

# Programa de *mindfulness* i compassió als centres penitenciaris

Calvo Jiménez i Soldevilla Alberti (2022)

## Objectius

Dissenyar un protocol d'intervenció específic per població penitenciària basat en el *mindfulness* i la compassió

Millores en:



benestar psicològic  
habilitats personals  
gestió de conflictes  
regulació emocional  
control dels impulsos  
conducta violenta

## Hipòtesis

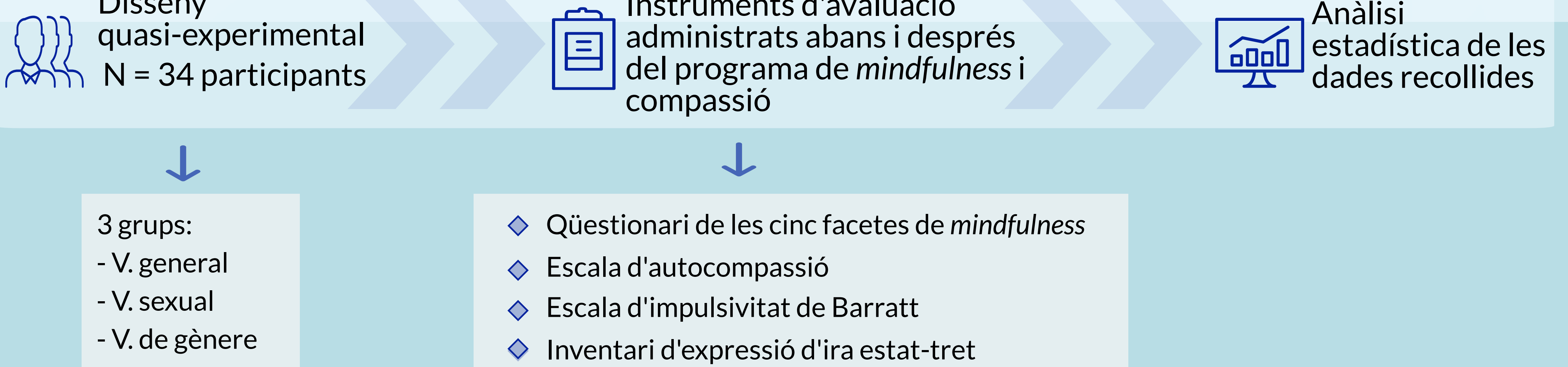
Pretensió del programa i assoliment:

- ✓ Desenvolupar la capacitat de *mindfulness*
- ✓ Millorar la regulació emocional (gestió de la ira)
- ✗ Reduir els nivells d'impulsivitat
- ✗ Incrementar els nivells d'amabilitat envers els altres i cap a un mateix

El Programa de *Mindfulness* i Compassió està basat en:

- protocol de reducció de l'estrès (MBSR)
- protocol de teràpia cognitiva (MBCT)
- protocol de *mindfulness* i autocompassió (MSC)
- inclou exercicis d'atenció a la respiració, el cos, els pensaments, les emocions i les sensacions

## Metodologia



## Resultats

No s'observen diferències significatives entre grups (v. general, v. sexual i v. de gènere)

Es tracten els resultats per a un únic grup total



La capacitat de *mindfulness* ajuda a: millorar l'autoconsciència sense jutjar respondre a les dificultats de forma més adaptada i funcional

La ira tret/estat presenta una millor regulació. Es produeix una expressió més positiva de les emocions d'ira.



No s'observen millores en la impulsivitat

No s'observen diferències significatives pre- i post-tractament en auto-compassió

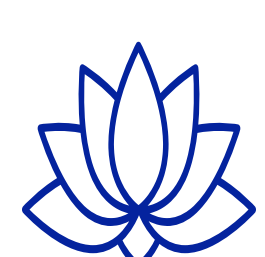
→ sí hi ha una potencial tendència positiva

Es considera necessari participar en programes de creixement personal



Els participants valoren de forma positiva la seva participació en el programa de *mindfulness*

## Propostes



Aplicar el protocol de *Mindfulness* i Compassió com a programa de manteniment i prevenció de recaigudes en conductes violentes.



Estendre l'aplicació del *mindfulness* a altres grups d'interns:

- en joves
- en règim tancat
- en dones
- amb drogodependències

Aplicar protocol de *Mindfulness* i Compassió com a programa psico-educatiu per afavorir la reeducació i reinserció social dels interns.



El responsable/conductor del grup ha de:  
- Tenir **formació específica** en *mindfulness*, pràctica professional consolidada i encarnar les qualitats i l'ètica de l'atenció plena.  
- Fer tasca de modelatge (ètica, autocompassió...).