



¿QUIÉNES SOMOS?

# PROYECTO DE YOGA EN PRISIONES

**ANTES DE EMPEZAR...**

**¿QUÉ **NO** ES EL YOGA?**

Mitos y prejuicios sobre la práctica del Yoga

# MITOS Y PREJUICIOS SOBRE EL YOGA

## NO es...

- No es una religión ni secta
- No es un deporte
- No es un tratamiento médico.
- No es exclusivo para mujeres.

## SÍ ES

- Filosofía de vida
- Tradición milenaria de la India
- Reconocida por la ONU: 21 de Junio «Día Internacional del Yoga»



# YOGA TRADICIONAL – con enfoque de

---

# YOGA SENSIBLE AL TRAUMA





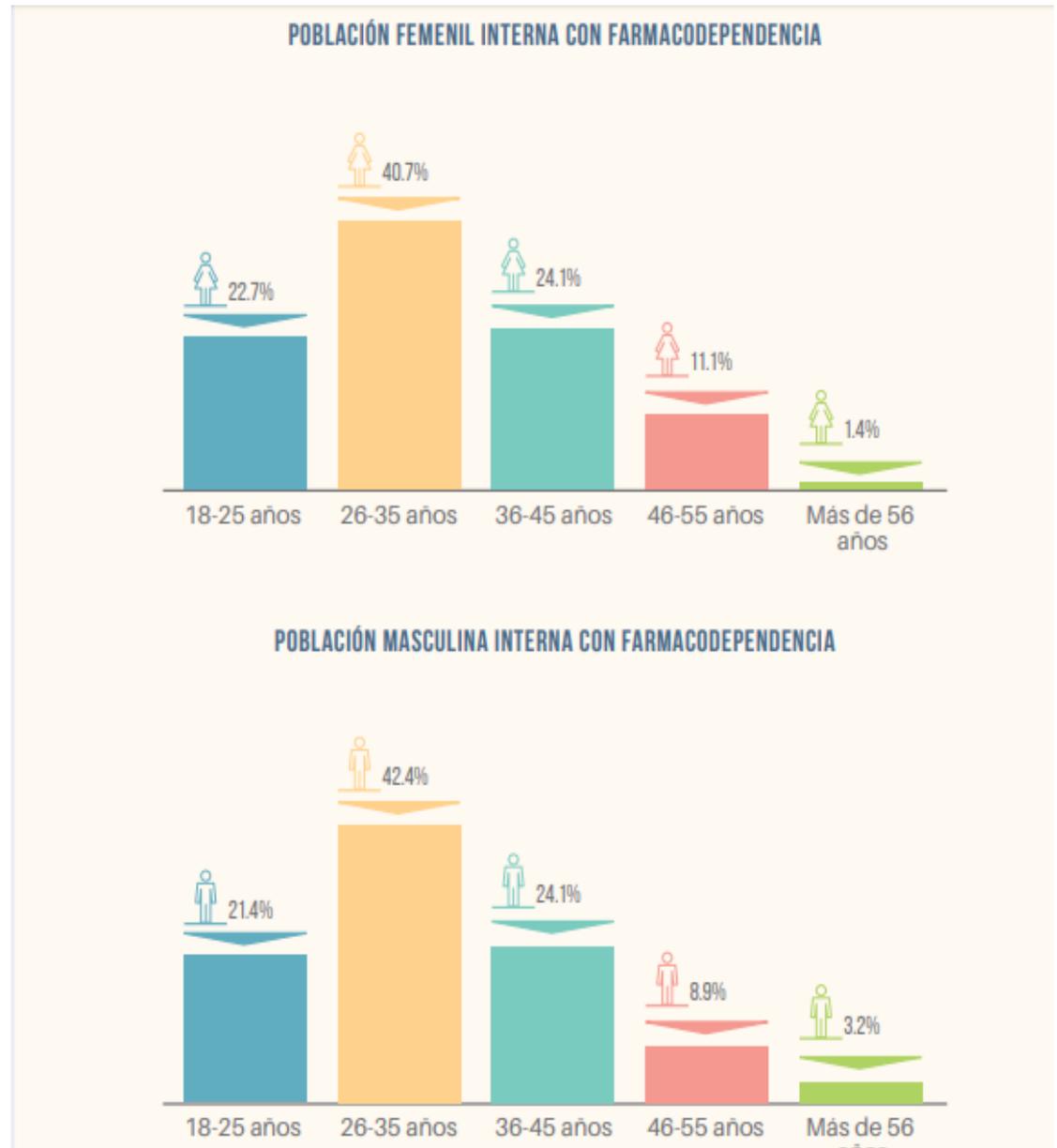
## ¿POR QUÉ YOGA PARA LOS PPL?

---

- Utiliza el cuerpo para calmar la mente.
- Descarga el estrés
- Cambia la química del cerebro y restablece el sistema nervioso autónomo
- Aumenta la estabilidad emocional: mitiga la agresión, la depresión y la desesperación
- Mejora la capacidad de atención del cerebro
- Promueve el Derecho a la Salud de los PPL

# ADICCIONES EN RECLUSIÓN en México

- ❖ No hay registro nacional que indique la dimensión del problema de SALUD
- ❖ CNDH: en el 18.46% de las prisiones del país no hay registro de la población con farmacodependencia. *(Modelo y Tratamiento para personas con farmacodependencia en prisión)*



# HISTORIAS DE VIOLENCIA PREVIAS a RECLUSIÓN

## Entorno social y familiar en la infancia

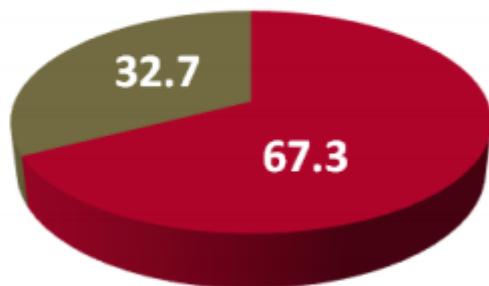
ENPOL 2016

A nivel nacional, se estima que **67.3%** de la población privada de la libertad en **2016** vivió tanto con su padre como con su madre (*hogar biparental*) antes de los 15 años de edad.

Situaciones de vulnerabilidad vividas por la población privada de la libertad en sus hogares antes de los 15 años

*Sus padres o los adultos que lo cuidaban...*

Población privada de la libertad en 2016.  
Situación del hogar antes de los 15 años  
(porcentaje)



- Hogar biparental
- Hogar monoparental o sin padres



100% !!

# TRAUMAS NO RESUELTOS



“Lo que la mayoría de las personas no entienden es que el trauma NO es una historia terrible del pasado, sino las huellas que permanecen en el sistema hormonal y sensorial del cuerpo. El Yoga ayuda a las personas con historias traumáticas a volver a conectar con su propio cuerpo. A sentirse seguros y permanecer sin reaccionar sabiendo que la amenaza ya no está en el momento presente.”

*Bessel van der Kolk, M.D.*

# IMPACTO DE TRAUMAS NO RESUELTOS

- Desconexión: No sentirse seguros en su propio cuerpo
- Depresión
- Ideas suicidas
- Falta de sentido/propósito
- Hipervigilancia y ansiedad
- Abuso de drogas o alcohol
- Culpa o vergüenza

# **ESTUDIOS QUE DEMUESTRAN LA EFECTIVIDAD DEL YOGA**

# RESULTADOS COMPROBADOS

---

- **Reducción de reincidencia** - Facultad de Medicina de la Universidad de Carolina del Norte
- **Incremento de la Estabilidad emocional** - Consejo Nacional de Delincuencia y Delincuencia (**Estudio de PYP al San Quintin**)
- **Reducción de Abuso de sustancias** - Hombres y Mujeres Encarcelados, Estado de Washington, Meditación Mindfulness (Vipassana)
- **Reducción de la Hostilidad** - MBSR Massachusetts Corrections y Prisoners, Bihar, India
- **Salud Mental /Trastornos del Humor:** Mujeres Encarceladas, Centro Correccional de los Estados Unidos, Iyengar Yoga
- **Disminución de la impulsividad:** Oxford University
- **Disminución de Ansiedad y Depresión** - Universidad de Harvard; Centro Médico de la Universidad de Massachusetts; Universidad de Duke.
- **PTSD** - Centro Médico de la Universidad de Boston, Bessel van der Kolk, M.D. y David Emerson
- **Reducción de Estrés** - Instalaciones Correccionales de Massachusetts, MBSR, Jon Kabat-Zinn; **Universidad de San Francisco, PYP Estudio**
- **ADHD** - Universidad de Duke; Centro de Investigación de Conciencia de la UCLA

[< Articles](#)

**ORIGINAL RESEARCH ARTICLE**

Front. Psychiatry, 03 September 2018 | <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00407>

Swedish Prison and Probation Service with a project number 2012:251  
and under the title: Psykobiologiska effekter av yoga i anstaltsmiljö

# ESTUDIO SUECO 2018

# GENERALES

- Durante 20 meses (2013, 2014, y 2015), hombres y mujeres PPL en diversas prisiones de mediana y máxima seguridad en Suiza.
- Programa de 10 semanas.
- Dos grupos:
  - A. Grupo con clases semanales de Yoga (90min)
  - B. Grupo de control con actividades físicas (gym, basketball, football) semanales (90 min)
- Participantes: 152 hombres, 19 mujeres

# RESULTADOS

- ✓ Disminución significativa del nivel de ansiedad y síntomas depresivos en ambos grupos.
- ✓ El grupo de Yoga destacó por la disminución en tres principales síntomas:
  - 1) Conductas obsesivo-compulsivas,
  - 2) Somatización y
  - 3) Ansiedad fóbica
  - 4) Ideas paranoides
- ✓ En el grupo de yoga, todas las dimensiones de la angustia psicológica mejoraron significativamente.

# RESULTADOS

- Este estudio es el primero en mostrar una reducción de los pensamientos paranoicos en los reclusos.
- El yoga tiene un efecto calmante directo y puede llevar a una capacidad mejorada para controlar los pensamientos.
- El yoga puede prevenir o disminuir los pensamientos para convertirse en obsesiones y así ayudar al individuo a dominar su comportamiento compulsivo.
- Se han encontrado resultados positivos para la práctica del yoga como tratamiento complementario de la medicación o la psicoterapia para el trastorno de ansiedad general y el trastorno obsesivo-compulsivo, incluso para las personas en prisión.
- Además, se han medido mejoras significativas en la concentración, la atención sostenida y la memoria después de la práctica de yoga.
- Este estudio también demostró que el yoga, no así el ejercicio de libre elección, puede reducir significativamente los síntomas de somatización.
- Los síntomas clínicos de somatización incluyen mareos, dolor de cabeza, dolor de pecho, náuseas, dificultad para respirar, sensación de debilidad corporal, entumecimiento del cuerpo y sensación de pesadez en el cuerpo. A través de las diferentes variaciones de las posturas corporales, los participantes de las clases de yoga aumentan su conciencia corporal, mejorando así su sentido de control sobre su propio cuerpo, su percepción de la disfunción corporal y su capacidad para prevenir los síntomas psicósomáticos.
- El yoga, además de sus efectos positivos en condiciones mentales como la ansiedad y la depresión

Servicios Suecos de Prisión y Libertad Condicional,  
Norrköping, Suecia. Octubre 2017

**UNIVERSITY WEST, TROLLHÄTTAN,  
SUECIA.**

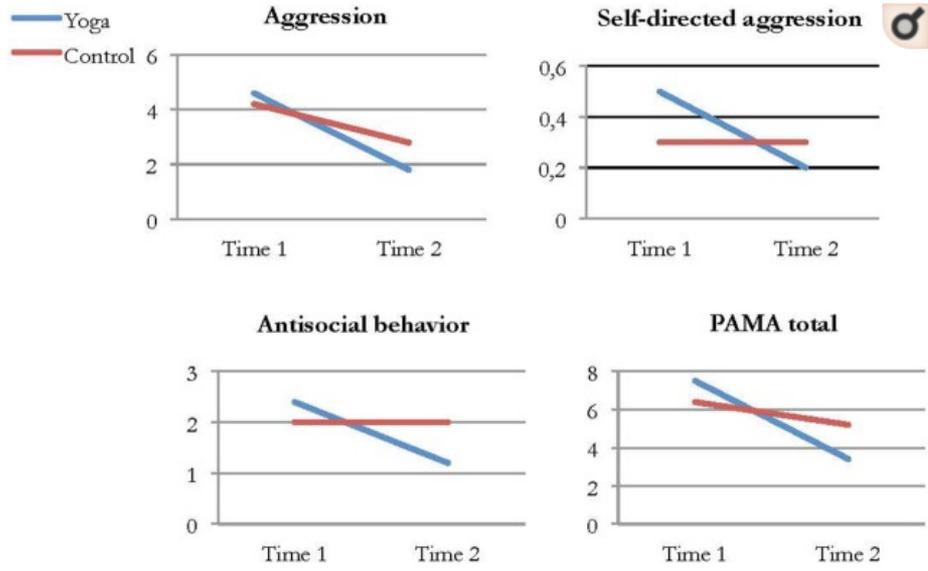
# GENERALES

- Participantes: 152 PPL de nueve centros penitenciarios suecos fueron asignados al azar a un grupo semanal de yoga de 10 semanas o un Grupo de control.
- Antes y después del período de intervención, los participantes respondieron cuestionarios para medir:
  - estrés
  - la agresión
  - los estados emocionales,
  - la calidad del sueño y
  - el bienestar psicológico,
  - Completaron además una prueba computarizada que mide la atención y la impulsividad.

# RESULTADOS

- Después del período de intervención, se encontraron mejoras significativas en 13 de las 16 variables dentro del grupo de yoga:
  - MENOR estrés percibido,
  - MEJOR calidad del sueño,
  - MAYOR bienestar psicológico y emocional,
  - MENOR agresividad y comportamiento antisocial
  - Rendimiento mejorado en la prueba computarizada que mide la atención y el control de los impulsos.
- «Se puede concluir que el yoga practicado en las instituciones correccionales **suecas tiene efectos positivos en el bienestar de los reclusos y en los considerables factores de riesgo asociados con la reincidencia, como la impulsividad y el comportamiento antisocial.** En consecuencia, los resultados muestran que la práctica del yoga puede desempeñar un papel importante en la rehabilitación de los reclusos»

Figure 2



Average ratings of aggression, self-directed aggression, antisocial behavior, and total score on the Prison Adjusted Measure of Aggression (PAMA) in the yoga and control group at Time 1 and Time 2.

Departamento de Psiquiatría, Universidad de Oxford, Reino Unido  
2013

**OXFORD UNIVERSITY**

# GENERALES

- Participantes: de 7 prisiones británicas y asignados al azar a un programa de yoga de 10 semanas (grupo de yoga; 1 clase por semana; N = 45) o un grupo de control (N = 55).
- Las medidas de autoevaluación del estado de ánimo, el estrés y la angustia psicológica se recopilaron antes y después del período de intervención.
- Los participantes completaron una tarea cognitivo-conductual (Go / No-Go) al final del estudio, que evaluó la inhibición de la respuesta conductual y la atención sostenida.

# RESULTADOS

- Los participantes en el grupo de yoga mostraron un mayor efecto positivo autoinformado y una reducción del estrés y la angustia psicológica, en comparación con los participantes en el grupo de control.
- Los participantes que completaron el curso de yoga también mostraron un **mejor desempeño en la tarea cognitivo-conductual**, cometiendo significativamente menos errores de omisión en los ensayos de Go y menos errores de comisión en los ensayos No-Go, en comparación con los participantes de control.

Wake Correctional Center en Raleigh, North Carolina. 2002 -2007

# **YOGA Y REINCIDENCIA**

# GENERALES

- Participantes: 190 PPL hombres condenados por robo, delitos sexuales, agresiones, tráfico de drogas, fraude. Edad promedio: 31 años.
- Duración del estudio: cinco años
- Los sujetos se dividieron en dos grupos,
  - 1) PPL que asistieron al menos a una, pero menos de cuatro clases (131 PPL)
  - 2) PPL que asistieron a más de cuatro clases (59 PPL).

# RESULTADOS

## (post liberación 2 años)

- De los que asistieron a más de cuatro clases, el 8,5% fue reencarcelado, mientras que el 25,2% de los que asistieron a menos de cuatro clases fueron reencarcelados durante este mismo período.
- Del Grupo de Yoga:
  - 47 fueron puestos en libertad. Cuatro PPL (8.5%) fueron reencarcelados por delitos (robo, posesión de drogas, asalto. Cometieron sus delitos una mediana de 7.5 meses (rango entre 2 y 18 meses) después de su liberación, y tuvieron múltiples encarcelamientos previos.
  - Los restantes 43 que fueron puestos en libertad han permanecido fuera de prisión por un promedio de 18 meses, con un rango de 1 a 58 meses.
  - Once han estado en la sociedad por más de tres años y cuatro por más de cuatro años.
- Del Grupo de Comparación:
  - 111 PPL fueron liberados y 28 fueron reencarcelados (25,2%) en una mediana de 12 meses, y un rango de 6 a 31 meses.

Universidad de San Francisco. 2002

The Effects of Trauma-Focused Yoga Intervention on Female Prisoner Population.

# **PROYECTO DE YOGA EN PRISIONES**

- Participantes: 50 mujeres en dos prisiones Carolina del Sur.
- Edad: 23 -70 años.
- Sentencias: mínima 2 años, máxima: cadena perpetua.
- Programa de 10 semanas
- Temas a evaluar:
  - depresion, ansiedad, estrés, ruminación, auto –control y no reactividad.
- Dos grupos en cada prisión:
  - Grupo de Control
  - Grupo de tratamiento de Yoga

# RESULTADOS

- La intervención del Proyecto de Yoga en Prisiones demostró tener un efecto positivo, ya que el Grupo de yoga redujo significativamente los niveles de
  - ❑ depresión,
  - ❑ ansiedad,
  - ❑ estrés
  - ❑ mejoró el autocontrol y la autoconciencia.

## EVALUACIÓN PYP (2012)

Consejo Nacional del Crimen y la Delincuencia concluyó:

“El Programa de yoga establecido y enseñado por James Fox, Fundador del Prison Yoga Project, reportaron respuestas sumamente positivas sobre sus clases. Los hallazgos de este estudio demuestran:

- Reducción del estrés y ansiedad
- Calma el temperamento
- Control emocional y manejo del enojo
- Mejora en la toma de decisiones racionales
- Reducción de dolor físico crónico.

El Proyecto de Yoga en Prisiones que se imparte en San Quentin representa una prometedora herramienta de rehabilitación para internos y puede reducir la reincidencia.

NCCD

National Council on  
Crime & Delinquency

Recently published results of a June 2012 study conducted by the preeminent correctional assessment research agency, National Council on Crime and Delinquency (NCCD), reported on the effectiveness of prison-based programs conducted by the Prison Yoga Project's San Quentin sponsor, the Insight Prison Project:

*Interviewees in the yoga program established and taught by Prison Yoga Project founder, James Fox, reported exceedingly positive responses about their classes. Among the findings in this study were that participants had experienced:*

- A reduction of stress and anxiety
- Calmer temperament
- Emotional control and anger management
- Improved rational decision making
- Reduction of chronic physical pain

The study indicated that Insight Prison Project course offerings at San Quentin Prison, including the program of the Prison Yoga Project, represent promising rehabilitation tools for prisoners that may lead to a reduction in recidivism.



Centro Federal de Readaptación Psicosocial (CEFEREPSI), Ayala, Morelos  
(Febrero – Agosto 2017)

# PROYECTO DE YOGA EN PRISIONES- MÉXICO

# GENERALES

- Feb- Ago 2017. 16 sesiones semanales.
- Participantes: 69 PPL (1 grupo con limitaciones de movilidad física, 1 grupo CTAR, 1 grupo población general). Edad promedio 38 años
- Entrevistas previas, durante y post programa
- Temas a evaluar:
  - Bienestar físico
  - Bienestar emocional

# RESULTADOS

- Un 60% reconoció un aumento de su nivel de energía.
- 70% reportó experimentar un incremento en su flexibilidad física.
- El 80% de los PPL consultados obtuvo una disminución en su tensión muscular.
- El 98% respondió que su capacidad para relajarse había incrementado.
- Un 40% reconoció que se redujo su necesidad de atención médica.
- Un 80% reportó una reducción en su irritabilidad.
- La ansiedad disminuyó, evaluada en promedio, un 25% para todos los participantes del programa.



**CEFERESO NO. 1 EL ALTIPLANO  
MARZO- AGOSTO 2018**

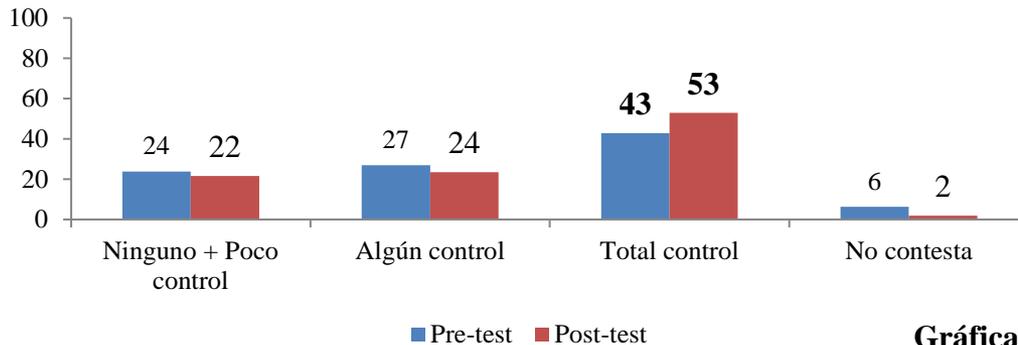
# GENERALES

- Feb- Ago 2018. 16 sesiones semanales.
- Participantes: 51 PPL hombres, edad promedio 40 años.
- Entrevistas previas y post programa
- Temas a evaluar:
  - Bienestar físico
  - Bienestar emocional

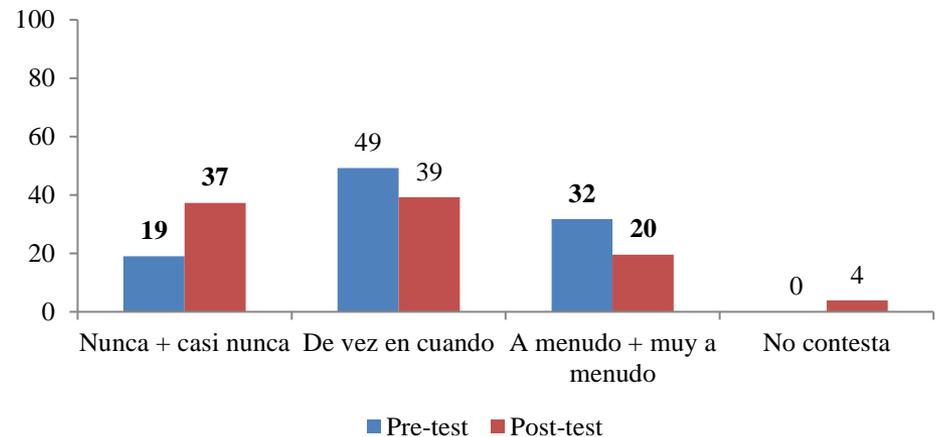
# RESULTADOS

- Los principales resultados positivos se observan a nivel del bienestar psico-emocional y en los patrones de sueño y estrés así como en las relaciones interpersonales.

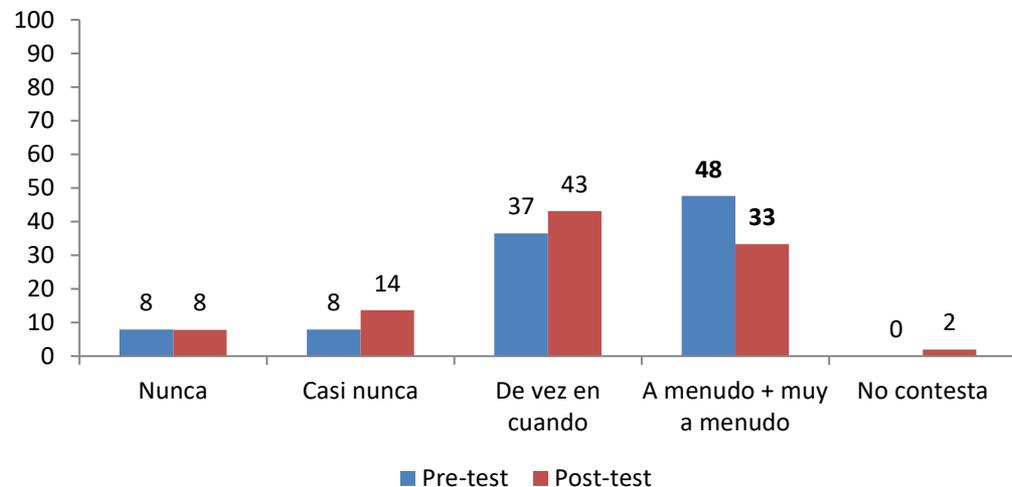
**Gráfica 1. Porcentaje de grado de control sobre su vida (pre-test y post-test)**



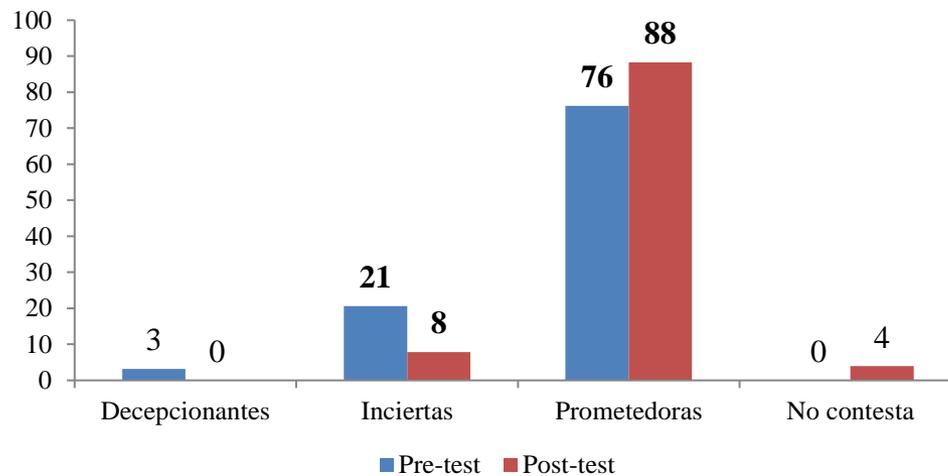
**Gráfica 3. Porcentaje de frecuencia de nervios /enojo por cosas que estaban fuera de su control**



**Gráfica 4. Porcentaje de la frecuencia con la que ha sentido ansiedad por las cosas que le quedan por lograr en un futuro**



**Gráfica 5. Porcentaje de las perspectivas a futuro, dada su situación actual**



Patrones de sueño y estrés	Porcentaje respuesta "frecuentemente"		Diferencia
	pre - test	post - test	
c. Me cuesta trabajo llevarme bien con gente cuya compañía antes disfrutaba	13	4	<b>-9</b>
d. Parece que nada me da satisfacción	13	6	<b>-7</b>
e. No puedo dejar de pensar en mis problemas	32	20	<b>-12</b>
f. Me siento frustrado, impaciente, con tensión o enojado	16	12	<b>-4</b>
g. Me siento tranquilo y en paz	38	55	<b>17</b>
j. Todos los días dedico tiempo para relajarme y sentirme bien	41	53	<b>12</b>
k. Me siento deprimido y triste	14	8	<b>-6</b>
l. Me siento inútil y poco importante	11	4	<b>-7</b>

# TESTIMONIOS

Por favor, a continuación ¿podría enumerar los efectos que ha tenido en usted la práctica de yoga hasta  
También le agradecemos anotar cualquier otro comentario relacionado con la práctica que considere pe

La practica del Yoga me ha ayudado  
mucho en mi problema del nervio ciático y  
la verdad no tengo como agradecerles a los  
profesores, los médicos me habrán dicho  
que no tenía cura y se equivocaron.

Me ha ayudado también en saber  
respirar mejor para que la sangre de mi  
cuerpo recorra de punta a punta y no se  
perque pero me siento más sano

# TESTIMONIOS

Por favor, a continuación ¿podría enumerar los efectos que ha tenido en usted la práctica de yoga hasta ahora?  
También le agradecemos anotar cualquier otro comentario relacionado con la práctica que considera pertinente:

PARA MI EL YOGA ME A SERVIDO  
PARA ENCONTRAR UNA TRANQUILIDAD  
Y UNA PAZ QUE NO PODIA ENCONTRAR  
EN NINGUN LADO AHORA NOMAS  
ANDO DESESPERADO Y AGO EJERCICIOS  
DE RESPIRACION Y ME RELAJO BASTANTE  
TAMBIEN ME A SERVIDO PARA MOVER  
PARTES DE MI CUERPO QUE NO MOVIA  
AHORA SIENTO QUE ME MUEVO UN  
POCO MAS

Por favor, a continuación ¿podría enumerar los efectos que ha tenido en usted la práctica de yoga hasta  
También le agradecemos anotar cualquier otro comentario relacionado con la práctica que considere p

La yoga es algo maravilloso y me agrada vastente  
acer yoga me enriquece el alma.