

Programa de *mindfulness* y compasión en centros penitenciarios

Calvo Jiménez y Soldevilla Alberti (2022)

Objetivos

Diseñar un protocolo de intervención específico para población penitenciaria basado en el *mindfulness* y la compasión

Mejoras en:



bienestar psicológico
habilidades personales
gestión de conflictos
regulación emocional
control de los impulsos
conducta violenta

Hipótesis

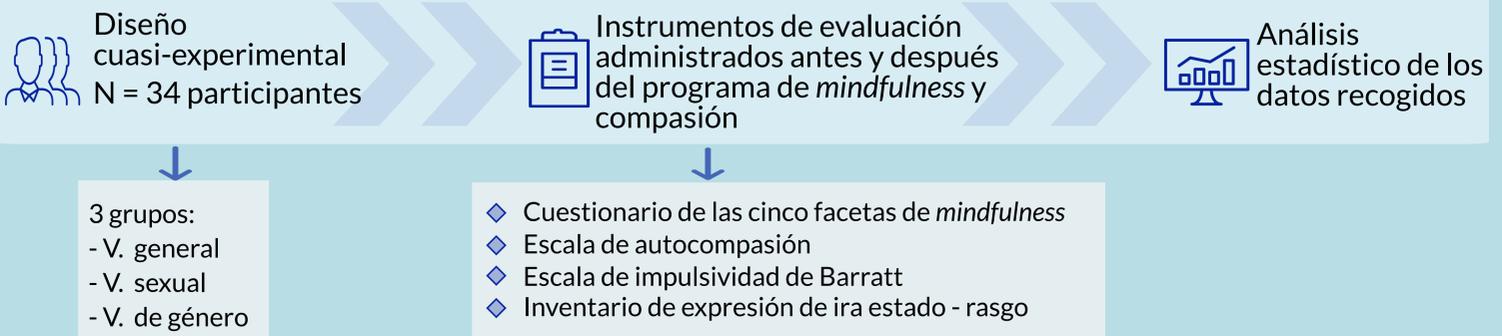
Pretensión del programa y consecución:

- ✓ Desarrollar la capacidad de *mindfulness*
- ✓ Mejorar la regulación emocional (gestión de la ira)
- ✗ Reducir los niveles de impulsividad
- ✗ Incrementar los niveles de amabilidad hacia uno mismo y los demás

El Programa de *Mindfulness* y Compasión está basado en:

- protocolo de reducción del estrés (MBSR)
- protocolo de terapia cognitiva (MBCT)
- protocolo de *mindfulness* y autocompasión (MSC)
- incluye ejercicios de atención a la respiración, el cuerpo, los pensamientos, las emociones y las sensaciones

Metodología



Resultados

No se observan diferencias significativas entre grupos (v. general, v. sexual y v. de género)

Se tratan los resultados como un único grupo total



La capacidad de *mindfulness* ayuda a:
mejorar la autoconsciencia sin juzgar
responder a las dificultades de forma más adaptada y funcional

La ira rasgo/estado presenta una mejor regulación
Se produce una expresión más positiva de las emociones de ira



No se observan mejoras en la impulsividad

No se observan diferencias significativas pre- y post-tratamiento en auto-compasión

↪ sí hay una potencial tendencia positiva

Se considera necesario participar en programas de crecimiento personal



Los participantes valoran de forma positiva su participación en el programa de *mindfulness*

Propuestas



Aplicar el protocolo de *Mindfulness* y Compasión como programa de mantenimiento y prevención de recaídas en conductas violentas.



Extender la aplicación del *mindfulness* a otros grupos de internos:

- jóvenes
- en régimen cerrado
- mujeres
- con drogodependencias

Aplicar el protocolo de *Mindfulness* y Compasión como programa psico-educativo para favorecer la reeducación y reinserción social de los internos.



El responsable/conductor del grupo debe:

- tener **formación específica** en *mindfulness*, práctica profesional consolidada y encarnar las cualidades y la ética de la atención plena
- servir de figura de modelaje (ética, autocompasión...)