

REVISIÓN DE LITERATURA SOBRE YOGA Y MEDITACIÓN EN CÁRCELES

Literature review of Yoga and
Meditation in Jails

Juan Alejandro Vargas Videla
juanalejandrovargas@hotmail.com

Profesor de Letras Portugués
Español Instructor de Yoga

Resumen

Existen testimonios que relatan los beneficios de la práctica del Yoga y la Meditación en las cárceles, tanto de presos que han accedido a estos programas, como así también de funcionarios y colaboradores de las prisiones, pero es difícil cuantificar el verdadero impacto de estas técnicas en el bienestar y la conducta de los internos, por un lado, por las dinámicas propias del sistema penitenciario y, por otro lado, porque muchos de esos efectos son subjetivos e intangibles. Me propuse en este artículo analizar críticamente la literatura relevante que estudia diversos proyectos de Yoga y Meditación en cárceles en distintas partes del mundo. Aunque es necesaria más investigación, sobre todo interdisciplinaria, hay en dichos estudios evidencias de la viabilidad de los Programas de Yoga y Meditación en las cárceles, de su ventajosa relación costo-beneficio, de su papel en bajar los índices de reincidencia y de los múltiples efectos positivos de dichos proyectos en el ambiente carcelario y social.

Palabras clave:

Prisión, Meditación, Yoga, Criminología Positiva.

Abstract

There are testimonies that talk about the benefits of Yoga's practice and Meditation in prisons, both from prisoners who have had access to these programs as well as from prison officials and collaborators. Nevertheless is difficult to quantify the true impact of these techniques on the well-being and behavior of the inmates. On the one side, because it very much depends on the dynamics of the prison system, and on the other because many of these are subjective and intangible effects. I set out in this article the critical analysis of the relevant literature that studies various Yoga and Meditation projects in prisons throughout the world. Although more research is necessary, especially interdisciplinary research, in these studies there is evidence of the viability of Yoga and

Recepción: 30.10.2021

Aceptación: 17.02.2022

Cite este artículo como:

Vargas, J. A. (2022). Revisión de literatura sobre yoga y meditación en cárceles. (M. Quiroz, & D. Zamora, Edits.) *Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo*, 4(5), 55 - 61. Obtenido de <https://journal.poligran.edu.co/index.php/gsst/issue/archive>.

Meditation Programs in prisons, of their enormous cost-benefit ratio, of their role in lowering recidivism rates and the multiple positive effects on prison and social environment.

Keywords:

Prison, Yoga, Meditation, Mindfulness, Positive Criminology.

INTRODUCCIÓN

Existe en los últimos años un creciente interés en la investigación de la Meditación y del Yoga desde diferentes áreas, como la Psicología (Meiste, 2018), la Neurociencia (Chiesa, 2010) (van Lutterveld, 2019) (Tang, 2015), la Educación (Weare, 2019) y la Medicina (Pieczyński, 2020). Esos estudios están obteniendo promisorios hallazgos, pues se están reportando indicios muy firmes de los beneficios de estas prácticas para la salud y el bienestar integral de las personas. Aunque la naturaleza de los mecanismos a través de los cuales actúan el Yoga y la Meditación todavía no han sido explicados en profundidad, estas antiguas artes nacidas en Oriente hace varios milenios están mostrando su eficacia en múltiples aspectos, principalmente para el control del trastorno de ansiedad, un flagelo silencioso que provoca graves daños a la salud, así también como apoyo en tratamientos contra la Depresión y el Estrés Postraumático, para el alivio del dolor crónico, en el apoyo para adictos en recuperación y en la salud y la inmunidad general (Falkenberg, 2018).

El Yoga significa básicamente unión y es una disciplina integral, que abarca todas las dimensiones del ser humano. En la superficie incluye como aspecto más conocido un conjunto de técnicas físicas y mentales, mientras que en lo profundo brinda además orientaciones para la conducta social y ética en todos los ámbitos de la vida. En una de sus dimensiones, el Yoga tiene como objetivo la salud y el bienestar, es decir la unión y armonía del cuerpo y la mente, mientras que en una dimensión más sutil su objetivo es la unión del ser humano con la Naturaleza y con la dimensión espiritual. El Yoga tiene 8 ramas y todas son importantes. La primera es Yama, que son los códigos éticos, entre los cuales el más conocido quizás es el principio de No Violencia promovido por Gandhi, llamado en sánscrito Ahimsa, que significa compasión por todos los seres. Otra rama del Yoga es Niyama, que son las normas para la purificación personal. Asana son las posturas físicas, mientras que Pranayama son las técnicas para el manejo de la energía, sobre todo a través de la respiración. Por último, encontramos 3 prácticas mentales, Pratihara es el control de los sentidos, Dhāraṇā es concentración en un punto fijo y Dhyāna es meditación en un objeto. Algunos autores llaman al Yoga el arte de meditar, ven a todas estas ramas como aspectos necesarios para llegar a la meditación, y consideran al estado meditativo como el objetivo último de todas estas prácticas.

La Meditación consiste en llevar, por diferentes técnicas, la atención al momento presente. En la mente, se suceden constantemente pensamientos acerca del pasado y proyectamos esos pensamientos al futuro. Culturas milenarias, sobre todo de Oriente, estudiaron los mecanismos de la mente, que tiene la tendencia a aferrarse a lo negativo. La mente va al pasado y trae entre otros, sentimientos de tristeza, angustia, vergüenza, nostalgia e ira, luego va al futuro y genera ansiedad, miedos y estrés. Meditar es liberarse de ese vaivén de la mente y enfocarse en el momento presente. Para ello existen diferentes caminos, por ejemplo, métodos basados en la respiración, otros en llevar la atención al cuerpo o a los pensamientos, y otros basados en sonidos o mantras. Todas estas ciencias milenarias fueron traídas a Occidente por Gurús (que significa Maestros), sobre todo provenientes del Budismo y del Hinduismo. A pesar del generalizado escepticismo inicial del ambiente académico, las técnicas de muchos de estos Maestros fueron paulatinamente adaptadas a Occidente y reconvertidas para incorporarlas a la vida moderna, en la mayoría de los casos siendo despojadas de las enseñanzas filosóficas y espirituales que le eran propias. Cada año, y cada vez con mayor frecuencia, se suman miles de nuevos artículos científicos sobre los efectos y mecanismos de acción del Yoga y la Meditación, en universidades y centros de investigación de todos los continentes.

Podría pensarse que este creciente interés es solo una moda pasajera de círculos académicos periféricos, pero como veremos más adelante, la mayoría de las universidades más relevantes del mundo, entre ellas Harvard, Oxford, Stanford, Boston y una larguísima lista de las más reputadas, están estudiando estas técnicas y sus posibles aplicaciones, tanto terapéuticas como educacionales, y hasta existen vertientes de investigación orientadas a las empresas, al trabajo en equipo y al rendimiento deportivo. Los sistemas penitenciarios no podían permanecer ajenos a esta verdadera revolución.

Criminología positiva y el problema de la reincidencia

En los últimos años, a través especialmente de la corriente de la Psicología Positiva de Martin Seligman, un profesor de la Universidad de Pennsylvania y ex director de la Asociación Estadounidense de Psicología, el foco de la Psicología pasó del estudio de los estados patológicos de la mente a destacar la investigación de los estados saludables y como promoverlos, estudiando emociones positivas como la gratitud, la curiosidad y el asombro y también fortalezas del ser humano, como la resiliencia, el optimismo, el altruismo y la creatividad. Ese cambio de rumbo en la Psicología fue el origen de la Criminología Positiva (que no debe confundirse con la Positivista). La Criminología Positiva pone énfasis en dar respuestas holísticas al crimen, que tengan en cuenta a las víctimas, a las fuerzas policiales, al sistema judicial y también que sirvan para la inclusión y reintegración de los ofensores, y va más allá de la simple idea de castigo, se procura

desarrollar actitudes como la aceptación, la compasión, la esperanza y la espiritualidad para que el sujeto desista de las conductas que lo llevaron a prisión (Ronel, 2011, 2014). Como un modelo penitenciario que podríamos llamar de castigo o de punición, un ejemplo sería el sistema de los Estados Unidos, que tienen a un 1 por ciento de su población adulta en prisión (más de 2 millones de personas encarceladas) y la tasa de reclusos per cápita más alta del mundo. En ese país aplican altas penas de prisión hasta por delitos menores, tienen Pena de Muerte en la mayoría de los estados, tienen parte de su sistema carcelario privatizado y a pesar de un gasto anual de 55000 millones de dólares al año en prisiones, su tasa de reincidencia es del 70 por ciento y su tasa de criminalidad va en aumento y es la más alta en un país desarrollado (Pereda, 2016).

En Holanda podemos ver el caso opuesto, un país con una inversión inteligente de personal y recursos, para un tratamiento humanista y racional del problema de la criminalidad. Ellos evitan en lo posible enviar a personas a la cárcel, dando un fuerte apoyo psicológico y comunitario a los ofensores. Buscan integrar socialmente y brindar herramientas para evitar la reincidencia. Han sido tan exitosos en sus programas que, a pesar de alquilar plazas a otros países como Bélgica y Noruega, han tenido que cerrar 23 cárceles en los últimos años. Además, a través de sus programas socioeducativos, han bajado las tasas de criminalidad, que eran ya mínimas, en un 40 por ciento (Boztas, 2019). No se trata de justificar la violencia o los crímenes, se trata de comprender al ser humano, con problemas muy graves, que hay detrás de cada victimario, y más que castigar, se trabaja en resolver los problemas como adicciones, trastornos mentales, marginalidad o exclusión que llevaron a esa persona al delito. Estudios conducidos en Nueva Zelanda muestran una gran prevalencia de internos con enfermedades mentales en las cárceles, por lo cual se hace prioritaria una atención de dichos trastornos (Brinded, 2001).

En las prisiones latinoamericanas y de otros países en desarrollo, encontramos superpoblación carcelaria, violencia, adicciones y corrupción generalizada, y esos problemas tarde o temprano se terminan trasladando a la sociedad en general. Mientras escribo esto, informan en los medios de comunicación acerca de más de 300 muertos en prisiones de Ecuador en lo que va del 2021, por motines y guerras entre pandillas (Montenegro, 2021). Toda esa violencia se termina derramando sobre la sociedad, especialmente sobre los empleados de cárceles, fuerzas policiales y agentes penitenciarios, que son los que muchas veces terminan sufriendo las consecuencias más directas. Dentro de la lógica de la Criminología Positiva es que se integran los programas de Yoga y de Meditación en las cárceles, que consisten en dar herramientas a los internos para que aprendan a controlar su mente y sus emociones, ayudando a bajar el estrés y la violencia y a generar conductas prosociales, entre otros beneficios que trataré más adelante (Cooley, 2019). Hay análisis de costos muy exhaustivos, como uno del Instituto de Políticas Públicas de Washington, que

muestran que, por cada dólar invertido en rehabilitación para personas en riesgo de criminalidad alto o intermedio, el beneficio obtenido es de 6,31 dólares (Washington State Institute for Public Policy, 2019) (Serrano-Berthet, 2018).

Evidencia clínica en una revisión de Cambridge

En una revisión sistemática y metaanálisis publicado por Katherine M. Auty, de la Universidad de Cambridge, esta criminóloga hace un análisis detallado de gran parte de la literatura publicada sobre el tema hasta ese momento (Auty, 2015). Fue el primer metaanálisis cuantitativo realizado sobre el efecto de los programas de Yoga y Meditación en cárceles, descartando todos aquellos con estudios pobres o mal formulados y aplicando métodos estadísticos al análisis de los datos. Aunque reconoce las dificultades propias de la investigación en estos ambientes y la necesidad de profundizar y ampliar el estudio en este campo, descubre una significativa relación entre dichos programas y el bienestar psicológico y la calidad de vida en las prisiones, además de una mejora duradera en la función conductual de los detenidos. Uno de sus hallazgos sugiere la aplicación de programas de larga duración y menor intensidad, al ser comparados con otros de menor duración y mayor intensidad, pero en ambos casos descubre evidencias de progresos significativos, especialmente entre detenidos con problemas de abuso de sustancias psicoactivas. Señala que estos programas pueden influir positivamente en los índices de reincidencia, dado de que uno de los efectos observados es una mayor adherencia, por parte de los participantes, a otros programas de rehabilitación social. Coincide con un estudio israelí que relaciona a los programas de Yoga en prisiones con menores índices de reincidencia (Kovalsky, 2020).

Esta revisión de Auty hace un sumario general de la investigación acerca de Yoga y Meditación, para intentar descubrir cuales son los mecanismos mediante los cuales consigue ser eficaz en el hostil contexto penitenciario, un ambiente especialmente estresante para la mayoría de los internos. En ese sentido destacan los estudios que relatan beneficios clínicos de estas técnicas como intervención complementaria en el tratamiento de la ansiedad, depresión, esquizofrenia, asma y enfermedad coronaria. Se ha informado en cárceles de mejoras en el bienestar emocional y afectivo y una capacidad de atención más sostenida de los participantes en estas actividades. Según Auty, estas prácticas tienen beneficios integrales en la salud, que van más allá del simple acondicionamiento físico, se está estudiando su aplicación en el tratamiento de diversas enfermedades, y fomentan la compasión, el entendimiento y el deseo de crecimiento personal, todos factores muy importantes para la rehabilitación de los internos. Aunque reconoce una gran controversia sobre el papel de la religión y de la espiritualidad en las cárceles, destaca su importancia en dichos ambientes, y enfatiza que, en el mundo científico, se reconoce en forma creciente a la espiritualidad como un factor importante

para el bienestar y la salud en general. Diferencia religión, el conjunto de libros, leyes e instituciones, de espiritualidad, que es una concepción del desarrollo personal, una búsqueda de significado y un camino de paz y tranquilidad interior. Los presos disponen de mucho tiempo para reflexionar acerca del significado y propósito de sus vidas, y en muchos casos el Yoga les da elementos para profundizar en esa búsqueda. De acuerdo con entrevistas cualitativas, se ha notado que en algunos casos continúan la práctica de Yoga durante toda su vida, aún fuera de la prisión, lo cual demuestra que realizan un cambio permanente.

Muchos de los prisioneros han sufrido desde la infancia abusos sexuales, físicos y psicológicos, miseria, marginalidad y abandono, así como todo tipo de traumas graves (Schneider, 2011) (Wolff, 2006, 2020) (McGeough, 2018). Por ejemplo, un estudio realizado en Uruguay entre más de 100 abusadores sexuales varones, descubrió que el 100 por ciento había sido abusado en la infancia (Pereyra, 2017). En ese sentido el Yoga y la Meditación pueden traer un alivio, ya que tienen un reconocido efecto terapéutico en el tratamiento del trastorno por estrés postraumático. En un estudio de la Universidad de Stanford del año 2014, se aplicó una técnica llamada Sudarshan Kriya a veteranos de las guerras de Irak y Afganistán que sufrían Estrés Postraumático, luego de solo una semana de curso los síntomas habían disminuido, se comprobó también que una práctica más continuada tenía beneficios aún mayores, especialmente en control de la ansiedad y la hiperactividad (Vasudev, 2020). Más adelante ampliaré la información sobre el Sudarshan Kriya, que tiene promisorios efectos sobre el estrés postraumático y otros desórdenes y es ampliamente utilizado en programas en prisiones.

Depresión, Trastorno de déficit de atención, insomnio, hiperactividad y rumiación, son otros de los trastornos en los que el Yoga y la Meditación pueden ayudar. (Davies, 2021). La mejora en la atención permite un mejor seguimiento de otros cursos y estudios paralelos, aumentando las chances de una rehabilitación más sólida. La práctica en común de Yoga mejora la convivencia y la atmósfera social, creando un ambiente de colaboración y apoyo mutuo, que puede ser vital para estas personas privadas de la libertad y en muchos casos del contacto con sus familias. (Condon, 2019). Se destaca en esta enorme variedad estudios, realizados tanto en países de Oriente como en Occidente, que no se reportaron efectos adversos o indeseados por parte de los participantes.

Baja el estrés y como resultado baja la violencia

Un sólido estudio de Amy C. Bilderbeck, del Departamento de Psiquiatría de Oxford, con la intervención de científicos de la Universidad de Coventry y de psicólogos holandeses, muestra un decrecimiento del estrés y un mejor estado de ánimo después de un curso de 10 semanas de Yoga en prisiones de Inglaterra (Bilderbeck, 2015). En este estudio, se hace un

seguimiento para comprobar el apego y la práctica individual de cada participante, y se descubre que a más cantidad de prácticas semanales los resultados son mejores. En su introducción destaca que está emergiendo una amplia evidencia de los beneficios de los programas de Yoga en las cárceles, tanto en los aspectos de salud física como mental, mejorando el estado de ánimo y bienestar, y reduciendo los síntomas de depresión y ansiedad, así como la agresión y la violencia. Estos hallazgos apoyan la idea de ampliar estos proyectos y continuar con su estudio, dado que son ideales para contrarrestar la reactividad por estrés y la agresión extrema, regulando las emociones y mejorando el control de la conducta. Los investigadores notaron un mayor apego a las prácticas de parte de adultos de mayor edad que entre los jóvenes.

Estos programas han sido probados en poblaciones carcelarias de mujeres (Ferszt, 2015) (Riley, 2019) (Danielly, 2017) y en personas de todas las edades, desde adolescentes en centros de rehabilitación hasta ancianos ((Simpson, 2019). Impactan muy positivamente en programas carcelarios contra el abuso de drogas (Lyons, 2019). Es importante destacar que estos programas abarcan decenas de países, con religiones y culturas muy disímiles.

El Programa Prison de la International Association for Human Values

La Asociación Internacional para los Valores Humanos, cuya sigla en inglés es IAHV, ha llevado a través de su Programa Prison, cursos de Yoga y Meditación a más 70000 personas en cárceles de 60 países de todos los continentes, de acuerdo con datos de su página web (IAHV Prison Program, 2021). Es una organización sin fines de lucro con funciones educativas, caritativas y sociales, asociada a Art of Living, la ONG más grande del mundo basada en voluntarios, que nació en India por la inspiración del Gurú hindú Sri Sri Ravi Shankar. Dado que es una organización ecuménica, Art of Living ha sido aceptada en casi todos los países, teniendo actividad actualmente en más de 150 naciones (The Art of Living, 2021). Las técnicas creadas por Ravi Shankar y enseñadas a través de cursos por Art of Living, están basadas en la tradición yóguica de la India, e incluyen Yoga, Meditación, Pranayamas, conocimiento védico y principalmente una técnica de respiraciones rítmicas, llamada Sudarshan Kriya, que está siendo estudiada y validada tanto dentro como fuera de las prisiones. Hay indicios firmes de que el Sudarshan Kriya tiene múltiples beneficios para la salud y el bienestar de quienes lo practican. (Zope, 2013). Estas técnicas, que pueden ser enseñadas en pocos días a grandes grupos por un costo mínimo, aparte de los ya conocidos beneficios contra la ansiedad y la depresión (Toschi-Dias, 2017) (Hamilton, 2019), también mejoran el sistema inmunológico (Kochupillai, 2005), promueven el equilibrio endocrino (Shiju, 2019), previenen el estrés oxidativo y hasta se han recopilado datos que muestran que retarda el envejecimiento. El Programa Prison lleva

estos cursos y técnicas, especialmente el Sudarshan Kriya, a las cárceles por medio de voluntarios, tanto instructores como practicantes avanzados que actúan como soporte. Dictan cursos de aproximadamente 15 horas, en los cuáles se aprende el Sudarshan Kriya y se practica Yoga, además de meditar. Luego se hace un seguimiento a lo largo del tiempo, y se siguen dictando cursos, tanto para repitentes como para nuevos alumnos, ampliando el conocimiento y consiguiendo adherencia a las actividades, que son diarias. El Sudarshan Kriya se puede practicar en forma individual y los internos aprenden a hacerlo en forma independiente. En algunos casos, se les da cursos a los mismos internos para volverse monitores o instructores de sus compañeros.

Esta positiva experiencia de convertir a los presidiarios en Instructores de Yoga fue estudiada con resultados muy satisfactorios en otros programas realizados en Oregón, Estados Unidos (Freeman, 2019) y analizados en otro estudio de la Universidad de Boston (Rousseau, 2020). Cuando hablamos de un programa como el Prison que está en 60 países de muy diferentes culturas, hay mucha diversidad y cada lugar tiene su forma de trabajar, pero en esencia se trata de una práctica de Yoga muy activa, una Meditación guiada y por último el Sudarshan Kriya, toda la sesión dura 2 horas, que durante los cursos se extiende a 3 horas. En muchos casos se da primero el curso a los directivos, empleados, funcionarios y agentes de la prisión, para que entiendan y empaticen con la actividad y puedan apoyarla. Esa es una particularidad del Prison Program, de dar cursos y seguimiento a fuerzas de seguridad y a víctimas de violencia. Como los cursos disminuyen la violencia en forma radical y mejoran la conducta y la convivencia, en general los funcionarios apoyan la actividad, aunque existe bastante inestabilidad en los proyectos, que dependen enteramente de los voluntarios y de las decisiones de los directivos. En general los gastos de estos programas se cubren a través de donaciones o con dinero de los mismos voluntarios.

Hay un solo estudio acerca del Sudarshan Kriya en cárceles, fue realizado en la India y publicado en la Revista Asiática de Psiquiatría. Es un estudio clínico realizado con 230 prisioneros con trastornos psiquiátricos, exceptuando psicosis y bipolaridad. Se dividió al azar a los internos en un grupo al que se le daba el curso y 6 semanas de seguimiento, y la otra parte realizó solamente meditación a lo largo del mismo período. En sus conclusiones, muestra que entre los presidiarios que aprendieron y practicaron el Sudarshan Kriya, había un mejoramiento en la Escala Global de Funcionamiento (GAF), menor ansiedad, menores síntomas de depresión, mejor salud general, pero no descubrieron cambios significativos en los índices de vitalidad y autocontrol (Sureka, 2014). En tiempos de COVID 19, la actividad del Programa Prison en Latinoamérica se ha reconvertido para transformarse en cursos y seguimientos online, los cuales siguen siendo muy efectivos y han conseguido llegar a más prisiones con un costo aún menor.

DISCUSIÓN

Hay una creciente evidencia de que los programas de Yoga y Meditación en cárceles tienen efectos beneficiosos, tanto para la salud y bienestar de los internos como para su reinserción social. Estos programas mejoran el ambiente carcelario y la convivencia dentro de las instituciones correccionales, mejoran la adherencia de los internos a otros programas socioeducativos y sirven de impulso para un cambio de vida. Son necesarios nuevos estudios interdisciplinarios para maximizar los beneficios de estos programas y desarrollar prácticas más adecuadas para cada realidad carcelaria, con intervención, entre otros, de sociólogos, juristas y educadores. Una cárcel existe en un ambiente social determinado, está atada a leyes y decisiones políticas, dentro de ellas los temas clínicos, de salud mental y médicos son importantes, pero entre tantos estudios sobre el tema no existen pedagogos, antropólogos, o filósofos políticos que hagan sus aportes. Es necesario informar a la sociedad sobre la necesidad de reformas en los sistemas penitenciarios, porque todo lo que ocurre en las cárceles se termina diseminando a la sociedad. Los programas de Yoga y Meditación en las cárceles son sostenidos generalmente por voluntarios de asociaciones sin fines lucrativos, que muchas veces chocan con la indiferencia, la desconfianza y la falta de colaboración de las autoridades. Es necesario formular proyectos sólidos, con equipos de una amplia perspectiva, y evaluarlos y corregirlos constantemente. En ese sentido, una evaluación de proyecto bien realizada es también una herramienta para ampliar el saber científico, y puede ser una fuente del conocimiento pragmático tan necesario para abordar la complejidad del sistema penitenciario.

REFERENCIAS

- [1] Auty, K.M., Cope, A., Liebling, A. A. (2017) Systematic Review and Meta-Analysis of Yoga and Mindfulness Meditation in Prison. *Int J Offender Ther Comp Criminol.* 61(6), 689-710. Doi: 10.1177/0306624X15602514. Epub 2015 Aug 28. PMID: 26320031.
- [2] Bilderbeck, A. C., Brazil, I. A., & Farias, M. (2015). Preliminary Evidence That Yoga Practice Progressively Improves Mood and Decreases Stress in a Sample of UK Prisoners. *Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM*, 2015, 819183. <https://doi.org/10.1155/2015/819183>.
- [3] Boztas, S. (2019). El número de presos se desploma en Holanda: así es el programa pionero que ha cerrado 23 cárceles. *El Diario*. https://www.eldiario.es/internacional/theguardian/holanda-queda-presos_1_1187234.html.
- [4] Brinded, P.M., Simpson, A.I., Laidlaw, T.M., Fairley, N., Malcolm, F. (2001). Prevalence of psychiatric disorders in New Zealand prisons: a national study. *Aust N Z J Psychiatry.* 35 (2), 166-73. Doi: 10.1046/j.1440-1614.2001.00885.x. PMID: 11284897.

- [5] Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, 40(8), 1239-1252. doi:10.1017/S0033291709991747.
- [6] Condón, P. (2019). Meditation in context: factors that facilitate prosocial behavior. *Current opinion in psychology*, 28, 15-19. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.09.011>.
- [7] Cooley, C. (2019). Escaping the Prison of Mind: Meditation as Violence Prevention for the Incarcerated. *Health Promotion Practice*, 20 (6), 798-800.
- [8] Danielly, Y., & Silverthorne, C. (2017). Psychological Benefits of Yoga for Female Inmates. *International journal of yoga therapy*, 27 (1), 9-14. <https://doi.org/10.17761/1531-2054-27.1.9>.
- [9] Davies, J., Ugwudike, P., Young, H., Hurrell, C., & Raynor, P. (2021). A Pragmatic Study of the Impact of a Brief Mindfulness Intervention on Prisoners and Staff in a Category B Prison and Men Subject to Community-Based Probation Supervision. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 65(1), 136-156. <https://doi.org/10.1177/0306624X20944664>.
- [10] Falkenberg, R. I., Eising, C., & Peters, M. L. (2018). Yoga and immune system functioning: a systematic review of randomized controlled trials. *Journal of behavioral medicine*, 41(4), 467-482. <https://doi.org/10.1007/s10865-018-9914-y>.
- [11] Ferszt, G. G., Miller, R. J., Hickey, J. E., Maull, F., & Crisp, K. (2015). The Impact of a Mindfulness Based Program on Perceived Stress, Anxiety, Depression and Sleep of Incarcerated Women. *International journal of environmental research and public health*, 12(9), 11594-11607. <https://doi.org/10.3390/ijerph120911594>.
- [12] Freeman, H., Brems, C., Michael, P., Marsh, S. (2019) Empowering a Community from the Inside Out: Evaluation of a Yoga Teacher Training Program for Adults in Custody. *Int J Yoga Therap.* 29 (1), 19-29. Doi: 10.17761/2019-00015. Epub 2018 Nov 15. PMID: 30430916.
- [13] Hamilton-West, K., Pellatt-Higgins, T., & Sharief, F. (2019). Evaluation of a Sudarshan Kriya Yoga (SKY) based breath intervention for patients with mild-to-moderate depression and anxiety disorders. *Primary health care research & development*, 20, e73. <https://doi.org/10.1017/S1463423619000045IAHV> Prison Program, 2021, <https://www.prisonprogram.org/>.
- [14] Kochupillai, V., Kumar, P., Singh, D., Aggarwal, D., Bhardwaj, N., Bhutani, M., & Das, S. N. (2005). Effect of rhythmic breathing (Sudarshan Kriya and Pranayam) on immune functions and tobacco addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1056, 242-252. <https://doi.org/10.1196/annals.1352.039>.
- [15] Kovalsky, S., Hasisi, B., Haviv, N., & Elisha, E. (2020). Can Yoga Overcome Criminality? The Impact of Yoga on Recidivism in Israeli Prisons. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 64 (13-14), 1461-1481.
- [16] Lyons, T., Cantrel, I. W.D. (2016) Prison Meditation Movements and Mass Incarceration. *Int J Offender Ther Comp Criminol.* 60(12), 63-75. Doi: 10.1177/0306624X15583807.
- [17] Lyons, T., Womack, V. Y., Cantrell, W. D., & Kenemore, T. (2019). Mindfulness-Based Relapse Prevention in a Jail Drug Treatment Program. *Substance use & misuse*, 54(1), 57-64. <https://doi.org/10.1080/10826084.2018.1491054>.
- [18] McGeough, B.L., Sterzing, P.R. (2018). A Systematic Review of Family Victimization Experiences Among Sexual Minority Youth. *J Prim Prev.* 39(5), 491-528. Doi: 10.1007/s10935-018-0523-x.
- [19] Meister, K., & Becker, S. (2018). Yoga bei psychischen Störungen [Yoga for mental disorders]. *Der Nervenarzt*, 89(9), 994-998. <https://doi.org/10.1007/s00115-018-0537-x>.
- [20] Montenegro, J. D. (15 de noviembre de 2021). Masacre en Ecuador: nuevo motín en cárcel de Guayas deja 68 muertos y 12 heridos. *Infobae*. <https://www.infobae.com/america/peru/2021/11/15/masacre-en-ecuador-nuevo-motin-en-carcel-de-guayas-deja-68-muertos-y-12-heridos/>.
- [21] Pereda, C. F. (18 de agosto de 2016). Las cifras del sistema de prisiones de Estados Unidos. *El País*. https://elpais.com/internacional/2016/08/18/actualidad/1471550483_672073.html.
- [22] Pereyra, G. (15 de abril de 2017). Un estudio con abusadores: el 100% fueron niños abusados *El Observador*. <https://www.elobservador.com.uy/nota/un-estudio-con-abusadores-el-100-fueron-ninos-abusados-2017415500>.
- [23] Pieczynski, J., Cosio, D., Pierce, W., & Serpa, J. G. (2020). Mind-Body Interventions for Rehabilitation Medicine: Promoting Wellness, Healing, and Coping with Adversity. *Physical medicine and rehabilitation clinics of North America*, 31(4), 563-575. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2020.07.008>.
- [24] Riley, B., Smith, D., & Baigent, M. (2019). Mindfulness and Acceptance-Based Group Therapy: An Uncontrolled Pragmatic Pre-Post Pilot Study in a Heterogeneous Population of Female Prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 63(15-16), 2572-2585.
- [25] Ronel, N., & Elisha, E. (2011). A Different Perspective: Introducing Positive Criminology. *International Journal of*

Offender Therapy and Comparative Criminology, 55(2), 305-325.

[26] Ronel, N., & Segev, D. (2014). Positive Criminology in Practice. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 58(11), 1389-1407.

Rousseau, D., & Horton, C. (2020). Exploring the Benefit of Yoga Programs in Carceral Settings. *International journal of yoga therapy*, 30(1), 111-115. <https://doi.org/10.17761/2020-D-19-00039>.

[27] Washington State Institute for Public Policy. (1 diciembre de 2019) Cognitive behavioral therapy (CBT) for individuals classified as high- or moderate-risk. <http://www.wsipp.wa.gov/BenefitCost/Program/10>.