



PROGRAMA DE MEDITACIÓN EN RECLUSIÓN

UN PROCESO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL Y DE INTEGRACIÓN SOCIAL

FUNDACIÓN IFSU

MODELO 1: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE ONG/ENTIDAD COLABORADORA

Centro Penitenciario: Villabona
CIS independiente: _____
SA dependiente del CP: _____
CIS dependiente del CP: _____

I. PROPUESTA

1- FICHA DE ONG/ENTIDAD COLABORADORA											
1. Nombre de la O.N.G/E.C.: International Foundation for Spiritual Unfoldment											
2. Domicilio: La Peral, 32				3. Teléfono: 985 506 048							
4. Población: 33411 - ILLAS - Asturias											
5. Responsable: Ramón Leonato						6. Cargo: Presidente					
7. Inscrita en: Ministerio del Interior / Comunidad Autónoma (especificar): Ministerio de Educación Órgano: Registro Fundaciones Nº de Inscripción: 1.347 Fecha: 14 de Marzo 2011											
2- PROGRAMA O INTERVENCIÓN											
1. Denominación del Programa: Meditación en Reclusión. Una herramienta de Transformación Personal											
2. Población a que se dirige y tamaño (especificar el número de beneficiarios y los artículos en que están clasificados)											
	R. Cerrado	R. Ordinario	R. Abierto								
Art.			104.4	197	100.2	82.1	83	165	182	86.4TL	86.4 no TL
Nº beneficiarios	105	105									
3. Tipo de programa y líneas de actuación: Programa dedicado a la mejora del individuo y su capacidad de empatía y control emocional											
4. Ámbito temporal de desarrollo del programa: Enero a Diciembre de 2013											
5. Objetivos: Promover el desarrollo integral de la persona y activar la bondad natural inherente al ser humano											
6. Actividades concretas: 24 sesiones de 2 horas y media cada una, seguimiento y entrevistas personales y retiro opcional											
7. Medios materiales y personales: La fundación IFSU proveera de los materiales necesarios y del personal formador											
8. Coste económico y financiación: La fundación IFSU financia esta actividad con donaciones privadas de sus socios											
9. Indicadores de evaluación: memorias iniciales, de seguimiento y finales. Medidas objetivas y estadísticas.											

Adjuntar listado de voluntarios / profesionales (Modelo 2) y el programa completo. Complimentar el **formulario de programa completo** en caso de que se trate de un programa dirigido a beneficiarios en tercer grado de clasificación (MEDIO ABIERTO).

Por la entidad, en _____, a _____ de _____ de _____

Fdo:

II. INFORME DEL PROGRAMA

INFORME DE LA JUNTA DE TRATAMIENTO			
POSITIVO		NEGATIVO	
Fecha del acuerdo de la Junta:			

Adjuntar informe completo de la Junta de Tratamiento.

En _____, a _____ de _____ de _____

Fdo: El Director

Contacto:

Fundación IFSU

raman@ifsu.org

www.meditacionsinfronteras.com

www.meditaya.com

Tel 985 506 048

INDICE

INTRODUCCIÓN	5
LAS CAPACIDADES BASICAS DE LA MENTE	7
DURACIÓN DEL PROGRAMA	12
RETIRO	13
OBJETIVOS	14
CONCLUSIONES	15

INTRODUCCIÓN

Nuestra Fundación, con más de treinta y cinco años de experiencia en la aplicación de diversas tecnologías, basadas en la meditación y el yoga, dirigidas a desarrollar habilidades esenciales de la mente, ha diseñado un programa específico para la población reclusa con el objetivo de mejorar directamente la persona, sus procesos cognitivos, el control emocional, la integración personal y los valores esenciales del ser humano destinados a reforzar la bondad natural que existe en el interior de todo ser humano.

El objetivo de este programa es ofrecer a los internos una herramienta efectiva, útil y fácil de implementar en sus vidas que les permita desarrollar las cualidades de la empatía, la concentración, la diligencia, la auto-observación y el control emocional que les permita integrarse adecuadamente en su medio social una vez que abandonen el centro penitenciario. Así mismo, nuestro programa ha sido diseñado con el fin de que los internos que lo sigan puedan enseñar a otras personas a meditar tanto durante su estancia en la institución penitenciaria como una vez que salgan, en el medio social en el que se integren.

Este curso se centra en la persona y las capacidades esenciales de la mente, buscando con técnicas sencillas, fáciles de aprender y practicar, generar un proceso cognitivo-conductual, que guíe a los asistentes a través de un proceso de: asunción de la **responsabilidad**, **aceptación** del reto que plantean las circunstancias a través de la acción, desarrollo de la **devoción** hacia el trabajo, e **integración personal**.

Mediante un programa de formación y asistencia personal, el método propuesto en este programa, rompe con esquemas pre-establecidos para poder tomar ventaja de la sencillez esencial que subyace en la vida y en la convivencia. Este método, aplicado al mundo penitenciario, genera resultados beneficiosos tanto para la institución penitenciaria como para el individuo recluso.¹

El programa meditación en reclusión es un método sistemático y científico basado en técnicas milenarias que han sido adaptadas al entorno para abordar los problemas más comunes y generalizados en la población penitenciaria. Estas técnicas han sido contrastadas y estudiadas científicamente por los más prestigiosos centros médicos y neurobiológicos de los EE. UU:

¹ Meditation Research: The State of the Art in Correctional Settings International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology June 1, 2011 55: 646-661

incluyendo diversas facultades de Harvard (Medicina, Psicología, Educación), el MIT y las Universidades de Stanford y California. Este programa se basa en el desarrollo de una serie de cualidades básicas de la mente dentro de un proceso integrativo de la persona que resuelve la fragmentación y contradicciones habituales en los procesos cognitivo-conductuales.

- **Responsabilidad.-** Entendido como “habilidad de responder”, la capacidad de la mente de responder de una forma proactiva a las circunstancias que nos plantea tanto la vida como las situaciones diversas que se producen en nuestro entorno en oposición a la reactividad, en la que la respuesta es meramente pasiva.
- **Aceptación.-** Entendido como aceptación del reto que plantean las circunstancias y responder a éste a través de la acción.
- **Devoción.-** Entendido como una devoción hacia todo lo que uno hace en general, en un proceso de atención plena en las acciones que realizamos.
- **Integración.-** De pensamiento, palabra y acción.

En nuestro programa trabajamos y guiamos a los asistentes en este proceso transformativo a través del cual incidimos de forma particular en los siguientes aspectos del factor cognitivo:

Comunicación y creencias. El Pensamiento como motor de calidad de vida. La atención plena en las acciones que realizamos y la integración de pensamiento palabra y acción. Descartando creencia equivocadas. Equilibrio entre pensamiento negativo y positivo.

Inteligencia emocional. Durante el aprendizaje, la integración de la fuerza mental que generan los sentimientos y emociones facultan respuestas que van más allá de la lógica y el razonamiento. Es el “conocimiento intuitivo”. A través de este proceso de integración personal se consigue que las respuestas a las distintas situaciones se enriquezcan con esta habilidad del pensamiento que hemos activado.

LAS CAPACIDADES BASICAS DE LA MENTE

Este programa de formación introduce a los asistentes en la práctica de una serie de técnicas sencillas, agradables de practicar y simples de integrar en el día a día que potencian ciertas habilidades que repercuten en el bienestar personal.

Las técnicas del yoga, muchas veces asociadas a lo misterioso o al monje solitario oriental, son una disciplina cada vez más conocida y practicada en Occidente. El yoga ha atraído el interés científico, realizándose en los últimos 30 años una gran cantidad de estudios serios y competentes^{2,3,4} que muestran indudables beneficios para la salud y cambios en la estructura y conectividad de los lóbulos pre-frontales del cerebro⁵, que representan la zona donde ocurren las funciones más elevadas de los procesos cognitivo-conductuales de la mente del ser humano.

² A Cartography of Ecstatic and Meditative States Roland Fischer
Science Vol 174 Num 4012 November 1971

³ Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Meditation: Effects of Meditative Expertise
Antoine Lutz, Julie Brefczynski-Lewis, Tom Johnstone, Richard J. Davidson
University of Wisconsin, Madison, Wisconsin, United States of America, - West Virginia University, Morgantown, West Virginia, United States of America, University of Reading, Reading, United Kingdom

⁴ SPECTRAL ANALYSIS OF THE EEG IN MEDITATION
J. P. BANQUET
Stanley Cobb Laboratories for Psychiatric Research, Massachusetts General Hospital and Harvard Medical School, Boston, Mass. 02114 (U.S.A.)

⁵ Meditation experience is associated with increased cortical thickness
Sara W. Lazar,^a Catherine E. Kerr,^b Rachel H. Wasserman,^{ab} Jeremy R. Gray,^c Douglas N. Greve,^d Michael T. Treadway,^a Metta McGarvey,^e Brian T. Quinn,^d Jeffery A. Dusek,^{fg} Herbert Benson,^{fg} Scott L. Rauch,^a Christopher I. Moore,^{hi} and Bruce Fischl^{ij}

^a Psychiatric Neuroimaging Research Program, Massachusetts General Hospital

^b Osher Institute, Harvard Medical School, Boston, Massachusetts

^c Department of Psychology, Yale University, New Haven, Connecticut

^d Athinoula A. Martinos Center for Biomedical Imaging, Massachusetts General Hospital, Boston

^e Graduate School of Education, Harvard University, Cambridge

^f Mind/Body Medical Institute, Chestnut Hill

^g Department of Medicine, Beth Israel Deaconess Medical Center, Harvard Medical School, Boston

^h Department of Brain and Cognitive Sciences, Massachusetts Institute of Technology

ⁱ McGovern Institute for Brain Research

^j Computer Science and AI Lab (CSAIL), Massachusetts Institute of Technology, Cambridge, Massachusetts, USA.

Correspondence and requests for reprints to Sara W. Lazar, PhD, Room 2609, 149 13th St. Charlestown, MA 02129, USA Tel: + 1617 724 7108; fax: + 1617 726 4078; e-mail: lazar@nmr.mgh.harvard.edu

El yoga es una disciplina dirigida a desplegar ciertas facultades mentales esenciales como la concentración, la visualización y la introspección.

La mente es el instrumento con el que tomamos conciencia de nuestra existencia y de la existencia de nuestro entorno, con el que creamos nuestra realidad, tanto en sus funciones conscientes como en las subconscientes (por ejemplo, la mente regula el latir del corazón y sin embargo esto ocurre a nivel subconsciente). La mente, cuyo órgano de expresión es el Sistema Nervioso Central, es un complejo sistema, una especie de músculo sutil que se puede entrenar en el desarrollo de ciertas capacidades básicas y que se puede modelar, ya que como se ha descubierto, el cerebro es un órgano muy plástico y cambios en los procesos cognitivo-conductuales producen cambios en los sistemas neurobiológicos del cerebro⁶.

La mente individual es un producto de la naturaleza, un órgano natural que se expresa a través del sistema nervioso central, al fin y al cabo un músculo, que como todo otro músculo se puede entrenar y fortalecer.

Los procesos cognitivo-conductuales a través de los cuales nos expresamos son clave en nuestro desarrollo tanto personal como social. Hay ciertas cualidades de la mente que facilitan que los procesos cognitivo-conductuales sean más eficientes, a saber :

⁶ **Meditation experience is associated with increased cortical thickness**

Sara W. Lazar,(a) Catherine E. Kerr,(b) Rachel H. Wasserman,(a) Jeremy R. Gray,c
Douglas N. Greve,(d) Michael T. Treadway,(a) Metta McGarvey,(e)
Brian T. Quinn,d Jeffery A. Dusek,fg Herbert Benson,fg Scott L. Rauch,a Christopher I.
Moore,hi and Bruce Fischldj

(a) Psychiatric Neuroimaging Research Program, Massachusetts General Hospital

(b) Osher Institute, Harvard Medical School, Boston, Massachusetts

(c) Department of Psychology, Yale University, New Haven, Connecticut

(d) Athinoula A. Martinos Center for Biomedical Imaging, Massachusetts General Hospital, Boston

(e) Graduate School of Education, Harvard University, Cambridge

(f) Mind/Body Medical Institute, Chestnut Hill

(g) Department of Medicine, Beth Israel Deaconess Medical Center, Harvard Medical School, Boston

(h) Department of Brain and Cognitive Sciences, Massachusetts Institute of Technology

(i) McGovern Institute for Brain Research

(j) Computer Science and AI Lab (CSAIL), Massachusetts Institute of Technology, Cambridge, Massachusetts, USA.

Correspondence and requests for reprints to Sara W. Lazar, PhD, Room 2609, 149 13th St. Charlestown, MA 02129, USA Tel: + 1617 724 7108; fax: + 1617 726 4078; e-mail:

lazar@nmr.mgh.harvard.edu

Capacidad de concentración.- La capacidad de mantener la atención centrada en un objeto de la atención a excepción de cualquier otra cosa.

Capacidad de visualización.- La capacidad de pensar de forma visual.

Introspección.- La capacidad de escuchar “la voz de la consciencia”, la capacidad de escucharnos a nosotros mismos en la intimidad. De mirarnos al espejo honestamente sin compararnos con nada ni con nadie.

Resiliencia al estrés.- La capacidad de integrar la presión que producen en nosotros las circunstancias adversas sin caer en procesos de ansiedad, miedo, hostilidad o bloqueo mental.

Inteligencia emocional.- La capacidad de integrar el input sensorial de las emociones en los procesos cognitivo-conductuales de una forma sana y evolutiva. La capacidad de empatía emocional con las personas que nos rodean y con quien interaccionamos.

No apego a las creencias.- La capacidad de la mente de relativizar sus propias creencias admitiendo que pueden estar equivocadas.

Integración personal.- El entrenamiento de la mente que lleva a pensar, decir y hacer de forma integrada, en vez de pensar una cosa, decir otra y hacer todo lo contrario.

Con ejercicios fáciles de practicar y de aprender y a través de la comprensión de ciertos aspectos básicos del funcionamiento de la mente y de los procesos cognitivo-conductuales, los asistentes a este curso desarrollan las **capacidades esenciales** de la mente, mejorando directamente en los siguientes aspectos:

- **Concentración.-** La mente tiene una capacidad limitada de concentración. Podemos estar un número de minutos determinado manteniendo la concentración en algo y a continuación la atención ha de divertirse hacia alguna otra dirección para luego continuar con la tarea (escribir un email o desarrollar un plan de ventas etc...). Desarrollando la capacidad de concentración de la mente y mejorándola hasta en un 30% mejoramos nuestra productividad un 30% en todas las áreas de nuestra vida al mismo tiempo.
- **Visualización.-** La capacidad de “ver” de la mente. En el lenguaje lo utilizamos diciendo “lo veo” cuando entendemos algo. La visión interior. La capacidad de visualización de la mente es esencial en los procesos creativos y de comprensión y una poderosa herramienta que cualquier persona puede aprender a utilizar potenciando la capacidad de “ver internamente” y

por lo tanto potenciando la capacidad de comprensión y creativa de la persona así como la capacidad de concretar y hacer real lo visualizado.

- **Introspección.-** Es la capacidad de “escucharnos a nosotros mismos” la capacidad de mirarte al espejo honestamente sin compararte con nada ni con nadie y por lo tanto sin influencias externas. Esta capacidad es simple de desarrollar en la persona y capacita a la persona a “escuchar la voz de la conciencia” en el sentido de que la mente desarrolla la capacidad de integración de la información sin ninguna influencia externa equilibrando los procesos cognitivos en conflicto. Es la conexión con la bondad natural que reside en todo corazón humano.
- **Centramiento.-** Esta basado en enseñar a la mente a estar totalmente centrada en la acción que está realizando
- **Resiliencia al estrés.-** En las situaciones de estrés el Sistema Nervioso Central emite una serie de marcadores y hormonas, llamadas hormonas del estrés, que inhiben el sistema inmunológico y bloquean la capacidad de responder potenciando las capacidades reactivas, es decir más subconscientes y no reflexivas, tendiendo a la sobreactuación y a la pérdida del control de la situación. La capacidad de soportar situaciones de estrés sin que se produzcan estos cambios hormonales permiten responder a las circunstancias de alta presión en vez de reaccionar con comportamientos subconscientes y mecánicos. Este programa aumenta de forma medible la resiliencia al estrés de los asistentes al curso.
- **Inteligencia Emocional.-** Muchos dicen que el Amor es lo que creo este universo. Todos los billones de personas que creen en Dios te diran que sí, si les preguntas si Dios es amor. Si no es lo que creo este Universo, al menos es lo que hace el viaje interesante.
- El amor es el sentimiento o emoción esencial en el ser humano en todo caso. De hecho, como la luz blanca, es el único sentimiento que existe. Al pasar por el prisma de la mente se convierte en el arco iris de las diversas emociones, pero como la luz, solo hay una luz: la blanca.
- Solo hay un sentimiento: el amor; y al pasar por el prisma de la mente se descompone en todo el arco iris de las emociones. Gestionar esta energía, este sentimiento y sus productos emocionales es clave en los procesos creativos, de empatía, de paz interior y de capacidad de concentración y resiliencia al estrés. Durante este programa los alumnos aprenden a mejorar esa capacidad natural que tienen.

- **Integración Cognitivo-Conductual.-** Pensar, verbalizar y actuar de una forma integrada es esencial para conseguir el óptimo funcionamiento de eso que llamamos nuestra mente y que se expresa a través del sistema nervioso central. Las prácticas y técnicas que los alumnos a este curso van a aprender generan un proceso de integración personal que lleva a la integración de estos tres factores multiplicando la capacidad de modelar la realidad de los asistentes.

DURACIÓN DEL PROGRAMA

Este programa se realiza durante un año y se comienzan a tener resultados medibles en las primeras ocho semanas de su implementación. Se compone:

El curso constará de:

- 24 sesiones de 2h y 30 min.
- 4 Entrevistas individuales de 30 mins a los asistentes al curso al comienzo, al terminar, a los seis meses y al año.
- Convivencia de cinco días en reclusión para los profesores de meditación (este retiro se realizará solo en caso de que existan los medios para hacerlo y solo para los alumnos que deseen pasar a ser profesores de meditación).

Desarrollar los biceps, requiere ir al gimnasio de forma regular durante meses. Aprender a tocar el piano requiere años de practica diaria. De la misma manera, desarrollar ciertas cualidades básicas de la mente requiere de la practica diaria y de un seguimiento de como mínimo un año, aunque los primeros resultados, tanto psicológicos como fisiológicos se pueden observar en las primeras 8 semanas de practica.⁷ Al finalizar el programa estimamos que se podrá medir una mejora en las variables que definen la sociabilidad y bienestar del grupo social y del modulo donde se implemente el programa.

⁷ Sara Lazar, PhD Psychiatry Research: Neuroimaging - Massachusetts General Hospital January 24, 2011

RETIRO

A los seis meses de haber comenzado el programa los alumnos ya han consolidado una serie de cualidades mentales y hábitos de higiene mental que han producido los primeros frutos y es el momento de hacer un retiro de cinco días donde profesores e internos convivirán durante cinco días en un programa intensivo de meditación. En caso de que no exista un lugar apropiado para realizar este retiro, buscaremos alguna manera de sustituirlo por alguna otra manera de realizar estos días intensivos de meditación que sirven para profundizar en el uso de las técnicas y en la comprensión por parte de los internos de las causas que generaron la situación en la que se encuentran y de esta manera erradicar las causas del sufrimiento.

Para la realización de este retiro intensivo sugerimos el uso de un polideportivo o espacio similar que durante cinco días sirva de alojamiento y lugar de trabajo de tanto internos como profesores de meditación.

En todo caso no es necesaria su realización, aunque sí que es aconsejable ofrecerla como posibilidad, durante este retiro los internos tendrán una experiencia profunda de la meditación de características transformadoras como ha sido estudiado en diversos estudios en centros de internamiento en EE. UU.⁸

Durante el retiro se consolidan conocimientos y las técnicas y prácticas aprendidas de cara a llevarlas a una nueva dimensión durante los próximos tres meses que practicarán solos con la ayuda de nuestro sistema de apoyo basado en visitas quincenales a los grupos que forman parte del programa.

⁸ 2007; 87; 254

The Prison Journal

Marlene Samuelson, James Carmody, Jon Kabat-Zinn and Michael A. Bratt

Correctional Facilities

Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts

OBJETIVOS

Desarrollar la habilidad de actuar en interdependencia, potenciando la responsabilidad individual.

Aprender unas técnicas, sencillas y agradables de practicar, que ayuden al interno a comprender las causas de su situación y el camino para superarlas.

El equilibrio personal. La ecuanimidad y la práctica de la contención y la moderación.

Dotar de herramientas de uso personal que potencian ciertas virtudes de la mente (concentración, quietud, intuición, creatividad, empatía, pensamiento positivo, inteligencia emocional.)

Mediante ejercicios sencillos y agradables de practicar introducimos en los asistentes al curso una serie de disciplinas:

- de higiene mental.
- para desarrollar la capacidad de concentración de la mente.
- para aprender a controlar las inercias del pensamiento (ejem.- cuando nos enfadamos).
- para desarrollar el pensamiento creativo y la originalidad..
- para desarrollar el pensamiento positivo y la empatía.
- para mantener la atención en la acción de forma continuada y agradable.
- Que los internos asuman la labor de enseñar meditación en el centro con nuestro apoyo permanente como organización durante los próximos tres años.

CONCLUSIONES

Este sistema de aprendizaje activo, integración, inspiración y pacificación de la mente ha sido diseñado específicamente para su aplicación a la población reclusa de forma que las variables de hostilidad, auto-estima, cambios repentinos de humor e integración personal mejoren notablemente.

Los resultados se harán evidentes a los tres meses del comienzo del curso y serán cada vez mayores, la medición de los mismos se realizarán en base a los criterios ajustados y aceptados por el centro, desde entrevistas internas hasta supervisión de actitudes por parte de los funcionarios y educadores del centro.

Las entrevistas, cuestionarios y demás recursos utilizados se adaptarán a las circunstancias de cada grupo y módulo, siendo únicas para cada caso y estarán basados en métodos científicos contrastados. Las medidas de control de progresión del curso se aplicarán periódicamente, teniendo así una visión global de la evolución de los participantes.

El objetivo de este programa es que las personas que lo sigan, terminen siendo mejores personas, más en contacto con su bondad natural, más tolerantes y menos hostiles consigo mismos y con su entorno y estamos seguros del importante impacto que tendrá en la institución y en las personas que lo sigan.