

# **La Técnica de la Meditación Trascendental y su aspecto teórico La Ciencia de la Inteligencia Creativa en apoyo al Servicio Penitenciario y del Menor**

<b>Pág.</b>	<b>02</b>	<b>Introducción, La búsqueda de causas...</b>
<b>Pág.</b>	<b>04</b>	<b>Un enfoque nuevo que apunta a la conciencia, a través de la fisiología.</b>
<b>Pág.</b>	<b>10</b>	<b>Todo Niño Tiene Derecho a una Vida Sana y Alegre</b>
<b>Pág.</b>	<b>11</b>	<b>El Derecho a Gozar de una Educación Integral...</b>
<b>Pág.</b>	<b>12</b>	<b>El Rol del Estado Un factor Clave</b>
<b>Pág.</b>	<b>14</b>	<b>Introducción a la Realidad Carcelaria</b>
<b>Pág.</b>	<b>15</b>	<b>La Técnica de la MT., Como Terapia de Apoyo y Desarrollo Personal...</b>
<b>Pág.</b>	<b>18</b>	<b>Antecedentes</b>
<b>Pág.</b>	<b>19</b>	<b>Meta de Instrucción</b>
<b>Pág.</b>	<b>20</b>	<b>Objetivos Generales y Objetivos Específicos</b>
<b>Pág.</b>	<b>21</b>	<b>Temario del Programa de Meditación Trascendental</b>
<b>Pág.</b>	<b>22</b>	<b>Descripción del Programa</b>
<b>Pág.</b>	<b>23</b>	<b>Relator</b>

**Nota:** Se Puede Adjuntar Anexo con Investigaciones Científicas en Trabajos de Prevención de Drogas y Alcohol y Sobre la Aplicación de la Técnica en Centros de Reclusión y Centros de Menores

**Profesor: Diego Herrera A.**  
**[mtrdiego@hotmail.com](mailto:mtrdiego@hotmail.com)**  
**[mtrdiego@fibertel.com.ar](mailto:mtrdiego@fibertel.com.ar)**  
**Tele: 03722- 411820 / 15777965**

# INTRODUCCIÓN

## LA BÚSQUEDA DE CAUSAS DEL DELITO INFANTIL

### EL SISTEMA POSITIVISTA

La escuela positivista destacó la consideración del delincuente y sostuvo respecto al menor, que este cometía el delito impulsado por factores internos, consistentes en taras hereditarias del alcoholismo, sífilis y enfermedades mentales, y por factores externos o sociales de abandono, desamparo, hábito o imitación, originados por la falta de hogar, medio ambiente corrompido o ausencia de educación o instrucción **y que por estas causas, el menor no merecía castigo, sino tutela, reforma, educación o curación, según cada caso y circunstancias.**

Pero de la primera concepción de esta escuela se formó un criterio antropológico con César Lombroso. Este sabio italiano sostuvo que las huellas embrionarias de la locura moral y de la delincuencia se hallaban normalmente en el niño, que manifestaba como esenciales vicios la cólera, la venganza, la mentira, la ausencia de sentido moral el egoísmo, la crueldad, la pereza, la vanidad, la obscenidad y la imitación.

### EL SISTEMA DE INVESTIGACIÓN BIO-PSICOLÓGICA:

Este criterio lambrosiano, que da al niño delincuente un valor antropológico, está superado por las investigaciones sociológicas y psicológicas que han establecido que la criminalidad juvenil es un hecho social y que el joven denominado delincuente lejos de ser un salvaje o un loco moral, es una víctima de su propia constitución y del medio familiar y/o social.

En efecto, el niño nace dúctil, sin moral. La moralidad, esa cualidad de las acciones que las hace buenas, es un estado que se transmite paulatinamente al niño, por educación, sea en el hogar, en la escuela o en el ambiente. Un hogar adecuado, una escuela eficiente, un ambiente sano, son los tres elementos que hacen de esa ductilidad del niño un ser adaptable. Librado a sí mismo, como explica Gaché, **“el niño encarna con todos sus instintos un extraño prototipo de libertad absoluta”**. Por eso la educación transmuta esta absoluta libertad en una libertad relativa que le permite convivir armónicamente con los demás.

El concepto de las acciones buenas y de los actos malos se infunde con ahínco en el ánimo del niño desde que tiene uso de razón educándole en el seno de la familia el sentimiento, y fortificándole en el campo de la escuela, el intelecto. Por tanto el niño que no recibe educación ni instrucción, es un ser inadaptado por carencia de los fundamentos necesarios para vivir en sociedad.

## CAUSAS

“Los dos grandes grupos de causas a las que se debe la delincuencia infantil, los factores individuales, como la herencia y las tendencias (factores endógenos), desempeñan un papel de valor secundario, en tanto que los factores sociales, como el medio y la educación, tienen una considerable importancia (factores exógenos)”

**“Pero en la base de toda causa aparente está el no desarrollo de las potencialidades propias de cada niño, la falta de despliegue de la propia Inteligencia Creativa inherente de cada Ser, que permite un crecimiento armonioso con todas las leyes de la naturaleza, física y mentalmente sano, y por ende, con una actitud de vida orientada al buen comportamiento social.”**

El medio donde vive el niño es la familia; por lo tanto, los vicios de los padres y sus malas conductas, son los motivos que producen la criminalidad de los jóvenes. La familia de los niños delincuentes, suelen estar constituidas sobre bases en que esta ausente la protección y el cuidado de la descendencia. Es frecuente hallar hogares irregulares, fugases, desajustados, incompletos, desechos, reconstruidos, deshonestos, viciosos, maleantes, acomodados, pobres, rígidos o débiles y pobres.

**“Todas estas clasificaciones, como se puede inferir, son nada más que proyecciones de la falta de formación y desarrollo personal de sus componentes principales, los padres, y en los hogares que las condiciones parecieran ideales, para un desarrollo pleno, la falta de conocimientos y la ausencia de atención, serán el caldo de cultivo para la mala formación del niño. Incluso lo niños que tienen padres honrados, se resienten de un mal que domina nuestra época: La desorganización de la familia y la laxitud de los lazos familiares. Por tanto, estamos presente ante un círculo vicioso, donde niños mal orientados y faltos de oportunidades, carentes de dones, no por su ausencia, sino, por no habernos preocupados de su temprano desarrollo, lo que permitirá que su inteligencia tomara el cause natural y sintonizado con su naturaleza, sus habilidades y con la sociedad. Este tipo de niños sin desarrollo integral ni educación, conformaran las generaciones futuras de individuos desadaptados y de malos padres, que no podrán bendecir a su prole con el buen ejemplo.”**

Por esto nos encontramos con una problemática social con repercusiones jurídicas, al enfrentarnos a seres menores de edad delinquiendo, por una falta de oportunidades, de una falta de educación, de contención, de formación social y una total ausencia de atención por el desarrollo personal integral del niño.

La educación consiste en la crianza, enseñanza y doctrina que se da a los niños y a los jóvenes, en el desarrollo y perfección de sus facultades intelectuales y morales, en el desarrollo de sus fuerzas físicas y en la creación y uso de instituciones eficientes con metodologías adecuadas para estos fines, que apunten más allá de los modelos educativos presentes. Se debe asimilar y aplicar nuevos enfoques de desarrollo que lleven al niño a un desarrollo integral, tratando a este como una unidad única, donde se velará el desarrollo espiritual, el crecimiento de su autoestima, el desarrollo de talentos, el desarrollo armonioso con las leyes de la naturaleza, etc. Todo esto, le llevara al menor

a un ajuste natural con las leyes de la sociedad, donde todo cambio que se precise por parte de él, se debe promocionar realizar desde adentro hacia fuera, solo un cambio real y efectivo gestado de esta forma, beneficiara al niño en todas las áreas de la vida, mente, cuerpo, salud y medio ambiente, tanto familiar, como social. Es la única manera que se puede hablar de cambios reales y permanentes, cuando estos son el resultado del desarrollo natural del propio Ser de cada niño.

Todo lo anteriormente expuesto resultará conocido y repetitivo quizás para muchos, pero no deja de tener su valor y aplicabilidad práctica todas las lubricaciones en torno al tema delincuencia y sus causas, pero; hay otro enfoque que no reniega de lo antes expuesto, es más, aporta a cada uno de ellos.

**En un libro Titulado “Libertad tras Las Rejas”, escrito por George Ellis, Psiquiatra y Profesor de Meditación Trascendental, el autor nos trae una visión única de la problemática que tratamos, a través de su monumental trabajo en la prisión de Folsom y de una nueva y prometedora tecnología para eliminar la delincuencia, sus causas, sus síntomas y sus efectos. Esta nueva tecnología es el programa de Meditación Trascendental, técnica única y revolucionaria traída por un monje físico matemático, llamado Maharishi Mahesh Yogi. Es así como en su parte introductoria nos dice:**

Hasta ahora, nuestra administración de justicia criminal ha ejercido el control de la conducta mediante la coerción y la represión, que son, en resumen expresiones de fuerza. Incluso nos referimos a esta mecánica con los términos de “imposición de la ley”. Sin embargo, la fuerza opera sobre el nivel superficial del comportamiento, sin que afecte realmente a la persona y, por consiguiente, rara vez tiene resultados duraderos. Así, cuando desaparece la amenaza de la fuerza o esta no se percibe a su debido tiempo, se reanudan inmediatamente las formas prohibidas de comportamiento.

Al comprobar que el control de la conducta a través de la imposición de las leyes criminales era transitorio y vano, empezamos a buscar soluciones más complejas. Investigamos el ambiente en que se desarrolla el comportamiento criminal, con la esperanza de que eliminando los barrios miserables y renovando las ciudades pudiésemos reducir la delincuencia. Desde luego, tampoco esto fue eficaz. La pobreza, la vida familiar miserable y el abuso de las drogas se han identificado como las tres causas principales de la conducta delictiva; lo que nunca se develó fue el origen de estas causas. Posteriormente, desarrollamos unos métodos psicoterapéuticos para controlar la mala conducta: se sometió al paciente mental a varias formas de tratamiento; el delincuente fue encarcelado y sometido al régimen de los denominados programas de rehabilitación, el truhán, o el joven conflictivo, fueron tratados con distintas versiones de terapia y consejos. El Objetivo de este proceso es verdaderamente loable, pero hasta el momento ha resultado incapaz de contener, y no digamos eliminar, el comportamiento socialmente disfuncional.

La tónica de nuestro sistema de justicia penitenciaria ha sido obvia: imponer el orden desde el exterior hacia el interior, a través de la codificación y la imposición de leyes así como de la reestructuración del ambiente. Incluso los planteamientos psicoterapéuticos se basan en algo externo que influya en lo interno. Pero el orden no empieza en el exterior. El secreto del orden es que ya se halla allí, dentro de todo

individuo, el ambiente bueno o malo, es esencialmente un producto, y no la causa, de los respectivos buenos o malos comportamientos sociales; y el comportamiento de una persona depende de cómo piensa, de cómo percibe el ambiente que le rodea, de cómo valora su situación y de las actitudes que genera. Así, un ambiente socialmente armonioso es el resultado de las acciones armoniosas de los individuos. Y para garantizar una acción armoniosa debemos llegar hasta la fuente de dicha acción, que es el pensamiento. Y, a su vez, para garantizar un pensamiento ordenado debemos llegar hasta la fuente del pensamiento, que es la conciencia. En función de su calidad, la conciencia es la fuente última de la delincuencia y del sufrimiento, o de la armonía y la felicidad.

El término conciencia se ha utilizado de formas distintas que ha quedado prácticamente vacío de significado. Sin embargo, mi utilización del término es simple y precisa. La conciencia es la interacción de innumerables células individuales. Cada una de estas células tiene una vida autónoma que, en combinación con las otras células, da origen a una vida humana distinta del agregado de todas las vidas celulares y mucho más que este simple agregado. **En otras palabras, el todo es más que la suma de sus partes.**

### **Esta “totalidad” es lo que yo entiendo por conciencia.**

En la medida en que las células y los órganos corporales funcionen e interactúen entre sí ordenadamente y armoniosamente, se conseguirá y vivirá un nivel de conciencia más o menos alto. Por ejemplo, un mal funcionamiento del estómago puede dar origen a irritabilidad y dolor de cabeza. La persona afectada ni percibe sus alrededores tan precisamente, ni piensa con tanta claridad, ni actúa tan adecuadamente como lo haría si estuviese bien. En cambio, si despierta por la mañana sintiéndose fresco, animado y disfrutando de un sentimiento general de bienestar, la percepción es más clara, los pensamientos y actitudes se hallan más sintonizados con el ambiente y el comportamiento es más positivo y productivo.

La presencia de tensión en el sistema nervioso es lo que causa el mal funcionamiento corporal y la consiguiente torpeza perceptiva, mental y de comportamiento. Por el contrario, su ausencia produce vigor fisiológico y agudeza psicológica. El estrés es cualquier anormalidad química o estructural que permanece en el sistema nervioso después de haber experimentado éste una sobrecarga que puede ser debida tanto a un estímulo placentero como uno doloroso, al aburrimiento excesivo como a la excitación, a la acumulación de pequeñas experiencias como el impacto de un único y traumático acontecimiento.

Cuanto más estrés acumule un individuo, más subnormal será su actividad orgánica que, finalmente, llegará a un estado de desorganización sistemática total o incluso a la muerte, en cuyo momento cesará de existir la interacción entre los comportes corporales. Por el contrario, cuanto menos estrés reciba el sistema nervioso de un individuo, más normalmente operará, la conciencia será proporcionalmente más elevada y conseguirá un mejor funcionamiento interior y una óptima interacción con el

medio ambiente. Así pues, el nivel de conciencia se halla directamente relacionado con el nivel de purificación o normalización del sistema nervioso humano.

De hecho, eliminación de tensión y expansión de la conciencia vienen a significar una misma cosa.

La conciencia es el punto de contacto entre el individuo y su entorno; es en la conciencia donde se experimenta todos los acontecimientos. En este sentido, conciencia y percepción son lo mismo. En el caso del comportamiento antisocial, la conciencia está desordenada y excitada y, por tanto, se halla restringida: el individuo no es consciente de lo inadecuado ni de las consecuencias de sus acciones. De hecho, los actos impulsivos realizados en niveles elevados de estrés a menudo van acompañados de un estado en que la persona casi no es consciente de los hechos, lo que indica un funcionamiento totalmente desorganizado del sistema nervioso y una profunda falta de coordinación mente-cuerpo. Por otro lado, cuando la tensión es mínima, el pensamiento es más claro y ordenado, el comportamiento es espontáneamente, el adecuado y está en armonía con el imperativo de la situación. El individuo disfruta de una mayor percepción de sus posibilidades de acción alternativa y puede, por tanto, ejercitar una mayor creatividad para resolver los conflictos.

La acumulación de estrés en el sistema nervioso causa fatiga y desordenes fisiológicos. De hecho, se estima que por lo menos el 80% de todas las enfermedades con llevan síntomas relacionados con el estrés, que comúnmente revisten la forma de ansiedad, tensión, depresión, irritabilidad, preocupaciones, alta presión sanguínea, insomnio, dolor de cabeza, indigestión, confusión y dificultad para resolver problemas. Cuando el estrés aumenta, las emociones individuales se hacen inestables y la mente pierde claridad. Como consecuencia, aumenta la posibilidad de cometer errores y de tener un comportamiento inadaptado, lo que invariablemente lleva a los fallos y a la frustración que, a su vez, refuerzan las tensiones previamente acumuladas, reducen la autoestima y deja a la persona más debilitada y vulnerable a tensiones futuras. Así pues, se genera un ciclo de estrés en el que los errores y el comportamiento inadaptado se hacen inevitables. Finalmente se produce un colapso. En algunos individuos toma forma de una crisis nerviosa o un ataque cardíaco; en otros puede expresarse como un comportamiento delictivo. Este ciclo, o, mejor dicho, esta espiral descendente, describen la **“FISIOLOGIA DEL DELITO”** y ofrece una perspectiva totalmente nueva sobre la prevención del delito y la rehabilitación.

La relación del estrés con la criminalidad es obvia en actos de violencia impulsivos. Pero también son producto de la tensión de aquellos actos criminales realizados con fría deliberación. La tensión, corroyendo el interior del individuo, creó en él la necesidad de satisfacer los deseos rápidamente, saltándose, si convenía, los causes normales aceptados por la sociedad para llegar a la meta. Por ejemplo, el individuo que planea cuidadosamente el robo de un automóvil, encuentra que este sistema es más rápido y remunerador que el tedioso proceso de obtener un trabajo, ahorrar el dinero y comprar dicho automóvil.

Aunque las circunstancias exactas que producen un acto delictivo pueden ser muy complejas, la situación más generalizada es aquélla en que los factores productores de tensión repartidos en la red social se concentran en un individuo que, si es débil, expresa sus necesidades frustradas con un comportamiento antisocial. En este contexto,

la delincuencia presenta la incapacidad del individuo para conseguir la plenitud de sus deseos de acuerdo con las necesidades de sus semejantes.

## LA FISIOLÓGÍA DEL COMPORTAMIENTO DELICTIVO

Se halla estrechamente relacionada con la de las enfermedades psicósomáticas. Tiende a caracterizarse por un estado de excitación y desorden que desemboca en una reducción de la percepción y en una incapacidad para juzgar apropiadamente las consecuencias de la acción. En otras palabras, el nivel de conciencia, es decir, el grado de refinamiento del sistema nervioso, es bajo. Esto explica por qué, hasta la fecha, nuestros esfuerzos por eliminar la delincuencia sólo a través de planteamientos psicológicos y del comportamiento no han tenido éxito. Han sido incompletos. El estrés, que se puede manifestar con ansiedad, depresión, rigidez, agresión u hostilidad, es un factor subyacente a todo comportamiento delictivo; y el estrés es una condición fisiológica del sistema nervioso. Si la prevención del delito y las metodologías rehabilitadoras han de ser eficaces, habrán de enfocarse desde esta base fisiológica.

Incluso el estrés puramente psicológico causa anormalidad en el nivel físico del sistema nervioso. Como existe este componente físico en toda tensión, debe hallarse y utilizarse una terapia fisiológica. Es por esta razón que las drogas psicoactivas se han transformado en un método popular para el alivio de la tensión psicológica. Las drogas, sin embargo, sólo alteran la conciencia; no la elevan. Crean también dependencia y producen efectos secundarios indeseables.

Como sea que desde un punto de vista médico se reconozca el estrés como componente principal de la enfermedad, debería ser reconocido también legalmente como un factor básico de la delincuencia. Y al igual que eminentes médicos y psiquiatras recetan hoy la técnica de la **Meditación Trascendental** con propósitos terapéuticos y preventivos, aquellos de nosotros que somos responsables de la administración de la justicia penitenciaria deberíamos divulgar prontamente esta técnica en nuestros programas de rehabilitación y prevención delictiva. Es un ingrediente natural e incluso necesario para tales programas. La Técnica de la Meditación Trascendental ofrece, quizás, el método más efectivo, y ciertamente el más seguro, para que el sistema nervioso libere automáticamente toda tensión: **el reposo profundo**.

La investigación científica muestra que durante la práctica de la técnica, disminuye significativamente el ritmo cardíaco y respiratorio. También disminuye el trabajo cardíaco mientras que la eficiencia cardiovascular global aumenta. El esfuerzo fisiológico es menor, pero más efectivo. Las mediciones de la resistencia de la piel y de la química sanguínea también indican un estado profundo y eficaz reposo. Durante los primeros minutos de aplicación de la técnica, el consumo de oxígeno, que es un indicador fiable de la actividad metabólica, disminuye hasta un nivel dos veces inferior al que se llega durante el sueño de una noche completa.

La Meditación Trascendental produce un profundo descanso metabólico y, por tanto, hace que el sistema nervioso empiece a liberarse inmediatamente de tensiones fuertes y profundas. Como consecuencia, el practicante experimenta rápidamente más estabilidad autónoma, una interacción más efectiva con su medio ambiente, una menor

dependencia de las drogas, de alcohol y del tabaco, y un aumento del autocontrol y de la autorrealización. Estos efectos son completamente opuestos a las pautas del comportamiento delictivo. El individuo ve restablecido su equilibrio y su integridad. Aparte de su capacidad para aliviar al sistema nervioso de tensiones profundas, **la técnica de la Meditación Trascendental (MT)**, genera muchas otras respuestas positivas. Las más interesantes para la prevención delictiva y para la rehabilitación se relacionan con la sincronía y la coherencia de las ondas cerebrales. En una serie de experimentos electroencefalográficos que empezaron en 1972 y que todavía se realizan hoy en día, se descubrió – y ha sido irrefutablemente verificado – que la técnica de la MT produce una ordenación única en el funcionamiento cerebral. Esta ordenación se caracteriza por coherencia y equilibrio energético ínter hemisféricos, que indican orden e integración en el estilo de funcionamiento de los dos hemisferios cerebrales; mayor creatividad y mayor capacidad para establecer juicios correctos; una pronunciada semejanza ondulatoria entre los lóbulos frontales y occipitales, que produce una mayor coordinación entre el pensamiento y la acción; un aumento de incidencia de la actividad Alfa y Theta estable, lo que indica un sosiego del sistema y una mayor capacidad para las relaciones interpersonales productivas.

Las implicaciones prácticas de estos hallazgos son enormes. Un aumento significativo del orden en el funcionamiento cerebral tiene necesariamente un efecto correspondiente en el modo y en la calidad del pensar; y, necesariamente, un pensamiento más ordenado origina un comportamiento más armonioso y, como es lógico, un medio ambiente mejor. Por tanto, aquí, el fluir natural del orden es generado espontáneamente desde el interior hacia el exterior del individuo, en vez del proceso inverso de las técnicas tradicionales que imponen la Ley, de hecho, **es posible que la armonía y el orden de las ondas cerebrales, que pueden medirse fácilmente, se transformen algún día en los criterios principales que determinen que un criminal pueda volver a la sociedad.** Ni las pautas de las ondas cerebrales se pueden fabricar ni los equipos encéfalográficos pueden manipularse fácilmente.

La eliminación del estrés y la educación para el pensamiento ordenado como medios para corregir la conducta criminal no son una propuesta ociosa: son, de hecho, una realidad verificada. Los programas de Meditación Trascendental se han introducido en muchas prisiones de los Estados Unidos y de otros países, y los estudios hechos han revelado que los resultados obtenidos son muy notables. Los presos participantes muestran mayor interés en temas vocacionales y educativos, mientras que los funcionarios de las prisiones informan sobre una disminución significativa de los problemas disciplinarios por partes de estos presos. Esta última consideración es especialmente importante debido a la probable interrelación entre las violaciones de las reglas de la prisión y la reincidencia después de la incorporación a la sociedad.

Pruebas psicológicas y electrofisiológicas han mostrado que los presos participantes consiguen niveles mucho más bajo de ansiedad, un síntoma principal del estrés, y son así capaces de canalizar naturalmente sus energías en direcciones más positivas y productivas. El resultado final es que aquellos individuos que inequívocamente habían resistido las tentativas de la sociedad para imponerles orden en su comportamiento aberrante desde el exterior, disfrutaban ahora de un flujo de orden natural y espontáneo emanado desde dentro de sí mismo.



La técnica de la MT es muy popular entre los presos, muchos de los cuales han requerido específicamente que estos programas se institucionalicen. La razón de ello es que la técnica no es sólo fácil, sino también muy placentera, y por lo tanto, automotivante; desde nuestro punto de vista, no sólo funciona, sino que en comparación con otros procedimientos es muy barata y sencilla de integrar en cualquier rutina institucional. Además, la práctica se puede continuar fácilmente durante el periodo de libertad bajo palabra y durante la plena incorporación del preso a la sociedad...

## **CREAR PROGRAMA DE SEGUIMIENTO...**

El éxito de esta técnica vuelve a enfatizar la inconsistencia de nuestra “**mentalidad de imposición**”, que obliga algo desde fuera para remediar algo interno. También pone de manifiesto el hecho de que la rehabilitación debería ser un proceso de desarrollo global. Al eliminar la tensión del sistema nervioso y permitir, por tanto, una elevación del nivel de conciencia o “el sentido de totalidad integrada”, la técnica de la MT afecta a todos los aspectos de la personalidad de una forma global, sistemáticamente y beneficiosamente, permitiendo que la innata armonía interior y el orden emanen de la mente, del cuerpo y del comportamiento del individuo para fluir y extenderse a su familia, comunidad y medio ambiente. Insistiremos otra vez en que el secreto del orden consiste en que ya se halla allí dentro de cada individuo.

En el presente trabajo de George Ellis, empezamos a percibir el descubrimiento de este secreto en la oscuridad de una unidad de máxima seguridad mediante la introducción del simple pero profundo programa de la Meditación Trascendental. El Sr. Ellis describe este fenómeno desde el punto de vista del preso; pero, independientemente de nuestra propia perspectiva, debemos apreciar la verdad básica que el autor nos muestra sobre la vida en encarcelamiento, sobre la ineffectividad de los programas actuales de rehabilitación y sobre esta tecnología única de la MT que establece un nuevo y simple paradigma para solucionar el problema de la delincuencia al nivel de su causa última.

**Debemos darnos cuenta de que existe una base fisiológica del delito y empezar a tratar la conducta delictiva desde ese nivel. Esto no quiere decir que la técnica de la MT deba sustituir a otras modalidades de rehabilitación, pero sí que su utilización aumentará la efectividad de las mismas al eliminar la resistencia al cambio**

## **TODOS NIÑOS TIENEN DERECHO A LA VIDA SANA Y ALEGRE.**

**Asistir equivaldría a prestar atención a una persona para que logre el cometido que se propone, y en el caso concreto de los menores, consistiría en atender a éstos para que la infancia discurra en manera tal que la formación del menor sea integral, lo más adecuada a su actuación en la sociedad, prevaleciendo la atención al desarrollo de sus potencialidades y en especial, posteriormente, de las habilidades propias de cada ser humano, que lo destacará de los demás. Esta asistencia a ser dentro de un ambiente de seguridad material y moral, cauce por el cual se deslizaría la vida del menor llenándola de colorido y contenido con una adecuada educación.**

El buen ambiente familiar contribuye con eficacia a la formación de una personalidad adaptada a las exigencias de convivencia social. En ese ambiente se llena el **vacío moral** que tiene el menor desde que nace, se atiende al **desarrollo físico** de un ser que viene al mundo inútil y se le indican las reglas de coexistencia y de respeto mutuo, **destacándole las limitaciones que debe sufrir su libertad, para ser un adaptado social.**

El descontrol de la familia por el abandono de uno de los padres y la falta de unidad y apoyo por parte de las familias maternas y paternas, influyen de sobre manera en la conducta de extravío de los hijos, siendo esto una de las causas más importantes de un gran número de comportamientos irregulares.

**Se ha reconocido como un fracaso pedagógico, la discordia familiar.** En el hogar donde prevalece la discordia, el odio, el mal trato verbal y físico, difícilmente se puede ejercer un efecto fuertemente educativo hacia la cooperación y el amor. Por el contrario, los castigos excesivos y crueles entre los progenitores y de estos hacia los hijos, constituyen un factor grave que impulsa a los niños a la antisociabilidad, pues del asombro pasan al endurecimiento del corazón, modificando sus sentimientos, que le impiden reaccionar a los efectos moralizadores de una sanción adecuada y fomentan una actitud insolente y de desafío como forma de autoprotección.

# **El Derecho a Gozar de Una Educación Integral Que Apunte al Desarrollo Integral del Niño Mente, Cuerpo y Espíritu**

## **Fomentando el Desarrollo de la Inteligencia Creativa y de sus Inteligencias Múltiples o Talentos**

La educación está aquí tomada en un concepto amplio y comprendiendo el desarrollo de la personalidad en todos sus aspectos, **físico, intelectual y moral**. Tenemos aquí que la protección y asistencia del menor hasta los 14 años es principalmente educativa y social, careciendo de un enfoque holístico, lo cual impide que el desarrollo sea integral apoyado por conocimientos multidisciplinarios que apunten al autoconocimiento, al desarrollo de la autoestima y del amor por sí mismo y por el prójimo, no como un entendimiento intelectual preaprehendido o un juego de retroalimentación, sino como un sentimiento, y comportamiento propio y social, activado internamente, pues estos y todos los valores que forman parte de un desarrollo sano, están intrínsecamente latentes dentro de cada uno de nosotros, en especial y más cercano a su expresión, en los niños.

También nos vemos enfrentados a una nueva realidad y desgracia que ha sido una carga en el mundo de los adultos y ahora es una carga en los niños, **la ansiedad, el estrés y la posterior depresión**, generando conductas de inseguridad, temor, desidia, agresividad, mutismo, y todo tipo de conductas que los alejan de una sana convivencia con su entorno, estrés que aleja aun más a nuestros niños de un sano, armonioso e integral desarrollo. Por ello es que cada día vemos con asombro como estos tienen y tienden al uso de soluciones cada vez más radicales y facilistas, empezando por la deserción escolar, el abandono de deberes propios de su edad, integración a grupos o bandas que los acogen, que les brindan autocompasión y hacen fuerza común en sus desdichas y falta de oportunidades, asumiendo posturas rígidas y críticas, cayendo en la drogadicción, el alcoholismo, existiendo una retroalimentación gregaria de conductas en franca rebeldía con las normas sociales. Es aquí donde el niño y el joven carente de una clara capacidad de análisis, con una capacidad de proyección limitada y una actitud de gestión no practicada y aun, menos desarrollada, ve al mundo desde su perspectiva infantil, que está limitado por sus falencias y en la totalidad de los casos, por la ausencia total de apoyo por parte de la familia, que muchas veces, estas mismas son presas de los mismos síntomas, no superados aún en su vida adulta, agravando aún más la falta de oportunidades y talentos no desarrollados del niño o del joven. Como decía, ve al mundo frustradamente como una hermosa meta a alcanzar, ve como muchos de sus pares gozan de recursos y apoyo por parte de sus progenitores, gozando plenamente de su edad y de su capacidad de investigación, tanto de sí mismos como de su entorno. Es aquí donde el Estado juega un rol único e irremplazable, apoyado, ojalá, por una familia sanamente conformada y plena de facultades y recursos morales, y de no ser así, se debería tentar una ayuda social moralizadora en apoyo de la familia, de ser posible.

**Tengan la seguridad que ningún niño nace con el deseo de sufrir**, todos poseemos la capacidad innata de querer más y más y en los niños, **esta capacidad de búsqueda de auto agradarse, de felicidad está aún más latente en ellos**, como su capacidad de investigar y descubrir nuevas cosas, pues el mundo se les ofrece pleno a su sed de percepción. Todo esto es muy bueno y suena muy lindo, hasta que la búsqueda y el afán de investigación o el deseo de experimentar nuevas disciplinas, tanto de investigación, expresión, como recreación o de autoconocimiento (como lo puede ser el deporte, la pintura, la artesanía, la música, las ciencias, técnicas que apunten al desarrollo personal e integral como, la Meditación Trascendental, etc.), inclusive el deseo de nuevas respuestas y comprensiones, todo esto choca con las limitaciones propias de la edad, la falta de apoyo de sus mayores en cuanto a su formación y la falta de recursos económicos que apoyen el desarrollo de sus intereses.

## **EL ROL DEL ESTADO UN FACTOR CLAVE**

En el desarrollo integral del niño, pensando en este como una futura unidad básica e importante de la sociedad, preocupándose de su formación como un todo y aportando los recursos necesarios para ello, no solo económicos, sino también, estimulando la investigación y la aplicación de nuevas metodologías educativas y de desarrollo personal.

Por ello en el tema de la formación educativa, se hace importante mencionar que hay serios estudios que apuntan a la temprana detección, motivación y desarrollo de múltiples habilidades cognitivas por parte del niño.

Por esto, que me permitiré mencionar una destacada teoría realizada por el Psicólogo Howard Gardner, **la Teoría de las Inteligencias Múltiples**, múltiples para resaltar el número desconocido de capacidades humanas, desde la inteligencia musical **hasta la inteligencia implicada en el conocimiento de uno mismo**; e inteligencias para subrayar que estas capacidades o habilidades son tan fundamentales como las que tradicionalmente detecta la prueba de C.I. (de coeficiente intelectual).

Para entender esta importancia daremos una definición de inteligencia dada por el autor **(que, al comprender y desarrollar los talentos y habilidades de cada uno, resultan interesantes promoverlos como una forma de crear autoestima, realización, inserción laboral y social, sabiendo que el concepto de inteligencia es mucho más amplio)**. *“La inteligencia, es decir la capacidad para resolver problemas, o para elaborar productos que son de gran valor para un determinado contexto comunitario o cultural”* de esta forma veremos que actividades u oficios tan diversos como lo son el de cirujano, ingeniero, cazadores, pescadores, bailarines, coreógrafos, atletas y entrenadores, jefes de tribu, etc., todos estos roles distintos deben de considerarse como una expresión de la inteligencia.

Es así como este destacado investigador detecta siete inteligencias, partiendo por las dos que han limitado la atención y el desarrollo de las demás.

**La inteligencia lingüística** es le tipo de capacidad exhibida en su forma más completa, tal vez, por los poetas.

**La inteligencia lógico matemática**, que determina la capacidad científica.

**La inteligencia espacial** es la capacidad para formarse un modelo mental de un mundo espacial y para maniobrar y operar usando este modelo. Los marinos, ingenieros, cirujanos, escultores, pintores, son ejemplo de ello.

**Inteligencia musical.** Cantantes y autores.

**La inteligencia corporal y cinética** es la capacidad para resolver problemas o para elaborar productos empleando el cuerpo o parte del mismo. Bailarines, cirujanos, atletas, artesanos.

**La inteligencia interpersonal**, que es la capacidad para entender las otras personas: que les motiva, como trabajan, como trabajar con ellas de forma cooperativa. Vendedores, políticos, profesores médicos, líderes religiosos.

**La inteligencia intrapersonal**, es una capacidad correlativa, pero orientada hacia dentro. Es la capacidad de formarse un modelo ajustado, verídico, de uno mismo y de ser capaz de usar este modelo para desenvolverse eficazmente en la vida.

Se trata de una lista preliminar y cada inteligencia puede sub-dividirse. **Lo importante es insistir en la pluralidad del intelecto**, como es la pluralidad de la creación. Además, creo que los individuos pueden diferir en los perfiles particulares de inteligencia con los que nacen, y sobre todo, que difieren en los perfiles que acaban mostrando. En la práctica todas las inteligencias trabajan juntas para resolver problemas y para alcanzar diversos fines culturales, vocacionales, aficiones y similares.

Por tanto, me atrevería a decir que la problemática de la delincuencia podría ser abordada desde los inicios de la formación del niño de una forma principalmente preventiva, **además de todos los factores y elementos de formación, parámetros individuales y sociales a los cuales hay que prestar atención, se debería poner más atención al desarrollo interno e integral del niño**, ocupándose prioritariamente de la detección de las futuras habilidades que harían de este un ser útil e inmerso sanamente dentro de las estructuras sociales. Para ello será de vital importancia permitir el fluir de estas habilidades y tendencias positivistas inherentes en cada individuo y que en el caso de los niños, se encuentran aún más cercanas de expresarse y afianzarse como una realidad. Por ello se debe aprovechar esta edad fértil y maleable para activar la capacidad intrínseca que tiene el sistema nervioso de cada uno, de eliminar todo bloqueo estructural, químico o psíquico, que impida esta meta, **la expresión total de la Inteligencia Creativa, que está en la base de las Inteligencias Múltiples.** Es mas, la idea será eliminar aun el estrés que ya ha gatillado conductas delictivas, además del estrés propio de la detención y el verse

privado de la libertad, el estrés de tener que ajustarse a una nueva rutina y un nuevo medio ambiente (que no deja de ser competitivo). Todos estos factores de estrés generados por la conducta antisocial del menor, generan un círculo vicioso que difícilmente se cortará con simples buenas intenciones. **Debe ser aplicado, sobre todo en estos casos, una herramienta, una técnica, que elimine la causa y los efectos del estrés. De esta forma, estaremos recién en condiciones de comenzar una formación moralizadora con el interno, eliminando el principal escollo al cambio, la resistencia al cambio**

De esta forma estaremos entregando al niño no solo asistencia externa, sino además, preocupándonos de su mundo interno y permitiendo que nada se interponga en la total expresión del Ser Interior del niño y/o del adulto, velando de esta forma por la salud mental del niño, que en estos tiempos está cada día más proclive a sufrir los males de esta época, el estrés, el desajuste social y la depresión, entre otras.

## **Introducción A la Realidad Carcelaria Donde Nuestros Hijos Jamás Deben Llegar**

A partir de la década de 1970, con la emergencia de un nuevo paradigma tecnológico llamado “Tercera Revolución Industrial”, se han generado en muchos países crisis económico-sociales, vinculadas a fenómenos de aumento de la desocupación. Este proceso ha sido paralelo a un aumento de los índices de encarcelamiento en muchos lugares del mundo. En ese contexto, han reaparecido en el ámbito internacional los conceptos pesimistas acerca de lo humano, la inevitabilidad del delito y la inutilidad de las políticas sociales rehabilitativas. El diagrama de poder ya no parece tender a la inclusión de los desviados, sino al control gerencial de los "desperdicios sociales" nombre peyorativo propio de Charles Murray, (1º), de cuyo “trabajo” emerge la famosa “Tolerancia Cero”, aplicada por William Bratton, ex jefe de policía de Nueva York, donde el mismo autor se refiere a las personas inadaptadas o en potencial peligro de delinquir, como “*underclass*”.

Tal perspectiva, basada en la ideología neoconservadora, se ha trasladado a nuestro país, y a pesar de las críticas al modelo correccional, el **Plan Penitenciario Nacional** plantea estrategias que se atienen claramente a una implementación más efectiva de dicho modelo. Todo esto se ha dado en un contexto en el cual la vieja idea contractualista se ha modificado. Estado y sociedad civil, economía y política, ya no se plantean como esferas autónomas. El rol arbitral e independiente del Estado aparece modificado. En este contexto, y de manera aparentemente contradictoria, en el concepto de lo carcelario la idea de tratamiento, gracias a Dios, sigue vigente. En el conjunto de acciones que lo componen requieren especial consideración el trabajo y la educación como dos factores fundamentales que exigen su urgente adecuación a los nuevos requerimientos del mundo del trabajo, para lograr el objetivo de reinsertar al individuo en la sociedad.

El **Plan Penitenciario Nacional** sostiene que la educación, como pilar fundamental de la promoción humana, requiere cambios, particularmente si se observa la necesidad de mayores logros en los niveles de enseñanza sistemática. El grueso de la población penal requiere una acción intensa en los niveles primarios, secundario y por qué no, a nivel universitario, en la capacitación orientada hacia una salida laboral y en las actividades no sistemáticas entre las que son relevantes el deporte y la recreación. Ahora bien, el **desarrollo personal** juega un papel vital y básico en los niveles sistemáticos y no sistemáticos como vía y fin, por su ámbito interdisciplinario a nivel de programas aplicados al individuo, como así, por su valor integral a nivel del individuo, para lograr una real inserción del recluso en la sociedad. Para el personal penitenciario, y de los dos poderes, el desarrollo personal sirve como elemento neutralizador y catalizador de las exigencias propias de su labor.

(1).- **Quien escribió “Losing Ground: American Social Policy” 1950-1980**

## **La Técnica de la Meditación Trascendental como Terapia de Apoyo y Desarrollo Personal en los Programas de Capacitación del Servicio Penitenciario y Centros de Menores**

Por lo anteriormente expuesto, plantearemos entonces que el Programa de la Meditación Trascendental, y su aspecto teórico La ciencia de la Inteligencia Creativa, es capaz de actuar indistintamente en los factores que aquejen a un individuo, apuntando específicamente al desarrollo integral de la persona.

Cualesquiera sea el rol que tengamos dentro del sistema penitenciario o de los dos poderes, como sea que estemos insertos dentro de la sociedad, la experiencia directa de la Inteligencia Creativa generará cambios sustentables en el tiempo, con amplio respaldo científico.

Por ello, en cualquiera de las etapas de desencadenamiento, en el desdichado caso de gestarse una violación a la Ley: (2°) *precipitantes, posibilitantes o impeditivos*, o en cualesquiera de los tres niveles de prevención en los cuales se aplique esta técnica, ésta actuará y generará cambios en el nivel más básico del individuo, a nivel del Ser, gestándose los cambios desde el interior del individuo, lo que permite obviar la falencia de toda capacitación o programa que quiera y que intenta tratar a un individuo externamente bajo terapias de grupo o individual, que además con lleven implícitamente la utilización de capacidades propias del participante, que pueden fácilmente estar ausentes e impedir de esa forma alcanzar las metas preestablecidas, por dichas terapias, como también la natural y obvia resistencia al cambio que presenta el participante en estos cursos. Por lo tanto, quienes aprendan la técnica de la Meditación Trascendental, comienzan a beneficiarse de los resultados como una consecuencia inherente, propia de la normalización del sistema nervioso, que se da por una experiencia de alerta en descanso que otorga esta técnica de una forma natural y espontánea, sin ninguna ingerencia por parte del meditador.

Esta experiencia de descanso profundo, equivalente a 7 u 8 horas de sueño, permitirá una reducción drástica de la fatiga y estrés que vamos acumulando día a día. Ya esto será una ganancia, pero; lo más interesante es que este descanso profundo gatilla por primera vez un mecanismo propio de nuestro sistema nervioso, que es la capacidad de auto-repararse y así eliminar bloqueos profundamente arraigados por años en nuestro sistema, a nivel de las comunicaciones neuronales, a escala estructural del cuerpo e inclusive, a nivel del subconsciente. Es por ello que quienes practiquen esta técnica en forma regular verán proyectados un sin número de beneficios a nivel del potencial mental, la salud, el comportamiento e inclusive en su entorno inmediato, de una forma espontánea e integral, como una consecuencia y no como metas a alcanzar. Es aquí donde radica la efectividad de esta técnica como terapia de apoyo para un desarrollo integral del individuo, con un mínimo de ingerencia por parte del participante y del

(2°) La Criminología del Siglo XXI en América Latina. Part.2°.Pág. 66 y ss.

Profesor, al estar esta técnica apoyada en principios fundamentales y propios de la naturaleza humana, que son la naturaleza de la mente y la naturaleza del cuerpo.

**Estos elementos reunidos**, junto a un enfoque holístico en la observación, el análisis, aplicación de tratamientos, la prevención y eliminación del estrés individual, **harán lograr una efectiva reinserción social de los internos alojados**, siendo de gran ayuda para los mismos. De esta forma encontraremos:

- a) El Buen Funcionamiento de las Cárceles o Centros de Menores
- b) Bajar Niveles de Violencia
- c) Evitar Motines
- d) Desarrollo Personal Tendiente a su Reinserción.
- e) Eliminar Bloqueos Psicológicos, Químicos y Estructurales.
- f) Mayor Aceptación de su Realidad Interna y Externa.
- g) Mejoras en el Aspecto Psicológico

Menos depresión

Menos nerviosismo

Menos irritabilidad

Menos tendencia a dominar, más respeto, cordialidad, flexibilidad y tolerancia

Menos inhibición, más naturalidad, espontaneidad y auto-confianza

Mayor sociabilidad, vivacidad, amistad

Mayor auto-seguridad, más auto-confianza, buen humor

Mayor estabilidad emocional, mayor capacidad para concentrarse

Mayor constancia y eficiencia

Incremento de la auto-estima

- h) Disminución de la Ansiedad, Tensión, Neuroticismo, Agresión y Depresión

El Programa de Meditación Trascendental, ha logrado real éxito en la solución de aquellos problemas fundamentales que se han detallado anteriormente. Variadas



experiencias realizadas en diversas partes del mundo y algunas pioneras en Chile hablan del real valor que esta tecnología tiene al ser aplicada en las Instituciones Carcelarias, y sobre el bienestar personal, en la base del desarrollo integral del individuo. Por esto el Programa de Meditación Trascendental, es considerado una de las tecnologías más eficaces para manejar y eliminar los efectos del estrés. La técnica cuenta con más de 500 estudios científicos realizados en más de 120 Universidades e institutos de investigación independientes, en más de 30 países (3°)

**3° Publicados en las principales revistas de divulgación científica, como Science, American Journal of Psychology, International Journal of Neuroscience, Journal of Canadian Medical Association, British Journal of Educational Psychology y Psychosomatic Medicine.**

## **ANTECEDENTES**

### **Aplicación del Programa de Meditación Trascendental en el Centro de Readaptación Social de Colina**

Durante el segundo semestre del año 1978, los psicólogos del Instituto de Criminología de Gendarmería de Chile, Sra. Doris Banchick y el Sr. Iván Silva, desarrollaron, por primera vez en el país, una experiencia destinada a demostrar que la práctica del Programa de Meditación Trascendental provocaría “Cambios a nivel fisiológico que apuntan a la estabilidad emocional y a nivel psicológico, cambios en la personalidad de delincuentes reclusos, en el sentido de atenuar rasgos negativos y acentuar rasgos positivos que redundaría en un mayor ajuste psicosocial”.

Esta iniciativa se llevó a cabo gracias a la favorable acogida brindada por el ex Director General de Gendarmería de Chile, Coronel de Ejército don Pedro Montalba Calvo.

Los objetivos de la experiencia desarrollada en la Penitenciaría de Santiago, la metodología aplicada y sus resultados, se encuentran detallados en el informe de “Estudio Experimental de los Efectos de la Meditación Trascendental en la Personalidad de los Reclusos” y en la Revista de Gendarmería de Chile N°s. 5 y 6.

Los profesionales concluyeron en ese estudio que, pese a algunas dificultades (no evaluación de variables fisiológicas, interferencias a la práctica del programa, no evaluación del intercambio de información entre el grupo experimental y el grupo de control), “el método es positivo”. Desde el punto de vista cualitativo y también personal de los meditantes a través de cartas descriptivas entregadas a los profesores, puede verse que ellos han notado una efectiva ayuda en su salud mental, en la comprensión e interés en los acontecimientos y la aceptación de sí mismo, lo cual es un paso fundamental en el proceso de rehabilitación de la persona que ha delinquido. Como consecuencia de este estudio experimental, se está proyectando nuevas investigaciones y aplicaciones de

la Meditación Trascendental a nuestro medio penitenciario, tanto a nivel del interno como del funcionario.

Posteriormente a esta experiencia, se realizó otra. En el mes de Abril de 1989, el Gobernador Provincial de Iquique, Presidente del Patronato de Reos y el Alcaide del Centro de Readaptación Social de Iquique, apoyaron la realización en ese Centro Penal, de un curso del programa de Meditación trascendental, en el cual participaron internos y gendarmes.(Guardia cárcel)

Acerca de esta experiencia, el diario “Las Ultimas Noticias” informó en su edición del día 19 de Abril, que **“los internos han demostrado un aumento de su estabilidad emocional, sociabilidad, control personal y auto-confianza, desarrollando la capacidad para relacionarse con otras personas, al mismo tiempo que han reducido su comportamiento antisocial, ansiedad, irritabilidad y depresión.**

**Al respecto, la asistencia social del centro, impulsora de esta actividad, opinó que “estas enseñanzas deben impartirse a nivel nacional en todas las prisiones, para eliminar las tensiones individuales, porque así se eliminan las raíces mismas del crimen”**

La investigación científica realizada por MERU y otros institutos de investigación independiente sobre los efectos de la aplicación del Programa de Meditación trascendental en recintos penales, muestran un mejoramiento fisiológico de los presos a través de la medición de la estabilidad autónoma y de la resistencia espontánea de las respuestas de la piel, (La Tuna, penitenciaría Federal, Nuevo México, Universidad de Texas); mejoramiento psicológico, con la aplicación del Inventario de Personalidad Multifacético de Minnesota (La Tuna, Penitenciaría Federal); mejoramiento de la conducta social, utilizando el inventario de ansiedad Spielberger State-Trait (STAI) (Instituto Correccional Federal Lompoc, California, 1973), incremento del razonamiento moral, utilizando la entrevista de Juicio Moral Kohlberg (Documento del Depto. De Enseñanza y Desarrollo, Colegio de Educación, Universidad de Cincinnati, Ohio, 1975); Disminución de la ansiedad, utilizando el IPAT (Universidad de Edimburgo, Escocia, 1972); mejoramiento de la salud mental con la aplicación del Test Inventario de Personalidad Multifacético de Minnesota (Instituto de Medicina Psicofisiológica, San Diego, California, 1975); mejoramiento psicológico y de la conducta social, en delincuentes juveniles (Departamento de Guía y Educación Psicológica, Universidad de Tennessee, USA, 1973); mejoramiento de la salud mental de los presos, según el Marcador de Salud Mental de la Prisión de Folsom, Estado de California, 1978; disminución del Neuroticismo en los presos, utilizando el Inventario de Personalidad Eysenck, Presidio de Folsom, 1978; disminución de la ansiedad en presos, utilizando el Inventario de Ansiedad Spielberger, Presidio de Folsom, 1978; recuperación del sueño, estudio 1 y 2, Prisión de Folsom, 1978, y en MCI Walpole, Massachussets; Disminución de las infracciones a la disciplina, en MCI Walpole; disminución de la hostilidad, utilizando el Inventario de Hostilidad Buss-Durkee en Walpole.

**El Programa ha sido aplicado en más de 30 instituciones penitenciarias en EE.UU., Canadá, Alemania, México, Chile, Inglaterra, India, Brasil, Bolivia, Paraguay y España, entre otros.**

## **1. META DE INSTRUCCIÓN**

Los participantes aumentaran su eficiencia y eficacia en el rendimiento productivo y personal, a través del aprendizaje de un método científicamente probado, la técnica de la Meditación Trascendental, que permite un descanso profundo capaz de disolver tensiones profundamente enraizadas, las cuales no son eliminadas por el descanso ordinario del sueño, produciendo mayor purificación, estabilidad, integración, adaptabilidad y crecimiento fisiológico y psicológico, es decir, una mayor integración cuerpo-mente. Verificado, por una parte, por una capacidad de reacción más rápida, una actividad superior motora-perceptora y una mejora de la actividad intelectual y, por otra parte, en un desarrollo de la personalidad, de la autoestima, de la inteligencia, la confianza en sí mismo, mayor tolerancia y control frente a situaciones de estrés y en un aumento de la satisfacción personal.

De esta forma lograr en el caso específico de los reclusos, su rehabilitación restaurando su pleno potencial humano, resulta fácil e innato, como así, resocializar al recluso y prevenir la reincidencia a través del incremento de su inteligencia creativa, disminución natural de su estrés mental y físico, implicándose una conducta más armoniosa apuntando a la auto moralidad.

## **2. OBJETIVOS GENERALES**

Contribuir a la rehabilitación de las personas reclusas en el centro penal  
Lograr cambios psicológicos, fisiológicos y de comportamiento positivo en los internos, en la base de un desarrollo personal integral obtenido por el aprendizaje y dominio de una técnica de eliminación de estrés.

## **3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Las conductas específicas que adoptarán los asistentes son las siguientes:

Crecimiento De La Autoestima  
Crecimiento De La Sociabilidad  
Mejora De Las Relaciones Interpersonales  
Reducción de Quebrantamiento de Normas Internas  
Reducción del Crimen y La Negatividad de la Sociedad  
Reducción Del Uso De Alcohol, Tabaco Y Drogas  
Mejora en el Ambiente Familiar de los Presos en lo Referente a la Tensión, Violencia y Criminalidad  
Aumento de la Participación en las Actividades Laborales, Educativas y Recreativas  
Mayor Aceptación de su Realidad  
Aumento del Control Interior  
Disminución de la Desconfianza  
Estabilización del Sueño – Reducción del Insomnio  
Disminución de la Depresión y del Neuroticismo  
Aumento de la Capacidad de Aprender

**Nota: Ver estos resultados e investigaciones recientes sobre la Técnica, en páginas Web:**

[www.vedic-health.com](http://www.vedic-health.com)

[www.maharishi.org](http://www.maharishi.org)

[www.maharishi-medical.com](http://www.maharishi-medical.com)

[www.maharishi.cl](http://www.maharishi.cl)

### **3. TEMARIO DEL PROGRAMA MEDITACIÓN TRASCENDENTAL**

El contenido del curso contempla la aplicación del **Programa Meditación Trascendental**, y su aspecto teórico “**La Ciencia de la Inteligencia Creativa**”, dividido en dos fases:

---

La carga horaria del curso y la inclusión o no de su aspecto teórico, **La Ciencia De La Inteligencia Creativa**, que es un curso que se dicta en 33 lecciones, con DVD conferencias del Fundador de la Técnica “**Maharishi Mahesh Yogi**” (Fase 2), es opcional, como así, la duración del mismo, pues a mayor seguimiento se pueden formar monitores para que controlen la experiencia y guíen la práctica, amén de que esto generará y afianzará una mayor regularidad por parte del participante.

---

**I FASE: Aprendizaje de la Técnica de la Meditación Trascendental y Prácticas Grupales: 80hs., más Chequeos Individuales de la Técnica.**

**Instrucción: 14 horas (7 de práctica y 7 teóricas) – Seguimiento en Prácticas Grupales: 66 horas (30min. por la mañana o por la tarde aprox.) - Tiempo de Seguimiento: 3 a 5 meses aprox. Según el régimen de cada interno – Chequeos Individuales: horas en función al numero de participantes (1 chequeo por persona como mínimo = 30min. c/u.)**

**1ª Día**

**CONFERENCIA INTRODUCTORIA:**

Una visión sobre los beneficios que se obtienen a través de la práctica regular de la técnica de la Meditación Trascendental, origen y mecanismos de la técnica.

**2:00hs.**

**2ª Día**

**INSTRUCCION EN LA TECNICA DE LA MEDITACION TRASCENDENTAL** en forma personalizada o en grupos.

**2:00hs. por grupo**

**3ª Día**

**VERIFICACION DE LA EXPERIENCIA DEL PRIMER DIA DE PRÁCTICA:**

Evaluación y corrección de la experiencia de Meditación y 2 prácticas grupales

**2:00hs.**

**4ª Día**

**VERIFICACION DE LA EXPERIENCIA DEL SEGUNDO DIA DE PRÁCTICA:**

Análisis de experiencias para la comprensión del proceso de eliminación de tensiones y 2 prácticas grupales.

**2:00hs.**

**5ª Día**

**VERIFICACION DE LA EXPERIENCIA DEL TERCER DIA DE PRÁCTICA:**

Desarrollo de estados superiores de conciencia y 2 prácticas grupales.

**2:00hs.**

#### **6ª Día**

#### **VERIFICACION DE LA EXPERIENCIA DEL CUARTO DIA DE PRÁCTICA:**

Control grupal de la experiencia e importancia de la regularidad en la práctica.  
y 2 prácticas grupales.

**2:00hs.**

#### **7ª Día**

#### **VERIFICACION DE LA EXPERIENCIA DEL QUINTO DIA DE PRÁCTICA:**

Control grupal de la experiencia, repaso de las clases anteriores y 2 prácticas grupales.

**2:00hs.**

### **4. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA**

#### **Participantes:**

Este curso está dirigido a Guardia Cárceles; internos menores y adultos y se organiza en forma grupal con un máximo a definir por grupo

#### **Duración:**

Este curso se realiza en 2 fases de 80 y 85 horas respectivamente, de acuerdo a la secuencia descrita en el temario, con un total de 165 horas. En un plazo de 3 o 5 meses.

#### **Fechas y Horarios:**

Serán definidas de común acuerdo.

#### **1ª Fase.**

Las sesiones 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7, se efectúan una por día. Más una práctica grupal extra en la mañana o por la tarde. Los grupos se organizarán como un solo grupo o varios grupos, practicando la técnica a una misma hora. Esta fase se extenderá durante la 2ª Fase con chequeos individuales de la práctica a los internos y acompañando la práctica grupal que estará realizándose fuera del contexto del Curso de la 2ª Fase.

#### **2ª Fase.**

Se recomienda dos clases por semana y se comienza al terminar la **primera fase**.

#### **Local:**

Las instalaciones que la institución disponga para tal efecto.

Una sala de conferencia o habilitada para tal.

Para el día de Instrucción de la primera fase, se requiere de una sala u oficina tranquila y libre de interrupciones.

#### **Metodología:**

El curso es eminentemente práctico y experimental, está basado en las experiencias de cada participante. Siendo además de carácter expositivo, participativo. Por lo tanto, su modalidad es presencial e individual.

#### **Materiales:**

Vídeo cassette y TV.

Pizarrón

Sillas cómodas

Escritorio o mesa.

8 formularios de evaluación por participante, propios del curso, más un examen final para la 2ª Fase.

Diagrama de asistencia en ambas fases.

### **Requisitos de Participación:**

**Se recomienda** a los participantes no haber ingerido ningún tipo de drogas no prescritas por un médico, en especial, drogas de tipo “recreativas”, a lo menos 15 días antes del inicio del curso. La finalidad de esto, es que la persona saque máximo provecho del curso con un sistema nervioso lo más cercano a lo normal. **No siendo excluyente este punto.**

Los participantes, deberán asumir consigo mismo y para con la institución, el compromiso de disponer del tiempo necesario para la participación adecuada, en la secuencia descrita del curso.

### **Requisito de Asistencia:**

Se exigirá un mínimo de un 87% de asistencia para dar por aprobado en satisfacción el curso de Meditación Trascendental. La inasistencia del 13% estará determinada y limitada a sesiones correspondientes de la 2ª fase. Las sesiones correspondientes a la 1ª fase, específicamente 3ª, 4ª, 5ª, 6ª y 7ª sesión, como acuerdo tácito, se recuperaran durante el desarrollo de la segunda fase del curso. Para aprobar el curso de la Ciencia de la Inteligencia Creativa, también se exigirá un 100% de asistencia y aprobar un examen final.

### **Investigación de Seguimiento**

Se sugiere realizar un seguimiento con estudios de validación Psicológico y Sociológico, antes y después del aprendizaje de la técnica, con personal especializado a cargo de la institución.

De gran interés resulta el hecho de extender el curso y la práctica grupal en el tiempo, a fin de poder proyectar los beneficios individuales en la sociedad y con mayor intensidad, aportándole al practicante, regularidad en su práctica e incremento en sus beneficios.

## **RELATOR:**

**Nombre** : Ricardo Diego Herrera Ahumada  
**Edad** : 47 años  
**C. I. y Pasaporte** : 8.537.759-0  
**DNM Residencia Precaria:** N° Expediente 22667612006  
**Nacionalidad** : Chileno  
**Dirección Postal** : Av. Rodríguez Peña 1223 Resistencia, Chaco.  
**Código Postal** : 3.500.  
**Mail** : [mtrdiego@fibertel.com.ar](mailto:mtrdiego@fibertel.com.ar) ; [mtrdiego@hotmail.com](mailto:mtrdiego@hotmail.com)

**Teléfonos** : 03722 – 411820 / 15777965

## **ANTECEDENTES ACADÉMICOS**

- **Alumno Regular de la UNNE en Licenciatura en Ciencia de la Educación, Ciclo 2003, Resistencia, Chaco. Argentina.**
- **Seminario de Criminología U7, 2003, Resistencia, Chaco. Argentina.**
- **Curso de Coordinación y Gestión de Proyectos, 1997.**
- **Curso de Técnicas Avanzadas, 1991, Buenos Aires, Argentina.**
- **Curso de Producción Apícola, 1991, Ministerio de Agricultura de la Provincia. Resistencia, Chaco.**
- **1° año de Agronomía UNNE ciclo 1990, Corrientes Capital, Argentina.**
- **Curso de Técnicas Avanzadas, 1988, Brasilia, Brasil.**
- **Curso de Entrenamiento para Profesor de Meditación Trascendental y de la Ciencia de la Inteligencia Creativa, Brasilia, Brasil, 1986/87.**
- **Curso de Técnico Ayurveda (Medicina Tradicional de la India) 1985, Brasilia, Brasil.**
- **Curso de Venta y Gestión, Editorial Gestión, 1982, Santiago Chile.**
- **Curso de Ciencia de la Inteligencia Creativa, 1981, Santiago, Chile.**
- **Curso de Sidhis-MT, 1980, Los Ángeles, Chile.**
- **Curso de “Meditación Trascendental”, 1972. Santiago, Chile.**

## **ANTECEDENTES LABORALES**

- **Actualmente dicto Cursos de Prevención del Estrés Individual y Laboral en forma regular e independiente, en la Ciudad de Resistencia, a través de la Universidad Popular de Resistencia y otros salones destinados al desarrollo personal, con el apoyo y convenios de la propia Universidad Popular, como así el de AMUDOCH, MUPECH, UPCP, AMELCH, MUPESA, Mutual del Personal de Renta, Mutual del Personal de INSSSEP, habiendo instruido en esta técnica a más de 700 personas aproximadamente, en toda la Provincia del Chaco, a la fecha.**

- **Coordinador Gral., y Gestor de Proyectos, para la Fundación Chaco Artesanal, 2006 hasta junio, 2008. Resistencia, Chaco.**
- **Micro emprendedor en Fabricación de Ropa Urbana y Teñidos Reactivos, 2006 a la fecha, Resistencia Chaco.**
- **Relator para empresas en Técnicas de Superación y Prevención del Estrés Laboral y Talleres de Desarrollo Personal. Consultor y Profesor de Meditación Trascendental. Experiencia relevante en el programa de transformación organizacional del grupo de empresas ORSAN (1999-2000-2001).**
- **Director y profesor de la Asociación Argentina de Meditación Trascendental, filial Resistencia, 1993-1995.**
- **Profesor de Meditación Trascendental en la Asociación Argentina de Meditación Trascendental para las Provincias de Corrientes y Resistencia. 1990/1992**
- **Profesor y Tesorero del Instituto de Meditación Trascendental, 1990/1991, Santiago Chile.**
- **Consultor y Relator en el programa de cambio organizacional y conductual en la Policía Militar. Instruyendo en forma masiva la técnica de la Meditación Trascendental a la Plana Mayor, Plana Ejecutiva y Bases de la Policía Militar de Brasil y sus Escuelas. En los Estados de Brasilia, Goias, Minas Gerais, Bahía y Coiba, 1988/1989.**