



TRABAJO FINAL DE MÁSTER

YOGA EN PRISIÓN: HACIA UNA EVALUACIÓN DE SUS EFECTOS EN PRISIONES ARGENTINAS

Máster en Criminología y Ejecución Penal; Universitat Pompeu Fabra, Universitat Autònoma de Barcelona, Universitat de Girona, Universitat Oberta de Catalunya 2019-2020.

Alumna: Francisca Baquerizas

Tutor: Marcelo Fernando Aebi

Fecha de entrega: 03 de junio de 2020.

Resumen: La práctica del yoga es conocida por contar con técnicas que pueden lograr efectos positivos tanto en el ámbito interno de las personas como en su contexto. Este trabajo realiza una aproximación, de manera general, respecto al desarrollo metodológico del yoga en el mundo, así como de los estudios existentes alrededor de las mejoras que han experimentado los prisioneros que practicaron la actividad. A partir de ello, se procede a analizar el desenvolvimiento de la práctica del yoga en las prisiones en Argentina, mediante la recolección de datos en dicho contexto en particular. Así, una vez evidenciada la falta de estudios de carácter empírico respecto de los efectos del yoga en las prisiones de ese país, se confecciona una propuesta de investigación para poder alcanzar dicho objetivo en el futuro próximo. Entonces, la conclusión del presente trabajo intenta cristalizar la necesidad de contar con este tipo de estudios a los fines de, no solo brindar publicidad a las consecuencias obtenidas mediante la actividad, sino también, intentar elaborar políticas criminales que logren resultados eficaces en la realidad penitenciaria argentina.

Palabras clave: yoga – actividad penitenciaria – efectos en prisión – Argentina

Abstract: The yoga practice is known for having techniques that can achieve positive effects both in people's internal environment and in their context. This work provides a general approach to the development of yoga in the world, as well as the studies carried out around the improvements experienced by prisoners who practice the activity. Due to this scenario, the development of yoga practice in Argentinian prisons, is analysed by collecting data in that context. So, a research method is proposed to achieve this objective once the lack of empirical studies about the effects of yoga in Argentinian prisons has been evidenced. The conclusion of this work tries to crystallize how needy is to have this type of studies, not only to show the positive results that can be obtained from the activity, but also to develop effective criminal policies to apply in the Argentinian prisons.

Key words: yoga – prison activities – effects in prison - Argentina

Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	7
2. CONCEPTOS Y CONTEXTO	9
2.1. El yoga ¿En qué consiste y cuáles son sus efectos?.....	9
2.2. El yoga en el contexto penitenciario en general.....	11
2.3. El yoga como actividad recreativa en el contexto penitenciario argentino.....	15
3. OBJETIVOS.....	18
4. METODOLOGÍA.....	20
4.1. Diseño de investigación.....	20
4.1.1. Recolección de datos.....	21
4.2. Análisis y planificación.....	21
4.3. Eventuales resultados	23
4.4. Sesgos y limitaciones	23
5. DISCUSION Y CONCLUSION.....	26
6. BIBLIOGRAFÍA.....	27
7. ANEXO	29
7.1. Entrevistas	29
7.2. Fichas de Observación y Fotografías	45
7.3. Cuestionarios	53

1. INTRODUCCIÓN

Las reglas mínimas para el tratamiento de reclusos sancionadas por la Organización de las Naciones Unidas establecen la posibilidad de que los internos que no realicen un trabajo al aire libre dispongan de un período de una hora al día, por lo menos, de ejercicio físico, el cual puede consistir en una actividad de educación física o recreativa¹.

En un contexto de encierro, en donde las personas se encuentran alejadas de su vida cotidiana y cuentan con muy poca comunicación y apoyo de su entorno, esta clase de actividades puede llegar a cumplir un rol muy importante. El ingreso a prisión puede consistir en un hecho que genere en los individuos situaciones difíciles de afrontar, por ello, brindarle herramientas para mejorar su calidad de vida y posterior egreso de la prisión puede ser un punto trascendental, más aún cuando la actividad a la cual pueden acceder conlleva la producción de efectos positivos no solo a nivel individual sino también relacional y ambiental.

La práctica del yoga puede ser parte de la oferta de actividades de carácter recreacional que brinde una prisión. A lo largo de los años ha ido creciendo dicha oferta en diferentes cárceles alrededor del mundo². Así como puede llegar a testearse que el yoga es una actividad que puede brindar ciertos efectos positivos en diferentes aspectos de la vida cotidiana de los seres humanos, tales como en su salud mental y física, también puede verse la existencia de ciertas mejoras en un establecimiento penitenciario relacionadas con el ejercicio de dicha práctica dentro del mismo.

El presente trabajo inicia con una aproximación respecto al concepto, así como al contexto en el cual nació y se fue desarrollando el yoga, para luego continuar con el análisis de datos obtenidos en investigaciones realizadas a los fines de constatar efectos positivos que podría generar en un ser humano el practicar yoga. Desde mejoras en dolores de espalda, niveles de colesterol en sangre, hasta disminución en niveles de estrés o ansiedad.

Posteriormente, se procede a la evaluación de investigaciones de carácter más específico: aquellos estudios que contrastaron ciertas hipótesis dirigidas a observar la posible producción de efectos positivos por realizar yoga, pero en personas privadas de su

¹ Resoluciones 663C y 2076 de la ONU, 1957 y 1977.

² Su uso comenzó a ser muy popular en su tierra madre, India, para luego expandirse a otros países como Argentina.

libertad. La totalidad de los datos analizados se recolectaron mediante el uso de las plataformas "Google Scholar" y "Research Data". Una vez constatada dichas circunstancias, se analiza la realidad penitenciaria alrededor del yoga en Argentina.

El objetivo del presente trabajo es proponer una metodología para investigar los efectos positivos que puede conllevar el dictado de la actividad del yoga en un establecimiento penitenciario en Argentina. Para ello, se mantuvo contacto con la agrupación "Moksha", en tanto resulta ser una organización que brinda clases de yoga en el Centro Penitenciario de San Martín, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Primero, se procedió a conocer la estructura actual de la organización, realizando entrevistas a profesores que dictan clases de yoga en la institución carcelaria nombrada y asistiendo a clases dentro de aquella, respecto de las cuales se realizaron ciertas observaciones. Este material se encuentra adjuntado al presente trabajo en el apartado "anexo".

Sobre la base del estudio de campo realizado y, en virtud de la información obtenida en consecuencia, se desarrolla una propuesta de investigación para llevar a cabo en el Centro Penitenciario de San Martín, con el fin de observar la producción de resultados a nivel individual y relacional -respecto de los reclusos que realicen el curso de yoga-, así como a nivel ambiental -desde el punto de vista de la prisión como organización-. Todo ello, con ánimos de conocer y tomar contacto con el yoga como actividad que puede ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas dentro de los establecimientos penitenciarios.

2. CONCEPTOS Y CONTEXTO

En el presente apartado, se resume la situación actual de la actividad del yoga en prisiones a nivel general, para luego abordar de manera particular la realidad argentina al respecto. A tales fines, se realiza una resumida aproximación acerca de lo que implica realizar yoga y los efectos que dicha actividad puede conllevar en diferentes aspectos de la vida humana.

2.1. El yoga ¿En qué consiste y cuáles son sus efectos?

El yoga es una práctica que tiene su origen en la India, de la que, no obstante, se desconocen con exactitud sus inicios temporales, si se tiene cierto consenso en el hecho de que aquella se encuentra a cinco mil años del presente aproximadamente. Al ser una práctica tan antigua, existen muchos estilos o tipos de yoga en el mundo que, desvinculados de toda religión, tienen como objetivo principal que los seres humanos puedan conectarse consigo mismos, conectarse tanto con el cuerpo como con la mente. Es decir, de manera muy simple, implica la conexión con uno mismo para poder conocerse mejor, en profundidad. Puede entenderse que el yoga consiste en brindar a los seres humanos un camino que, partiendo de la conexión con ellos mismos, los libere del sufrimiento, los despoje de todos aquellos pensamientos destructivos y distorsionados que genera la mente, para así lograr dar lugar a la paz interior, el equilibrio y el autocontrol (Calle, 2011).

El reconocido maestro B.K.S Iyengar sostiene que la mayoría de las personas simplemente busca tener salud física y mental, entendimiento y sabiduría, paz y libertad, pero que muchas veces la persecución de dichas necesidades básicas se pierde en las demandas de la vida humana cotidiana. Asimismo, expresa que el yoga, tal como lo entendieron sus sabios, está diseñado para satisfacer todas estas necesidades humanas en un todo, integral y sin fisuras. Su objetivo no es nada más que alcanzar la integridad de la unidad con nosotros mismos y, como consecuencia, la unidad con todo lo que yace más allá de nosotros (Iyengar, 2005); para ello, se pone el foco en el entrenamiento del cuerpo y en el aumento de la conciencia mental, existiendo así la posibilidad de lograr un equilibrio o mejoras en aspectos físicos, emocionales y/o espirituales de las personas (Uebelacker et al., 2010).

Con el correr de los años, la práctica en cuestión fue adquiriendo cada vez más popularidad, lo cual, en consecuencia, condujo a que sus efectos también comenzaran a ser conocidos por todo el mundo. La Asamblea General de la Organización de Naciones

Unidas ha nombrado al 21 de junio como el día internacional del yoga, ello, a los fines de reconocer que la actividad ofrece un enfoque holístico de la salud y el bienestar. Además, hace alusión a la importancia de difundir de manera más amplia la información relativa a las ventajas que conlleva practicar el yoga, en tanto ello sería beneficioso para la salud de la población mundial³.

Resulta lógico que se comenzaran a realizar estudios para así constatar la existencia de dichos efectos de manera empírica. Existen investigaciones muy variadas que demuestran que efectivamente hay una correlación entre el yoga y la producción de mejoras, tanto físicas como mentales, en las personas que así lo practican. En el presente trabajo se recogieron algunos de ellos⁴, en los cuales pudo evidenciarse dicha relación desde diferentes puntos de análisis⁵.

Por un lado, se pudo verificar la existencia de un conjunto de estudios que muestran ciertos efectos positivos relacionados con aspectos psicológicos y mentales de las personas; y, por el otro, investigaciones que lograron testear una cierta relación entre la práctica del yoga y algunas mejoras a nivel físico. También, se cuenta con estudios que muestran ambas perspectivas.

Algunos de los aspectos previamente señalados fueron: reducción y manejo del estrés (Chong, Tsunaka, Tsang, Chan y Cheung, 2011), ciertos progresos en el funcionamiento del sistema nervioso, así como en los niveles de flexibilidad y equilibrio, lo cual a su vez puede llevar a resultados positivos en la función endocrina, ello, específicamente en personas con enfermedades como el Alzheimer (Quintero, Rodríguez, Guzmán, Llanos y Reyes, 2011), así como también efectos positivos en los dolores de espalda (Posadzki y Ernst, 2011).

Sumado a dichos estudios específicos, están los que se basan en la herramienta del meta-análisis, que, una vez realizada una revisión de la literatura, encontraron investigaciones que demostraban también mejoras en personas con niveles

³ La Asamblea General de la ONU sancionó el día internacional del yoga mediante resolución del 11 de diciembre de 2014 [sin remisión previa a una Comisión Principal (A/69/L.17 y Add.1)] n° 69/131.

⁴ Por un lado, estudios de tipo meta-análisis, los cuales resumen gran cantidad de estudios previos y, por el otro, algunas investigaciones de carácter experimental o cuasi experimental.

⁵ Se nombran algunos de los estudios realizados alrededor de los efectos positivos que presenta la práctica del yoga en general. Cada uno de dichos estudios fue realizado para constatar algún o algunos efectos positivos que tiene el yoga en diferentes grupos de personas con diferentes características.

altos de estrés (Lee A.W. y Goldsmith C.A., 2012); otros que exponían mejoras en niveles de glucosa en sangre en individuos con diabetes, alivio en síntomas de enfermedad mental, incluyendo depresión, ansiedad, desorden obsesivo compulsivo y esquizofrenia, así como disminución de los síntomas asociados con la vida natural de las mujeres que se encontraban embarazadas o atravesando la etapa de la menopausia (Ross y Thomas, 2010); descenso de peso en personas con sobrepeso, mejoras en los niveles de colesterol en sangre, también en la presión de la sangre (Yang, 2007); mejoras en personas con ansiedad o trastornos de ansiedad (Kirkwood *et al.*, 2005). Asimismo, se han evidenciado progresos en personas con esquizofrenia, en alumnos con Trastorno de Hiperactividad con Déficit de Atención y, en menor grado, mejoras en personas con dificultades para concebir el sueño (Balasubramaniam, Telles, y Doraiswamy, 2013). Sumado a ellos, se han detectado efectos positivos en personas con dificultades respiratorias como el asma (Sharma *et al.*, 2012).

Se ha señalado que muchos de estos estudios cuentan con una baja calidad metodológica, sin embargo, podría llegar a afirmarse que el yoga es una práctica que ayuda a la mejora de ciertos aspectos de la salud de las personas que lo ejercitan, ello, siempre y cuando este método se encuentre acompañado del cuidado médico convencional que corresponda (Lee A.W. y Goldsmith C.A., 2012). Entonces, puede entenderse que, si el yoga no fuera considerado una actividad que contuviera un potencial de general efectos positivos en las personas, no llegaría a tantos ámbitos de la vida humana. En concreto, y a los fines de ver el desarrollo de manera más avanzada, se deberá prestar especial atención a aquellos lugares en el mundo en los cuales la práctica en cuestión cuenta con una historia más antigua, ello, en tanto se verá como dicha actividad se ejerce en ciertos lugares hasta de manera obligatoria⁶.

2.2. El yoga en el contexto penitenciario en general

Una vez presentados los efectos que puede conllevar el yoga al practicarlo en la vida cotidiana, se analiza si dichas consecuencias también pueden verse en el ámbito penitenciario. Se intenta poner el foco en que hay ciertas actividades que podrían mejorar el estilo de vida dentro de la prisión, así como también brindar ciertas herramientas a

⁶ Conforme se desprende de un artículo periodístico del NY Times, publicado en marzo de 2020, el gobierno de Nepal dispondrá la práctica del yoga, una vez por semana, de manera obligatoria, en las escuelas. https://www.nytimes.com/2020/03/16/world/asia/nepal-yoga.html?te=1&nl=evening-briefing&emc=edit_ne_20200316&campaign_id=57&instance_id=16823&segment_id=22294&user_id=be57ece9c712b43732e1216bf87f2700®i_id=7299765920200316

aquellas personas que se encuentren allí privadas de su libertad. En otras palabras, podría ser relevante el poder evaluar la existencia de ciertas prácticas dentro de la prisión que podrían ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas que allí se encuentran. Todo ello, teniendo especialmente en cuenta el hecho de que se trata de un lugar que, por sus condiciones, puede llegar a generar un ambiente de estrés o muy difícil de sobrellevar para muchos de los presos que allí se hallan.

El yoga, en particular, pareciera ser útil en ese sentido, no solo por tratarse de una actividad que puede llevar a que las personas progresen en ciertos aspectos de manera inmediata, sino porque, al tratarse de una práctica que invita a que se logre una conexión completa con uno mismo, sus efectos podrían llegar a ser transformadores, por lo tanto, duraderos. Es decir, el yoga podría resultar una herramienta que brinde ciertas habilidades a las personas que lo practican para poder sobrellevar momentos difíciles de carácter emocional.

Al ser la prisión un lugar que puede ser hostil, en tanto los internos pueden llegar a tener que soportar experiencias estresantes y dolorosas, las cuales incluyen la pérdida tanto de control, como del contacto con sus familiares, la privacidad, el estatus y la seguridad (Crewe, 2007 citado en Auty, Cope y Liebling, 2017), también incluyendo las malas relaciones que pueden darse con otros prisioneros o con el personal penitenciario, el yoga y la meditación pueden ser de ayuda para sobrellevar dichas circunstancias, pero especialmente para poder mejorar ambos puntos: las relaciones interpersonales y el bienestar psicológico del preso (Auty, Cope y Liebling, 2017).

Existen una variedad de estudios realizados en diferentes partes del mundo, a los fines de poder medir si las personas que realizan clases de yoga dentro de la prisión cuentan con efectos positivos tanto a nivel personal como contextual. Dichas mejoras pueden dividirse en tres aspectos principales: 1) físicos o psicológicos de la persona en particular, 2) en el trato con los demás, tal como puede ser la disminución de la violencia en la interacción con los otros, 3) disminución de los niveles de reincidencia.

Mediante un estudio de meta-análisis, en donde se ha hecho una revisión de estudios empíricos llevados a cabo en prisiones de los Estados Unidos, Reino Unido, India y Taiwán, se ha arribado a la conclusión de que los programas de yoga dictados en establecimientos penitenciarios tienden a mejorar el estado psicológico de los presos, independientemente de su intensidad o duración; sin embargo, para corroborar la obtención

de mejoras significativas en cuanto al comportamiento de los presos, si se necesita de un período extenso de seguimiento (Auty, Cope y Liebling, 2015).

Por otra parte, se pueden encontrar investigaciones de orden experimental, en las cuales se han mostrado mejoras en muchas variables medidas al efecto, tales como el nivel de estrés, de agresividad, el estado afectivo, la calidad del sueño, el bienestar psicológico, los niveles de atención e impulsividad de las personas privadas de su libertad (Kerekes, Fielding y Apelqvist, 2017); asimismo, se han destacado resultados consistentes en el aumento de los niveles de autoestima, la disminución de estrés y angustia (Bilderbeck, Farias, Brazil, Jakobowitz y Wikhol, 2013). En consonancia con dichos estudios, también se han percibido beneficios psicológicos significativos en hombres presos en India que, al formar parte de un programa de yoga, lograron obtener un mayor control emocional, de su enojo y ansiedad, así como de lidiar con la realidad de la vida en prisión de una manera más positiva (Ambhore y Joshi, 2018).

Otro trabajo, elaborado por Wimberly y Xue, enseña una revisión de literatura en la cual se resalta el hecho de que es difícil generalizar acerca de los efectos positivos que puede producir el yoga en las personas privadas de la libertad en tanto la mayoría de las investigaciones realizadas hechas al respecto cuentan con problemas metodológicos. Sin embargo, destacan la existencia de unos pocos estudios que muestran una disminución del estrés, ciertas mejoras tanto en el rendimiento cognitivo como en el bienestar físico y mental de los presos (Wimberly y Xue, 2016).

Existen investigaciones empíricas realizadas alrededor del tema aquí tratado, en donde no solo se evidenciaron mejoras en el nivel psicológico de los presos, sino que además se constató una atmósfera social positiva dentro de la institución carcelaria, no solo un bien estar emocional, sino también relacional, entre los mismos internos, así como con el personal penitenciario (Ronel, Frid y Timor, 2013) (Griera Llonch, Clot Garrel y Puiz Ruiz, 2015).

Respecto al último aspecto que se considera como efecto positivo en las personas privadas de su libertad que integran un programa de yoga dentro de la prisión, debe señalarse que no existen muchos estudios realizados sobre los niveles reincidencia. Esta última perspectiva se da específicamente así por lo complicado que resulta medirla. No solo por el hecho de que realizar un seguimiento durante un período prolongado resulta más complejo y costoso, sino que, además, a medida que pasa más tiempo, aumentan la

cantidad de factores que pueden haber influido en un posible desistimiento. Sin perjuicio de ello, Landau y Gross, mediante la confección de un estudio cuantitativo, lograron evidenciar que puede existir una correlación entre la disminución de los índices de reincidencia y la práctica del yoga. Se compararon los índices de reincidencia entre un grupo que había tomado clases de yoga y uno que no. El resultado al que se arribó fue: del grupo que fue parte de las clases de yoga reincidió únicamente un 8,5% y del otro un 25,2%, en el mismo período de tiempo (Landau y Gross, 2008). Vale aclarar que, en el estudio no se encuentra indicada qué circunstancia es la que se tiene en cuenta para ser catalogada en el concepto de reincidencia, si el hecho de que únicamente la persona haya sido vuelta a encarcelar, o si se contaron solamente los condenados o aquellos con condena firme.

Ahora bien, puede constatarse que el estudio de los efectos del yoga a niveles empíricos dentro de establecimientos carcelarios se encuentra todavía en una etapa inicial. Por un lado, en tanto el número de trabajos realizados aún es escueto; y por el otro, porque las investigaciones hasta el momento confeccionadas, mayormente, se focalizan en medir efectos en el corto plazo. Cabe repetir que las investigaciones empíricas realizadas alrededor de los efectos del yoga no han sido de lo más rigurosas, circunstancia que también ha sido constatada a nivel específico en el ámbito del yoga en las cárceles. Se ha señalado que existen desafíos alrededor de las investigaciones del yoga y que los estudios de la actividad a menudo carecen de informes rigurosos sobre sus componentes, duración de la práctica, descripción del yoga, de las calificaciones del maestro y de todos los componentes que pueden afectar a la eficacia de la intervención (Elwy y col., 2014, citados por Wimberly y Xue, 2016).

Resulta interesante tener en cuenta que la popularidad que está ganando la actividad del yoga en las cárceles, no solo puede verse a través de la producción de investigaciones empíricas de manera formal, sino que, además, se refleja en la difusión de la actividad en cuestión mediante la publicación de artículos de carácter periodísticos al respecto⁸.

⁸ Por más de que los artículos de este estilo no resulten tener una base científica como otros que aquí ya se han citado, entiéndase que en este apartado resulta de suma importancia tenerlos en cuenta, ello, en tanto el dictado del yoga en prisiones es un tema mucho más específico que su práctica en la vida en general y, como es de esperarse en consecuencia, el material empírico producido al respecto será más escueto también. Por eso, se considera importante hacer mención a otro tipo de material que, sin perjuicio de no necesariamente cuenta con el aval de la ciencia, igualmente darán información respecto a la realidad aquí traída a estudio.

Sin perjuicio de todos los estudios hechos hasta el momento⁹, no se evidencia una especial atención al hecho de constatar si existen mejoras en la prisión como institución, como ámbito que se encuentra alojando a aquellas personas que están realizando la actividad del yoga allí dentro. Por eso, se propone un diseño de investigación en el que se busca, no solo medir aquellos efectos que los propios participantes de la actividad pudieran llegar a reconocer con relación al ejercicio de aquella, sino también hacer un estudio ambiental y contextual de ¿qué es lo que sucede a nivel institucional? ¿se perciben mejoras en las personas privadas de la libertad que toman clases de yoga, por parte del personal penitenciario? ¿se trata de una actividad que suma de manera positiva a la organización y tratos dentro de la prisión?

2.3. El yoga como actividad recreativa en el contexto penitenciario argentino

De la totalidad de estudios analizados para el presente trabajo, no se encontró ninguno realizado respecto al dictado de clases de yoga en el ámbito penitenciario argentino. En consecuencia, se consideró necesario realizar una investigación más profunda al respecto. Así, se obtuvo como resultado que en Argentina existe la práctica del yoga en prisiones, pero se arribó a dicha información mediante fuentes que no son de carácter investigativo¹⁰.

En el transcurso de los últimos diez años, aproximadamente, la implementación de programas de yoga en el contexto penitenciario argentino ha ido creciendo. Como se dijo anteriormente, se ha accedido a dichos datos mediante plataformas virtuales en donde se encontró primordialmente información de carácter descriptivo o periodístico¹¹. En las primeras aproximaciones a la información en cuestión se ha vislumbrado que existen algunas agrupaciones que brindan clases de yoga en prisiones de la provincia de Buenos Aires; en principio serían tres. A los fines de realizar el presente trabajo, se contactó a una de las organizadoras de una de las agrupaciones, Isabel Aldao, específicamente del proyecto “Moksha – Yoga en la Cárcel” que nació a los fines específicos de brindar clases

⁹ Se hace referencia a los estudios publicados, encontrados mediante las plataformas señaladas a lo largo del trabajo, con los cuales se cuenta para realizar el análisis aquí propuesto.

¹⁰ A través del buscador virtual de Google, se pudo constatar que existía el dictado de clases de yoga en algunas cárceles en Argentina.

¹¹ Muchas de las notas periodísticas encontradas relatan el proyecto del dictado de clases de yoga en la cárcel realizado por parte de la agrupación Moksha.

(<https://www.infobae.com/sociedad/2019/06/30/yoga-en-la-carcel-cuando-estas-encerrado-tu-corazon-es-un-quilombo-y-aca-nos-sentimos-libres/>)

(<https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/respirar-y-dar-de-nuevo-yoga-en-carceles-y-villas-nid2023175>)

de yoga en establecimientos penitenciarios¹². Se realizaron dos entrevistas para recabar más información al respecto. Por un lado, se entrevistó a la mencionada Isabel Aldao y, por el otro, a Gustavo Cantero, uno de los profesores voluntarios del proyecto en cuestión¹³.

Las actividades de “Moksha” en el Centro Penitenciario de San Martín, Provincia de Buenos Aires comenzaron alrededor del año 2015. El proyecto surgió en virtud de una propuesta realizada por parte de la Fundación “Espartanos”, que ya se encontraba llevando a cabo actividades deportivas dentro de la cárcel en cuestión, en donde se invitó a un grupo de personas a dar clases de yoga allí mismo. El Centro Penitenciario de San Martín cuenta con tres Unidades Penitenciarias, la N° 46, 47 y 48. A su vez, la Unidad N° 46 tiene diez pabellones masculinos y cuatro módulos femeninos, la Unidad N° 47, perteneciente al partido de San Isidro, cuenta también con la misma modalidad de carácter mixta y la Unidad N° 48, posee once pabellones en los cuales únicamente hay presos masculinos.

A raíz de la convocatoria realizada por la Fundación “Espartanos”, el proyecto de yoga “Moksha” fue creciendo dentro del establecimiento penitenciario, comenzando únicamente dando clases en el Pabellón 8 de la Unidad N° 48, para hoy estar brindado clases en once pabellones del total de todos los de las tres unidades previamente mencionadas. En consecuencia, para finales del año 2019 contaban con, aproximadamente, 400 alumnos. El dictado de las clases se da de manera semanal en el patio de cada uno de los pabellones participantes y estas tienen una duración de entre una hora y una hora y media. Generalmente asisten la mayoría de las personas que se alojan en cada uno de los pabellones participantes, lo cual implica que el número de alumnos presentes puede llegar a ser entre cincuenta y sesenta.

Las personas que otorgan las clases son profesores de yoga, participan del proyecto de manera voluntaria y no reciben ningún tipo de remuneración por ello. Pueden ingresar a los pabellones acompañados obligatoriamente de otra persona, por lo tanto, mínimo, resulta necesaria la asistencia de dos personas por clase (dos profesores o un profesor y un voluntario). El hecho de que el dictado de las clases sea ad honorem no es un dato menor cuando el número de profesores escasea, ello, toda vez que, por más buena voluntad que tenga un profesor, no podrá brindar una gran cantidad de clases si necesita

¹² La primera información al respecto se obtuvo de su página web (<http://mokshayogaenlacarcel.com.ar/>), como de algunos artículos y videos de carácter periodísticos.

¹³ Las entrevistas realizadas a Isabel Aldao y Gustavo Cantón se encuentran transcritas y adjuntas en el pnto 7.1. del anexo del presente trabajo.

obtener en su vida un ingreso económico para sostener sus gastos. La cantidad de profesores que hay en la agrupación es de aproximadamente treinta, número que no resultaría suficiente para la cantidad de demanda existente.

A principios del año 2020, comenzó una nueva iniciativa dentro del centro penitenciario por parte de la mentada agrupación: el dictado de un curso de formación durante todo el año, a efectos de que los participantes obtengan un título que los habilite a ser profesores allí mismo. Para marzo del año mencionado, se contaba con la inscripción de aproximadamente treinta alumnos.

Entonces, en virtud de la investigación realizada hasta el momento, puede afirmarse que, en principio, no existiría ningún tipo de estudio de carácter empírico confeccionado en prisiones argentinas a fin de constatar los posibles efectos del yoga en las personas privadas de la libertad. Por ello, teniendo en cuenta que se ha comprobado en otras partes del mundo que el yoga puede brindar ciertos beneficios a los presos que lo practican, se entendió que resultaría interesante utilizar la actividad realizada alrededor del yoga en el Centro Penitenciario de San Martín para testear si esto se da de igual manera en la realidad argentina.

La confección de una investigación de estas características podría brindar una oportunidad para otorgar mayor visibilidad a la actividad desarrollada por esta agrupación, así como a la manera de vivir dentro de los establecimientos penitenciarios argentinos, con el objetivo de aplicar políticas que fomenten, en consecuencia, el dictado de este tipo de actividades que, de generar efectos positivos en las personas que se encuentran privadas de su libertad, puedan ayudar a mejorar el estilo de vida en la prisión en muchos aspectos.

3. OBJETIVOS

Tal como ya fuera adelantando en la introducción, el principal objetivo de este trabajo será proponer un método de investigación que intente contrastar el hecho de si el dictado de clases de yoga en prisiones de hombres en Argentina produce efectos positivos¹⁴. Mediante la confección del presente estudio se pretende encontrar la producción de dichos efectos, no como consecuencia directa emanada de la práctica de la actividad en cuestión, sino como una correlación. Se intentará evaluar la existencia de ciertos cambios en las personas y en los lugares, como un establecimiento penitenciario, en donde se ejerza la actividad del yoga.

Los efectos de carácter positivo que se buscan contrastar, teniendo en cuenta algunos de los parámetros medidos mediante las investigaciones realizadas de manera previa, pueden separarse en grupos, ello, teniendo en cuenta los diferentes ámbitos de intervención. Por un lado, se intentará testear la existencia de cambios en ciertos aspectos de la persona a nivel individual, tanto mentales como físicos. Algunos de ellos pueden ser: disminución de los niveles de estrés, de ansiedad, de autoagresión, modificaciones en el estado afectivo, en la calidad del sueño, mejoras en los niveles de atención y de impulsividad.

A su vez, se pretenderá medir cuáles son las mejoras que pueden constatarse en el ámbito relacional de las personas privadas de la libertad. Para ello, se buscará identificar si existen progresos en el trato con los demás, específicamente, avances en la comunicación, disminución en los niveles de violencia hacia el resto, tanto respecto de los demás internos como del personal penitenciario.

Sumado a ello, se intentará medir la existencia de mejoras a nivel organizacional. Se buscará identificar progresos en el ambiente carcelario, si el dictado de clases de yoga puede llegar a influenciar en la propia organización de la institución de manera positiva. Tal vez, las mejoras en este aspecto no sean una afectación directa del dictado de clases de yoga, sino que puede ser producto de los progresos a nivel personal

¹⁴ Se propone llevar a cabo la investigación respecto a un grupo de hombres porque, tal como se señala a lo largo del presente trabajo, se utilizará como base para su posible confección la estructura de Moksha ya existente y, por más de que dicha agrupación se encuentra brindando clases de yoga a pabellones de mujeres, lo cierto es que a los fines prácticos se debe elegir una categoría específica y además es una actividad que se encuentra más instalada en las unidades de hombres que en la de mujeres, por lo que hay más probabilidad de que así se de.

y relacional de los presos, lo cual, luego desemboque en un contexto carcelario más positivo y de esa manera, en consecuencia, las tareas administrativas sean menos complejas de realizar, por ejemplo, porque se verificaría menor resistencia por parte de los presos ante la imposición de ciertas medidas. Este último aspecto resultaría un tanto novedoso, toda vez que no se ha detectado su desarrollo en las investigaciones analizadas en los apartados anteriores. Su inclusión en la presente investigación daría una mirada más amplia de los efectos que puede tener el dictado del yoga en una prisión.

Parte de los objetivos de la propuesta de investigación podría ser también el hacer un seguimiento extendido en el tiempo respecto de las personas que toman clases de yoga en prisión para luego verificar índices de reincidencia. Por el tipo de metodología que se propondrá, dicho objetivo deberá ser parte de una investigación más profunda y de mayores recursos. Medir los niveles de reincidencia requieren de un estudio de tipo longitudinal o de mayor extensión en el tiempo, el cual demanda un número más elevado de herramientas como, en principio, tiempo. Sin perjuicio de ello, la presente investigación podrá servir de base para que, mediante la información recabada, en unos años, se tome contacto con las personas que formarán parte de esta y se continúe con el presente estudio enfocado específicamente en evaluar si aquellos individuos habrían vuelto a delinquir o no.

La elaboración del diseño de investigación que se propondrá a continuación intentará alcanzar los objetivos aquí planteados no solo para sumar conocimientos a los estudios ya realizados acerca de la actividad del yoga en las cárceles sino también para otorgar mayor visibilidad a la actividad en cuestión, específicamente en el territorio argentino, en donde, en principio, no existiría abundante material de carácter empírico al respecto. Asimismo, la producción del presente estudio otorgará más información acerca de la vida en las prisiones argentinas.

Entonces, la realización de la investigación que se expondrá a continuación tendrá como fin último e ideal mostrar una realidad que inspire la creación y aplicación de políticas que fomenten el dictado de este tipo de actividades para seguir generando efectos positivos en aquellas personas que se encuentran privadas de su libertad, así como en el contexto penitenciario en general.

4. METODOLOGÍA

En este apartado se presenta el diseño de investigación que se cree más propicio, conforme los recursos disponibles y el contexto, para medir los efectos positivos que puede acarrear el dictado de clases de yoga en un centro penitenciario en Argentina.

4.1. Diseño de investigación

El diseño metodológico que se propone para intentar lograr alcanzar los objetivos presentados, en principio, es el de carácter experimental. Sin embargo, atendiendo a la realidad en la cual se quiere llevar a cabo el presente estudio y resultando muy difícil cumplir con los estándares de este tipo de diseño, se prefiere plantear una metodología que pueda realizarse sin duda alguna, un estudio de carácter cuasi-experimental. Ello, para evaluar si existe una relación entre la realización de un curso de yoga en un establecimiento penitenciario en Argentina y la producción de mejoras en el bienestar físico-psicológico, en el comportamiento de las personas privadas de la libertad, así como en el ambiente carcelario.

El modelo investigativo en cuestión resulta ser el apropiado por el contexto y los recursos disponibles a partir de la realidad del dictado de la actividad del yoga en las instituciones penitenciarias en Argentina, específicamente mediante la labor que desarrolla la agrupación "Moksha". Se procederá a realizar la investigación en un pabellón nuevo en el Centro Penitenciario de San Martín, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Cuando la agrupación "Moksha" cuente con los recursos para poder dictar clases en un nuevo pabellón, se ofrecerá la propuesta al grupo de internos que compongan ese nuevo pabellón que aún no ha tenido clases de yoga. Ello, a los fines de poder medir los efectos en un conjunto de personas que no haya transitado por la experiencia.

El programa que se propondrá consistirá en formar, por un lado, un grupo que se encuentre dispuesto a realizar las clases de yoga dictadas por la mentada agrupación; y por el otro, un grupo de control que se encuentre conformado por personas que no realicen ninguna actividad recreativa dentro de la institución. Idealmente, los grupos deberían ser conformados de manera aleatoria para que sean comparables. Sin embargo, dicho objetivo tal vez sea un poco ambicioso, por ello, seguramente los grupos terminarán no siendo formados de esta manera, por lo cual no serán equivalentes. Si ello se da de esa forma, la metodología se tratará de un experimento, pero llevado a cabo en condiciones "naturales": resulta muy difícil que ambos grupos tengan las mismas características y que se mantengan

estables a lo largo de toda la actividad. Lo que se buscará es evaluar cómo se da un cierto fenómeno en la realidad, tal y como se ve, sin intervención alguna en su conformación. En virtud de ello, para establecer la cantidad de miembros que tendrá cada grupo, primero, se deberá verificar la cantidad de personas privadas de la libertad que estén dispuestas a ser parte del experimento de manera voluntaria.

El programa consistirá en el dictado de un curso de yoga por el término de seis meses, con una periodicidad de una vez por semana, siendo la duración de cada una de sus clases de una hora y media. Dicho programa será llevado a cabo desde marzo a agosto, inclusive, del año 2021. Estos parámetros son elegidos en base a la disponibilidad de recursos para llevar a cabo el experimento. Tal como se señaló anteriormente, hoy en día, las clases de yoga en el Centro Penitenciario de San Martín se dictan de manera semanal y de manera voluntaria. Por lo tanto, teniendo en cuenta la estructura ya existente en la mentada institución, sumado al hecho de que no se cuenta con una gran disponibilidad de recursos, se utilizará dicha base para realizar la investigación aquí propuesta.

4.1.1. Recolección de datos

Para llevar a cabo el estudio se deberán recabar distintos tipos de datos: 1) observación de los participantes, 2) entrevistas a los profesores, 3) encuestas al personal penitenciario, 4) encuestas y tests de carácter psicológico confeccionados a los participantes, 5) documentos e investigaciones previas sobre el dictado del yoga en prisión.

Al tratarse el presente trabajo, justamente, de la propuesta de un diseño de investigación, algunos datos ya se han recabado para dichos fines, los cuales también serán útiles para la eventual confección del diseño metodológico en cuestión. Los datos que se han recolectado hasta el momento han consistido en:

- 1) investigaciones previas sobre los efectos del yoga en general, así como de manera concreta en la prisión, ello a través de las plataformas de “Google Scholar” y “Research Gate”,
- 2) dos entrevistas a profesores de yoga de la agrupación Moksha que brindan clases de manera semanal en el Centro Penitenciario de San Martín,
- 3) observación de dos clases de yoga en el Centro Penitenciario de San Martín.

4.2. Análisis y planificación

La información obtenida hasta el momento ha dado cuenta del punto clave del presente trabajo: la inexistencia de investigaciones previas en prisiones argentinas que den

cuenta de los efectos del yoga. Esta realidad es esencial no solo por el hecho de lo novedoso que puede ser, sino porque, como se señalara en las investigaciones previas aquí analizadas, si el yoga es una actividad que brinda efectos positivos en las prisiones de otros países, también puede ser el caso de Argentina. Por lo tanto, dicha comprobación sería algo importante para continuar con acciones que lleven positividad al ámbito carcelario.

La observación de los participantes brindará al investigador la posibilidad de ser testigo de la actividad, de corroborar con sus propios ojos cómo se lleva a cabo una clase de yoga en el Centro Penitenciario de San Martín. Asimismo, podrá observar si, a lo largo del dictado del curso, se da algún cambio perceptible. Las entrevistas que puedan realizarse a los distintos profesores de Moksha otorgarán la perspectiva desde el conocimiento profundo de la propia actividad, de los efectos concretos que se observarán en los diferentes participantes a lo largo del curso. Las encuestas que se lleven a cabo respecto al personal penitenciario representarán la percepción desde la institución carcelaria, otorgarán la mirada “ambiental”, si se observan cambios a nivel organizacional desde el dictado del yoga en el Centro Penitenciario de San Martín.

Entonces, una vez conformados los dos grupos, previo inicio del curso de yoga, se procederá a realizar las entrevistas y encuestas a los profesores y al personal penitenciario, también se les hará contestar un cuestionario a cada participante a los fines de recabar información de carácter general: sus datos personales, su estado de salud, razones por las cuales se encuentra privado de su libertad, su motivación para ser parte del estudio. A su vez, en dicha ocasión se procederá a realizar una medición por parte de un grupo de psicólogos, en la cual se utilizará una escala confiable (dentro del área de especificidad psicológica) a los fines de obtener cierto tipo de datos como pueden ser: autocontrol (1), estrés (2), autoagresión (3), bienestar psicológico (4), estado del sueño (5), comportamiento agresivo (6), impulsividad (7), atención (8), estado afectivo (9) ,otros (10). A cada una de dichas variables se les asignará un valor, para luego ser utilizado en el análisis final.

A continuación, se dará inicio al dictado del curso y durante toda su duración, se observará el contexto y el comportamiento de los participantes y se tomará nota de la asistencia de cada uno de ellos. En caso de desistimientos, se intentará preguntar a las personas los motivos de su deserción.

4.3. Eventuales resultados

Una vez finalizado el período del programa aquí propuesto, se volverá a encuestar a los participantes. En concreto, se procederá a realizar un cuestionario similar al confeccionado en el inicio, en el cual se podrá observar si la persona ha percibido en su humor o comportamiento algún tipo de cambio y se volverá a realizar la medición psicológica por los profesionales que correspondan. Dichos valores serán utilizados para medir los posibles efectos desde las tres perspectivas propuestas: a nivel individual, a nivel social y a nivel ambiental.

A su vez, se volverá a entrevistar tanto a los profesores, para verificar si pudieron observar algún cambio en los participantes del curso, como a los guardiacerceles a fin de que indiquen si percibieron alguna modificación a nivel institucional.

Por último, se procederá a comparar los datos recabados en el inicio con los del final, a codificar las entrevistas llevadas a cabo y a realizar un análisis y posterior evaluación de aquellos. En virtud de ello, se expondrán los resultados de la presente investigación: si se verificaron mejoras en cada una de las variables medidas, a partir de los resultados obtenidos en las dos ocasiones previamente indicadas. A su vez, dicho apartado se señalarán los sesgos que la metodología en cuestión pudo haber tenido en su realización.

4.4. Sesgos y limitaciones

De llevarse a cabo una metodología de carácter experimental, se deberá ofrecer a las personas que conformaron el grupo de control la posibilidad de realizar clases de yoga luego del estudio. Esta circunstancia se debe al hecho de que este tipo de experimentos cargan con una cierta limitación: al asignarse los participantes de manera deliberada por el investigador, al grupo de control se le está negando la posibilidad de participar de una actividad que, podría llegar a tener cierto tipo de efectos positivos en su vida.

En cambio, de darse un diseño de investigación de carácter cuasi-experimental, se deberá indicar el nivel de heterogeneidad detectada entre los dos grupos conformados al efecto: la edad promedio de los participantes, su nacionalidad, el motivo del encierro, si eran reincidentes o no, cuáles fueron sus razones para participar del estudio, entre otras cuestiones. Las diferencias detectadas entre estas variables se señalarán a los fines de no adjudicar ningún tipo de causalidad que no se verifique en la realidad.

Que la edad promedio de ambos grupos sea diferente tendrá su influencia, por ejemplo, puede ser que los jóvenes sean más entusiastas y que tengan más fe en un cambio que los adultos, entonces, si los miembros del grupo que realizó el curso de yoga son más jóvenes, sus efectos positivos no podrán adjudicarse únicamente a la práctica del yoga, ello, toda vez que podría verificarse que al ser más jóvenes, estos tendrían una mirada más positiva y entusiasta que el grupo de control. Otro ejemplo puede ser el que se verificase que en el grupo de control existen más reincidentes, dicha circunstancia también podría influir en la comparación: la actitud positiva seguramente sea más fuerte en los no reincidentes que en los que ya estuvieron presos.

En esta misma línea, será útil también evaluar las causas por las cuales las personas privadas de la libertad accedieron a realizar el curso en cuestión, así como cuáles eran sus expectativas y si éstas fueron cumplidas.

Una de las cuestiones más importantes a tener en cuenta cuando se lleva a cabo este tipo de metodología cuasi-experimental es el dilema ético que puede generarse ante la consecuencia de asignar un grupo de personas a recibir un tipo de intervención y a otro a “no recibir ninguna”. Por eso, es necesario señalar el hecho que las personas que sean asignadas al grupo de control serán aquellas que, desde antes de comenzar con el estudio no ejercían ningún tipo de actividad recreativa en el centro penitenciario. Tal como fuera señalado, la investigación aquí propuesta se realizará tomando como base la estructura ya existente de “Moksha” en el Centro Penitenciario de San Martín, por lo cual debe tenerse en cuenta que la actividad de la agrupación va creciendo a medida que van pudiendo dar clases de yoga en nuevos pabellones, la actividad se brinda al pabellón completo y asiste quien quiera de dicho lugar, aun hay muchos a los cuales no se ha llegado. El grupo de control se seleccionaría de aquellos voluntarios que se encuentren en pabellones que no reciben el yoga como actividad, por lo que, en principio, no habría efectos negativos que subsanar.

Luego, se deberá analizar la cantidad de personas que desistieron de la práctica de yoga. Esta circunstancia es, tal vez, la más importante en este tipo de estudios, ya que no puede controlarse la cantidad de participantes que mantendrán su asistencia. El abandono de muchas personas (al igual que la incorporación de nuevos miembros de manera constante) influenciará de manera radical en los resultados. Es un riesgo que ocurran grandes variaciones entre la composición de los grupos del principio con los del final, por ello, es que el mentado curso es de corta duración, solo de seis meses. Lo cual,

también debe destacarse como una posible limitación: el plazo de seis meses puede resultar bastante corto para encontrar grandes cambios relacionados con la práctica del yoga en las personas privadas de su libertad.

Aun verificando la existencia de ciertos cambios, será difícil adjudicárselos de manera certera al estudio en cuestión, en tanto podrían darse otras circunstancias en la vida de los presos que hayan influenciado en ellos. Sin embargo, aventurarse a realizar un estudio respecto de un curso de larga duración, como puede ser un año, resulta demasiado riesgoso: la estabilidad en la asistencia de los miembros iniciales del grupo que tome el curso puede llegar a ser casi nula. Esto, puede derivar en altos niveles de error en los tests que se realicen, lo cual puede hacer que la muestra no resulte significativa en este aspecto. Estos errores también pueden ser consecuencia del incumplimiento de las consignas a la hora de completar los cuestionarios o tests en cuestión.

Por otro lado, tal como se adelantó en apartados anteriores, sería de gran utilidad poder medir cuanto influye en los índices de reincidencia el ofrecimiento de este tipo de actividades en los establecimientos penitenciarios. Ahora bien, para que eso sea posible, se necesitará ahondar en el presente estudio y continuar con una medición a lo largo del tiempo –de manera longitudinal, por ejemplo-. Dichas metodologías suelen ser mucho más costosas y difíciles de realizar en la realidad.

5. DISCUSION Y CONCLUSION

En este trabajo se ha visto que, (1) conforme se desprende de las investigaciones realizadas de manera previa, el yoga parece tener una relación con ciertas mejoras evidenciadas en las personas que inician la actividad, mejoras a nivel psicológico, físico, emocional y relacional. Asimismo, se pudo constatar que (2) la producción de efectos positivos también puede testearse en las personas privadas de su libertad y, (3) que en Argentina se comenzó a aplicar el yoga como actividad recreativa en la prisión, pero que aún no existen evaluaciones realizadas al respecto. Por último, (4) se elaboró una propuesta de investigación para así evaluarlo.

A través del dictado de clases de yoga, tal como lo hace Moksha en la cárcel de San Martín, en Argentina, el fin que se persigue es brindar herramientas a los reclusos para que, eventualmente, puedan sobrellevar circunstancias negativas que se encuentran sufriendo por el encierro. Idealmente, lo aprendido en dichas clases también tendrá su fruto fuera de la vida en prisión. Por eso, es importante recordar que la investigación propuesta se encuentra orientada a contrastar los efectos positivos que puede llegar a tener el dictado de un curso de yoga en las personas privadas de su libertad en un corto plazo, frente a un grupo de internos que no realicen ningún tipo de actividad. Esta circunstancia es esencial frente al escenario de que no existen estudios realizados al respecto en Argentina, por lo tanto, sería útil como un inicio y como una invitación a la confección de investigaciones futuras. Ello, teniendo en cuenta que la base de esta investigación puede ser útil para medir, en un futuro, otros parámetros como la reincidencia.

Sin perjuicio de que la propuesta de investigación no contemple de manera específica la metodología para realizar el seguimiento de la vida de las personas privadas de su libertad una vez que egresen de prisión, lo cierto es que resultaría por demás interesante que dicha evaluación sea llevada a la práctica en un futuro. Entonces, no solo se podría contrastar el hecho de que la periodicidad en la práctica del yoga en la prisión produce efectos positivos en aspectos de carácter personal y relacional de las personas privadas de su libertad, así como en el propio establecimiento penitenciario como institución que alberga la actividad, sino que además se podría ver cómo el yoga puede ser una fuente de mecanismos que ayuden a prevenir la reincidencia.

6. BIBLIOGRAFÍA

Ambhore, S., & Joshi, P. (2009). Effect of yogic practices performed on deviants aggression, anxiety and impulsiveness in prison: A Study. *Journal of Psychiatric Research*, 4, 137-149.

Auty, K. M., Cope, A., & Liebling, A. (2015). A systematic review and meta-analysis of yoga and mindfulness meditation in prison: Effects on psychological well-being and behavioural functioning. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, p. 1-22.

A.C. Bilderbeck et al. (2013) Participation in a 10-week course of yoga improves behavioural control and decreases psychological distress in a prison population. *Journal of Psychiatric Research* 47, p. 1438-1445.

Balasubramaniam, M., Telles, S. y Doraiswamy, P. M., (2013). Yoga on our minds: A systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 3, 1-16. doi:10.3389/fpsy.2012.00117

Calle, Ramiro A. (2011), *Light on Life: The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom*, pág. 5. MR Editorial

Chong, C. S. M, Tsunaka, M., Tsang H. W. H., Chan, E. P., Cheung, W. M. (2011). Effects of Yoga on Stress Management in Healthy Adults: A Systematic Review. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. Volumen 17, Number 1.

Crewe, B. (2007). Power, adaptation and resistance in a late-modern men's prison. *British Journal of Criminology*, 47, 256-275. doi:10.1093/bjc/azl044

Griera, M., Clot-Garrell, A. y Puig, M. (2015) *La práctica del yoga en los centros penitenciarios de Cataluña*. Generalitat de Catalunya, Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada.

G Kirkwood, H Rampes, V Tuffrey, J Richardson, K Pilkington (2005) Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence - *Br J Sports Med*2005;39:884–891. doi: 10.1136/bj.2005.018069

https://www.nytimes.com/2020/03/16/world/asia/nepal-yoga.html?te=1&nl=evening-briefing&emc=edit_ne_20200316&campaign_id=57&instance_id=16823&segment_id=22294&user_id=be57ece9c712b43732e1216bf87f2700®i_id=7299765920200316

Iyengar, B.K.S. (2005) *Light on Life: The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom*, Introduction xvi,

Kerekes N, Fielding C and Apelqvist S (2017) Yoga in Correctional Settings: A Randomized Controlled Study. *Front. Psychiatry* 8:204. doi: 10.3389/fpsy.2017.00204.

Kyeongra Yang (2007), A Review of Yoga Programs for Four Leading Risk Factors of Chronic Diseases - School of Nursing, University of Pittsburgh, Pittsburgh, PA 15261, USA

Landau, P. S., & John Gross, J. B. (2008). Low reincarceration rate associated with Ananda Marga yoga and meditation. *International Journal of Yoga Therapy*, 18(1), 43-48.

Lee A.W. y Goldsmith C.A. (2012). 'The effects of yoga on anxiety and stress', *Altern Med Rev*; vol.17 (1) p. (21-35).

Paul Posadzki & Edzard Ernst (2011) "Yoga for low back pain: a systematic review of randomized clinical trials" - *Clinical Rheumatology 2011 - Clin Rheumatol* (2011) 30:1257–1262

Quintero, E., Rodríguez, M. C., Guzmán, L. A., Llanos, O. L. y Reyes, A. (2011), "Estudio Piloto: Efectos De Un Programa De Hatha-Yoga Sobre Variables Psicológicas, Funcionales Y Físicas, en Pacientes con Demencia tipo Alzheimer", Universidad El Bosque, Bogotá-Colombia

Reglas mínimas para el tratamiento de los reclusos - Adoptadas por el Primer Congreso de las Naciones Unidas sobre Prevención del Delito y Tratamiento del Delincuente, celebrado en Ginebra en 1955, y aprobadas por el Consejo Económico y Social en sus resoluciones 663C (XXIV) de 31 de julio de 1957 y 2076 (LXII) de 13 de mayo de 1977.

Resolución aprobada por la Asamblea General de la ONU, el 11 de diciembre de 2014 [sin remisión previa a una Comisión Principal (A/69/L.17 y Add.1)] n° 69/131. Día Internacional del Yoga. (<https://undocs.org/es/A/RES/69/131>)

Serwacki, M.L. y Cook Cottone C. (2012). 'Yoga in the schools: A systematic review of the literature', *Int. Journal of Yoga Therapy*, Vol. 22, p.(101-109)

Sharma, M., Haider, T., & Bose, P. P. (2012). Yoga as an alternative and complementary treatment for asthma: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17, p. 212-217. doi:10.1177/2156587212453727

Uebelacker L. A., Tremont G., Epstein-Lubow G., Gaudiano B. A., Gillette T., Kalibatseva Z. y Miller I. W. (2010) "Open Trial of Vinyasa Yoga for Persistently Depressed Individuals: Evidence of Feasibility and Acceptability". *Behavior Modification* 34(3) 247–264. Reprints and permission: <http://www.sagepub.com/journalsPermissions.nav> DOI: 10.1177/0145445510368845 <http://bmo.sagepub.com>

Wimberly, Alexandra S. and Xue, J ia (2016) " A Systematic Review of Yoga Interventions in the Incarcerated Setting" *The Journal of Sociology & Social Welfare*: Vol. 43: Iss. 4, Article 6. Disponible en: <https://scholarworks.wmich.edu/jssw/vol43/iss4/6>

7. ANEXO

7.1. Entrevistas

TFM – Yoga en prisión: hacia una evaluación de sus efectos en prisiones argentinas

Entrevistadora: Francisca Baquerizas

Entrevistada: Isabel Aldao

Francisca Baquerizas: Bueno, hola Isabel, ¿qué tal? Estamos acá por tener una entrevista a los fines de hacer el TFM Yoga en prisiones, efectos positivos del yoga en cárceles argentinas.

Ya te pregunté si te podía grabar y me dijiste que sí, así que, bueno, en principio, quería saber si me podrías decir tu nombre completo, tu edad, a que te dedicas y tu nacionalidad.

Isabel Aldao: Bueno, mi nombre es Isabel Aldao, tengo 55 años y soy profesora de yoga desde los 50. Hace 5 años que empecé con esta profesión digamos. Vivo en Argentina, Buenos Aires, en Zona Norte.

FB: Perfecto y, ¿por qué empezaste con el yoga? ¿Qué es lo que te motivó a empezar?

IA: En realidad, toda mi vida hice yoga. Bueno, toda mi vida no, desde que tengo más o menos 25, 30, por ahí, en esa época empecé a hacer yoga y yo trabajaba en turismo, nada que ver, pero siempre sostuve mi práctica de yoga y me hacía muy bien, hasta que... bueno y la realidad es que cuando estaba trabajando en turismo yo tenía un hotel en San Antonio de Areco, el hotel se cerró y, a los 50 dije ¿y ahora qué hago? Y, un hijo mío, Tobías, me dijo: ya que te gusta tanto el yoga, ¿por qué no sos profesora de yoga?

Yo, inicialmente, soy maestra de primaria en un colegio y dije ¿por qué no? Y me puse a estudiar ahí profesorado de yoga con Carola Terreni, que siempre fue mi maestra y buen, ahí empecé con este mundo. Apenas me recibí, arranqué acá en el penal.

FB: Perfecto y, ¿qué clases das? ¿cuántas veces por semana? ¿en dónde das clases?

IA: Hoy por hoy, estoy dando clases particulares, tendré mas o menos 4 alumnos particulares y en un espacio que se llama “Casa de la Escucha” doy dos horas por semana y en el penal, estaré yendo dos veces por semana a dar clases, mas o menos.

FB: Perfecto y, ¿qué es, o sea, cuáles son los objetivos principales del yoga? Y ¿qué es lo que a vos te parece como del yoga en particular lo más interesante? O sea, ¿qué es lo que a vos te dice esto es lo que quiero hacer?

IA: Para mí lo más interesante del yoga es un conocimiento absoluto de uno mismo. O sea, te conoces en todas las capas, desde el cuerpo hasta el alma, o desde el alma hasta el cuerpo, ahí vamos.

Es un espacio en donde empezas a, como un cebolla, sacar cada capa, o sea, muchas veces estamos nada mas que en el cuerpo y a medida que uno empieza a hacer yoga te vas metiendo adentro de la respiración, te vas metiendo adentro de tus pensamientos, adentro de tu energía, adentro de tu ser. Y para mi eso, es lo más lindo, trascendente, es una conexión absoluta con uno y, cuando uno se puede conectar completamente con uno mismo se puede conectar con el otro desde otro lugar.

FB: O sea, dirías que los efectos positivos del yoga son justamente esto.

IA: Sí.

FB: O sea, es cómo volver a vos mismo.

IA: Volver a la fuente.

FB: Bien. Y, hacia el exterior que efectos positivos podés llegar vos a ver, justamente vos que sos profesora, en un alumno, ¿qué efecto positivo concreto? ¿después de cuánto tiempo? O ¿qué cambios ves vos en una persona que hace yoga?

IA: Primero, el alumno muchas veces llega y dice: soy re duro. Es una frase típica que puede decir un alumno, cuando viene, “soy re duro”. El ser re duro, no es solamente ser re duro de cuerpo, sino que hay otra dureza. Entonces, cuando vos “sos re duro”, por ejemplo, sos duro con vos mismo, no te sale una postura, te enojas, te frustras, te embolas, miras al otro, te genera una envidia. A medida que uno empieza a hacer yoga, ¿qué sucede? Te empezas a ablandar, te empezas a ablandar con vos mismo y esa dureza se empieza como a disipar y ya, simplemente, por ver, me pasó a mi eh, muchas veces, simplemente por ver a otro que le sale una postura que a mi no me sale, yo me pongo feliz. Eso ya es una transformación. Antes me daba una envidia tremenda. Y esa es la “dureza” que tenemos. El ser re duro, es duro de corazón también. No nos damos cuenta pero el decir: soy re duro o soy re blanda, soy completamente laxa es que no tengo límites, ¿sí?

Entonces, es empezar a conocerte desde distintos lugares y la transformación se ve automáticamente. O sea, a medida que uno empieza a ver que su cuerpo se ablanda, que llegas a una postura más flojito, que te pones cómo... los pensamientos empiezan a ser más flojos, tu energía empieza a ser más floja, te empezas a sentir mejor. Y eso es, así.

FB: Y, específicamente, en el penal, ¿Cuándo arrancaron? ¿Cómo empezó todo lo que es la actividad de hoy en día e Moksha?

IA: Moksha empezó hace cuatro años y medio, mas o menos, en agosto del 2015. Empezó de la mano de “Los Espartanos” porque “Los Espartanos” tiene ahí un grupo de rugby y un amigo nuestro, que se recibió justo conmigo, Rodrigo, de profe de yoga en 2015, conocía a un entrenador de “Los Espartanos”. Y ahí, él dijo: ¿qué tal si les damos yoga a estos chicos que están jugando al rugby? Y me ofreció.

Fuimos a conocer el penal y a conocer a los chicos y a penas entramos los chicos, fue una apertura tan grande de ellos, que no sabían lo que era el yoga. Nosotros les fuimos a contar un poquito de que se trataba. Como eran rugbiers y estaban todo el día entrenando, ya el simple hecho que les digas que se van a relajar un poquito, elongar, les gustó. Les beneficiaba, empezando por lo físico y, a partir de esa semana cuando fuimos, la semana siguiente ya empezamos a ir y desde ahí en más estamos yendo a ese lugar y hoy... empezamos con el Pabellón 8, y hoy hay 10 pabellones que estamos yendo dentro de la Unidad Penitenciaria de San Martín.

FB: Bien. O sea ¿y tienen tanto hombres como mujeres?

IA: Si.

FB: Y sabes, más o menos, ¿cuántos alumnos serán en total?

IA: El año pasado entregamos 450 diplomas.

FB: Ah, un montón.

IA: Un montón, si.

FB: Y, ¿qué crees que puede ser que haya sido que empezaron con tan pocos y hoy en día son tantos? O sea, ¿qué causas podrían haber hecho que hoy en día sean muchos más alumnos?

IA: Cuando nosotros arrancamos con el “8”, los del “7”, los de al lado, nos miraban pasar, nos miraban pasar y nos gritaban: che, ¿cuándo van a venir acá? ¿cuándo van a venir?, y se daban cuenta que en “8” algo estaba pasando, entre muros ¿no?, se escuchaba la música que relajaba, algo estaba pasando en ese pabellón y entonces, un día les dijimos a los del “8”: nos gustaría empezar con el “7”. Y se pusieron celocísimos, “no, cómo van a ir al “7”, ni ahí,”. Entonces yo les dije: la misma, el mismo, lo mismo que ustedes nos dejaron entrar a nosotros tienen que ayudarnos a que vayamos a otro pabellón. Y fuimos... vinieron los chicos del “7” al “8” a hacer yoga con ellos y hicimos una clase en conjunto. Y ahí es como que se rompió un muro de diferencia entre el “7” y el “8”. Y nos unía el yoga, ya no era el yoga, porque el “7” no jugaba al rugby en ese momento, sino que había algo que nos unía que era el yoga. Y ahí empezamos con el “8”.

Después los del rugby arrancaban en el pabellón 10 y, a penas empezaban, algunos del “8” se iban al “10”, “bueno, vengan con el yoga” y así se fueron abriendo distintos pabellones hasta que después, ya no era dentro de esa Unidad, sino nos llamaban de las unidades de al lado. La Unidad de las mujeres, que arrancamos en la “47”, empezamos con un grupo y ahora otro grupo más y así se va contagiando.

FB: Claro, más que nada se, como, corría la voz de que estaban ustedes, entonces pedían

IA: Se corría la voz de que estábamos nosotros, entonces hoy por hoy, nos piden.

FB: Claro.

IA: Hoy hay una demanda de profes de yoga impresionante, o sea, de clases, entonces vamos cambiando, “vengan al 2, vengan al 4”, que es como una alegría gigante, que te estén pidiendo hacer yoga, o sea, no...

FB: Pero ¿no son suficientes profesores hoy en día? ¿Cómo es eso?

IA: No para la demanda que hay. O sea, hoy nos están... vos pensá que en una unidad hay doce pabellones, hoy en la Unidad 48 nosotros les estamos dando a siete pabellones, nos faltarían cinco. Si tenemos profesores para más, completaríamos todo el lugar. En la Unidad 47, hay otros doce pabellones. Podemos ir a dos, podemos ir a más. O sea que a medida que se sumen profesores podemos sumar pabellones.

FB: Y ¿cuántos profesores son más o menos hoy en día?

IA: Entre 20 y 30, más menos. Ahora estamos a principio de año y tenemos algunas bajás pero hay gente que se está sumando. El año pasado terminamos más o menos treinta profesores.

FB: Claro. Y terminan dando, o sea, en el año curricular, digamos, de marzo a diciembre, ¿van todos los días de la semana? ¿cuántas veces? ¿cómo es el calendario?

IA: Vamos... hoy por hoy, estamos yendo de febrero a antes de Navidad, a diciembre, más o menos terminamos la semana del 10 de diciembre, 15. No tenemos vacaciones de invierno, como yo digo. Todos los pabellones reciben una práctica una vez por semana.

Y nosotros, por protocolo, ¿qué es lo que nos pasa? Nosotros por protocolo, si o si tenemos que ir dos personas por pabellón, yo no puedo entrar sola a un pabellón. Entonces por ahí somos dos profesores de yoga yendo a un pabellón. Por eso, o sea, perdes un profesor para ir a otro pabellón. Entonces, lo que nosotros pedimos es que vengan voluntarios de yoga, de repente que no hagan, que no sean profesores de yoga, sino que vienen a acompañar a un profe de yoga y están ahí, porque por protocolo necesitamos ser dos.

FB: Ok y ¿en qué horario pueden ir a dar las clases?

IA: Hoy estamos yendo de 9 de la mañana, hay profes que van de 9 a 10.30, y hay profesores que van de 10.30 o de 10 a 11 y media, más o menos ese es el horario. Y podemos llegar a abrir un turno tarde si se vienen profesores que quieran venir a la tarde.

FB: O sea, podría ser viable que ustedes también vayan a la tarde.

IA: Puede ser viable.

FB: Y, para hacer yoga ahí en particular, ¿qué tipo de herramientas o materiales necesitan? ¿hay algo así fundamental que digas, los chicos no pueden dejar de tener “tal cosa”?

IA: Lo que más necesitas es un matt, el matt de yoga. Cuando nosotros abrimos un pabellón, lo que hacemos es hacer una campaña, a través de Instagram, Facebook o lo que sea, pidiendo matts y por suerte hacemos una campaña y los matts llegan. No siempre son nuevos, muchas veces son usados, gente que cambia su matt, estudios de yoga que dicen mirá tengo todo esto, te lo doy. Vemos muchas veces, o sea, cada pabellón, hay pabellones que tienen 70 chicos, es un montón y, muchas veces, hemos visto y sucede, que como hay una sobrepoblación, los chicos usan el matt de colchón. Nos pasó, que llevamos una tanda de matts, de 70 matts para abrir un pabellón y a la semana siguiente tenemos 50 y le digo: “chicos ¿Dónde están los matts?”, “Isa, lo usamos de colchón”. Y yo digo, ¿qué les digo? Ok, traé tu colchón para hacer yoga les digo directamente, traigan sus colchones y hagan yoga. Pero es una realidad también que no... que me sobre pasa.

Después, algunos profes usan bloques de Telgopor o de madera, si conseguimos, el cinturón, una manta en invierno porque necesitamos mantas cuando terminas relax, una mantita, si conseguimos, conseguimos, si no conseguimos, no conseguimos. Pero lo más importante es el lugar... es el matt.

FB: O sea, con un matt ya podes hacer la clase tranquilamente.

IA: Tranquilamente.

FB: Perfecto. Y, en particular, o sea, hablando de tus clases en el penal, ¿qué cambios ves vos en los chicos a medida que va pasando el tiempo que hacen yoga? O sea, ¿qué efectos o que cosas ves que ellos... qué te dicen, que percibis vos?

IA: Mirá, yo lo que más noto el cambio es en la mirada, la mirada de los chicos. La cara, la sonrisa, el saludo. Puede ser que un día digan, me dolía la espalda y hoy ya no me duele. Pero la energía de ellos, al llegar y al irnos. Por ahí llegas y están todos de mal humor como hoy que hicimos, no de mal humor, pero que están cargados, con el calor con esto, con lo otro, terminaste la clase y están sonriendo.

El hecho de que ya te esperen con un matt, diciendo te estamos esperando. Están esperando la práctica. Eso es un montón. Que ellos, dentro de lo que puedan transmitir

como diciendo siento paz, siento calma, siento libertad. Hoy uno que nos decía: me conecté con mi hija que está en “no se donde”, desde otro lugar. O sea, hay un montón de cosas que vos ves una transformación, eso es una alegría que me da cada vez que salgo de la práctica, porque es como bueno, se pudieron conectar con lo lindo que cada uno de nosotros, seres humanos, tenemos dentro. O sea, por estar allá, ahí adentro, no sos mala persona, todos tenemos el potencial de ser buenas personas y todos tenemos el potencial de tener paz adentro nuestro. Y todos tenemos el potencial de ser unos “turros”. Todos. Yo también. Entonces, depende de cómo uno canalice la energía y que hace con ello. Pero, el hecho de estar en un lugar en donde están todos condenados por lo que hicieron y observar que igual así y todo ellos tienen dentro de ellos paz, tranquilidad, calma, ganas de conectarse con su hija, ganas de conectarse con “no se que”, me certifica que todos somos un “amor”, que por algo nos transformamos en otro tipo de ser.

FB: Bien. Y piensas que el... bueno me imagino que vos que lo tenes como estilo de vida, apostarías a esto a lo largo del tiempo, pero si una persona hace yoga por un tiempo y después deja o por cuestiones de la vida no puede seguir, ¿crees que es algo que te marca? O sea, a largo plazo, durante tu vida, como, ¿conocer el yoga es un antes y un después? Por ahí, no generalizar, pero...

IA: Yo creo que para, la experiencia que tengo, de la gente que salió y que de repente me conecte de vuelta, es decirme: extraño el yoga. No es que pasó por ahí y el yoga no le hizo nada. Y que me dicen: cuando estoy mal, respiro más profundo. O sea, como que hay algo, una semillita, algo quedó. Después esta en ellos, las posibilidades, de seguir... está en ellos. Nosotros hoy no tenemos ninguna organización que pueda seguir con yoga fuera del penal. Nos encantaría que eso suceda, pero bueno, vamos pasito a pasito.

FB: Y, o sea, justamente vos lo estas diciendo, pero ¿en qué aspecto, tal vez, puntual, se te ocurre que podría ayudar a la persona a, eso, como cuando vuelve a la vida fuera del penal? ¿qué herramientas sentís vos que pueden llegar a ayudarlo a él para después reinsertarse dentro de la sociedad? ¿sentís que...?

IA: Yo creo que la mayor herramienta que tiene el yoga es encontrarte con vos mismo, con lo bueno, sano, que uno tiene. O sea, vos podés salir, o sea, y te pueden conseguir un trabajo, ponerle, y tengas una reinsertión laboral, lo que nosotros buscamos es que tenga una inserción propia, de encontrarse con lo bueno que cada uno es. Porque, vos entrarse a un penal y estas estigmatizado que sos, quien sos, no se. Vos salís del penal y te dicen vos fuiste “chorro”, vos fuiste “esto”, vos fuiste “lo otro”, o sea, sos eso, pareciera como que la pena que vos tenes o el delito que vos cometiste te marca de por vida. Nosotros,

queremos demostrar que no. Que vos no sos eso que hiciste, vos sos otra cosa, que lo tenes otra cosa, que lo tenes ahí adentro. Entonces es fortalecer tu ser.

Después esta en vos seguir laburando sobre eso. O sea ya eso es personal, cada uno tiene que laburar. Nosotros les estamos dando una caja de herramientas que cada uno puede utilizar. Podes utilizar... yo siempre les digo: vos tenes el martillo, el destornillador... usalo, para lo que tengas que usarlo. Es como que te estoy enseñando y... el yoga... la clase de yoga, y eso lo digo adentro del penal, afuera y es mi práctica, es una práctica, estas entrenando, el tema es afuera, ¿qué haces con el yoga? Porque, esta bien, hay una postura que se llama "el guerrero", ¿Qué tipo de guerrero vas a ser? Hay una postura que se llama... ósea, hay distintas posturas, bueno ¿qué vas a hacer en tu vida con esa postura? ¿No?

FB: O sea, el desafío de lo que uno aprende en la práctica...

IA: Aplicarlo en la vida diaria, ya no es una práctica de una hora y después te olvidaste hasta el mes que viene o cuando estas haciendo yoga. El yoga es un estilo de vida, entonces, si yo soy una guerrera, bueno, ¿qué tipo de guerrera quiero ser? Bueno, yo, Isabel, soy una guerrera de mis propios demonios, ¿cuáles son mis demonios? Bueno, vamos a laburar contra la mentira, o lo que sea que es mi demonio. Yo soy una guerrera para combatir ese demonio que tengo mío. Entonces, esa es la herramienta que nosotros queremos transmitirle a los chicos cuando salgan: vos sos un guerrero, ¿qué vas a hacer con eso? ¿Qué tipo de guerrero vas a ser? ¿el mismo que fuiste o vas a guerrerar por otro lado? ¿Dónde vas a canalizar toda esa energía que tenes?

La energía la tenemos todos, el tema es por donde la canalizas.

FB: Si, tal cual. Y volviendo, por ahí un poco a lo que es Moksha, ustedes, trabajan todos ad honorem.

IA: Si.

FB: O sea, es una fundación...

IA: todavía no es una fundación, nos encantaría ser una fundación. Para ser una fundación tenemos que... es todo un trámite gigante y también creo que si tenes una fundación tenes que ser mucho más grande de lo que somos hoy.

FB: Bien, ¿cómo estructura?

IA: Exacto. Hoy lo que somos, somos un grupo de "locos" jajaja, que vamos buscando profesores de distintos lugares, que vamos pidiendo material, cada tanto hacemos un festival a beneficios de Moksha y tenemos algo de plata para poder pagar, si necesitamos un viatico, si nos compramos unas remeras, si necesitamos matts, si necesitamos viáticos,

bueno... ya lo dije eso, para poder solventar lo mínimo indispensable, para poder sostener esto.

Ahora bien, si, ahora, lo que queremos hacer nosotros es una formación de profesores de yoga dentro del penal. O sea que, nosotros hoy tenemos 400 alumnos, mas o menos, 400, 450, mas o menos, este año, vamos a tener una formación para unos 30 alumnos. Para que se formen para ser profesores de yoga dentro del penal. Después, cuando salgan del penal si quieren seguir siendo profesores de yoga les encontramos nosotros un lugar donde puedan estudiar un poquito mas. Esta formación dura un año. Donde van a poder ser profes ahí adentro, porque necesitamos profesores. Yo el año que viene tengo 30 profesores más, que irán a distintos pabellones, que eso ya es como un "sumun".

Para esta formación si necesitamos plata, para pagarle a todos los profesores que están viniendo a enseñar.

FB: Bien. Para dar los cursos.

IA: A dar los cursos, que va a ser algo que se sostiene durante todo el año, que nosotros... hay profes que dicen, lo hago voluntariamente y hay profes que no pueden, porque el profesor de yoga necesita comer y nosotros lo queremos pagar. Entonces, nuestra idea este año es que: son treinta profesores, conseguir, treinta padrinos, madrinas o una empresa que quiera ayudarnos y, si tenemos un empresa, como nosotros no tenemos la personería jurídica llamada fundación, hay, dentro de este lugar, dos fundaciones que nos pueden ayudar a pasar, encausar, que es "Fundación Espartanos", por un lado y, "Fundación Vincular", que, los que tienen esta fundación de "Vincular", son Juan Pablo Berra e Inés Berra, que ellos tienen esta fundación en donde dan cursos de comunicación, de adicciones, etc, que van a ser parte de la formación de los profesores. O sea, nosotros vamos... y ese curso lo voy a dar yo, que es consumo saludable, ese curso lo doy yo. Que yo ya hice el taller. Entonces, podemos encausar la parte de... económica, a través de fundación "Vínculos" o "Espartanos", en este caso.

FB: Perfecto. Y, vos crees que, bueno, más que nada, ya orientado a la parte de los estudios y las investigaciones, y más que nada para este trabajo más en particular, ¿vos conoces alguna investigación o algún estudio que se haya hecho acá en Argentina en las cárceles, relacionado con el yoga?

IA: No.

FB: ¿Nunca escuchaste, ni nada?

IA: No, no conozco. En México esta "Moxi" que tiene toda una fundación "Parinaama", que ahí debe haber mas estadística, estudio, o sea, nos encantaría que esto suceda.

FB: O sea, crees que es una... que es algo...

IA: Es algo pendiente, es algo que me gustaría que ya este... o sea, tenemos los números de la cantidad de gente, ahora, me encantaría como un sueño también es bueno, haber, entraste con esto, qué te hizo, cómo te cambió. No tengo ni idea como se contabiliza, como se mide, el que estes mejor adentro... me encantaría que eso suceda. Yo te puedo decir lo que percibimos, y lo que vemos y el crecimiento que esta teniendo el yoga en la cárcel. Ahora, cómo se mide eso en estadísticas no tengo ni idea.

FB: Pero, estaría bueno en el sentido para poder tener en papel cómo: esto es lo que sucede.

IA: Estaría maravilloso. Si, esto es lo que sucede. Me encantaría.

FB: Esta bien. Y, bueno, cuales... un poco ya me estuviste contando pero, más allá del profesorado o... o sea, el objetivo en concreto, en el penal, los objetivos futuros... tienen esto del profesorado, continuar con las clases, hacer lo de la tarde...

IA: En el futuro, lo que nos encantaría es, una vez que tengamos bien aceitado y bien concreto y los profesores estos que están acá en la Unidad San Martín y el modelo sirve, replicarlo en Campana, replicarlo en distintos penales.

Hoy por hoy, ya hay, uno de los chicos que estuvo trabajando con nosotros todos estos años, se llama Nicolás, que abrió acroyoga y yoga en Bariloche, en el Penal en Bariloche. O sea que, salió de acá y se fue para Bariloche. Y hoy está en Bariloche dando yoga. O sea, que nuestro sueño es que gente empiece a copiar el modelo y diga: bueno, esto funciona, vamos a llevarlo acá. Nos están conectando de Mendoza, de Córdoba: "che, me interesa esto". Ahora, creo que la semana que viene, viene alguien de Mendoza, que le gustaría hacerlo. O sea, como que alguien nos quiera copiar, me encanta. Es como un sueño. Nosotros... yo hoy no me puedo ir a Mendoza a abrir Moksha a Mendoza, ninguno de nosotros puede hacerlo. Pero si, que venga gente y que nosotros le demos como esta experiencia para que la puedan replicar, al igual que "Espartanos", hoy rugby hay en muchísimos penales de toda la Argentina. Me encantaría, nos encantaría como "Moksha" que haya yoga en la cárcel, en muchísimos penales de la Argentina y, que se replique.

FB: Y para eso, ¿crees que es importante tener visibilidad y publicidad o por ahí esto del "boca en boca" ya es suficiente?

IA: Me parece que tener publicidad y que nos vean esta bueno. O sea, nos han hecho algunas notas que han salido en televisión y que se yo y, de ahí surgen muchísimos profesores y surge mucha gente de distintas provincias que dicen: "che, esto me

interesaría". O sea que el hacerlo visible, me parece que es maravilloso, que es fundamental.

Hoy nosotros no tenemos la estructura, los medios como para, no se, tener prensa. Tenemos como una gacetilla... vamos armándonos, somos "así" de chiquititos. Pero bueno, éramos mucho más chiquititos. Éramos 5, hoy somos 30... habían 40 alumnos, hoy hay 400... en cuatro años, o sea, si uno proyecta en el futuro, si vamos a tener 30 profes, en vez de 400, vamos a poder tener 1000, o sea, realmente va a ser algo que vaya dando sus frutos. Los vamos sembrando así...Tenemos bajas y subas, viste, vamos luchándola.

FB: Bueno, perfecto. Me alegro mucho. Espero que continúe en el futuro, que puedan seguir creciendo. Es una experiencia super mega linda y yo que la pude vivir, estoy feliz. Así que les deseo lo mejor y te agradezco muchísimo por la entrevista.

IA: Gracias a vos Panchi, gracias por acompañarnos y, creo que para cualquier persona que quiera investigar o escribir o estudiar, vivir la experiencia es diferente que te lo cuenten. Y nosotros somos muy abiertos a que la gente viva la experiencia, que nos acompañen. Porque yo te puedo hablar un montón, pero vos hiciste la clase conmigo, estuviste ahí, chivaste igual que yo y... adentro tuyo, pasó algo por hacer yoga. De la misma manera, o sea, cualquier persona que venga, es sentirlo, porque ya... cuando uno lo siente puede transmitir desde otro lugar. Ser testigo de la experiencia, eso para nosotros, Moksha está feliz de que la gente quiera venir.

FB: Buenos, muchas gracias, Isabel. Un placer.

TFM – Yoga en prisión: hacia una evaluación de sus efectos en prisiones argentinas

Entrevistadora: Francisca Baquerizas

Entrevistado: Gustavo Cantero

Francisca Baquerizas: Hola, ¿Qué tal Gustavo? ¿Cómo estás? Te pregunté a ver si podía hacerte una entrevista, estuviste de acuerdo, así que vamos a empezar con la entrevista para el Trabajo de Fin de Master “Yoga en prisión: efectos positivos del yoga en las cárceles argentinas”.

Bueno, en primer lugar, me gustaría preguntarte o que me cuentes cuál es tu nombre completo, tu edad, tu nacionalidad, a qué te dedicas hoy en día.

Gustavo Cantero: Bien, hola ¿qué tal? Yo soy Gustavo Cantero, tengo 53 años, en su momento estudié marketing, estudié estrategia, una maestría en estrategia y, luego de terminar esa maestría, me enfoqué por el profesorado de meditación. Luego, del profesorado de meditación surgió esto del yoga, por ser una actividad que te prepara para el estado meditativo y ahí fue cuando me encontré con una esencia de unidad muy, muy fuerte y bueno hoy me estoy dedicando a eso, tanto en la actividad altruista, voluntaria dentro del penal y como dando clases particulares para trabajar con muchas personas que lo necesitan desde el lado de la salud y con muchas personas que lo necesitan por el lado de la interiorización.

FB: Perfecto y, en su momento, o sea, ¿cuál fue de las principales causas que vos podés decir, que dijiste, por esto hago yoga? O sea, ¿qué fue lo que más te llamo la atención, digamos?

GC: Creo que lo que más me llamó la atención es esta posibilidad de alinear y armonizar la mente con el cuerpo y el espíritu y ahí ya me marcó... esa... ese enfoque y esa capacidad que tenemos todos de lograr esa alineación, entrando por este lado, por el lado del yoga, porque se... creo que, por el lado de una actividad donde el cuerpo se va elongando, recuperando su elasticidad, para algunos va permitiéndole una exigencia mayor, para conseguir logros de lo que su cuerpo antes no podía y, de esa manera, indefectiblemente, vas llegando a esa alineación y armonización.

FB: Perfecto y ¿cuántas clases das por semana? ¿cómo es más o menos tu semana?

GC: Si, yo ahora doy de... salvo los miércoles... de lunes a lunes. Porque, si incluso tengo un grupo los sábados que es dos personas que juegan al golf y se encontraron que, dentro de determinadas dolencias, faltas de elasticidad y eso, en el golf, como disparador para trabajar con el yoga... desde ahí ya fueron encontrando los beneficios para su día a día

y...invitaron a sus esposas a hacerlo y ellas encontraron ese momento de relajación y de encuentro con uno mismo, también para alinear y armonizarse.

FB: Perfecto.

GC: Y después, los domingos, por ejemplo, que es un día en el que uno descansa... un grupo de cuatro músicos con los que yo... ah bueno, porque también hago música y es algo que no lo dije al principio... con los que compartimos muchas actividades musicales, me dijeron: "uy che esto, nos está haciendo... nos puede llegar a hacer bien y nos está haciendo falta" y empezaron cuatro y ahora ya son seis. O sea que los domingos también es un día...

FB: Que bueno. Y ya medio me nombraste que es lo que a vos te parece más interesante y todo, pero, si, eso que me dijiste recién, los músicos que dicen "ay la verdad que esto nos hace bien"... si tuvieras que decir, como en concreto, algún efecto positivo que vos veas de tus alumnos o de la gente que hace yoga o por ahí vos mismo, de decir, antes de hacer yoga me pasaba esto y después de hacer yoga, veo este efecto positivo o este cambio en mí. Algunos que puedas nombrar o que vos piensen que son lo más esenciales digamos.

GC: Si, yo creo que uno de los esenciales, más allá de que la persona que lo está haciendo no se da cuenta en ese momento, es encontrar ese instante en el que la mente se aquieta, en el que la mente puede vaciar parte de su carga y al vaciar toda esa carga de información, de pensamientos, de juicios, de recuerdos y, incluso recuerdos angustiantes, les permite encontrarse con esa esencia pura y eso es mágico.

FB: Perfecto. Y ¿cómo empezaste vos? ¿Qué fue lo que te llevó a hoy estar dando clases voluntariamente en el Penal de San Martín? ¿Cómo fue tu contacto, cuándo iniciaste más o menos?

GC: Bueno, tengo un amigo, que lo conocí trabajando, también de manera altruista en "Red Solidaria", que es un ser pleno de luz, que luego de hacer montones de actividades altruistas se enganchó a trabajar en la fundación "Oficios" y está super contento porque la fundación "Oficios" da oficios en los penales y... charlando sobre esto, sobre la posibilidad de llevar el penal, sin saber que existía "Moksha", sin saber que acá en Argentina se estaba haciendo, él me dijo: "mirá, yo conozco a alguien de la fundación 'Espartanos' que te puede guiar" y hablé con ese contacto de la fundación "Espartanos" y me dijo: "está la gente de 'Moksha' que ya lo está haciendo" y aquí estamos.

FB: Ok y ¿esto hace cuanto fue más o menos?

GC: Hace, casi un año.

FB: Casi un año que vos estas yendo, ¿Cuántas veces por semana?

GC: Una vez por semana.

FB: Y ¿Cuántos alumnos más o menos tenes por clase? ¿Das a hombres y mujeres?

GC: En el penal son entre 25 y 35 mujeres, el día que yo voy, son los días lunes, es un grupo de jóvenes adultas y, bueno por la modalidad de Moksha que, cuando uno empieza a conocer como es la actividad, tiene que ir cuatro clases como ayudante, como asistente, después de esa cuarta clase, me dijeron “bueno, esta clase dala vos” y a partir de ese momento vamos compartiendo con la coordinadora o con otros profes voluntarios y bueno, algunos días me toca asistir, otro días dar la clase y es maravilloso.

FB: Perfecto y, a partir de que vos empezaste, ¿se sumaron alumnas, pabellones o siempre fueron más o menos la misma cantidad de chicas?

GC: No. Se... más allá de sumarse pabellones, que quizás eso es algo que yo no lo sé, cuáles se fueron agregando porque eso lo maneja todo Isa y las coordinadoras, lo que si se es la cantidad de propuestas que vamos teniendo, cuando vamos por los pasillos o cuando estamos esperando para ingresar para empezar una clase, vienen de otros pabellones y nos dicen: “uy mirá nosotros no estamos en ‘Espartanos’, estamos en un grupo que se llama de trabajo, pero nos gustaría hacer” y después vienen de “mira nosotros somos del pabellón dos, tampoco tenemos, pero sabemos que esta actividad hace muy bien”... y nos van pidiendo, pero eso lo transmitimos a la agrupación para que, con la suma de voluntarios, podamos ir abriendo nuevos grupos.

FB: Perfecto y, ¿qué cambios, desde que vos estas, más o menos, qué cambios pudiste ver en las personas que toman la clase ahí adentro del penal? ¿qué cambios en concreto o qué efectos ves vos en ellas?

GC: El cambio y el efecto se ve ni bien terminas la clase.

FB: En una clase ya es suficiente.

GC: En una clase, si. Ves cuando terminan la actitud, la mirada, más allá de las personas que se te acercan y te agradecen, que ya el agradecimiento es algo maravilloso que tenemos las personas, porque es el reconocimiento a algo que te está haciendo bien y desde eso, hasta personas que se acercaron y pidieron: “che, hay algún texto o algo que recomiendes para leer, ya se para el yoga como para la meditación”, hasta, por ejemplo, que ha pasado, que después de una segunda, tercer clase de un grupo, venga alguien y... y nosotros utilizamos una oración para terminar, que la oración es “que el amor, la paz y la luz que brilla en mí, despierte en todos los corazones”... algo así, es la oración... ese día no se quien había dado y se había olvidado y una de las chicas antes de levantarse y todo,

desde su lugar dijo: “nos olvidamos de decir la oración” y ahí nos acomodamos de nuevo y repetimos, porque la repiten ellas con nosotros también. Es un efecto super sanador.

FB: Espectacular. Y vos, ¿crees que este tipo de cambios, hablando de las personas que están privadas de la libertad específicamente, crees que perduran en el tiempo, que les va a servir el día de mañana cuando, tal vez, salgan de prisión para reinsertarse dentro de la sociedad? ¿Ves que puede tener una constancia en el tiempo, más allá de que después no practiquen después yoga periódicamente como lo hacen ahora?

GC: Yo creo que es una semilla que también, como toda semilla, tiene que ser cuidada, regada, pero que está cargada de algo muy fuerte que está en la esencia de todas las personas, porque está cargada de esa luz que todos tenemos dentro. Entonces, es fácil cuando esa semilla entra y se encuentra con esa misma luz, el tema es que después cada uno se empieza a dar cuenta de que esa luz va saliendo de adentro, pero tiene... la facilidad de tener la misma esencia, no estamos plantando algo que es ajeno a la esencia humana o a la persona o al ser, está en ese ser, entonces es... nada... hace de como catalizador para que salga toda esa esencia pura del ser.

FB: Y, en particular, tal vez por tu propia experiencia, después de haber hecho yoga, ¿ves como cambios concretos, en como te tomás la vida? O sea, si hay ciertas cosas que ya no te molestan, si hay ciertas cosas que las ves con otra mirada. ¿te pasó, digamos de ver un cambio en vos mismo? De ver la vida en particular.

GC: Absolutamente. Si, absolutamente. En mí es muy fuerte, es encontrar esa calma interior que te permite que todo pensamiento que se te vaya cruzando, todo pensamiento que te transmita otra persona, poder tamizarlo y comprenderlo desde un lugar donde, cada vez menos, puedas emitir un juicio que se base en la comparación de todas las cosas que tenemos, que sea puro, transparente, tal cual se puede ver la vida... y eso, hace que el día a día ya te permita transitarlo en un sendero más luminoso, donde estás siempre de la mano de alguien y ese alguien, sin entrar en una cuestión religiosa, ese alguien, es todos los que pertenecemos a este mundo, porque todos somos una partecita del mundo y del universo que late con todos nosotros, esa es la unidad en profundidad.

FB: Si, tal cual. Y, en particular, con Moksha, vos me acabas de contar que vos sos voluntario ahí, ¿sabes más o menos como se encuentra organizada, ¿cómo es el tema de que reclutan voluntarios, si pueden ingresar a prisión, si pueden ingresar solos? O sea, ¿cómo es más o menos la organización? ¿cómo se sostiene económicamente?

GC: Bueno, hay todo un protocolo que es el que tiene ya Moksha como agrupación, que nos reparte a todos los voluntarios al momento que ingresamos, donde en ese protocolo

esta muy claro que siempre se tiene que ingresar, por lo menos, dos personas. Sin entablar un contacto personal, desde el lugar de Facebook, teléfono y ese tipo de cosas... solamente desde la esencia de lo que uno va a llevar. El tipo de topa que uno tiene que llevar, como para no incomodar a nadie y tampoco generar ningún juicio dentro de las personas que están privadas de su libertad y aparte, del protocolo, ¿qué más me habías dicho?

FB: Si sabes ¿Cómo se sostiene económicamente?

GC: Voluntario. Todo el trabajo voluntario. Ahora estamos tratando de conseguir, para el instructorado, que es una prueba piloto que está saliendo ahora, fondos para cubrir esos gastos.

FB: ¿Todo donaciones?

GC: Si, si. Donaciones, incluso con una idea de apadrinar a cada una de las personas que realicen... de los reclusos que realicen el instructorado y que, alguien como persona individual o empresa, pueda apadrinar de a uno... pero es una prueba piloto, eso esta saliendo recién.

FB: Y los chicos que decidan haciendo el profesorado, después ¿van a recibir algún tipo de titulación? ¿Para qué les va a servir haber hecho el curso? ¿Cómo es el curso? Si sabes más o menos.

GC: Si, el curso va a ser de un año y les va a dar a ellos la posibilidad de que sean instructores dentro del penal, ellos van a poder dar... instruir, a los otros reclusos y al salir, obviamente, Moksha los va a ayudar a que puedan hacer un perfeccionamiento para después tenerlo como una herramienta laboral a la hora de salir.

FB: Para completar y que después ellos puedan...

GC: Para completar, claro... articular con cualquier otro lugar.

FB: Perfecto. Y ya hablando más como... a futuro en la actividad del yoga en las cárceles, ¿crees que la publicidad o la visibilidad de la actividad puede ayudar a su crecimiento?

GC: Si, si. Yo creo que siempre la comunicación nos ayuda a que podamos difundir cuales son los beneficios. siempre está bueno que haya personas que tienen mayor facilidad, entonces, que esos comunicadores puedan ser referentes de algo tan importante como es esto, para cualquier persona, ya sea recluso, como no recluso.

FB: Si, obvio. Y ¿qué objetivos a futuro tiene, dentro de Moksha, dentro de la agrupación? Me contaste el profesorado y sabes más o menos cómo va a seguir el tema de la organización. Si hay otro tipo de objetivos

GC: Van apareciendo muchas ramas de proyectos que queremos ir sumando, pero bueno, todavía no hay mucho que querramos decir para que no se vaya en proyectos que quedan

en la nada. Entonces, lo importante sería que esto vaya creciendo, que se puedan conseguir fondos para que el instructorado, no solamente sea de un año, me imagino yo, y que pueda llegar a tener también el tiempo y la cantidad de horas necesarias como para que se pueda realizar adentro y no solamente sea para que ellos les den a reclusos, sino que ellos ya tengan la herramienta y que puedan salir a afuera. Para mí, ya eso me parece un objetivo muy fuerte.

FB: Si, tal cual. Y ¿conoces...? Ya para terminar, ¿conoces algún estudio o investigación que se haya hecho acá en Argentina sobre este tema en concreto?

GC: No, no nada.

FB: No, ósea, digamos que... y, ¿crees que serviría que se haga algún tipo de investigación empírica?

GC: Si, si, si. Yo creo que sería indispensable poder tener y de muchísima ayuda para... porque muchas veces cuando uno va tratando de contagiar a estas personas o empresas para que apadrinen, para que ayuden, a veces es necesario transmitirle cuál es el porcentaje de beneficios... porque si uno lo habla así de manera libre "uy, si mejoramos tal cosa" pero, ya con una investigación empírica, se puede llevar algo concreto para que les de ganas a las personas de ser parte, tal cual.

FB: Bueno, muchísimas gracias, Gustavo. Un placer.

GC: No, por favor.

7.2. Fichas de Observación y Fotografías

La ficha que aquí se presenta se ha confeccionado en base a la información que recabó al ingresar a la Unidad Penitenciaria de San Martín, a los fines de realizar el presente trabajo. A continuación, se adjunta la ficha de observación elaborada en dicha oportunidad.

Observador:

Fecha:

Hora:

Lugar:

Profesor/a:

Nº alumnos:

ARRIBO E INGRESO AL CENTRO PENITENCIARIO

(descripción del momento de llegada: modo de ingreso, controles, función del personal penitenciario, distribución del espacio, interacción con los internos)

LUGAR Y DISTRIBUCIÓN DE LA PRÁCTICA

(descripción del lugar en donde se lleva a cabo la práctica, uso de materiales y personas que se encuentran allí: forma en que se posicionan en el espacio)

DESCRIPCIÓN DE LA PRÁCTICA

(todo aquello que sucedió durante la clase: ejercicios, secuencias, posturas, intervenciones del profesor y de los alumnos, silencios, movimientos, tema de la clase, interacción entre los alumnos y entre el profesor y alumnos, aspectos que se crean relevantes para hacer una descripción acabada de todo lo que sucedió)

FINAL DE LA PRÁCTICA Y EGRESO DEL CENTRO

(saludo final, despedida con los internos, diferentes interacciones con los internos, con el personal penitenciario, con los profesores)

OTRO TIPO DE ANÁLISIS

(alguna cuestión que se quiera mencionar o algún análisis de carácter más personal)

FICHA DE OBSERVACIÓN

Observador: Francisca Baquerizas

Fecha: 27 de febrero de 2020

Hora: 10:15

Lugar: Unidad N° 48, Centro Penitenciario San Martín. Partido de San Martín, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

Profesor/a: Isabel Aldao

Nº alumnos: 50 aproximadamente

ARRIBO E INGRESO AL CENTRO PENITENCIARIO

Ingresé al establecimiento penitenciario en el auto de Isabel Aldao, la profesora y fundadora de la agrupación. Se ingresa por una calle de tierra, en la cual hay una barrera con un guardia que toma los datos de las personas ingresantes.

Para entrar a la Unidad en particular tuvimos que entregar nuestros documentos de identidad a un guardia que se encontraba en un salón en la entrada del establecimiento. Para ello, yo le había enviado mis datos de manera previa, así ella podía comunicar con antelación que yo iba a estar acompañándola.

Una vez que revisaron nuestros datos, el personal penitenciario nos abrió la reja con candado y nos dejó ingresar en la Unidad. Este espacio tiene forma circular, un patio en el medio y alrededor un pasillo que lo bordea y a donde desembocan las puertas de los diferentes pabellones.

En el patio se encontraban algunos internos regando las plantas y haciendo actividades de jardinería, a quienes saludamos con un "hola". Caminamos nosotras dos por el pasillo hasta llegar a la puerta de entrada del pabellón n° 7. Allí, tuvimos que esperar a que el personal penitenciario se apersonara y nos abriera la puerta. Para que tome conocimiento de que nosotras estábamos allí, los reclusos desde el pabellón gritan que estamos allí y que nos vengán a abrir.

Luego de unos minutos, se apersonó un guardia cárceles que nos permitió el ingreso al pabellón.

LUGAR Y DISTRIBUCIÓN DE LA PRÁCTICA

A penas se ingresa al pabellón, uno se encuentra en la cocina. En ese espacio hay, justamente, una cocina, una mesa y una televisión. De allí surge un pasillo, en donde, a los costados, se ubica cada una de las celdas.

Saludamos a los que se encontraban en el lugar y fuimos caminando desde la cocina al patio, en donde, la mayoría de los internos se encontraban esperando a la profesora con sus matts (colchonetas de yoga) en un semi círculo.

Isabel colocó su matt en el extremo en el que habían dejado para que ella se instalara y yo coloqué mi matt al lado de uno de los alumnos. Isabel les solicitó si podrían poner música relajante en el parlante que habían colocado en el medio del círculo.

DESCRIPCIÓN DE LA PRÁCTICA

Una vez que comenzó la música, comenzó la clase. Isabel les dijo que los notaba un poco bajos de energía, y por eso los hizo reflexionar acerca del mal humor. Les preguntaba, ¿por qué nos ponemos de mal humor? ¿Cómo podemos cambiar nuestro mal humor? ¿Queda en nosotros cambiar nuestra actitud? Algunos se iban animando a responder algunas de las preguntas.

Luego de que había comenzado la clase, otros profesores que también se encontraban en la unidad, acercaron a la entrada del pabellón unos bloques de Telgopor, que Isabel les había pedido que trajeran para la clase. Los internos que no estaban haciendo la clase agarraron la bolsa con los bloques y la acercaron al patio.

A medida que se iba desarrollando la clase, se iban sumando algunos alumnos más.

Yo hice la clase al igual que ellos y ésta consistió en hacer posturas de manera individual, algunas con los bloques de Telgopor, así como realizar posturas de a dos.

A lo largo de la clase, dependiendo la consigna que impartía la profesora, se iba cambiando la música. Al principio fueron mantras, luego se pasó al estilo “cumbia” y, para terminar, nuevamente música de meditación. Les ofreció la opción de poner “cumbia” para “levantar los ánimos”.

Hacía mucho calor, alrededor de 29 grados centígrados. Un tercio de los alumnos podían estar a la sombra, pero no entraban todos, así que los demás se ubicaron al sol. Para intentar aliviar el calor, uno de los reclusos que no estaba tomando la clase pasaba con un vaso y un bidón de agua muy fría y les iba ofreciendo a todos. A nosotras también nos sirvieron un vaso de agua.

Al cabo de una hora, aproximadamente, Isabel finalizó la clase con una meditación. Todos al unísono repitieron una frase como saludo final “...”

FINAL DE LA PRÁCTICA Y EGRESO DEL CENTRO

Una vez finalizada la clase, la profesora, les contó quien era yo y me dio el espacio para que yo les contara que era lo que estaba haciendo allí. Una vez que conté el proyecto en el que estaba trabajando, Isabel les preguntó si alguno quería contar que era para él el yoga.

Varios contestaron en voz alta diciendo frases como: paz, tranquilidad, conexión, conectarme con mis seres queridos.

Cuando nos levantamos para irnos, algunos de los alumnos se acercaron para preguntarme qué era lo que hacía, de qué trabajaba, de qué se trataba la criminología.

Luego, volvimos a ingresar a la cocina del pabellón y, mientras esperábamos que el personal penitenciario nos abriera la puerta, algunos de los internos me mostraron el pasillo del pabellón al que dan las celdas, en donde tienen colgadas muchas remeras de equipos de rugby. Ello, porque el pabellón n° 7 es uno de los que pertenece al grupo de rugby de la Unidad Penitenciaria de San Martín, "Los Espartanos". Por eso, los que se encuentran alojados en ese pabellón, todos juegan al rugby y muchos practican el yoga.

Una vez que nos vinieron a abrir la puerta, saludamos a todos los alumnos y nos fuimos de nuevo por el pasillo que habíamos ingresado, saludando a todas las personas que nos cruzábamos en el camino.

Llegamos hasta la puerta de entrada de la Unidad, en donde los abrió el guardia que nos había dejado entrar, nos devolvió nuestros documentos de identidad y nos fuimos.

OTRO TIPO DE ANÁLISIS

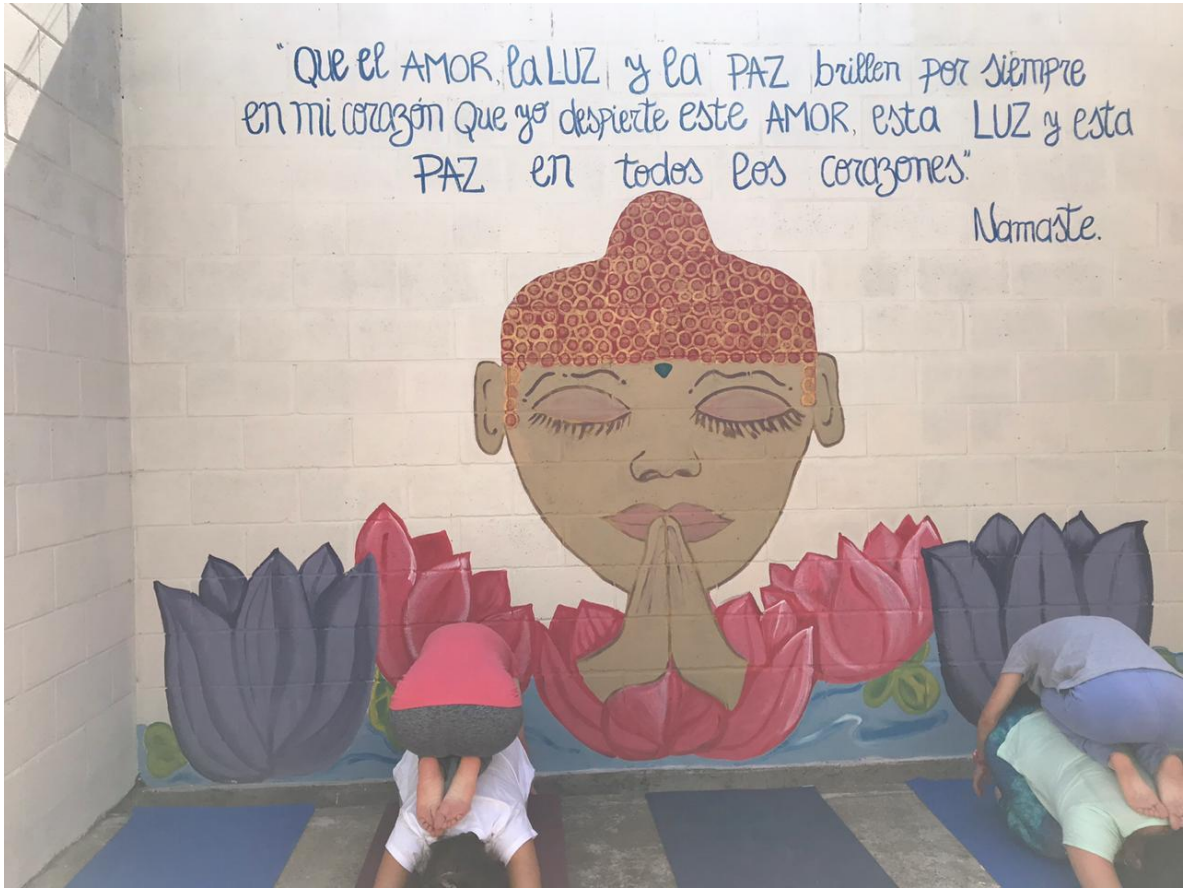
Una vez en el auto, Isabel me comentó que, el yoga que ella enseña y practica puede realizarse con diferentes tipos de música y, que ese día, como había notado que la mayoría de ellos se encontraban con las "energías bajas", eligió hacer la clase con música más movida para poder subir el nivel de energía. Respecto de lo cual, ella había percibido que había surtido efecto.

Fotografías



"Que el AMOR, la LUZ, y la PAZ brillen por siempre
en mi corazón que yo despierte este AMOR, esta LUZ y esta
PAZ en todos los corazones."

Namaste.







7.3. Cuestionarios

El presente cuestionario será utilizado como fuente de información para la investigación que se llevará a cabo en el Centro Penitenciario de San Martín con el fin de medir los efectos que puede tener el yoga en las personas que se encuentran privadas de su libertad.

Es confidencial, los datos recolectados de este cuestionario serán utilizados de manera anónima, sin embargo, se necesita el nombre de quien lo contesta para luego contrastar la presente información con un cuestionario futuro.

PRIMER CUESTIONARIO PARA PARTICIPANTES GRUPO DE YOGA:

Aspectos generales:

- 1) Nombre o iniciales:
- 2) Edad:
- 3) Nacionalidad:
- 4) Estado civil:
- 5) ¿Es religioso? De ser así, ¿cuál religión practica?
- 6) ¿Es la primera vez que se encuentra en prisión?
- 7) ¿Hace cuánto se encuentra en el Centro Penitenciario de San Martín?
- 8) ¿Realiza alguna actividad recreativa en el centro penitenciario?
- 9) ¿Se encuentra en el centro penitenciario en prisión preventiva o condenado? En el caso se encontrarse condenado, ¿por cuál delito? ¿Cuánto tiempo?

Aspectos relacionados con el yoga:

- 10) ¿Sabe de qué se trata el yoga?
- 11) ¿Ha hecho alguna vez yoga anteriormente?
- 12) ¿Cuál es su principal motivación para realizar el curso de yoga?
- 13) ¿Le han recomendado la actividad o ha decidido realizarla por iniciativa propia?
- 14) ¿Cree que el yoga puede otorgarle algún aspecto positivo a su vida en prisión? De ser así, ¿Cuál?
- 15) ¿Cree que, una vez terminado el curso, querrá continuar con la actividad?

Aspectos relacionados con la salud:

- 16) ¿Sufre o ha sufrido alguna enfermedad? ¿Cuál?
- 17) ¿Toma algún medicamento de manera constante? ¿Cuál?
- 18) ¿Sufre de alguna lesión en el cuerpo? ¿Dónde y desde cuándo?
- 19) ¿Ha consumido algún tipo de droga durante un largo período de tiempo?

PRIMER CUESTIONARIO PARA PARTICIPANTES GRUPO DE CONTROL

Aspectos generales:

- 1) Nombre o iniciales:
- 2) Edad:
- 3) Nacionalidad:
- 4) Estado civil:
- 5) ¿Es religioso? De ser así, ¿cuál religión practica?
- 6) ¿Es la primera vez que se encuentra en prisión?
- 7) ¿Hace cuánto se encuentra en el Centro Penitenciario de San Martín?
- 8) ¿Realiza alguna actividad recreativa en el centro penitenciario?
- 9) ¿Se encuentra en el centro penitenciario en prisión preventiva o condenado? En el caso se encontrarse condenado, ¿por cuál delito? ¿Cuánto tiempo?

Aspectos relacionados con la salud:

- 16) ¿Sufre o ha sufrido alguna enfermedad? ¿Cuál?
- 17) ¿Toma algún medicamento de manera constante? ¿Cuál?
- 18) ¿Sufre de alguna lesión en el cuerpo? ¿Dónde y desde cuándo?
- 19) ¿Ha consumido algún tipo de droga durante un largo período de tiempo?

SEGUNDO CUESTIONARIO PARA PARTICIPANTES GRUPO DE YOGA:

- 1) Nombre o iniciales:
- 2) ¿Ha cumplido con sus expectativas la actividad del yoga cursada?
- 3) ¿Se sintió cómodo durante las clases?
- 4) ¿Siente algún cambio en su persona? De ser así, ¿qué tipo de cambio? ¿Cambio físico? ¿Cambio en sus relaciones interpersonales? ¿Cambio emocional? De ser así, ¿siente algún cambio en alguna de las siguientes emociones: a) serenidad/tranquilidad/calma, b) tristeza/angustia, c) ansiedad, d) nerviosismo, e) felicidad/positividad, f) agresividad?
- 5) De haber adquirido nuevos conocimientos, ¿siente que éstos le sirven para su vida cotidiana, más allá del yoga?
- 6) ¿Le gustaría continuar con la actividad del yoga?
- 7) Si quiere hacer algún otro comentario, déjelo a continuación:

SEGUNDO CUESTIONARIO PARA PARTICIPANTES GRUPO DE CONTROL

- 1) Nombre o iniciales:
- 2) Desde el momento en que se le hizo el primer cuestionario, ¿sintió algún cambio en su persona? De ser así, ¿qué tipo de cambio? ¿Cambio físico? ¿Cambio en sus relaciones interpersonales? ¿Cambio emocional? De ser así, ¿siente algún cambio en alguna de las siguientes emociones: a) serenidad/tranquilidad/calma, b) tristeza/angustia, c) ansiedad, d) nerviosismo, e) felicidad/positividad, f) agresividad?