

## **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE MEDITACIÓN VIPASSANA DE LA UNIVERSIDAD DE WASHINGTON REALIZADO EN EL CENTRO DE REHABILITACIÓN NORTE**

George A. Parks, G. Alan Mariatt, Sarah W. Boen, Tiara M. Dillworth, Katie Witkiewitz, Mary Larimer, Arthur Blume, Tracy L. Simpson, Heather Lonczak, Laura Marie MacPherson, David Murphy and Lucia Meijer

En noviembre de 1997, el Centro Norte de Rehabilitación del Condado de King (NRF) abrió cautelosamente sus puertas a un programa de meditación para sus reclusos. El NRF, situado al norte de Seattle, Washington, se encontraba ya comprometido con una amplia variedad de programas y servicios destinados a la transformación de los presidiarios. La mayoría de los 273 reclusos del NRF, con largas sentencias, eran criminales reincidentes caracterizados por las adicciones al alcohol y otras drogas y frecuentemente también presentaban uno o más desórdenes mentales concurrentes.

Hoy en día, es común que la meditación posea connotaciones esotéricas o de "new age", pero el curso de meditación que se inició en NRF –meditación Vipassana- no constituye una práctica religiosa ni mística ni una técnica de relajación o un escapismo de la realidad. La meditación Vipassana, tal como la enseña S.N.Goenka y los profesores asistentes que se encuentran bajo su dirección, es un proceso sistemático de entrenamiento mental y conducta ética a través del cual la auto-observación sostenida conduce a un grado de conciencia cada vez mayor, al autocontrol y al equilibrio interior (Hart, 1987). Los cursos de meditación Vipassana se imparten de manera gratuita por profesores voluntarios altamente calificados y asistentes de cursos en comunidades de toda Norteamérica y a lo largo y ancho del planeta. El éxito dentro del contexto correccional exige un serio compromiso, tanto de los reclusos como de las autoridades de la institución penal. El curso de meditación Vipassana requiere de diez días sucesivos de entrenamiento intensivo en la meditación, dentro de un área restringida segregada de la población principal de la prisión, y dentro de la cual los presidiarios y profesores voluntarios observan un riguroso programa de once horas diarias de práctica de meditación y un código moral de conducta, a lo largo de las cuales se les enseña un método de entrenamiento mental que pueden practicar por el resto de sus vidas (ver artículo del *American Jails Magazine* de Julio/Agosto 1999).

Luego de considerable planeamiento y preparación, los cursos de meditación Vipassana comenzaron a ser llevados a cabo cada tres o cuatro meses a partir de Noviembre de 1997 y hasta Agosto de 2002, aplicando un programa que trabaja a varios niveles y realizándose un total de 20 cursos en el centro mencionado. Los costos de realización de los cursos fueron mínimos, y los mayores gastos los insumieron las horas de seguridad extra a lo largo de los diez días del curso. Los cursos de meditación Vipassana en NRF fueron realizados de manera exitosa gracias a la equilibrada colaboración entre los integrantes del personal de seguridad, de programación y aquellos que brindaban los servicios de comidas. Se implementó un menú vegetariano de comidas que no requirió de personal adicional para su preparación y servicio. El programa de clases y el espacio en el cual se hallaban instaladas las oficinas fueron modificados para permitir alojar a los reclusos meditadores. Los procedimientos para el buen funcionamiento del curso (voluntarios para vigilancia y entrenamiento, nexos con los servicios de salud y unidades de clasificación, protocolo de control de riesgos, orientación a los reclusos, etc.) se convirtieron con el tiempo en una rutina.

Con el propósito de evaluar el resultado final del programa de Vipassana en el comportamiento criminal post-liberación, el Director de Programas del NRF llevó a cabo un Informe de Reincidencia y Vipassana (Murphy, 2002) el cual incluyó información recogida a lo largo de los ocho primeros cursos. Este estudio se basó en una revisión de las historias criminales de los dos años previos al curso de Vipassana y de la tasa de reincidencia durante los dos años posteriores a éste. El tamaño de la muestra de los participantes (los cuales habían completado un curso) fue pequeño (75) y la NRF no poseía los recursos necesarios para analizar la tasa de reincidencia fuera del Condado de King. No obstante, este estudio proveyó de una valiosa información básica que condujo a la obtención de una extensión de dos años más de investigación por parte de los Institutos Nacionales de Salud de la Universidad de Washington para estudiar los efectos del programa de meditación Vipassana en NRF sobre el alcoholismo, drogodependencia y reincidencia.

Los resultados finales que provienen del estudio de reincidencia (Murphy, 2002) revelan que aproximadamente la mitad (56%) de los reclusos que completaron un curso de Vipassana en NRF reincidieron y debieron retornar a la cárcel del Condado de King (KCJ) dentro de los dos años posteriores, comparados con el promedio de 75% de reincidencia que establece el estudio de la Población General del NRF (Murphy, 2000). Más aún, el promedio de reincidentes entre aquellos que completaron un curso de Vipassana cayó de un 2.9 previo al

programa a un 1.5 posterior al programa. Un 54 % de las mujeres que completaron el curso retornaron a KCJ frente a un 57 % de los hombres. Esto es de destacar, dado que las historias criminales y la problemática eran más severas entre las mujeres que en los hombres residentes de NRF.

Aprovechando los alentadores resultados que arrojaba el Informe Vipassana de Reincidencia (Murphy, 2002) y su experiencia en el estudio de la meditación, problemas de alcoholismo y conducta criminal (Marlatt & Kristeller, 1998; Parks & Marlatt, 1999); un equipo de investigadores pertenecientes a la Universidad de Washington comandados por G. Alan Marlatt recibió los subsidios necesarios para llevar a cabo un estudio de dos años acerca de los efectos del curso de meditación Vipassana de NRF sobre la recaída en el uso de alcohol y drogas, funcionamiento psicosocial y reincidencia. Se fundó así el Proyecto de Investigación en Meditación Vipassana de la Universidad de Washington de la NRF sobre reincidencia en alcoholismo y drogadicción (bajo control del Instituto Nacional de Salud), en asociación con la Fundación Fetzer de Kalamazoo, Michigan. Desde sus comienzos, el Proyecto concertó una estrecha colaboración entre los investigadores de la Universidad de Washington, el personal del Centro de Rehabilitación Norte, la comunidad Vipassana y de los mismos reclusos del NRF, quienes, voluntariamente dedicaron su tiempo a tomar parte del estudio.

El equipo de investigación de la Universidad de Washington comenzó recolectando información previa al curso de hombres, que se realizó en enero de 2002 y continuó hasta completarse el último curso de Vipassana para mujeres, dictado en NRF en agosto de 2002. Un total de nueve cursos fueron incluidos en la investigación, cinco de hombres y cuatro para mujeres. La investigación fue diseñada para comparar el TAU (Tratamiento como es Usual) en NRF con el TAU (Tratamiento como es Usual) en NRF más tomar una vez el curso de meditación Vipassana (TAU+V). El TAU incluyó una amplia gama de programas de rehabilitación, tales como el tratamiento para dependencia de químicos, alcohol y otras drogas, servicios de salud mental, programas de comportamiento cognitivo, educación básica para adultos y testeo de GED, acupuntura, administración de viviendas y programas vocacionales.

Por razones éticas y de investigación, no fue posible hacer un muestreo clínico aleatorio con un grupo de control sin tratamiento, por lo que el estudio utilizó un diseño cuasi-experimental en el cual aquellos que completaron un curso de Vipassana fueron comparados como grupo con todos aquellos residentes de

NRF que no tomaron el curso pero que sí completaron la evaluación previa y posterior al curso. Cuando sean recolectados los muestreos a los tres y seis meses, los resultados de quienes completaron el curso de meditación Vipassana serán comparados con aquellos residentes de NRF más similares a ellos que residían en la prisión al momento de dictarse el curso pero que no lo tomaron. Este estudio comparativo proveerá de la información necesaria para el informe final de la investigación. La recopilación de datos se está realizando actualmente y el presente artículo sólo da cuenta de los resultados preliminares. Resultados más abarcativos estarán a disposición cuando se publique próximamente un nuevo informe preparado por Marlatt y su equipo (actualmente en prensa). Pero, más que nada, estos resultados preliminares sugieren una clara tendencia que favorece a las personas que completaron un curso de meditación Vipassana, si bien el TAU en NRF también mostró efectos significativamente positivos. Los resultados finales de la investigación estarán disponibles en el otoño de 2003.

La recolección de datos para el estudio comenzó con un relevamiento pre-curso realizado una semana antes del comienzo de los mismos y en el que se interrogaba a los residentes acerca de los últimos 90 días que vivieron en libertad previos a su encarcelamiento. Una evaluación post-curso se llevó a cabo durante la semana inmediatamente posterior a la finalización de cada curso y fue completada con datos recabados de los participantes que todavía se encontraban detenidos en el NRF a ese momento. Para completar este estudio lineal, los ex convictos de NRF respondieron a dos cuestionarios adicionales a los tres y seis meses de su liberación de NRF. Fueron relevados ya sea mientras vivían en la sociedad o bien en la cárcel al momento de cada relevamiento. A cada participante se le pagaron cinco dólares por cada encuesta completada mientras estaban en prisión y treinta dólares por cada encuesta completada si estaban ya viviendo en la comunidad.

### **RESULTADOS PRELIMINARES DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN EN MEDITACIÓN VIPASSANA**

Los resultados preliminares del Proyecto de Investigación en Meditación Vipassana UW-NRF que aquí se describen comparan a los participantes que completaron un curso de Vipassana (29) con el grupo de control TAU (59) en diversas mediciones realizadas 90 días antes de su encarcelamiento y a los tres meses posteriores a su liberación. De 306 reclusos que accedieron a participar en el estudio, 88 participantes completaron el pre-curso, el post-curso y las encuestas

realizadas a los tres meses posteriores. Los siguientes análisis se refieren a este subgrupo. Tests estadísticos demostraron que no existían diferencias significativas entre los grupos TAU+V y TAU sobre el uso de drogas y alcohol, mediciones psicológicas o participación del programa NRF en las encuestas de base.

Se utilizó una serie de análisis estadísticos (análisis de varianza o ANOVA) para establecer diferencias entre quienes completaron un curso de meditación Vipassana (TAU+V) y el grupo de control (TAU) sobre uso de drogas y alcohol, resultados psicológicos y reincidencia durante la encuesta pre-curso y los tres meses siguientes. Los resultados reportados son preliminares de muchas maneras. En primer lugar, ellos representan un subgrupo del estudio entero de la NRF que había completado tanto el pre-curso como las encuestas a los tres meses. Participantes adicionales de la investigación completarán cuestionarios a los 3 y 6 meses posteriores, antes de que los resultados finales sean analizados. En segundo lugar, los resultados reportados fueron calculados antes de que la comparación de casos pudiera tener lugar. Los resultados finales a publicarse incluirán sólo a individuos que hayan completado el curso de meditación Vipassana y a sus casos control por comparación. Por último, todas las mediciones dependientes aún no han sido analizadas y, por lo tanto, los resultados reportados en este informe son parciales.

Dadas estas limitaciones, los siguientes resultados brindan sustento al impacto positivo general de la encuesta de seguimiento de tres meses para TAU en NRF, y más visiblemente para TAU+V (TAU más el curso de meditación Vipassana). Los programas de rehabilitación ofrecidos por NRF poseen un impacto positivo en términos generales en todos los reclusos que participan en el estudio. El análisis de datos reveló -en ambos grupos estudiados- significativas reducciones del tabaquismo, episodios críticos de alcoholismo, problemas relacionados con el alcoholismo y consumo semanal de heroína tanto para los dos grupos estudiados. Respecto de las mediciones psicosociales, la psicosis fue significativamente menor en ambos grupos.

Sin embargo, algunos de los resultados del estudio favorecieron al grupo de Vipassana por sobre el grupo TAU. Los que completaron el curso de Vipassana experimentaron menos consecuencias adversas relacionadas con el consumo de alcohol y demostraron un autocontrol más evidente con respecto a su comportamiento con la bebida. Juntos, estos resultados sugieren que los participantes de Vipassana eran más conscientes en cuanto a cuándo, dónde y

cómo consumían bebidas alcohólicas. Además, ellos usaron cantidades significativamente menores de marihuana, crack y cocaína a lo largo de los tres meses posteriores. Las cifras de abuso de drogas para el uso de sustancias ilícitas de los meditadores Vipassana fueron también significativamente menores en el seguimiento de los tres meses posteriores, reflejando no sólo una merma en el uso de drogas sino menor cantidad de consecuencias negativas relacionadas con el uso de ellas. Y debido a que muchos de los delitos cometidos por los reclusos de NRF estaban relacionados ya sea con el alcohol o con las drogas, estos resultados podrían contribuir a disminuir la tasa de reincidencia.

Con respecto a las mediciones psicológicas, los niveles de depresión y supresión de pensamientos obsesivos en aquellos que completaron el curso de Vipassana fueron significativamente menores que en el grupo TAU. Si bien no fue estadísticamente significativa, los niveles de hostilidad y de ansiedad fueron también menores en el grupo de Vipassana. Por último, los meditadores Vipassana mostraron puntajes significativamente mayores en sus niveles de optimismo, lo cual denotaba que estos se mostraban más esperanzados acerca de su futuro. El estudio no encontró diferencias significativas entre los grupos en cuanto a la tasa de reincidencia basada en la cantidad de días encarcelados o de acusación de nuevos cargos en los tres meses posteriores, si bien los datos de arresto del Estado de Washington todavía deben ser analizados. Los participantes de ambos grupos poseían un promedio de menos de un episodio de reincidencia durante los tres meses siguientes comparados con el contexto de dos años tomado por el estudio de Murphy (2002). Consecuentemente, no había variación suficiente en la conducta criminal que marcara diferencia alguna entre los dos grupos. Los datos correspondientes a los arrestos en el ámbito estatal y la reincidencia dentro de los seis meses serán analizados para determinar si existe alguna diferencia entre los grupos para el reporte final del estudio.

Las figuras 1 a 4 de la siguiente página ilustran estudios seleccionados respecto del uso de marihuana, crack y polvo de cocaína, así como el grado de abuso severo de estas drogas.



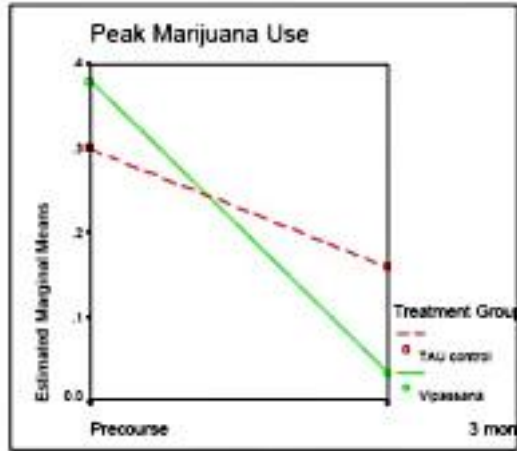


Figura 1.  
Reporte de consumo de marihuana

La figura 1 ilustra el uso de la marihuana por parte del grupo TAU a lo largo de 30 días durante una semana pico en los 90 días anteriores a su encarcelamiento, y muestra también su uso a lo largo de 16 días durante una semana pico al momento de la encuesta realizada a los tres meses posteriores a su liberación. El grupo TAU+V estuvo consumiendo marihuana .38 días durante una semana pico en los 90 días previos y también lo estaba haciendo .03 días durante una semana pico al momento de la encuesta realizada a los tres meses.

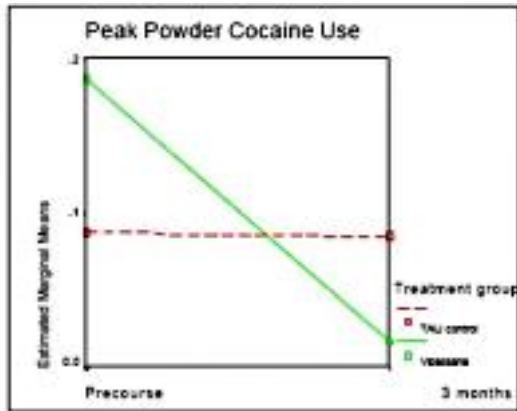


Figura 2.  
Reporte de consumo de crack de cocaína

Los resultados para el crack de cocaína (ver figura 2) siguen un patrón similar, con el grupo TAU utilizando crack de cocaína .34 días durante una semana pico a los 90 días previos a su encarcelamiento y utilizando .23 días durante una semana pico a los 3 meses posteriores a su liberación mientras que el grupo TAU+V estaba utilizando crack de cocaína .38 días durante una semana pico a los 30 días previos y .07 durante una semana pico a los tres meses de su liberación.

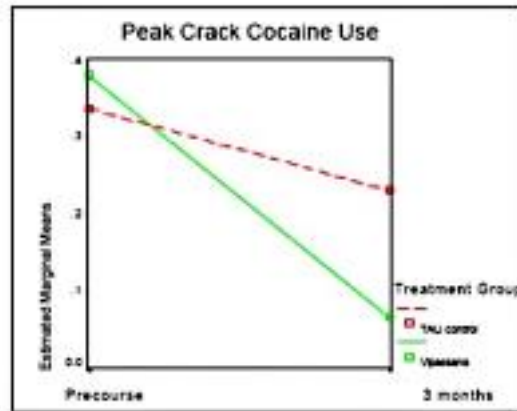


Figura 3.  
Reporte de consumo de polvo de cocaína

Con respecto al polvo de cocaína (fig. 3), el TAU consumió .09 días durante una semana pico en los 90 días previos a su encarcelamiento y .08 días durante una semana pico a los tres meses de su liberación. El TAU+V usaba cocaína 0.19 días durante una semana pico en los 90 días previos y .02 días durante una semana pico a los 90 días de su liberación.

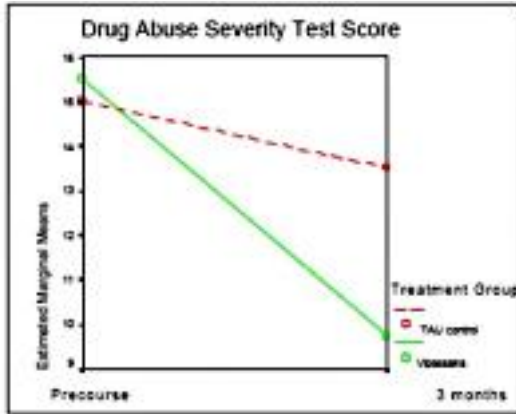


Figura 4.  
Reporte de Abuso severo de drogas

Con respecto al índice de problemas relacionados con el consumo de drogas sin importar el tipo de drogas (fig. 4), el grupo TAU marcó 15.02 antes el curso acerca de la prueba de severidad del abuso de drogas (DAST, 0= sin problemas, 20= severo nivel de problemas) y marcó 13.52 en el DAST en los tres meses posteriores a su liberación. El TAU+V mostró un índice de 15.52 antes del curso y 9.74 en los tres meses posteriores.

Considerando la tendencia creciente hacia el encarcelamiento de individuos con problemas con el abuso de sustancias y de alcohol, con el frecuente agregado de desórdenes mentales y dificultades de salud, existe una creciente necesidad de disponibilidad e implementación de tratamientos eficaces y de bajo costo contra el abuso de sustancias para poblaciones encarceladas en correccionales. Los programas de tratamientos en prisión contra el abuso de sustancias ofrecen una oportunidad para los internos de transformar sus habituales comportamientos de larga data tales como su conducta psicológica, comportamientos adictivos y conductas criminales.

Los resultados preliminares del Proyecto de Investigación en Meditación Vipassana UW-NRF así como el Informe de Reincidencia Vipassana (Murphy, 2002) son relevantes por la potencial capacidad que posee la práctica de la meditación Vipassana – tal como se la enseña en el curso de 10 días- de impactar en los trastornos de conducta tales como el alcoholismo y el abuso de drogas que frecuentemente se encuentran asociados con la reincidencia criminal. Los resultados preliminares sugieren que un curso de 10 días ofrecido en cárceles y prisiones podría proveer de programas de bajo costo y la rehabilitación efectiva de delincuentes que abusan de sustancias (Se puede obtener información adicional acerca de este estudio contactando al primer autor).



La NRF cerró sus puertas, luego de 21, años el 31 de octubre de 2002. Sus deterioradas instalaciones de la pre-guerra no podían ser ya usadas ni reparadas. Por fortuna, NRF no es el único correccional de los Estados Unidos de América que haya ofrecido cursos de Vipassana: también se ha dictado un curso en el penal de San Bruno en San Francisco y dos en la Prisión Donaldson de Bessemer, Alabama. Otros correccionales se encuentran en una etapa de planeamiento. Información adicional acerca de los cursos que se dan en correccionales tanto en U.S.A como en otros países se encuentra disponible en el Website de La Meditación Vipassana en Prisiones [www.prison.dhamma.org/es](http://www.prison.dhamma.org/es). A los efectos de responder preguntas y brindar asistencia a personal de correccionales que puedan estar interesados en aprender más acerca de la Vipassana: **Vipassana Prison Trust, P.O.Box 877, Port Hadlock, WA 98339; (360)379-8292.**

## References

- Hart, W. (1987). The art of living: Vipassana by S.N. Goenka. San Francisco, CA: Harper and Row.
- Marlatt, G.A., & Kristeller, J. (1998). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), Integrating spirituality in treatment: resources for practitioners. Washington, D.C.: APA Books.
- Marlatt, G.A., Witkiewitz, K., Dillworth, T.M., Bowen, S.W., Parks, G.A., MacPherson, L.M., et al. (In press). Vipassana meditation as a treatment for alcohol and drug use disorders. In Hayes, S., Linehan, M., & Follette, V. (Eds.), The new behavior therapies: expanding the cognitive behavioral tradition. New York: Guilford Press.
- Murphy, D. (2002). The NRF Vipassana recidivism study: final report. Unpublished Manuscript.
- Parks, G. A. & Marlatt, G. A. (1999). Relapse prevention therapy for substance-abusing offenders: a cognitive-behavioral approach. In Latessa, E. (Ed.), What works: strategic solutions: the international community corrections association examines substance abuse. Maryland: American Correctional Association.

## Author Contact Information

George A. Parks, Ph.D.  
Research Coordinator  
Addictive Behaviors Research Center  
University of Washington  
(206) 616-5765

[geoaparks@u.washington.edu](mailto:geoaparks@u.washington.edu)

G. Alan Marlatt, Ph.D.  
Principle Investigator, Professor of Psychology, and Director  
Addictive Behaviors Research Center  
University of Washington  
(206) 685-1395  
[marlatt@u.washington.edu](mailto:marlatt@u.washington.edu)

Sarah W. Bowen, Tiara M. Dillworth, Katie Witkiewitz, Ph.C., Mary Larimer, Ph.D., Tracy L. Simpson,  
PhD., Heather Lonczak, Ph.D., Laura Marie MacPherson  
Addictive Behaviors Research Center  
University of Washington  
Art Blume, Ph.D.  
University of Texas at El Paso

L. David Murphy  
(425) 482-6219  
[ldmurphy@covad.net](mailto:ldmurphy@covad.net)

Lucia Meijer  
(360) 379-5178  
[lmeijer@aol.com](mailto:lmeijer@aol.com)