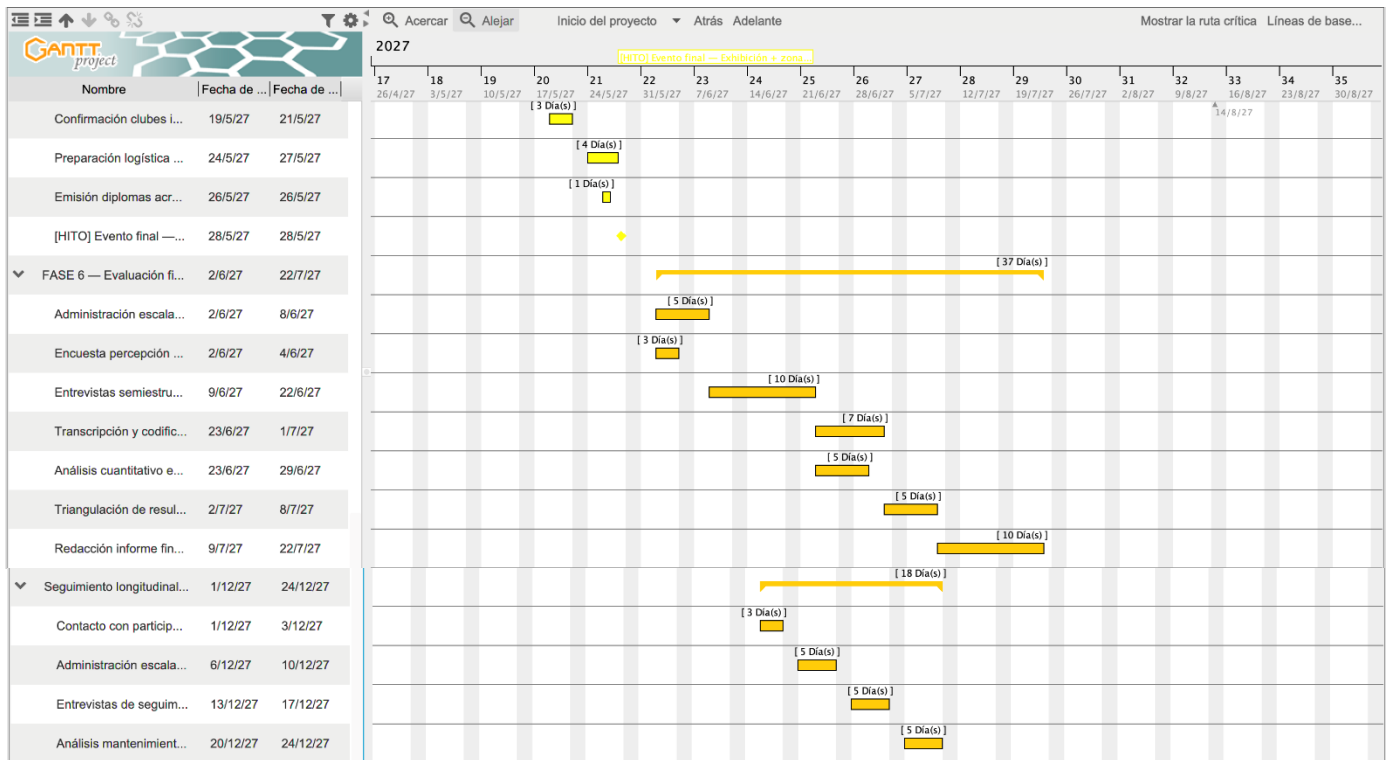
*Propuestas de mejora metodológica o adaptaciones al clima del grupo.*

## ANEXO VIII

### Cronograma GANTT

Programa de Intervención — Boxeo Educativo · UD Barcino · Trinitat Vella





## ANEXO IX

### Presupuesto Detallado del Programa de Intervención

Boxeo Educativo · UD Barcino · Trinitat Vella · Curso 2026-2027

**Nota:** El presupuesto es una estimación orientativa de los costes reales del programa. Las instalaciones del CEM Trinitat Vella y su equipamiento fijo se gestionan mediante un convenio de colaboración institucional a coste cero (0 €), acogiéndose a la tarifa social aplicable a colectivos en riesgo de exclusión y quedando sujeto a la negociación institucional final entre las entidades. La participación de Trinijove, el Centre Obert 2 de Barcelona y los clubes invitados no supone coste directo para el programa. El equipo humano con coste directo incluye al entrenador federado externo y las horas de intervención de la psicóloga de la unidad fuera de su jornada ordinaria, asegurando la viabilidad del proyecto sin alterar el funcionamiento diario del centro.

#### 1. Recursos humanos

##### 1.1 Entrenador/a federado/a — Club de Boxa KO Verdun

La participación del entrenador/a federado/a se articula mediante convenio de colaboración con KO Verdun.

| Actividad                                                     | Sesiones / Horas | Coste unitario | Total |
|---------------------------------------------------------------|------------------|----------------|-------|
| Sesión de coordinación metodológica previa con la psicóloga/o | 3 h              | 25 €/h         | 75 €  |
| Visita previa al CEM (revisar espacio, sacos, instalaciones)  | 1 h              | 25 €/h         | 25 €  |
| Organizar y revisar material (guantes, manoplas, vendas)      | 1 h              | 25 €/h         | 25 €  |
| Diseño secuencias técnicas Mes 1 (espejo, saco)               | 2 h              | 25 €/h         | 50 €  |
| Diseño secuencias técnicas Mes 2 (sparring cooperativo)       | 2 h              | 25 €/h         | 50 €  |
| Diseño coreografía Mes 3 y exhibición final                   | 3 h              | 25 €/h         | 75 €  |
| Dirección técnica — 11 sesiones de boxeo educativo (90 min)   | 11 sesiones      | 50 €/sesión    | 550 € |

|                                                                       |     |        |      |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|--------|------|
| <b>Preparación logística evento final (montaje zona, coordinación</b> | 2 h | 25 €/h | 50 € |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|--------|------|

| <b>Actividad</b>                                                      | <b>Sesiones / Horas</b> | <b>Coste unitario</b> | <b>Total</b>   |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|----------------|
| clubes)                                                               |                         |                       |                |
| <b>Dirección técnica del evento final (exhibición + zona abierta)</b> | 3 h                     | 25 €/h                | 75 €           |
| <b>Recogida y desmontaje post-evento</b>                              | 1 h                     | 25 €/h                | 25 €           |
| <b>TOTAL ENTRENADOR/A (coste directo)</b>                             |                         |                       | <b>1.000 €</b> |

### 1.2 Psicóloga/o de la Unidad Dependiente Barcino

La psicóloga/o participa en el proyecto fuera de su jornada ordinaria. El coste se estima a partir de tarifas orientativas para intervenciones psicológicas puntuales en el ámbito social: 35 €/h para tareas de coordinación, reuniones y gestión; 50 €/h para tareas de evaluación directa, acompañamiento, entrevistas, análisis e informes.

| <b>Fase / Actividad</b>                                                                           | <b>Horas</b> | <b>Coste indirecto</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|
| <b>Fase 0 - Redacción propuesta para COB</b>                                                      | 3 h x 35 €   | 105 €                  |
| <b>Fase 0 - Preparación presentación junta tratamiento</b>                                        | 2 h x 35 €   | 70 €                   |
| <b>Fase 0 - Junta de tratamiento COB</b>                                                          | 2 h x 35 €   | 70 €                   |
| <b>Fase 1 - Reunión coordinación KO Verdun (x2, mínimo dos reuniones para cerrar el convenio)</b> | 3 h x 35 €   | 105 €                  |
| <b>Fase 1 - Reunión coordinación CEM Trinitat Vella (x2)</b>                                      | 3 h x 35 €   | 105 €                  |
| <b>Fase 1 - Reunión coordinación Trinijove (x2)</b>                                               | 3 h x 35 €   | 105 €                  |
| <b>Fase 1 - Reunión coordinación Federació Catalana de Boxa (diplomas, validación)</b>            | 1 h x 35 €   | 35 €                   |
| <b>Fase 1 - Gestión y redacción convenios de colaboración (4 entidades)</b>                       | 6 h x 35 €   | 210 €                  |
| <b>Fase 1 - Reunión equipo interno Barcino</b>                                                    | 1 h x 35 €   | 35 €                   |
| <b>Fase 1 - 2 sesiones co-diseño con residentes</b>                                               | 2 h x 35 €   | 70 €                   |

|                                                                                                   |                 |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| <b>Fase 2 - Sesión de coordinación metodológica con el entrenador/a</b>                           | 3 h x 35 €      | 105 €          |
| <b>Fase 2 - Compra y organización materiales</b>                                                  | 2 h x 35 €      | 70 €           |
| <b>Fase 2 - Preparación e impresión instrumentos evaluación</b>                                   | 2 h x 35 €      | 70 €           |
| <b>Fase 2 - Administración escalas iniciales T0 (10-12 residentes, ~25 min c/u)</b>               | 5 h x 50 €      | 250 €          |
| <b>Fase 2 - Encuesta percepción mutua T0 (residentes y vecinos/as)</b>                            | 2 h x 50 €      | 100 €          |
| <b>Fase 3 - Preparación de cada sesión (dinámica, coordinación, materiales) (30 min x 11)</b>     | 5,5 h x 35 €    | 193 €          |
| <b>Fase 3 - Acompañamiento socioeducativo 11 sesiones (90 min c/u)</b>                            | 16,5 h x 50 €   | 825 €          |
| <b>Fase 3 - Hoja de observación + diario de campo (45 min x 11 sesiones)</b>                      | 8,25 h x 50 €   | 413 €          |
| <b>Fase 4 - Preparación logística del evento (coordinación con Trinijove, clubes, materiales)</b> | 3 h x 35 €      | 105 €          |
| <b>Fase 4 - Presencia, acompañamiento y diario de campo evento final</b>                          | 4 h x 50 €      | 200 €          |
| <b>Fase 5 - Administración escalas post-test T1 (10-12 residentes)</b>                            | 5 h x 50 €      | 250 €          |
| <b>Fase 5 - Encuesta percepción mutua T1 (residentes y vecinos/as)</b>                            | 2 h x 50 €      | 100 €          |
| <b>Fase 5 - Entrevistas semiestructuradas (10-12 participantes x 50 min)</b>                      | 10 h x 50 €     | 500 €          |
| <b>Fase 5 - Análisis temático diarios de campo</b>                                                | 8 h x 50 €      | 400 €          |
| <b>Fase 5 - Redacción informe de resultados</b>                                                   | 8 h x 50 €      | 400 €          |
| <b>Seguimiento longitudinal (dic. 2027) - Escalas + entrevistas + análisis</b>                    | 18 h x 50 €     | 900 €          |
| <b>TOTAL PSICÓLOGA/O (coste orientativo)</b>                                                      | <b>128,25 h</b> | <b>5.790 €</b> |

### 1.3 Coordinadora de la Unidad y Trinijove

La coordinadora de la unidad gestiona la logística de salidas y permisos penitenciarios. Está incluida en la plantilla existente de la unidad sin coste adicional. Trinijove aporta técnico/a de comunicación para el podcast y el evento final en el marco de su financiación institucional

habitual, sin coste directo para el programa.

## 2. Materiales

| Concepto                                                                 | Detalle                                                                                    | Coste estimado |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Vendas de boxeo desechables — sesiones regulares</b>                  | 12 participantes x 11 sesiones = 132 pares x 0,60 €/par                                    | 79 €           |
| <b>Vendas adicionales — vecinos/as y deportistas invitados (Mes 2-3)</b> | ~20 vecinos/as x 6 sesiones = 120 pares x 0,60 €/par                                       | 72 €           |
| <b>Guantes de entrenamiento</b>                                          | 20 pares x 30 €/par                                                                        | 600 €          |
| <b>Manoplas</b>                                                          | 10 pares x 15 €/par                                                                        | 150 €          |
| <b>Sacos de boxeo</b>                                                    | Aportados por CEM Trinitat Vella o KO Verdun                                               | 0 €            |
| <b>Instalaciones CEM Trinitat Vella</b>                                  | Convenio institucional (tarifa social colectivos en riesgo de exclusión)                   | 0 €            |
| <b>Material de papelería</b>                                             | Escalas, cuestionarios, diarios de campo, hojas de observación, consentimientos informados | 60 €           |
| <b>TOTAL MATERIALES</b>                                                  |                                                                                            | <b>960 €</b>   |

*Los sacos y el equipamiento fijo de boxeo serán aportados por el propio CEM o por KO Verdun como parte de su colaboración. Los guantes y manoplas adquiridos quedan como material de la unidad para futuras ediciones del programa.*

### 3. Costes específicos del evento final

El evento final requiere materiales y gestiones adicionales a las sesiones regulares del programa.

| Concepto                                                               | Detalle                                                             | Coste estimado |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Diplomas acreditativos (Federació Catalana de Boxa Amateur)</b>     | ~20 diplomas (residentes + vecinos/as participantes) x ~7 €/diploma | ~140 €         |
| <b>Señalética y delimitación de zonas del evento</b>                   | Carteles, cinta delimitadora, indicaciones de espacios              | ~30 €          |
| <b>Vendas — evento final (participantes + zona abierta vecinos/as)</b> | ~50 pares x 0,60 €/par                                              | 30 €           |
| <b>Sistema de sonido y micrófono</b>                                   | Aportado por Trinijove en el marco de la Festa Major                | 0 €            |
| <b>Cobertura mediática (Radio Trinijove + Instagram)</b>               | Actividad habitual de Trinijove                                     | 0 €            |
| <b>Presencia clubes invitados (La Verneda, Sant Adrià)</b>             | Participación voluntaria en el marco de la jornada deportiva        | 0 €            |
| <b>Avituallamiento evento final (fruta y agua)</b>                     | Aportado por comerciantes del barrio como patrocinadores            | 0 €            |

| Concepto                         | Detalle | Coste estimado |
|----------------------------------|---------|----------------|
| <b>TOTAL COSTES EVENTO FINAL</b> |         | <b>~200 €</b>  |

#### 4. Recursos facilitados por entidades colaboradoras

Los siguientes recursos son aportados por las entidades colaboradoras sin coste directo para el programa:

| Entidad                                          | Recurso facilitado                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CEM Trinitat Vella</b>                        | Espacio de entrenamiento (gimnasio), sacos de boxeo y equipamiento fijo, vestuarios y zonas comunes.                                                                        |
| <b>Trinijove</b>                                 | Técnico/a de comunicación para el podcast, sistema de sonido del evento final, difusión (Radio Trinijove 91.6 FM e Instagram @fundaciotrinijove), coordinación Festa Major. |
| <b>Club de Boxa KO Verdun</b>                    | Sesión de coordinación metodológica previa, preparación técnica y dirección técnica del evento final (incluidos en el convenio de colaboración).                            |
| <b>Club La Verneda / Club Boxa Sant Adrià</b>    | Presencia como clubes invitados en el Mes 3 y en el evento final.                                                                                                           |
| <b>Federació Catalana de Boxa Amateur</b>        | Validación técnica de las sesiones. Emisión de diplomas acreditativos (coste de diplomas incluido en el presupuesto).                                                       |
| <b>Comerciantes del barrio de Trinitat Vella</b> | Avituallamiento del evento final (fruta y agua) como patrocinadores comunitarios.                                                                                           |

#### 5. Resumen presupuestario

|                                                                |                 |
|----------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>COSTES DIRECTOS DEL PROGRAMA</b>                            |                 |
| Entrenador/a federado/a KO Verdun (11 sesiones + evento final) | 1.000 €         |
| Psicóloga/o de la unidad (128,25 horas)                        | 5.790 €         |
| Materiales (sesiones regulares)                                | 960 €           |
| Costes específicos evento final (diplomas + señalética)        | 200 €           |
| <b>TOTAL COSTE DIRECTO</b>                                     | <b>~7.950 €</b> |

|                                                                     |                 |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------|
| COSTES INDIRECTOS (orientativos, cubiertos por plantilla existente) |                 |
| <i>Coordinadora de la unidad</i>                                    | —               |
| <b>TOTAL COSTE REAL DEL PROGRAMA</b>                                | <b>~7.950 €</b> |

---

*Anexo IX — Presupuesto Detallado / Programa de Intervención*

## Declaración de Uso de Inteligencia Artificial Generativa

*Boxeo Educativo · UD Barcino · Trinitat Vella · Curso 2026-2027*

**Nota:** En cumplimiento de las *Bones pràctiques per a l'ús de la intel·ligència artificial generativa a la Universitat de Barcelona* (Vicerectorat de Política de Digitalització, UB, 2026), se declara el uso de herramientas de inteligencia artificial generativa en la elaboración de este Trabajo Final de Máster.

### 1. Herramientas utilizadas

---

A lo largo del proceso de elaboración del TFM se utilizaron tres herramientas de inteligencia artificial generativa: **Claude** (Anthropic), **Gemini** (Google) y **NotebookLM** (Google).

Claude y Gemini se usaron de forma puntual y complementaria para revisar la coherencia interna y la estructura del trabajo. Las consultas se realizaron principalmente durante la redacción del marco teórico, el diagnóstico y justificación de necesidades, el diseño de la intervención y los anexos. En ningún caso se incorporó texto generado por estas herramientas de forma directa. Las sugerencias obtenidas sirvieron como orientación para la revisión y toda la redacción final es de autoría propia.

NotebookLM se utilizó durante la fase de construcción del marco teórico como apoyo a la síntesis y comprensión de artículos científicos. Los artículos se cargaron en la herramienta para facilitar una primera lectura de su contenido antes de su lectura completa. Los resúmenes generados automáticamente no fueron incluidos en el trabajo, todas las ideas incorporadas al texto provienen de la lectura e interpretación propia de las fuentes.

### 2. Contribución propia frente a la herramienta

---

La argumentación teórica, la selección y lectura de fuentes bibliográficas, el diseño de la intervención y todas las decisiones de fondo son de elaboración propia. Las herramientas de IA actuaron en todo momento como apoyo a la revisión, sin sustituir en momento la reflexión personal, el criterio académico ni la autoría intelectual.

Todos los artículos y documentos citados en la bibliografía han sido consultados directamente en su versión original. Las referencias bibliográficas que aparecen en el trabajo no fueron identificadas ni generadas mediante herramientas de IA, sino a través de búsquedas propias en bases de datos académicas y documentación institucional.

### 3. Protección de datos y uso ético

---

No se ha introducido en ninguna de las herramientas utilizadas información personal, datos sensibles de terceras personas ni contenido confidencial relacionado con la Unidad Dependiente Barcino o sus residentes. El uso de estas herramientas se ha realizado en todo momento de acuerdo con los principios de honestidad, responsabilidad y pensamiento crítico establecidos por la Universitat de Barcelona.