

**UNIVERSIDAD LA SALLE
CARRERA DE PSICOLOGÍA**



**“IMPLEMENTACIÓN DE LA DISCIPLINA FÍSICA DEL
YOGA COMO TRATAMIENTO ALTERNATIVO PARA LA
DISMINUCIÓN DE LA ANSIEDAD EN PERSONAS
PRIVADAS DE LIBERTAD”**

Tesis de Grado

Estudiante : Indira Marisol Mercado Valverde

Tutora : Dipl. Phych. Guiomar Bejarano Gerke

La Paz- Bolivia

2014

Dedicatoria

Esta tesis se la dedico en primer lugar a Dios por ayudarme y ser una guía en mi vida. También quisiera agradecerle de todo corazón a Akbar A. Solares Bautista por haberme brindado su amor, cariño y confianza, por haberme ayudado en todo lo que pudo y haberme apoyado incondicionalmente a lo largo de mi carrera y de mi vida, dándome palabras de aliento y alentándome a seguir adelante a pesar de todos los obstáculos que pudieran suscitarse y creer en mis capacidades, gracias por ayudarme a crecer como persona y a superarme como estudiante. A Fabian Lema mi mejor amigo, le agradezco mucho, porque a pesar de la distancia siempre supo cómo estar presente para mí cuando lo necesitaba dándome consejos, siendo leal a la amistad que nos une, brindándome su apoyo y de igual forma gracias por confiar en mí, en lo que soy capaz de hacer y de lograr. A sí mismo quisiera agradecer a Franco Salomón (mi "tío" Pato) por distraerme de mis problemas, sacarme una sonrisa y creer en mí al igual que los demás mencionados. También le agradezco a mi sobrino Matías Antezana Mercado por ser un angelito que ilumina mi vida. Quiero agradecer a Lena Duchén por haberme regalado su amistad y por haber sido un gran apoyo en la universidad dándome ánimos para continuar mi carrera. Además quiero agradecer a mi compañera de curso Carolina Camargo por haberme ayudado a lo largo de mi carrera brindándome sus conocimientos y paciencia para explicarme las cosas. Y quiero agradecer a mi mamá porque a pesar de las dificultades que pudimos haber tenido me ha apoyado en el transcurso de mi carrera y doy gracias a mi padre por haberme brindado apoyo económico. Finalmente quisiera agradecer a todos por su paciencia, comprensión, amor, confianza y sabiduría que me han transmitido y manifestado a lo largo de estos años los quiero mucho y los llevaré siempre en mi corazón.

Indira Marisol Mercado Valverde

Reconocimientos

En esta página se agradece a todas las personas e instituciones que hicieron posible la realización del trabajo. El presente trabajo fue realizado con la supervisión de mi tutora Guiomar Bejarano Gerke a la cual agradezco su tiempo y su guía para poder concluir con mi tesis, también quiero agradecer al Lic. Erik Fernández por sus correcciones y sugerencias que me sirvieron de mucha ayuda. Igualmente, mi reconocimiento va para la Lic. Angélica Balboa Directora Nacional de Salud y Rehabilitación Social de Régimen Penitenciario por brindarme su apoyo para poder aplicar mi tesis y haberme facilitado un espacio donde realizarla en el Recinto Penitenciario de San Pedro de La Paz-Bolivia, a la Universidad La Salle en especial a mis catedráticos por haberme impartido conocimientos a lo largo de mi carrera y permitirme desarrollar en este campo.

Pensamiento o frases

"La madurez empieza cuando la preocupación por los demás supera a la preocupación por ti mismo" Anónimo.

"Las personas más bellas con las que me he encontrado son aquellas que han conocido la derrota, conocido el sufrimiento, conocido la lucha, conocido la pérdida, y han encontrado la forma de salir de las profundidades. Estas personas tienen una apreciación, una sensibilidad y comprensión de la vida que los llena de compasión, humildad y una profunda inquietud amorosa. La gente bella no surge de la nada" Elisabeth Kubler-Ross.

"Vuelve a empezar, aunque sientas el cansancio, aunque el triunfo te abandone, aunque un error te lastime, aunque una traición te hiera, aunque una ilusión se apague, aunque el dolor quemé tus ojos, aunque ignoren tus esfuerzos, aunque la ingratitud sea la paga, aunque la incompreensión corte tu risa, aunque todo parezca nada... ¡vuelve a empezar!" Anónimo.

RESUMEN

En esta tesis se quiso a dar a conocer los problemas que trae consigo la ansiedad en las personas privadas de libertad ya que pueden llegar a afectar la salud física y mental que tiene la persona impidiéndole sobrellevar su día a día que ya es muy complicado y caótico por el mismo hecho de vivir dentro de un recinto penitenciario que es un ambiente hostil. Y para eso se propone como una solución, un tratamiento alternativo por medio del “Programa de relajación a través de la disciplina física del Yoga” que consiste en once posturas de Hatha Yoga y una secuencia de tres tipos de respiraciones para que la persona que lo práctica pueda lograr tener una adecuada relajación y así disminuir los niveles de ansiedad que tiene.

Dentro de esta tesis se pudo comprobar los beneficios que tiene el Yoga para la disminución de los niveles de ansiedad mostrando que el correcto manejo de la realización de las posturas y más que nada de las respiraciones pueden llegar a disminuir considerablemente la ansiedad.

INDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	7
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
1.1.1. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	12
1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	12
1.2.1 OBJETIVO GENERAL	12
1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	12
1.3.1. JUSTIFICACIÓN SOCIAL.....	12
1.3.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA	13
1.3.3. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	13
1.3.4. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA	13
1.3.5. JUSTIFICACIÓN CIENTÍFICA	14
1.4 HIPÓTESIS	14
1.4. DELIMITACIÓN DEL TEMA.....	14
1.4.1. DELIMITACIÓN ESPACIAL	14
1.4.2. DELIMITACIÓN TEMPORAL	15
1.4.3. DELIMITACIÓN TEMÁTICA.....	15
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	16
2.1. MARCO CONCEPTUAL.....	16
2.1.1. DEFINICIÓN DE ANSIEDAD.....	16
2.1.2. NIVELES DE ANSIEDAD.....	17
2.1.3. CAUSAS DE LA ANSIEDAD	18
2.1.4. PRISIONALIZACIÓN.....	20
2.1.5. EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL ENCARCELAMIENTO	21
2.1.5.1. <i>Ansiedad en el encarcelamiento</i>	22
2.1.5.2. <i>La Despersonalización</i>	24
2.1.5.4. <i>Autoestima</i>	26
2.1.5.5. <i>Falta de Control sobre la propia Vida</i>	27
2.1.5.7. <i>La Sexualidad</i>	28
2.1.6. YOGA	29
2.1.6.1. <i>Aportes del Yoga</i>	30
2.1.6.2. <i>Respiración</i>	31
2.1.6.3. <i>Relajación Consciente</i>	34

2.1.6.4. Posturas para la relajación.....	37
2.2. MARCO LEGAL	45
2.2.1. LEY NRO. 2298 LEY DE EJECUCIÓN PENAL Y SUPERVISIÓN.....	45
2.3. MARCO CONTEXTUAL	48
2.3.1. CÁRCEL DE SAN PEDRO LA PAZ-BOLIVIA.....	48
2.3.2. CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LA CÁRCEL DE SAN PEDRO DE LA PAZ-BOLIVIA.....	50
2.3.3. ESQUEMA DE LA CÁRCEL DE SAN PEDRO DE LA PAZ-BOLIVIA.....	50
2.3.4. LEYES INTERNAS DE LA CÁRCEL DE SAN PEDRO DE LA PAZ-BOLIVIA.....	51
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....	52
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	52
3.1.1. DESCRIPTIVA	52
3.1.2. APLICADA.....	52
3.1.3. EXPLORATORIA.....	53
3.2. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	54
3.2.1. CUANTITATIVA	54
3.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	54
3.3.1. DISEÑO DE PREPRUEBA- POSTPRUEBA CON UN GRUPO EXPERIMENTAL Y UN GRUPO CONTROL	54
3.4. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN	56
3.4.1. INDUCTIVO	56
3.5. PARTICIPANTES	57
3.6. DEFINICIÓN DE VARIABLES.....	58
DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE PRISIONALIZACIÓN	61
3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	62
3.7.1. OBSERVACIÓN ESTRUCTURADA	62
3.7.2. ESCALA ORDINAL.....	62
3.8. PROCEDIMIENTO.....	64
3.9. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	68
4.6. RESULTADOS DEL REGISTRO DE OBSERVACIÓN DE LOS PROMEDIOS DE LA REALIZACIÓN DE LAS POSTURAS Y SECUENCIAS DE RESPIRACIÓN DEL “PROGRAMA DE RELAJACIÓN A TRAVÉS DE LA DISCIPLINA FÍSICA DEL YOGA” GRUPO EXPERIMENTAL.....	85

4.7. ESTADÍSTICA DE CONTRASTE DE MCNEMÁR.....	99
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	103
4.1. CONCLUSIONES GENERALES.....	103
4.2. ALCANCES.....	104
4.3. LIMITACIONES.....	104
4.4. RECOMENDACIONES.....	105
BIBLIOGRAFÍA.....	107
ANEXOS.....	111

INDICE DE FOTOGRAFIAS

FOTOGRAFÍA 1: “POSTURA DE CADÁVER”	38
FOTOGRAFÍA 2: “POSTURA FÁCIL”	38
FOTOGRAFÍA 3: “POSTURA DE LA MEDIA TORSIÓN (VARIANTE)”	39
FOTOGRAFÍA 4: “POSTURA DE MEDIA LUNA”	40
FOTOGRAFÍA 5: “POSTURA DEL COCODRILO”	40
FOTOGRAFÍA 6: “POSTURA DE LA LIBERACIÓN DE LOS VIENTOS”	41
FOTOGRAFÍA 7: “POSTURA DEL ARADO”	42
FOTOGRAFÍA 8: “POSTURA DEL PUENTE”	42
FOTOGRAFÍA 9: “POSTURA DEL MEDIO LOTO”	43
FOTOGRAFÍA 10: “POSTURA DEL PERRO”	44
FOTOGRAFÍA 11: “POSTURA DE LAS MANOS A LOS PIES”	45

INDICE DE CUADROS

CUADRO 1: SELECCIÓN DE GRUPO EXPERIMENTAL Y GRUPO CONTROL	58
CUADRO 2: DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE “DISCIPLINA FÍSICA DEL YOGA”	59
CUADRO 3: DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE “ANSIEDAD”	60
CUADRO 4: DATOS GENERALES DEL “PROGRAMA DE RELAJACIÓN A TRAVÉS DE LA DISCIPLINA FÍSICA DEL YOGA”	67
CUADRO 5: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA SHAVASANA	85
CUADRO 6: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA SUKHASANA	86
CUADRO 7: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA MATYENDRASANA	87
CUADRO 8: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA ARDHACHANDRASANA	88
CUADRO 9: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA MAKARASANA	89
CUADRO 10: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA PAVANAMUKTASANA	90
CUADRO 11: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA HALASANA	91
CUADRO 12: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA SETUASANA	92
CUADRO 13: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA” ARDHAPADMASANA	93
CUADRO 14: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA ADHOMUKHASVANASANA	94
CUADRO 15: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA” PADHAHASTASANA	95
CUADRO 16: PROMEDIO POR SUJETO DE LA RESPIRACIÓN ALTA	96
CUADRO 17: PROMEDIO POR SUJETO DE LA RESPIRACIÓN MEDIA	97
CUADRO 18: PROMEDIO POR SUJETO DE LA RESPIRACIÓN BAJA	98
CUADRO 19: EJEMPLO DE ENTRADA DE FRECUENCIA DE RESPUESTAS 1	99
CUADRO 20: EJEMPLO DE ENTRADA DE FRECUENCIA DE RESPUESTAS 2	100
CUADRO 21: ENTRADA DE FRECUENCIA DE RESPUESTAS	101
CUADRO 22: PRUEBA DE CAMBIO DE McNEMAR	101
CUADRO 23: CHI CUADRADO	102

INDICE DE FIGURAS

FIGURA 1: PUNTAJE PROMEDIO DE LA DIMENSIÓN FISIOLÓGICA DEL GRUPO EXPERIMENTAL PRE TEST	68
FIGURA 2: PUNTAJE PROMEDIO DE LA DIMENSIÓN FISIOLÓGICA DEL GRUPO EXPERIMENTAL POST TEST	69
FIGURA 3: PUNTAJE PROMEDIO DE LA DIMENSIÓN FISIOLÓGICA DEL GRUPO EXPERIMENTAL PRE Y POST TEST	70
FIGURA 4: PUNTAJE PROMEDIO DE LA DIMENSIÓN COGNITIVA DEL GRUPO EXPERIMENTAL PRE TEST	71
FIGURA 5: PUNTAJE PROMEDIO DE LA DIMENSIÓN COGNITIVA DEL GRUPO EXPERIMENTAL POST TEST	72
FIGURA 6: PUNTAJE PROMEDIO DE LA DIMENSIÓN COGNITIVA DEL GRUPO EXPERIMENTAL PRE Y POST TEST	73
FIGURA 7: PUNTAJE PROMEDIO DE LA DIMENSIÓN CONDUCTUAL DEL GRUPO EXPERIMENTAL PRE TEST	74
FIGURA 8: PUNTAJE PROMEDIO DE LA DIMENSIÓN CONDUCTUAL DEL GRUPO EXPERIMENTAL POST TEST	75
FIGURA 9: PUNTAJE PROMEDIO DE LA DIMENSIÓN CONDUCTUAL DEL GRUPO EXPERIMENTAL PRE Y POST TEST	76
FIGURA 10: PUNTAJE PROMEDIO DE LA DIMENSIÓN FISIOLÓGICA DEL GRUPO CONTROL PRE TEST	77
FIGURA 11: PUNTAJE PROMEDIO DE LA DIMENSIÓN FISIOLÓGICA DEL GRUPO CONTROL POST TEST	78
FIGURA 12: PUNTAJE PROMEDIO DE LA DIMENSIÓN FISIOLÓGICA DEL GRUPO CONTROL PRE Y POST TEST	79
FIGURA 13: PUNTAJE PROMEDIO DE LA DIMENSIÓN COGNITIVA DEL GRUPO CONTROL PRE TEST	80
FIGURA 14: PUNTAJE PROMEDIO DE LA DIMENSIÓN COGNITIVA DEL GRUPO CONTROL POST TEST	81
FIGURA 15: PUNTAJE PROMEDIO DE LA DIMENSIÓN COGNITIVA DEL GRUPO CONTROL PRE Y POST TEST	82
FIGURA 16: PUNTAJE PROMEDIO DE LA DIMENSIÓN CONDUCTUAL DEL GRUPO CONTROL PRE TEST	83
FIGURA 17: PUNTAJE PROMEDIO DE LA DIMENSIÓN CONDUCTUAL DEL GRUPO CONTROL POST TEST	83
FIGURA 18: PUNTAJE PROMEDIO DE LA DIMENSIÓN CONDUCTUAL DEL GRUPO CONTROL PRE Y POST TEST	84

INDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA SHAVASANA	85
GRÁFICO 2: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA SUKHASANA	86
GRÁFICO 3: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA MATYENDRASANA	87
GRÁFICO 4: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA ARDHACHANDRASANA	88
GRÁFICO 5: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA MAKARASANA	89
GRÁFICO 6: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA PAVANAMUKTASANA.....	90
GRÁFICO 7: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA HALASANA	91
GRÁFICO 8: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA SETUASANA.....	92

GRÁFICO 9: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA” ARDHAPADMASANA.....	93
GRÁFICO 10: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA ADHOMUKHASVANASANA.....	94
GRÁFICO 11: PROMEDIO POR SUJETO DE LA POSTURA” PADHAHASTASANA.....	95
GRÁFICO 12: PROMEDIO POR SUJETO DE LA RESPIRACIÓN ALTA	96
GRÁFICO 13: PROMEDIO POR SUJETO DE LA RESPIRACIÓN MEDIA	97
GRÁFICO 14: PROMEDIO POR SUJETO DE LA RESPIRACIÓN BAJA	98

INTRODUCCIÓN

“El yoga es una vía para que nuestra energía fluya liberada de los condicionamientos, de las rutinas introyectadas que impiden el manejo y la renovación de nuestra vitalidad, de aprendizajes que esclavizan y producen el olvido de nuestro potencial”.

Gl. Adrián Marcelli

La psicología tiene diversas formas de aplicación y diferentes áreas de estudio, al mismo tiempo esta se relaciona con distintos espacios científicos y no científicos, es decir, se puede relacionar con la Medicina, con el Derecho, etc., pero también con ciencias no tradicionales, como lo es el Yoga.

Uno de los objetivos de Psicología es “optimizar” la calidad de vida, dentro de lo que implica el bienestar “mental y emocional” de todo ser humano. Las personas privadas de libertad, más allá de vivir alejadas de la sociedad, tienen que lidiar con el encierro, con el hecho de modificar sus hábitos y adaptarse a su nuevo entorno que muchas veces es hostil, además deben cargar con la culpa del delito que cometieron, la sociedad y otros factores, mismos que pueden desestabilizar su equilibrio personal. La psicología ofrece distintas formas de intervención terapéutica, y se asume que la Psicología por sí sola es buena, pero la combinación de la parte física y psíquica dentro de una disciplina específica coadyuva de manera notable a la mejora del individuo, en este caso la disciplina elegida es el Yoga.

Dentro de las sub áreas de la Psicología se tiene a la Psicología Jurídica, misma que engloba a otras ramas, siendo una de éstas la Psicología Asistencial en centros penitenciarios.

En varios libros que describen los trastornos de ansiedad, la disciplina física del Yoga gracias a los beneficios físicos y psíquicos que brinda a través de las âsânas o posturas del cuerpo y de la meditación, es considerada como un tratamiento alternativa. Estos beneficios son los que precisamente ayudaran a demostrar que la disciplina física del Yoga puede ser utilizada como tratamiento psicológica alternativa para disminuir considerablemente la ansiedad en las personas que se encuentran privadas de libertad y viven con este malestar que los aqueja constantemente, alterando el ritmo de vida que llevan día a día, afectándolos física y psicológicamente.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente, nuestra sociedad ha sido testigo del crecimiento de un amplio número de terapias, tratamientos y actividades relacionadas con la salud y el bienestar físico y mental.

Resaltan las medicinas naturalistas procedentes de China e India, amparadas también por el creciente deseo de las sociedades por alcanzar un mayor bienestar. Ha aumentado el interés en prácticas ancestrales como el Yoga o el Tai Chi o la meditación. Todas ellas son parte de la búsqueda de un tratamiento médico holístico, en el que todas las necesidades del ser humano – físicas, mentales, psicológicas, espirituales, emocionales – forman un núcleo inseparable, y en el que la salud se entiende no como la ausencia de enfermedad, sino como el bienestar en todas las facetas citadas, y el equilibrio entre todas ellas (Gómez, 2003).

Estos tratamientos alternativos tienen décadas de crecimiento y van siendo aceptadas por mayor número de personas, el reconocimiento llega a mostrarse en la aplicación de dichos tratamientos en pacientes de hospitales. No sólo se

trabaja con personas que padecen algún mal, sino también en las que quieren tener un bienestar general o que tienen un ritmo de vida acelerado y busca relajarse.

Cabe mencionar que el Yoga es considerado un tratamiento alternativo a los tratamientos habituales de la psicología para reducir el estrés y la ansiedad, donde se trabaja la mente y el cuerpo, su práctica frecuente ayuda a la persona a revalorizar su vida y a través del encuentro con su espiritualidad.

Un tratamiento se refiere a un conjunto de medios que se utilizan para aliviar o curar una enfermedad, llegar a la esencia de aquello que se desconoce o transformar algo. El concepto es habitual en el ámbito de la medicina. Los tratamientos alternativos son técnicas utilizadas para la mejora o la curación de algún problema de salud que con la medicina convencional no se ha podido lograr. (Santacreu J., Márquez M. O, Rubio V.J., 1997)

El Yoga puede trabajarse con cualquier persona y se presentarán beneficios múltiples que ayudarán a un mejor desenvolvimiento en general, es por esto que es recomendable su aplicación y práctica hasta ir perfeccionando la relajación, a través de distintas posturas, y el manejo de la respiración.

Algunos de los beneficios que tiene el yoga es la de facilitar o promover cambios positivos en las personas a través de su aplicación. Así, uno de estos beneficios es la de disminuir los niveles de ansiedad a través de las posturas de yoga y la meditación que utilizadas conjuntamente proporcionan a la persona que lo practica una adecuada relajación y armonización de todo su ser.

La ansiedad refiere un malestar físico muy intenso, que se manifiesta principalmente por respiración agitada. La ansiedad se presenta ante estímulos

que el sujeto percibe como potencialmente peligrosos e incluyen síntomas fisiológicos, conductuales, cognitivos y vivenciales.

Las respuestas de ansiedad y miedo han jugado un papel primordial en la evolución de la especie, como mecanismos de defensa y alerta frente a los peligros ambientales. La ansiedad como otros instintos básicos, se pone en marcha ante peligros inmediatos y tiene carácter de respuesta adaptativa imprescindible para salvaguardar la integridad del individuo y para asegurar la sobrevivencia de la especie. (Mardomingo Sanz, 1994)

La ansiedad que puede tener una persona en situación de encierro, podría llegar a afectar la adaptación al nuevo contexto socio- penitenciario al que deben habituarse, ya sea por los preconceptos que se tiene de este medio como violencia, agresiones, amenazas, intimidación, etc., que no están lejos de la realidad o por el desconocimiento de este ambiente, los niveles de ansiedad del privado de libertad pueden acentuarse considerablemente, llegando a perturbar el nuevo ritmo de vida que deben afrontar. La ansiedad puede incrementarse también, por el mismo hecho de que son alejados de su propio entorno social y de la rutina habitual que vivían cuando estaban en libertad.

Asimismo puede interponerse en la planificación de la vida futura, en vista de que les es difícil rehabilitarse y reintegrarse a la sociedad, debido a la ansiedad que padecen, que desemboca en varios síntomas que los afectan a diario.

Muchos estudios han demostrado que el aislamiento provoca en las personas privadas de libertad un cuadro psicossomático caracterizado por la ansiedad, insomnio, problemas de concentración entre otros, esto se debe a una escasez de actividad, una sensación de vacío (pasan muchas horas del día sin hacer nada) y la constante soledad a la que se exponen; aunque pueda parecer de

menor relevancia que alguna otra enfermedad no lo es, ya que este estado de ansiedad desemboca en otras tantas enfermedades y/o adicciones. (García-Rosado, 2005).

Además cabe mencionar que en los recintos penitenciarios de La paz- Bolivia no existe la asistencia de tratamientos alternativos como la disciplina física del Yoga, donde se trata de conseguir un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu, por medio de posturas (asanas) y respiraciones que contribuyen a la serenidad, sosiego, quietud mental y paz interior. Mejora y previene los problemas de carácter, como el mal humor, agresividad, irritabilidad. Contribuye a potenciar la autoestima. Aporta serenidad natural, ayuda a tranquilizarse y ver las cosas desde una perspectiva más positiva, ante las adversidades de la vida. Combate los estados negativos de ánimo, como la apatía, manías, desgano, tristeza, depresión y ansiedad. Igualmente previene y mejora todo tipo de problemas cardiovasculares, hipertensión y taquicardias. Armoniza, rejuvenece y regenera todos los órganos y sistemas, revitalizándolos. Previene o descarga la tensión neuronal y relaja el cerebro. Estabiliza la respiración, consiguiendo equilibrio nervioso, mental y emocional, y equilibrando el ritmo cardiaco. Estos múltiples beneficios pueden optimizar la relajación para tratar problemas como es la ansiedad y el estrés, enfermedades que la mayoría de las personas sufren día a día y muchas veces no saben cómo sobrellevarlos (Ramchandani, 2002).

Es por esto que en los recintos penitenciarios los tratamientos psicológicos habituales no se abastecen por sí solas, es necesario empezar a implementar programas de tratamientos alternativos para complementar las terapias actuales que se conocen, y así, lograr una mejora en la forma de cómo sobrellevan su vida los privados de libertad dentro de este contexto y llevarlos a una adecuada reinserción a la sociedad.

1.1.1. Pregunta de Investigación

¿La disciplina física del Yoga puede ser utilizada como tratamiento alternativo para la disminución de la ansiedad en personas privadas de libertad?

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1 Objetivo General

Implementar el programa de relajación a través de la disciplina física del Yoga como tratamiento alternativo para disminuir la ansiedad en personas privadas de libertad.

1.2.2. Objetivos Específicos

- Diagnosticar el nivel de ansiedad en personas privadas de libertad.
- Aplicar un programa de Yoga para disminuir el nivel de ansiedad en los privados de libertad.
- Evaluar el nivel de ansiedad, después de dos meses de práctica de la disciplina física del Yoga.
- Realizar una comparación intragrupo de los resultados obtenidos en el grupo control y en el experimental.

1.3. JUSTIFICACIÓN

1.3.1. Justificación Social

Esta investigación trata de concientizar a las personas acerca de la importancia y la valía que tiene el control de los niveles de ansiedad, ya que la situación de encierro puede llegar a generar que se incremente la misma, pudiendo llegar a

ocasionar problemas físicos y psíquicos, los mismos que afectaran a su reinserción a la sociedad.

1.3.2. Justificación Práctica

Dentro de la investigación se desarrollará una aproximación psicológica en la que se pretende resolver un problema dentro de un lugar específico, es de esta manera que se tratara de comprobar si la disciplina física del yoga como tratamiento alternativo puede resolver el problema de las implicaciones que trae consigo la ansiedad en los privados de libertad, y así mejorar su estadía en los centros penitenciarios, para poder reinsertarlos a la sociedad de una manera más adecuada. Además esta terapia podrá ser utilizada no solo dentro de los recintos penitenciarios sino también en otras poblaciones.

1.3.3. Justificación Teórica

Teóricamente el objetivo de la investigación es el de generar conocimientos e incluso una reflexión académica, buscando obtener una solución a los problemas de ansiedad que se generan en las personas privadas de libertad, sustentando principios del yoga a través de una intervención como instrumento que ayude a disminuir la variable ansiedad.

1.3.4. Justificación Metodológica

Metodológicamente la presente investigación propone un método científico, que puede ser utilizado como una estrategia para generar conocimiento válido y confiable sobre las variables a utilizarse. Este abordaje psicológico permitirá que las personas privadas de libertad logren disminuir sus niveles de ansiedad a través del yoga.

1.3.5. Justificación Científica

El aporte científico que se trata de dar por medio de esta investigación es el de demostrar una hipótesis planteada la cual generará conocimientos y métodos para disminuir los niveles de ansiedad de las personas privadas de libertad a través del yoga.

Esta contribución podría ayudar a la psicología en general, y sería aplicada cualquier persona, no solamente a los privados de libertad, y por medio de esta terapia alternativa mejorar los tratamientos de disminución de ansiedad.

1.4 HIPÓTESIS

1.4.1. Hipótesis

H1: Con la implementación de la disciplina física del Yoga se disminuirá el nivel de ansiedad en las personas privadas de libertad del Recinto Penitenciario de San Pedro.

1.4.2. Hipótesis nula

Ho: Con la implementación de la disciplina física del Yoga no se disminuirá el nivel de ansiedad en las personas privadas de libertad del Recinto Penitenciario de San Pedro.

1.4. DELIMITACIÓN DEL TEMA

1.4.1. Delimitación espacial

Esta investigación se realizó en la Capilla del Recinto Penitenciario de San Pedro de La Paz- Bolivia.

1.4.2. Delimitación temporal

La presente investigación se llevó a cabo en el transcurso de la gestión 2013.

1.4.3. Delimitación temática

La investigación que se realizó está dirigida hacia la Psicología Jurídica Asistencial, ello en razón a que la intervención psicológica en recintos penitenciarios le corresponde, siendo una variable la privación de libertad que repercute en el incremento de los niveles de ansiedad de las personas que están recluidas dentro del Recinto Penitenciario de San Pedro.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. MARCO CONCEPTUAL

2.1.1. Definición de ansiedad

La ansiedad se define como una emoción compleja frente un estímulo indefinido o inespecífico, caracterizada por un conjunto de respuestas fisiológicas, vivenciales, conductuales y cognitivas que se distinguen por un estado de activación y alerta urgentes. (Roca, 2010, pág. 275)

Fisiológicamente, la ansiedad se expresa a través de manifestaciones del sistema nervioso autónomo, tales como el aumento de la frecuencia cardiaca y/o respiratoria, la elevación de la presión arterial, sudoración, temblores, etc.

En los pensamientos y sentimientos, la persona ansiosa experimenta, sensación de nerviosismo, incapacidad de concentrarse, temor, desamparo, etc.

En el comportamiento la ansiedad puede traducirse en conductas como irritabilidad, llanto, huida, falta de iniciativa o imposibilidad para realizar determinadas tareas.

Es preciso diferenciar entre miedo (el individuo conoce el objeto externo que le amenaza, la magnitud y la duración de la respuesta fisiológica son proporcionales al estímulo desencadenante, no surge de un conflicto interno) y la ansiedad (el sujeto desconoce el objeto y existe conflictividad interna y prolongación de la reacción). La ansiedad puede ser normal o patológica. La ansiedad normal cumple una función adaptativa, mejora el rendimiento, es más leve, afecta el plano psíquico más que el corporal y no afecta la libertad. La

ansiedad patológica es más profunda y persistente, dificulta la adaptación, deteriora el rendimiento, se sitúa en un plano corporal y reduce la libertad personal.

2.1.2. Niveles de ansiedad

El estado de ansiedad puede clasificarse por niveles o grados de intensidad: leve, moderado, grave y de pánico. Cada uno de ellos presenta manifestaciones diferentes que varían en intensidad y tienen incidencia sobre las respuestas de la persona, en sus diferentes dimensiones (fisiológica, cognitiva, comportamental).

- **El nivel de ansiedad leve:** se caracteriza principalmente por un estado de alerta en el que la percepción y la atención de la persona están incrementadas. Sin embargo, la persona conserva la capacidad para afrontar y resolver situaciones problemáticas. A nivel fisiológico, una ansiedad leve puede provocar insomnio y sensación de malestar y agotamiento físico.
- **El nivel de ansiedad moderado:** provoca una disminución de la atención y la percepción, dificultades de concentración y disminución de la capacidad para analizar la realidad de forma objetiva. A nivel fisiológico, la ansiedad moderada se manifiesta a través de un aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria, pudiéndose producirse además temblores y estremecimientos.
- **El nivel de la ansiedad grave:** se caracteriza principalmente por la incapacidad de una persona para concentrarse y por una percepción muy reducida de la realidad. A nivel fisiológico, la persona puede presentar taquicardia, dolor de cabeza y/o náuseas.

- **El pánico:** se caracteriza por una percepción distorsionada de la realidad, con incapacidad de comunicarse o actuar. En este nivel de ansiedad la persona es incapaz de concentrarse o aprender por sí misma, y las manifestaciones fisiológicas provocan fuertes alteraciones en el equilibrio orgánico (vómitos, agitación psicomotriz, etc.). en este nivel de ansiedad la persona pierde el control sobre sí misma y sobre el medio, necesitando ayuda profesional.

Esta clasificación debe servir de modo orientativo para comprender la magnitud y la incidencia que la ansiedad puede tener sobre el estado y el comportamiento de la persona. (Martí, 2007, pág. 166)

2.1.3. Causas de la ansiedad

Las causas de las dificultades de ansiedad no son solo el nivel al que se producen, sino también según el “periodo de tiempo” en que se producen. A continuación se verá algunas de las causas típicas que se inician en diversos momentos de la vida.

- **Causas de predisposición a largo plazo:** se trata de condiciones que, desde el nacimiento o desde la infancia, predisponen a desarrollar posteriormente la ansiedad. Incluyen herencias, causas disfuncionales de los padres o traumas o abusos infantiles (por ejemplo, descuido parental, rechazo, exceso de críticas, excesos de castigos, excesos de precaución, alcoholismo y/o abusos sexuales).
- **Causas de circunstancias recientes:** se trata de acontecimientos que desencadenan la aparición de por ejemplo, ataques de pánico o agorafobia. Incluyen un nivel más elevado de estrés en el último par de meses (o una acumulación de estrés a lo largo de un periodo de tiempo

más prolongado), el fallecimiento de una persona importante para el interesado, un cambio de vida significativo (por ejemplo, un traslado, un nuevo empleo, el matrimonio), enfermedad o consumo de drogas (especialmente cocaína, anfetaminas o marihuana).

- **Causas de mantenimiento:** se trata de factores de conducta, actitud y estilo de vida de la persona que permiten que la ansiedad siga existiendo una vez que ha iniciado su curso. Las causas de mantenimiento son muy diversas e incluyen tensión muscular; sensaciones de miedo (pensamiento tipo “y si...”); creencias erróneas de uno mismo, los demás o la vida; evitar continuamente el miedo o las situaciones que lo producen; falta de movimiento o ejercicio; consumo de cafeína, azúcar o comida basura, falta de cuidado personal; estilo de vida y entorno excesivamente complicados; permitirse la “costumbre” de preocuparse; y falta de confianza y autoestima (sentirse una víctima en lugar de encontrar fuerzas para “responsabilizarse de la ansiedad”).
- **Causas neurobiológicas:** se trata de afecciones del cerebro que afectan inmediatamente el curso y la intensidad de la experiencia de ansiedad (Bourne y Garano, 2006, pág. 19-20). La sintomatología clínica y los cambios fisiopatológicos de los trastornos de ansiedad responden en gran medida a una excitación excesiva del sistema nervioso autónomo y especialmente el sistema simpático. Esta observación a suscitado diversas hipótesis acerca del papel del SNA en la etiopatogenia de la ansiedad basada en los siguientes datos:
 - a) Existe una respuesta anormal y excesiva del SNA frente a los diversos estímulos en los trastornos de ansiedad y este funcionamiento anómalo se manifiesta también cuando se comparan pacientes ansiosos con sujetos control en situación de reposo.

- b) Los pacientes ansiosos son hipersensibles y mucho más conscientes de los procesos fisiológicos de su organismo. (Mardomingo Sanz, 1994, pág. 293)

2.1.4. Prisionalización

Se aplica el nombre de prisionalización al proceso por el que una persona como consecuencia directa de su estancia en una cárcel asume, sin ser consciente de que eso este ocurriendo, el código de conducta y de valores que dan contenido a la subcultura carcelaria. En mayor o menor medida toda persona presa asumirá, durante su permanencia en la cárcel, los usos, las costumbres, las tradiciones, los gestos que forman parte inherente de la convivencia dentro de la prisión. Existe una serie de afirmaciones en relación con la imposibilidad de sustraerse individualmente a los efectos de este proceso. El grado, el nivel de prisionalización es variable a la función de la concurrencia del recluso de otras series de variables especialmente significativas. La prisionalización superficial si se da en prácticamente toda la población penitenciaria, ya que, en gran medida, se trataría de la expresión conductual de un proceso de adaptación plenamente normalizado, en absoluto patológico. La prisionalización superficial les permite adaptarse a su ambiente y, en consecuencia, convivir en términos de normalidad. La prisionalización entendida como institucionalización supone la asunción de unos valores subculturales, la expresión de unos comportamientos concretos que superan la individualidad al hacer depositarios o responsables de los mismos al ambiente, al entorno al que pertenecen. El recluso sometido a un denso proceso de prisionalización pierde en gran medida su capacidad de actuación individualizada, entonces su conducta y su actitud ha de interpretarse siempre teniendo como referencia los valores que rigen la subcultura carcelaria.

Se pueden definir dos grandes grupos de circunstancias determinantes para el grado de prisionalización:

- **La propia personalidad del recluso.** Rasgos de personalidad como la madurez personal, entendida en términos de equilibrio emocional, y la capacidad intelectual, entendida como la capacidad de adaptación general de la persona, se constituirían en factores clave a la hora de pronosticar el grado de prisionalización de una persona.
- **El conjunto de circunstancias externas concurrentes entorno a la persona recluida** serían factores igualmente influyentes. La frecuencia de los ingresos en prisión, la duración media de las estancias previas, la cuantía de las condenas y el tipo de delitos, las expectativas personales, familiares y sociales mantenidas por el interno, etc., se constituyen en variables importantes a tener en cuenta a la hora de valorar el nivel de prisionalización-institucionalización de un recluso.

La concurrencia significativa de un número importante de esas variables puede considerarse un ambiente propiciador de un elevado nivel de prisionalización.

2.1.5. Efectos Psicológicos del Encarcelamiento

La situación del encarcelamiento y los condicionantes que son propios de la privación de libertad provocan una serie de reacciones psicológicas en cadena que en la tensión emocional sostenida en el tiempo a su referente fundamental. La cárcel como institución total, como ámbito cerrado en sí mismo, exige de las personas que la padecen un esfuerzo adaptativo constante que, sin duda de ningún tipo, les genera como consecuencia una serie de distorsiones afectivas, emocionales, cognitivas y perceptivas.

Se debe tomar en cuenta que cuando se habla de institución total se refiere a “un lugar de residencia y trabajo de la sociedad por un periodo apreciable de tiempo donde los individuos comparten en su encierro una rutina diaria administrada formalmente”. (Goffman, 1972)

En ocasiones, un periodo relativamente breve de permanencia en una cárcel provoca en la persona efectos psicológicos de cierta relevancia en la evolución personal del individuo; complementariamente, una condena larga en tiempo, coincide en su desarrollo con continuadas fases de evolución personal, puede constituirse en una circunstancia “más”, no especialmente decisiva en el proceso de maduración global del sujeto.

2.1.5.1. Ansiedad en el encarcelamiento

Desde el mismo momento en el que se produce el ingreso de una persona en prisión su nivel de ansiedad se incrementa significativamente, provocando un estado anímico que revela una elevada tensión emocional.

Previo a todo ingreso carcelario ha tenido que producirse una acusación y la detención. En el momento de la acusación el individuo atisba la posibilidad de ser detenido y conducido a prisión y su nivel de ansiedad reactiva es directamente consecuente con la entidad de la acusación y sus consecuencias. La acusación puede conducir a la detención o sostenerse en el tiempo en situación de libertad del acusado. En este último supuesto, teniendo en cuenta la existencia de una acusación previa, el nivel de ansiedad se ve reducido ante la existencia de diferentes posibilidades de intervención por parte del acusado. En el supuesto que la acusación vaya acompañada de la detención, la imposibilidad de actuación por parte del acusado provoca como consecuencia que la ansiedad vivida se sostenga en el tiempo y se incremente con la

amenaza real de un posible encarcelamiento. La concreción de esa amenaza en el hecho de que tal encarcelamiento se produzca conlleva a que el momento de ingreso sea la culminación de un proceso anterior no exento de tensiones emocionales relevantes, y que por lo tanto, deben ser tenidas en consideración.

El ingreso en la cárcel se ve acompañado de un significativo nivel de ansiedad emocional, graduable en función de las circunstancias personales de cada sujeto. El grado de ansiedad es inversamente proporcional al nivel de conocimiento del medio penitenciario. Un buen conocimiento del medio rebaja la tensión emocional y un gran desconocimiento la eleva significativamente. El medio penitenciario es asimilado a violencia, tensión, agresiones, intimidación, grupos de presión, etc. El desconocimiento del medio, el desconocimiento de hasta qué punto son ciertas y realistas esas imágenes de violencia y tensión que se asocian ineludiblemente al mundo carcelario, hace que la tensión emocional se eleve significativamente.

El hecho de ser conducido esposado, de ser destinado a una habitación a los efectos de ser identificado y cacheado, la sensación de control sobre sus movimientos que padece la persona, contribuyen de manera directa a incrementar la tensión emocional del recluso.

El preso supera la ansiedad reactiva al ingreso pero mantiene un nivel de ansiedad propio de la situación de encarcelamiento, ansiedad que no lo abandona durante su estancia en prisión.

La ansiedad, la tensión emocional, se manifiesta siempre y de forma continuada en todo preso por el hecho de serlo, por el hecho de estar en prisión. Sus niveles de ansiedad y sus formas de expresión son muy diferentes en función de las circunstancias de cada persona.

2.1.5.2. La Despersonalización

Una de las consecuencias inmediatas del ingreso en prisión es el de la propia individualidad, o al menos, la posibilidad de que esa despersonalización se produzca como consecuencia de las agresiones ambientales a las que uno está expuesto.

El recluso es una persona y como tal quiere ser tratada y considerada. En ese intento, el interno no duda en requerir una atención constante para su persona y situación carcelarias. Los internos se dirigen constantemente a los responsables de su atención-retención y custodia planteando todo tipo de solicitudes personalizadas. Los internos, en su afán de “desmarcase” de su entorno, intentan permanentemente ofrecer su mejor imagen y su propia personalidad al interlocutor. En un patio carcelario las personas se difuminan y su percepción grupal impide la individualización. Los internos son conscientes de estos efectos y procuran superarlo.

Si una persona, autora de un delito, se ve forzada a convivir como uno más con un colectivo de personas de delincuentes, no puede sorprender que el rechazo que experimente ante la consideración de ser como uno de ellos sea mayúsculo. Si grave es la despersonalización por formar parte numérica de un colectivo, más graves aún son sus efectos si ese es fuertemente rechazado socialmente.

2.1.5.3. Pérdida de Intimidad

Los reclusos durante su permanencia en prisión se ven forzados permanentemente a convivir entre sí. No es fácil encontrar lugares, espacios o momentos propios y personales que permitan el sosiego, la tranquilidad y la

reflexión. La vida personal del recluso está totalmente reglamentada y regimentalizada.

El interno carece de la mínima capacidad de decisión en relación con actos cotidianos en el mundo libre. Todo conjunto de decisiones personales le son arrebatadas al individuo por el hecho de encontrarse preso. La condena no supone sólo estar privado de libertad, sino también padecer privaciones íntimas que sostenidas en el tiempo afectan de sobremanera al equilibrio personal. Desde el punto de vista emocional los efectos negativos de la convivencia forzada superan en gravedad a los que provoca el aislamiento periódico, penitenciario siempre a un grupo y compartiendo tiempos de convivencia.

Toda persona necesita para su desarrollo personal equilibrado momentos íntimos en los que se pueda dedicar a sí mismo. Esta necesidad psicológica se ve gravemente acentuada si el entorno en el que se encuentra el sujeto-interno es percibido por éste como agresivo, como violento en relación con su persona y en relación con su intimidad. El ambiente carcelario y la necesidad psicológica de refugio, de amparo y de intimidad provoca un incremento de lo que se denomina instinto de "nido", es decir, la necesidad de recogimiento personal en un micro-espacio propio (la celda). Desde el punto de vista psicológico el cambio de celda supone el cambio de "nido" y la adaptación consecuente sin duda provoca conductas y actitudes de rechazo inicial fácilmente comprensibles.

La conversación privada, cercana, con personal del centro penitenciario permite al recluso recuperar y expresar su propia personalidad, aliviar su tensión emocional en relación con los asuntos que le afectan y propiciar un entorno de cierta intimidad terapéutica.

2.1.5.4. Autoestima

El proceso de maduración personal en su conjunto supone una lucha, un esfuerzo constante en la búsqueda de una identidad propia y, lo que es más importante, en sentirse íntimamente satisfecho con ella.

Esta doble circunstancia, la capacidad-incapacidad y el éxito-fracaso en la resolución de la circunstancia a las que el individuo se ve expuesto, permiten aventurar un diagnóstico acerca del nivel de autoestima personal que disfruta la persona.

Capacitado el individuo y afrontando resolutivamente las circunstancias que dan forma a su vida personal, el nivel de autoestima de cada cual se encuentra determinado por la satisfacción propia en relación con la situación general que uno ha conseguido o ha podido alcanzar.

El ingreso carcelario supone, en este contexto, uno de los más graves atentados a la integridad personal y, por ende, a la propia autoestima. La inmersión en el mundo delictivo no lleva consigo aparejada la pérdida de la propia identidad ni la afectación consecuente del bienestar y de la satisfacción personal. El problema surge cuando la práctica delictiva es ocasional, es circunstancial, y no obedece a una decisión definitiva de participar activamente del ámbito que le es propio. El delincuente profesionalizado trabaja su autoestima en su ámbito de actuación y se expone a las circunstancias propias a su profesión. La persona que ingresa en prisión por primera vez como consecuencia de la comisión de un delito ve truncada su libertad, vive inmerso en un mundo de descrédito social permanente. En la trayectoria personal de cualquier individuo el ingreso carcelario y sus consecuencias afectan extraordinariamente a la autoestima.

2.1.5.5. Falta de Control sobre la propia Vida

La situación de prisión conlleva para las personas afectadas la imposibilidad cierta de decidir sobre la evolución de las propias circunstancias personales, familiares y sociales.

La absoluta normalización a la que la persona se ve abocada y la total dependencia externa padecida por el recluso provoca en él, en primer término, un cierto abandono respecto a su capacidad de decisión.

Existe, sin duda una importante falta de control sobre la propia vida referida a la evolución de los acontecimientos externos. Existe una práctica imposibilidad física de participar de eventos, situaciones que se producen constantemente en el mundo externo y que exigen de nuestro posicionamiento personal e, incluso, poner en marcha la propia capacidad de decisión, este muro que separa al recluso de la evolución normalizada de los acontecimientos externos es vivida con un sentimiento de enorme frustración personal, bloqueando, en ocasiones, a la persona. Cuando el recluso descubre que a pesar de estas importantes limitaciones existe un ámbito propio de decisión personal, en donde existe y se mantiene intacta una capacidad de decisión, aun cuando ésta se refiera a circunstancias aparentemente intrascendentes, se encuentra en el camino de la recuperación personal. El recluso puede decidir su opinión personal, su postura, su actitud respecto a su estancia en prisión.

Si existe una “forma”, de estar en prisión, existe en consecuencia una capacidad de decisión. Al actuar con libertad interior el recluso compensa en gran medida la imposibilidad de actuar con libertad externa, la que permite afrontar las situaciones vitales a las que el ser humano se ve expuesto indefectiblemente.

2.1.5.6. Ausencia de Expectativas

El recluso orienta todo su comportamiento, toda su conducta y actitud hacia la consecución de un único objetivo final: recobrar la libertad. No existe expectativas en relación con la propia vida que no estén conectadas en alguna medida con el objetivo final del retorno a la vida libre en el menor tiempo posible.

Cualquier mención a las previsiones respecto al tiempo de estancia en prisión, respecto al tiempo de cumplimiento que resta hasta la obtención de la libertad es objeto de todo tipo de reflexiones y análisis por el recluso directamente afectado. Las expectativas personales están absolutamente condicionadas por una idea: la de la libertad perdida y la forma de recobrarla en el menor tiempo posible.

2.1.5.7. La Sexualidad

El sujeto conserva su orientación sexual intacta durante su estancia en prisión y, en todo caso, las modificaciones que puedan producirse en la disposición sexual, son consecuencia de la propia evolución del individuo. En la trayectoria vital de una persona la orientación sexual pasa por diferentes estadios hasta un momento final que la define significativamente. La estancia en prisión puede constituirse en un periodo vital más en la evolución del sujeto coincidente en el tiempo con un estadio acerca de la orientación sexual.

La sexualidad de las personas presas no padece mayores consecuencias que la que padece la de una persona que, estando en libertad, carece de las relaciones sexuales. Las consecuencias en la vivencia de la propia sexualidad

dependen en mayor medida del tipo de prácticas sexuales que en la vida personal se lleven a cabo.

La cárcel sí afecta a la vivencia de la práctica sexual en pareja al someterla a tensiones absolutamente improcedentes y gravemente distorsionantes respecto a las condiciones en las que se lleva a cabo una práctica sexual en libertad. Pero la cárcel no afecta a la orientación sexual. Las disfunciones sexuales más frecuentes entre los reclusos son impotencia, la eyaculación precoz y la falta de respuesta sexual por parte de la pareja. Disfunciones que se encuentran directamente relacionadas con la situación en la que se produce la relación sexual. La vivencia de la sexualidad es por lo tanto susceptible de ser traumática ya que la presión “organizativa” e “institucional” puede llegar a bloquear el normal desarrollo de una práctica sexual adecuada. (Sierra et al., 2006)

2.1.6. Yoga

El yoga es un arte y una ciencia de la vida que ayuda a que la persona se reencontre con su armonía, salud y paz interior. Un camino que lleva al ser humano hacia su perfeccionamiento, comenzando por el cuerpo, pasando por la mente y culminando en su espíritu. En la India es llamado una ciencia: la ciencia de vivir una vida saludable, significativa y con un determinado fin.

La palabra “Yoga” deriva de la raíz sánscrita yug, que significa unirse o unión. El objetivo de todos los yoguis es vincular al hombre- lo finito- con lo infinito, con la Conciencia Cósmica, con la Verdad, con la Luz o como quiera llamarse a la Última realidad, donde el cuerpo, la mente y el espíritu llegan a unirse en un todo armonioso. En su país de origen, suele decirse que es el matrimonio del espíritu con la materia.

Quizás sea por su espiritualidad que muchas veces es confundido con religión, siendo este un grave error, ya que se trata de una filosofía práctica de vida, cuyo fin es que la persona se reencuentre con sus propias y naturales fuentes, y de las cuales cada individuo proviene.

Puede ser practicado por cualquier persona, sin distinción de sexo, raza, color o religión, ya que no busca alejar a nadie de sus propias convicciones, sino ayudarlo a mejorar como ser humano. (Lifar, 2005, pág. 15-16)

2.1.6.1. Aportes del Yoga

- Hace que las personas sean conscientes de su respiración, que es el hilo conductor de vida.
- Lleva a revalorar el cuerpo, como el instrumento principal que es, al cual se debe mantener joven, sano y fuerte a través de las posturas o asanas. Ellas poseen propiedades preventivas, recuperativas y curativas.
- La práctica de concentración, relajación y meditación ayuda a restablecer en la mente, el equilibrio y la paz.
- Posibilita mejorar significativamente la calidad de vida de la persona que lo practica.

Las posturas tienden a normalizar las funciones del organismo entero, regulando, entre otros, los procesos involuntarios de la respiración, circulación, digestión, eliminación y metabolismo, afectando la función de todas las glándulas y órganos, así como al sistema nervios y a la mente. Esto se consigue gracias a la respiración profunda que se practica mientras el cuerpo adopta diferentes asanas. Cada uno de los ejercicios produce un efecto

totalmente diferente en las relaciones funcionales dentro del organismo. De aquí que el Yoga puede influir en los valores físicos, mentales, morales y espirituales del hombre.

En el Yoga los movimientos son armoniosos, lentos, suaves, plásticos, relajados. Son siempre conscientes y exigen una permanente y activa participación mental. El trabajo es una constante dialéctica entre tensión y relajación. Dado que una de sus claves es la no- violencia, esta se comienza a aplicar sobre uno mismo, respetando las propias aptitudes y tiempos. El Yoga no es competencia sino un equilibrio físico, psíquico y espiritual. (Lifar, 2005, pág. 16-17)

Dentro de la drogodependencia el síntoma que mas sobresale es el de la ansiedad, ya sea por el consumo de alguna sustancia o por la falta de esta. Otro factor que se le añade a esta investigación es el de la prisionalizacion, que puede llegar a incrementar los niveles de ansiedad del individuo, es por tal razón que la disciplina del yoga se pretende utilizar como terapia alternativa para disminuir este síntoma.

2.1.6.2. Respiración

Respirar es la primera acción independiente de un ser humano en el mundo y al mismo tiempo es la primera relación con él. La respiración es la función primordial por excelencia ya que su tarea es purificar la sangre proporcionándole el oxígeno que cada célula necesita y liberándola del dióxido de carbono, que es el producto del desecho de combustión.

Es importante saber que la respiración es la única función del cuerpo que es posible realizar voluntaria e involuntariamente. Es decir que, si bien por lo

general no somos conscientes de la forma en que respiramos, podemos influir en ella para mejorar nuestros hábitos respiratorios. La mayoría de las personas respiran de manera que la inhalación predomina sobre la exhalación con lo cual siempre hay un fondo de aire viciado que permanece en los pulmones.

Además las personas tienden a tener una respiración superficial localizada en el área superior de los pulmones. Cuando se está en reposo se calcula que se inhala y se exhala menos de medio litro de aire en cada respiración, cuando la capacidad pulmonar es de casi cinco litros. Esta deficiencia provoca una “autointoxicación” que origina problemas en la circulación, cansancio y falta de concentración.

Si se mejora la respiración, en primer lugar se puede lograr un aumento en la capacidad pulmonar al expulsar mayor cantidad de aire residual con lo que se podrá proporcionar al organismo una mayor vitalidad.

En segundo lugar, como el ser humano es una unidad psicofísica, no debe extrañar que los hechos fisiológicos produzcan efectos psíquicos. Se puede ver como la respiración está unida a los estados emocionales cuando se está relajado se percibe calma y una armonización, pero cuando la persona está enojada o está nerviosa se vuelve rápida y agitada. De manera similar a medida que se va calmando la respiración, los músculos se relajan y se observa cómo se aquieta la mente. (Ilanantuoni, 2006)

Al respirar se puede distinguir tres áreas, que corresponden a tres tipos de respiración:

- **Respiración alta o clavicular:** se percibe en la parte del pulmón, si se realiza una expansión clavicular con un giro de hombros hacia atrás. Es una respiración insuficiente que refleja alteración emocional.
- **Respiración media o intercostal:** se percibe en la espalda en la zona de omóplatos y vértebras dorsales, lateralmente en los espacios intercostales y en el pecho en la zona del tórax. Es superior a la anterior, pero no llega a ser suficiente para un correcto intercambio gaseoso. A nivel psicológico actúa sobre la afectividad y los estados depresivos.
- **Respiración abdominal, baja o diafragmática:** se produce en la parte baja de los pulmones con una mayor absorción de oxígeno y menor esfuerzo fisiológico. Se la llama “diafragmática” porque en ella se observa en forma muy marcada el movimiento del diafragma que desciende en la inhalación empujando las vísceras hacia abajo y subiendo en la exhalación. Es la que mejor realiza el vaciado de los pulmones, expulsando el aire residual. Esta es la respiración natural con la que el ser humano llega al mundo, ya que los bebés respiran de esa manera. Es sumamente beneficiosa para los órganos de la cavidad abdominal ya que los estimula con un suave masaje y genera al mismo tiempo sentimientos de bienestar y serenidad.

Una respiración correcta y natural es básicamente nasal, lenta, diafragmática y con un ritmo uniforme, como puede observarse la respiración de los niños pequeños. La inhalación por la boca no es para nada recomendable y solo se debe usar la exhalación bucal al querer lograr un mayor grado de relajación como cuando una persona suspira. (Ilanantuoni, 2006)

2.1.6.3. Relajación Consciente

“El Yoga progresa sistemáticamente por experiencia personal. Completa relajación del cuerpo y del espíritu, fuerte contracción del organismo para proporcionarle una vigorosa resistencia, profunda concentración para que el espíritu adquiera un poder de control sobre la materia, respiración dinámica y rejuvenecimiento el cuerpo disciplinando el espíritu, tales son las bases de esta técnica milenaria que hace a los seres dotados de mayores posibilidades naturales” (Raynaud de la Ferrière S., 1956).

Las diversas disciplinas del Hatha Yoga implican la relajación profunda y consciente del cuerpo y la mente. La relajación, en la clase de Yoga, desvanece tensiones, genera una pausa adecuada para adentrarnos en nuestro propio cuerpo y nos prepara para una adecuada para àsanas. Sin relajación no se puede avanzar en las diversas disciplinas del Hatha; por ello acentuar y dirigir una relajación tiene una connotación didáctica que favorece aprendizajes y experiencias posteriores a la práctica.

La relajación es un proceso multifacético que involucra el control consciente del sistema nervioso somático y su control sobre el musculo cardiaco, así como en la disminución de la actividad mental y emocional. Es recomendable no hacer ejercicios de relajación demasiado tiempo (basta una o dos veces al día durante 10 minutos).

De acuerdo con la tradición, uno de los objetivos principales del Hatha Yoga es entrenar el cuerpo y la mente para disciplinas superiores del Yoga que podríamos englobar con el concepto de “meditación”. La relajación es parte de este entrenamiento. Este último permite aprender a distensionar conscientemente cada parte de nuestro cuerpo. También es importante

mantener la atención en los músculos, articulaciones y estructura de la postura realizada, mientras se respira desde el diafragma.

Lo primero y esencial es tener la mente libre de preocupaciones antes de comenzar la relajación. La relajación no requiere de artificios, únicamente la toma de consciencia de las diferentes partes del cuerpo en tensión y su proceso de relajación.

Con la práctica, es posible desarrollar la capacidad de relajarse de diferentes maneras y en breves instantes.

¿Por qué es tan importante, en nuestra época la relajación?

Primero debemos comprender a que se llama tono muscular. El tono se define como “la actividad de un músculo en reposo aparente.

El tono tiene una relación con nuestra mente, ya que el cuerpo ejerce control sobre las funciones mentales; es el vínculo entre el cerebro y los 656 músculos de nuestro cuerpo. Al estar tensos, esos músculos envían miles de impulsos nerviosos, produciendo en todo el cuerpo una gran excitación. Es como estar en una situación de peligro, estrés o angustia en forma permanente.

Por otro lado, cada cambio de consciencia actúa sobre el conjunto de tensiones. Se comprende, entonces, que al actuar sobre la tonicidad se puede influir sobre todo el organismo psicosomático.

El ritmo de vida actual, cada vez más rápido, nos induce con mayor frecuencia a estados de ansiedad y tensión nerviosa, que terminan enfermándonos y acortando nuestras expectativas de vida. Solo basta pensar como cada vez más personas entre los 25 y 40 años están sufriendo de hipertensión arterial,

enfermedades cardiacas, caída de pelo, síndrome de colon irritable, por solo nombrar algunos padecimientos. Otro efecto dañino de la ansiedad y de la tensión nerviosa, son los bloqueos mentales que nos impiden pensar con claridad y, por ende, actuar con inteligencia y sensatez ante cualquier situación que requiera de nosotros respuestas adecuadas.

Las fuentes internas de estrés tienen su origen en la alimentación, en la falta de entrenamiento psicofísico y en ciertos esfuerzos psicológicos tendientes a manejar las dificultades. Los estilos conflictivos de pensamiento pueden ser causa de enorme agitación interna. Diariamente todas las personas experimentan conflictos menores que consumen buena parte de nuestra energía y fortaleza psíquica. Conflictos sencillos relacionados con las metas cotidianas, como decidir entre ir a un lugar o quedarse en casa, se encuentran entre los estresores de menor intensidad que, no obstante, tiene la capacidad de perturbarlos.

Además de los conflictos internos, las emociones indeseadas constituyen otra fuente interna de estrés. A veces las personas sienten ansiedad o ira por algún acontecimiento del medio externo, pero a veces no se les permite a esas emociones expresarse, y entonces siguen mortificando, convirtiéndose en una fuente interna de estrés. Cuando no se puede serenar la mente o liberarse de ciertas emociones, queda en un patrón de estrés interno.

En el organismo el estrés presenta una secuencia específica. Primero se presenta la situación o evento estresante que se denomina "estresor: cualquier evento que cause impacto o impresión en el organismo humano". El estresor genera ciertas exigencias en el cuerpo con el fin de que este se encuentre listo para responder y, en consecuencia, el cuerpo debe adaptarse a ellas. Segundo,

el estrés se presenta como resultado de esta misma necesidad de adaptarse: “la respuesta no específica a cualquier demanda”. El estrés es, entonces, el conjunto de cambios bioquímicos y físicos que se presentan en el organismo como resultado del evento estresante, o estresor.

Cuando el individuo lo rodean demasiados estresores, el nivel de estrés que experimenta su organismo puede superar su capacidad de adaptarse, lo cual lo hace vulnerable a sufrir alguna enfermedad física. En este momento es probable q la persona padezca las consecuencias patológicas del gran estrés que ha experimentado y contraiga alguna enfermedad. O, si el individuo sufre ya de alguna alteración orgánica, como por ejemplo dolores o enfermedades crónicas, su condición puede empeorar. (Marcelli y García, 2008, pág. 71-72-73)

2.1.6.4. Posturas para la relajación

Postura para relajarse:

1) Shavasana “postura de cadáver”

Descripción: acostados con las piernas ligeramente abiertas, los pies se sueltan lateralmente, la cabeza permanece alienada con la columna vertebral y el mentón se recoge suavemente. Las manos se apoyan sobre el abdomen debajo del ombligo; a través de él se perciben las exhalaciones.

Beneficios: Postura elemental para la relajación consciente. La mente se ubica en la respiración. (Marcelli y García, 2008, pág. 98)

Fotografía 1: “postura de cadáver”.



Asanas o posturas de yoga

2) Sukhasana o “postura fácil”

Descripción: sentarse en una posición cómoda con las piernas cruzadas y la espalda erguida. Los pies apuntan hacia el frente.

Beneficios: esta es una de las posturas clásicas de la meditación. Permite la relajación profunda y el equilibrio de nuestra energía. (Marcelli y García, 2008, pág. 94)

Fotografía 2: “postura fácil”.

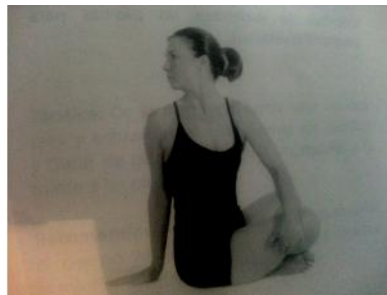


3) **Ardha Matsyendrasana en sukasana (variante) “postura de la media torsión”**

Descripción: sentarse con las piernas cruzadas y la espalda erguida. Girar el tronco hacia el lado derecho apoyando la palma de la mano derecha en el piso, a un lado de los costados del cuerpo, y la mano izquierda en la rodilla derecha. Se debe tratar de llevar el rostro hacia atrás girando el cuello. Realizarla por ambos lados.

Beneficios: se trabaja principalmente sobre la columna vertebral, la cual adquiere mayor flexibilidad, y sobre los órganos abdominales que reciben un fuerte masaje por presión.

Fotografía 3: “postura de la media torsión (variante)”



4) **Ardha chandrasana o “postura de media luna”**

Descripción: sentarse y doblar la pierna derecha acercando el talón al perineo y llevando atrás la pierna izquierda con el pie apoyado al lado del glúteo. Al inhalar, se levanta el brazo derecho y se ubica al lado de la oreja y se extiende hacia arriba; mientras tanto el antebrazo y la mano izquierdos se apoyan en el suelo; el tronco se flexiona por el lado izquierdo, intentando empujar las costillas hacia fuera y hacia arriba.

Beneficios: tonifica caderas, rodillas, tobillos y músculos de las piernas y de los brazos. Expande el pecho; tonifica nervios espinales. Alivia la ansiedad y la hipocondría, reduce el estrés mental. Combate dolores del cuello y espalda. Da masaje a órganos abdominales. Proporciona estabilidad física y nerviosa. (Marcelli y García, 2008, pág. 94)

Fotografía 4: “postura de media luna”



5) Makarasana postura del cocodrilo”

Descripción: tendidos boca arriba, con las piernas flexionadas, se apoyan los pies en el suelo, separados a la anchura de las caderas. Las manos se entrelazan bajo la nuca o bien se abren en cruz con las palmas hacia arriba. La región lumbar se apoya de manera firme en el suelo; el mentón se acerca al cuello para estirar la zona cervical.

Beneficios: la postura genera un masaje a los músculos que rodean la columna vertebral; elimina el estrés. (Marcelli y García, 2008, pág. 95)

Fotografía 5: “postura del cocodrilo”



6) Pavanamuktasana o “postura de la liberación de los vientos”

Descripción: estando en apanasana, se levanta la cabeza de tal manera que la frente toque las rodillas. Se cruzan los antebrazos a nivel de las rodillas. Para sostener la postura, la exhalación debe hacerse más corta y rápida.

Benéficos: evita el estreñimiento, genera un masaje sobre los órganos abdominales, tonificándolos. Libera gases intestinales. Fortalece el cuello y la columna vertebral. Beneficia las vértebras lumbares. Refuerza la voluntad así como da serenidad y equilibrio. (Marcelli y García, 2008, pág. 108)

Fotografía 6: “postura de la liberación de los vientos”



7) Halasana o “postura del arado”

Descripción: colocados en la postura anterior (Pavanamuktasana), unir los pies y colocar los empeines en el piso. Las manos se ubican en la espalda. Una vez lograda la postura los brazos se estiran hacia atrás con las palmas hacia arriba (jñana mudra). Mantener la vertical de la espalda (que no se redondee).

Beneficios: favorece al reforzamiento de los músculos de la espalda. Alivia dolores de la espalda y lumbalgia. Estimula la tiroides. (Marcelli y García, 2008, pág. 122)

Fotografía 7: “postura del arado”



8) Setuasana o “postura del puente”

Descripción: se realiza el ejercicio dinámico del puente durante el cual se observa como la exhalación pone en movimiento el cuerpo y como, luego el movimiento permite que la exhalación se amplíe.

Beneficios: la postura alarga la parte anterior del cuerpo y los ligamentos internos de la pelvis. Es útil también para buscar la relajación lumbar. (Marcelli y García, 2008, pág. 95)

Fotografía 8: “postura del puente”



9) **Ardhapadmasana o “postura del medio loto”**

Descripción: incorporándose lentamente de la postura anterior (Setuasana), sentándose con la espalda erguida. Flexionar la pierna izquierda procurando que el talón quede a la altura de la ingle. Después se colocan las manos sobre las rodillas con los brazos extendidos y se adopta un mudra (actitud) con las manos, empuñándolas y extendiendo el dedo índice hacia abajo; los dorsos quedan hacia arriba.

Beneficios: genera un estado de armonía y equilibrio. Equilibra el sistema nervioso. Es beneficiosa para los órganos genitales, los riñones, las suprarrenales y el colon. Moviliza las articulaciones de las rodillas y de las caderas. (Marcelli y García, 2008, pág. 115)

Fotografía 9: “postura del medio loto”



10) **Adhomukhasvanasana o “postura del perro”**

Descripción: se colocan las palmas de las manos apoyadas en el suelo, la espalda arqueada hacia atrás, despegando las caderas del suelo: cabeza y cuello se mantienen erguidos, así como brazos y pies bien estirados. Separar los pies unos 25 cm., doblar los codos y colocar las manos junto a las costillas. Verificar el alineamiento de pies y manos. Los

muslos y las pantorrillas se mueven hacia atrás. Relajar la cabeza y cuello.

Beneficios: flexibilización de la columna vertebral, activación de riñones y páncreas. Ayuda a la elasticidad de los órganos abdominales y de las piernas, como a la elasticidad de la columna, previniendo el lumbago y la ciática. (Marcelli y García, 2008, pág. 103)

Fotografía 10: “postura del perro”



11) Padahasthasana o “postura de las manos a los pies”

Descripción: de la postura anterior (Adhomukhasvanasana), unir los dos pies y estirar las piernas. Tomar los tobillos y tratar de pegar el tronco a los muslos y la frente a las piernas.

Beneficios: el corazón recibe descanso. Los órganos de la cabeza se benefician con gran cantidad de sangre, que afluye gracias a que la posición de la cabeza desciende más abajo que la cintura. Aumenta la estatura y es apta para los órganos femeninos. Es excelente para hinchazones abdominales y molestias gástricas. Es benéfica para el sistema nervioso y para la tiroides. (Marcelli y García, 2008, pág. 103)

Fotografía 11: “postura de las manos a los pies”



2.2. MARCO LEGAL

2.2.1. Ley Nro. 2298 Ley de Ejecución Penal y Supervisión

ARTICULO 3. (Finalidad de la pena). La pena tiene por finalidad proteger a la sociedad contra el delito y lograr la enmienda, readaptación y reinserción social del condenado a través de una cabal comprensión y respeto de la ley. (Ley Nro. 2298, 2001)

Artículo 60.- (CONSEJO PENITENCIARIO)

El Consejo Penitenciario estará integrado por:

1. El Director del establecimiento, que lo preside;
2. Los responsables de las áreas de asistencia;
3. El responsable de la junta de trabajo;

4. El responsable de la junta de educación;

En función de asesoramiento, el Consejo se integrará además por los Jefes de Seguridad interior y exterior y, tres delegados de los internos. A invitación del Consejo Penitenciario, podrán participar de las reuniones de asesoramiento, un representante de cada institución pública o privada, con personería jurídica, que trabaje dentro del establecimiento penitenciario. (Ley Nro. 2298, 2001)

ARTICULO 63. (Funciones de Asesoramiento). Son funciones de asesoramiento del Consejo Penitenciario:

- 1) Asesorar al Director del establecimiento;
- 2) Proponer mejoras en el trato y en la alimentación de los internos así como en la infraestructura de los establecimientos penitenciarios;
- 3) Proponer mejoras en cada área de asistencia;
- 4) Proponer modificaciones al Reglamento Interno;
- 5) Proponer la asignación de partidas presupuestarias para el mejoramiento de los servicios, el tratamiento y la infraestructura penitenciarias; y,
- 6) Otras que establezca el Reglamento. (Ley Nro. 2298, 2001)

ARTICULO 97. (Asistencia Psicológica). En cada establecimiento penitenciario funcionará un Servicio de Asistencia Psicológica encargado de:

- 1) Otorgar tratamiento psicoterapéutico a los internos;
- 2) Otorgar apoyo psicológico a las personas que determine el Consejo Penitenciario;

- 3) Otorgar apoyo psicológico a los internos que acudan voluntariamente;
 - 4) Organizar grupos de terapia para los internos;
 - 5) Organizar grupos de terapia especializada para menores de edad imputables;
 - 6) Elaborar programas de prevención y tratamiento para los drogodependientes y alcohólicos;
 - 7) Elaborar los informes psicológicos que les sean requeridos; y,
 - 8) Otras que establezca el reglamento.
- 9) El servicio de asistencia psicológica estará a cargo de funcionarios públicos dependientes administrativamente del Ministerio de Salud y Previsión Social y funcionalmente de la Administración Penitenciaria. (Ley Nro. 2298, 2001)

ARTICULO 178. (Finalidad). El tratamiento penitenciario tendrá como finalidad la readaptación social del condenado, a través de un Programa Progresivo, individualizado y de grupo, cuyos componentes principales son la psicoterapia, educación, trabajo, actividades culturales, recreativas, deportivas y el fortalecimiento de las relaciones familiares.

El tratamiento penitenciario se realizará respetando la dignidad humana y atendiendo a las circunstancias personales del condenado. (Ley Nro. 2298, 2001)

ARTICULO 179. (Programa de Tratamiento). La individualización y formulación del plan de tratamiento, serán determinadas por el Consejo Penitenciario en coordinación con las Juntas de Trabajo y Educación (Ley Nro. 2298, 2001)

2.3. MARCO CONTEXTUAL

2.3.1. Cárcel de San Pedro La Paz-Bolivia

Relato histórico del Panóptico Nacional de La Paz. El Presidente de la República, Dr. Gregorio Pacheco, dictó el Decreto Supremo de 1 de octubre de 1885, disponiendo la creación de la Penitenciaría Nacional de La Paz, escogiendo como sitio de la construcción una manzana de la antigua región de San Pedro, frente al parque del mismo nombre, proximidades de la “Nueva La Paz” a base del proyecto y planos elaborados por el ingeniero boliviano don Eduardo Idiaquez, secundado y continuado por el ingeniero Leonardo Lanza.

El Decreto del Ejecutivo encomendaba las labores de control y la administración de los trabajos de edificación a una Comisión honoraria presidida por el ex alcalde y ex prefecto de La Paz don Pedro García e integrada por los eminentes ciudadanos Bernardino Sanjinés Uriarte, Benedicto Gotilla, Ricardo Ballivián, Ramón Salinas y José Benigno Arce.

Este selecto personal, luego de aprobar el proyecto, los planos y llamar a propuestas a los contratistas, colocaba la primera piedra de la futura penitenciaría en fecha primero de noviembre del mismo año y al término de once años y tres meses se daba por terminada la obra que se inauguró oficialmente en las postrimerías del gobierno presidido por el notable orador don Mariano Baptista. Su estilo arquitectónico lo debe al sistema ideado por el penitenciarista inglés Bentham.

Se compone de un edificio central con frente al parque de San Pedro de donde derivan los pabellones penitenciarios en forma de radios, comprendiendo en

total 184 celdas individuales; todo el edificio penal se halla amurallado y erigido de torreones en sus esquinas.

La obra había demandado 335.611 bolivianos de esa época que al cambio actual arrojaría un equivalente superior a veinte millones de bolivianos.

Se la puso bajo los Reglamentos de 16 de junio de 1897 y el definitivo que la rige hasta hoy fue elaborado en fecha 20 de febrero de 1910, dictando durante la magistratura suprema de don Eliodoro Villazón cuando era su Ministro de Justicia un ex Profesor universitario de Derecho Penal, el Dr. Bautista Saavedra.

El Panóptico Nacional, por el número de celdas individuales pertenece al sistema celular, pero posteriormente se le ha dado carácter mixto, permitiendo la vida en mancomún de los presos en los talleres y durante las horas de descanso bajo el régimen del silencio.

Los presos gozan actualmente de una relativa libertad dentro de sus pabellones respectivos.

Es la cárcel más grande de Bolivia y se terminó de construir en 1897. Con una capacidad inicial para 300 internos

Actualmente la prisión de San Pedro o el Penal de San Pedro es la prisión más grande de Bolivia ubicada en la ciudad de La Paz. Es reconocida principalmente por tener una sociedad interna. (Pérez, 2000 pág. 49)

2.3.2. Características Principales de la Cárcel de San Pedro de La Paz-Bolivia

La prisión o Penal de San Pedro es particularmente diferente de las demás prisiones, los privados de libertad en esta prisión tienen trabajos dentro de las instalaciones, pagan o rentan sus dormitorios, y a menudo viven con sus familiares. La venta de cocaína a los turistas otorga a los reclusos una significativa entrada de dinero y un inusual sentimiento de libertad dentro de las paredes de la prisión. Líderes de la prisión elegidos previamente hacen cumplir las leyes de la comunidad, donde los ataques con armas punzo-cortantes son cosa común.

La prisión alberga aproximadamente 1,500 privados de libertad, más los invitados que se hospedan en el hotel de la prisión (Pérez, 2000 pág. 49-50)

2.3.3. Esquema de la Cárcel de San Pedro de La Paz-Bolivia

La prisión está dividida en ocho sectores con distintos grados de lujos cada una, las celdas se venden o rentan por el tiempo que dure la condena del prisionero. Las áreas más caras proveen a los reos de baños propios, una cocina, y televisión por cable; éstas celdas son vendidas por alrededor de 15,000 dólares americanos. Un preso puede pagar por una extensión a dos pisos para poder tener una vista a través de la ciudad. Aun así, la mayor parte de los reos viven en condiciones restringidas por lo que comúnmente viven cinco personas en un solo cuarto-celda.

Las áreas más acaudaladas tienen sus propios puestos de ventas y áreas destinadas a juegos como billar y damas chinas. Las cantinas y los restaurantes son propiedad de los privados de libertad y son operados por ellos mismos.

También hay lugares que venden productos de abarrotes e ingredientes para que los reos cocinen su comida.

Una cancha de fútbol es uno de los recintos abiertos más grandes dentro de la cárcel, con equipos que representan a cada uno de los ocho sectores, los cuales compiten con regularidad. Paredes adentro existe también un hotel para visitas, un hospital, y una iglesia. (Pérez, 2000 pág. 50-51)

2.3.4. Leyes Internas de la Cárcel de San Pedro de La Paz-Bolivia

Dentro del Penal de San Pedro los privados de libertad han desarrollado sus propias leyes y reglas. Cada sector elige anualmente un delegado (líder) y un tesorero. Existe muy poca tolerancia hacia aquellos que han cometido crímenes en contra de mujeres o niños y estos son severamente castigados por los otros privados de libertad. Muchos han muerto, y aquellos que sobreviven deben pagar por los servicios del hospital del penal. (Pérez, 2000 pág. 51)

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Descriptiva

Según la investigación que se plantea será de tipo descriptivo que “consiste en la descripción de los fenómenos en la vida real. Ofrece un descripción detallada de las características de ciertos individuos, situaciones o grupos (Kerlinger y Lee, 1999 en Burns y Grove, 2005 pág. 30). A través de estudios descriptivos los investigadores descubren nuevos significados, describen lo que existe, determinan la frecuencia con la que sucede algo y categorizan la información. Los resultados de una investigación descriptiva incluyen la descripción de conceptos, la identificación de relaciones y desarrollo de hipótesis que sirven como base futura para una investigación cuantitativa”. (Burns y Grove, 2005, pág. 30)

La siguiente investigación será de tipo descriptiva ya que se describirán los conceptos de ansiedad, prisionalización y Yoga.

3.1.2. Aplicada

La investigación que se presenta será de tipo aplicada que “el propósito principal de este tipo de investigación es someter prueba los efectos de un nueva técnica o procedimiento y/o la solución de algún tipo de problema psicológico de relevancia social”. (Urbina, 1992 pág. 409)

Otra definición de este tipo de investigación aplicada denominada también activa o dinámica es que “se encuentra ligada a el tipo de investigación básica

ya que depende de sus descubrimientos y aportes teóricos. Aquí se aplica la investigación a problemas concretos, en circunstancias y características concretas. Esta forma de investigación se dirige a una utilización inmediata y no al desarrollo de teorías". (Rodríguez, 2005 pág. 23)

Esta investigación será de tipo aplicada ya que se empleará un Programa de Yoga para reducir el nivel de ansiedad que tienen las personas privadas de libertad.

3.1.3. Exploratoria

Esta investigación será además, de tipo exploratoria que "es aquella en la que se intenta tener una familiarización con un tema del que se tiene conocimiento general, para plantear posteriores investigaciones". (Llopis, 2004, pág. 40)

Otra definición de la investigación exploratoria es "que se la utiliza para examinar un problema o situación para proporcionar conocimiento y entendimiento sobre el mismo" (Malhotra, 2004)

Esta investigación es exploratoria ya que se están relacionando tres tipos de variables que son las variables de Ansiedad, Privación de libertad (Prisionalización) y por último la disciplina física del Yoga que fueron estudiadas de manera individual, pero en esta investigación se las está relacionando de manera conjunta.

3.2. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

3.2.1. Cuantitativa

Uno de los enfoques que se le dará a esta investigación será cuantitativo que “es un proceso formal, objetivo, riguroso, y sistemático para generar información sobre el mundo. La investigación cuantitativa se realiza para describir nuevas situaciones, sucesos o conceptos del mundo, para estudiar la relación entre conceptos e ideas”. (Burns y Grove, 2005, pág. 29)

Otra definición del enfoque que se le dará es que “la investigación cuantitativa procura estudiar los fenómenos de interés en la investigación psicológica, generalmente, a través de estudios experimentales o correlacionales, caracterizados primordialmente por medición es objetivas y análisis que involucran métodos numéricos y cuantitativos. De un modo general, este enfoque se basa en el modelo de investigación, llamado científico, de las ciencias exactas”. (Giraldo, 2006, pág. 56)

La presente investigación es cuantitativa ya que se emplearan un cuestionario sobre ansiedad (anexo 2) para medir los niveles de ansiedad que tiene las personas privadas de libertad antes y después del Programa de Yoga.

3.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.3.1. Diseño de preprueba- postprueba con un grupo experimental y un grupo control

Para la siguiente investigación se utilizará un diseño cuasi experimental con preprueba- postprueba con dos grupos uno experimental que refiere a “un

grupo de participantes en una investigación que pasan por la manipulación o tratamiento que constituye la parte principal del experimento” y el otro control que refiere a “un grupo de participantes de una investigación similares a los del grupo experimental en todos los detalles pertinentes, excepto en que no son sometidos a la manipulación experimental (variable independiente)” (Berger, 2007).

Esta investigación será de preprueba- postprueba dos grupos, ya que se tomará un escala de ansiedad antes del programa de Yoga y después del mismo, para medir los posibles cambios de los niveles de ansiedad que tendría dos grupos voluntarios de personas privados de libertad.

Diagrama:	G ₁	O ₁	X	O ₂
	G ₂	O ₃	—	O ₄

Dónde:

G₁ Grupo Experimental

G₂ Grupo Control

O₁ Preprueba de la Escala de Ansiedad de Hamilton

O₃ Preprueba de la Escala de Ansiedad de Hamilton

X Administración del Programa de Yoga

— Ausencia de la Variable Independiente

O₂ Postprueba de la Escala de Ansiedad de Hamilton

O₄ Postprueba de la Escala de Ansiedad de Hamilton

3.4. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

3.4.1. Inductivo

Según la investigación que se propone se utilizará el método inductivo “que es un proceso en el que, a partir del estudio de casos particulares, se obtienen conclusiones o leyes universales que explican o relacionan los fenómenos estudiados”. (Rodríguez, 2005 pág. 29).

La presente investigación tiene un método inductivo ya que el Programa de Yoga que se intenta comprobar para reducir los niveles de ansiedad, sólo se aplicará a un grupo determinado de personas y se pretende que los resultados posiblemente puedan servir de referencia para argumentar que este programa si puede ayudar a reducir este trastorno en personas que reúnan las mismas características.

3.5. PARTICIPANTES

En esta investigación se trabajó con 16 varones privados de libertad del Recinto Penitenciario de San Pedro de la Paz Bolivia entre 18 y 65 años de edad, quienes participaron de manera voluntaria, los sujetos fueron divididos en un grupo experimental y en un grupo control después de haberles aplicado la escala de ansiedad de Hamilton (anexo 2) para medir sus niveles de ansiedad. En el grupo experimental se seleccionaron a los participantes con una ansiedad moderada y alta para aplicar el “Programa de relajación a través de la disciplina física del yoga” y para comprobar si este podría disminuir la ansiedad y observar el cambio que hubo antes y después del programa, y en el grupo control se selecciono a los participantes que tenían una ansiedad leve para mostrar que en el antes y después donde no hubo cambios puesto que no participaron en el programa y finalmente para poder hacer una comparación intragrupos.

Para esta investigación se utilizó un criterio de muestra no probabilístico que “es una técnica en la cual el investigador elige la muestra y la selección puede basarse en la información previa que tenga o buscando maneras sencillas de selección, sin embargo ya que no hay un proceso al azar no es posible controlar el error de muestreo” (Grande y Abascal, 2005). Y será un muestreo por conveniencia ya que “este procedimiento consiste en seleccionar las unidades muestrales más convenientes para el estudio o en permitir que la participación sea totalmente voluntaria. Por tanto, no existe control de la composición de la muestra y la representatividad de los resultados es cuestionable”. (Fernández, 2004, pág. 154)

Cuadro 1: Selección de Grupo Experimental y Grupo Control

Grupos	Sujeto	Puntuación	Niveles de Ansiedad
Experimental	Sujeto 2	33	Alto
	Sujeto 3	33	
	Sujeto 1	30	
	Sujeto 6	30	
	Sujeto 5	23	Moderado
	Sujeto 4	21	
	Sujeto 8	21	
	Sujeto 7	19	
Control	Sujeto 12	18	Leve
	Sujeto 14	14	
	Sujeto 9	11	
	Sujeto 11	11	
	Sujeto 10	8	
	Sujeto 15	7	
	Sujeto 16	6	
	Sujeto 13	3	

3.6. Definición de variables

Variable independiente: Disciplina física del Yoga

Variable dependiente: Ansiedad

Variables intervinientes: Privación de libertad (Prisionalización)

Cuadro 2: Definición operacional de la variable “Disciplina Física del Yoga”

DEFINICIÓN NOMINAL	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL			
		DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS
DISCIPLINA FÍSICA DEL YOGA	Es una técnica de relajación que consiste en un conjunto de posturas combinadas con ejercicios de respiración abdominal. (Roca, 2010, pág. 286)	- Posturas	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza las posturas correctamente - Realiza las posturas con dificultad - Realiza las posturas incorrectamente 	1,2,3, 4,5,6, 7,8,9, 10,11, 12,13, 14	Registro de observación
		- Respiración	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza la respiración correctamente - Realiza la respiración con dificultad - Realiza la respiración incorrectamente 	15,16, 17	

Cuadro 3: Definición operacional de la variable “Ansiedad”

DEFINICIÓN NOMINAL	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL			
		DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS
ANSIEDAD	La ansiedad es una emoción compleja (Roca, 2010, pág. 275) que es causada por peligros reales o potenciales que alteran al individuo como parte de los mecanismos propios de la adaptación que incluye síntomas neurovegetativos, conductuales,	-Fisiológica: habitualmente se dan cambios en la actividad del Sistema Nervioso Autónomo: sudoración, dilatación pupilar, aceleración cardiaca, aceleración respiratoria, etc. (J. López y López, 2008, pág.482)	0 Ausente -1 Intensidad ligera -2 Intensidad media -3 Intensidad elevada -4 Intensidad máxima (invalidante)	2,7,8,9, 10,11, 12, 13	Escala de Ansiedad de Hamilton
	cognitivos y vivenciales. Todo ello se considera normal hasta que interfiere en el ritmo diario de la vida. (López, 2010, pág.	- Cognitiva: es el componente emocional, de la experiencia interna. Incluir experiencias de miedo, alarma, inquietud,	0 Ausente -1 Intensidad ligera -2 Intensidad media	1,3,4,5, 6	

	39)	preocupación, obsesión, etc. Es el componente central de la ansiedad. (J. López y López, 2008, pág.482)	-3 Intensidad elevada -4 Intensidad máxima (invalidante)		
		-Conductual: incluiría respuestas instrumentales de evitación o escape, respuestas defensas, otros movimientos o gestos corporales, expresión facial, etc. (J. López y López, 2008, pág.482)	0 Ausente -1 Intensidad ligera -2 Intensidad media -3 Intensidad elevada -4 Intensidad máxima (invalidante)	2,14	

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE PRISIONALIZACIÓN

Se aplica el nombre de prisionalización al proceso por el que una persona como consecuencia directa de su estancia en la cárcel asume, sin ser consciente de que eso esté ocurriendo, el código de conducta, los valores que dan contenido a la subcultura carcelaria. En mayor o menor medida toda persona presa asumirá los usos, las costumbres, las tradiciones, los gestos que forman parte inherente de la convivencia dentro de la prisión.

3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.7.1. Observación estructurada

Dentro de esta investigación se hará uso de la observación estructurada y “en esta técnica una o más personas previamente entrenadas observan de manera intencional, sistemática y estructurada el comportamiento de uno o varios individuos, registrando aquellos aspectos o dimensiones que son relevantes para sus objetivos” (Fernández- Ballesteros, 1990 en Sierra, 2004 pág. 71).

Se utilizará una observación estructurada mediante un registro, para poder ver si los participantes realizan las posturas y respiraciones del Programa de Yoga correctamente y si estas influyen en la disminución de la ansiedad.

3.7.2. Escala Ordinal

En esta investigación se hará uso de una escala ordinal que “permite jerarquizar determinadas características en las que se pretende identificar el grado de preferencia o de agrado. Esta escala de medición se lleva a cabo por medio de la asignación por parte del encuestado de valores numéricos a conceptos u objetos. Los números ordinales se asignan según la preferencia y perspectiva del individuo encuestado” (Pérez, 2004, pág. 223)

Para esta investigación se utilizará la Escala de Ansiedad de Hamilton (anexo 2) para medir los niveles de ansiedad en los participantes antes y después del Programa de Yoga.

La escala de ansiedad de Hamilton (Hamilton Anxiety Scale, HAS) fue diseñada en 1959 por M. Hamilton. Inicialmente, constaba de 15 ítems, pero

cuatro de ellos se refundieron en dos, quedando reducida a 13 (Brit J Med Psychol, 1959). Posteriormente, en 1969 dividió el ítem "síntomas somáticos generales" en dos ("somáticos musculares" y "somáticos sensoriales") quedando en 14. Esta versión es la más ampliamente utilizada en la actualidad. Su objetivo era valorar el grado de ansiedad en pacientes previamente diagnosticados y, según el autor, no debe emplearse para cuantificar la ansiedad cuando coexisten otros trastornos mentales (específicamente desaconsejada en situaciones de agitación, depresión, obsesiones, demencia, histeria y esquizofrenia). (Lander, MH. Brit J Psychiat Spec, 1969)

Consta de 14 ítems donde mide las tres dimensiones dentro de la ansiedad que son: la fisiológica, cognitiva y conductual. Se trata de una escala heteroadministrada por un clínico tras una entrevista. El entrevistador puntúa de 0 a 4 puntos cada ítem, valorando tanto la intensidad como la frecuencia del mismo. Se pueden obtener, además, dos puntuaciones que corresponden a ansiedad psíquica (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14) y a ansiedad somática (ítems 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13). Es aconsejable distinguir entre ambos a la hora de valorar los resultados de la misma. No existen puntos de corte. Una mayor puntuación indica una mayor intensidad de la ansiedad. Es sensible a las variaciones a través del tiempo o tras recibir Tratamiento. (Carrobles J.A. et al., 1986)

Fiabilidad: Muestra una buena consistencia interna (alfa de Cronbach de 0,79 a 0,86). Con un adecuado entrenamiento en su utilización la concordancia entre distintos evaluadores es adecuada ($r = 0,74 - 0,96$). Posee excelentes valores test-retest tras un día y tras una semana ($r = 0,96$) y aceptable estabilidad después de un año ($r = 0,64$). (American Psychiatric Association, 2000)

Validez: La puntuación total presenta una elevada validez concurrente con otras escalas que valoran ansiedad, como The Global Rating of Anxiety by Covi18, 19 ($r = 0,63 - 0,75$) y con el Inventario de Ansiedad de Beck20 ($r = 0,56$). Distingue adecuadamente entre pacientes con ansiedad y controles sanos11 (puntuaciones medias respectivas de 18,9 y 2,4). Posee un alto grado de correlación con la Escala de Depresión de Hamilton21, 22 ($r = 0,62 - 0,73$). Es sensible al cambio tras el tratamiento (American Psychiatric Association, 2000).

3.8. PROCEDIMIENTO

Para realizar esta investigación se ha dividido la misma en 12 fases diferentes:

- **Primera fase:** se realizó la elección del tema de la investigación y se procedió a elaborar el planteamiento del problema, la pregunta de investigación, los objetivos, la justificación y la delimitación de la investigación.
- **Segunda fase:** se realizó una revisión bibliográfica para posteriormente elaborar el marco teórico, donde se explican los conceptos de ansiedad, prisionalización y yoga.
- **Tercera fase:** se prosiguió a elaborar el marco metodológico, donde se especifica el tipo de investigación, el diseño de investigación, los instrumentos a utilizar, la especificación de las variables y la operacionalización de mismas.
- **Cuarta fase:** después de elaborar el perfil de tesis, se presentó una propuesta del tema a desarrollar ante un panel de jurados de la

Universidad La Salle, esta propuesta fue realizada por el estudiante a cargo de la tesis.

- **Quinta fase:** una vez aprobado el tema a abordar se pasó a realizar un diagnóstico situacional que justifique la realización de la tesis, y que sustente la misma. Para lograr esto se prosiguió a realizar prácticas profesionales en el Recinto Penitenciario de San Pedro para observar las necesidades y problemas que tiene la población carcelaria y además se conversó con la psicóloga a cargo sobre la propuesta de tesis a realizar y ella accedió a que la investigación se pueda llevar a cabo dentro de ese recinto penitenciario.
- **Sexta fase:** ya con la aprobación de la psicóloga del recinto penitenciario se procedió a continuar con la tesis y presentar el primer panel para que un jurado de la Universidad La Salle realice las correcciones correspondientes a la tesis a realizar.
- **Séptima fase:** con la aprobación del primer panel de tesis se prosiguió a efectuar las correcciones correspondientes y la validación de los instrumentos que se emplearan en la tesis, uno es la Escala de Ansiedad de Hamilton que será utilizado para medir los niveles de ansiedad de la población y otro es el registro de observación de las posturas de yoga para observar si al realizar las posturas correctamente influye o no en la disminución de los niveles de ansiedad. Además se buscaron las instructoras de yoga a través de las profesoras: Marlene Josefina Valverde España y Lupe Mitilene Landriel Guerrero y la observadora Viviana Elisa Aguilar Alcázar para llevar a cabo la aplicación de la tesis a realizar.

- **Octava fase:** una vez terminadas las correcciones del presente trabajo queda listo para ser puesto nuevamente como requisito para aprobar el segundo panel de tesis.
- **Novena fase:** después de ser aprobado el segundo panel de tesis, se prosiguió a la presentación de una carta al director general de régimen penitenciario para que les proporcionara credenciales a las instructoras de yoga y a la observadora que colaboraron para la aplicación de la tesis.
- **Décima fase:** en esta fase se realizó la aplicación del esquema empezando por la elección de 15 participantes voluntarios a los cuales se les tomó un pre-test la Escala de Ansiedad de Hamilton (anexo 2) para medir sus niveles de ansiedad, después se realizaron las clases de yoga 3 veces por semana con una duración de 1 hora por el lapso de dos meses, donde la observadora puntuó la forma en que cada participante realiza las posturas cada clase y posteriormente se tomo un pos- test Escala de Ansiedad de Hamilton (anexo 2) para poder observar si hubo una disminución de los niveles de ansiedad que presentaron en el pre-test.

El programa aplicado es el siguiente:

Cuadro 4: Datos generales del “Programa de relajación a través de la disciplina física del Yoga”

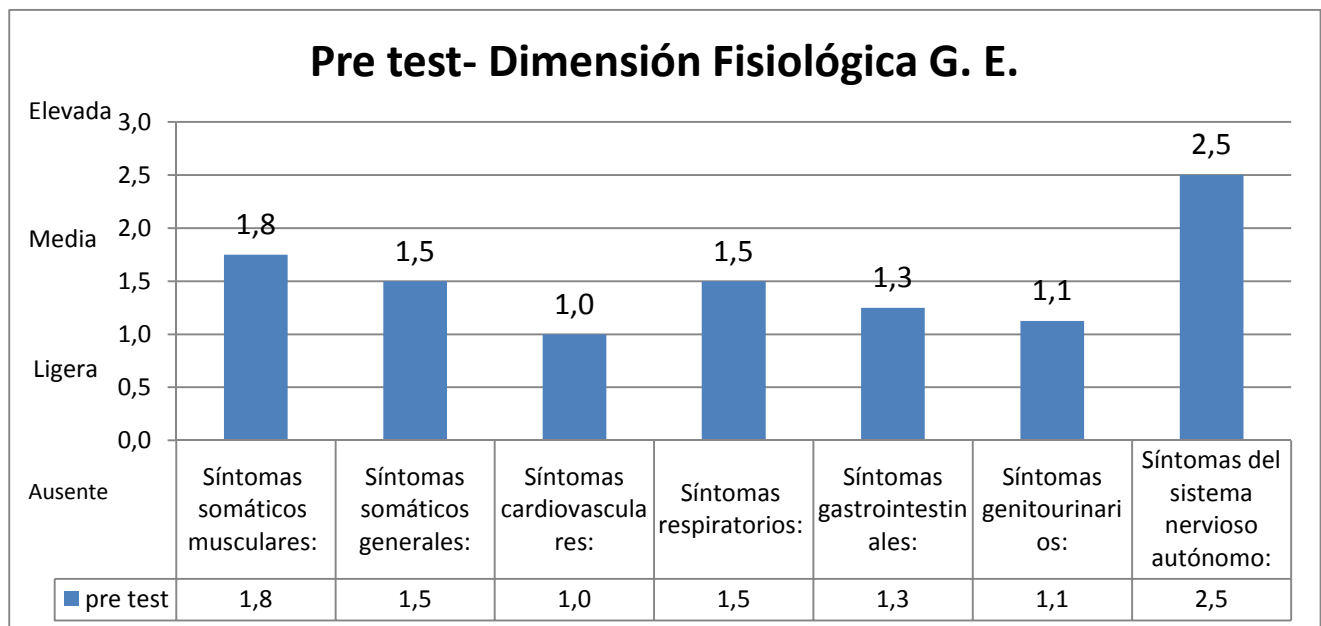
DATOS GENERALES	
Nombre del programa	“Programa de relajación a través de la disciplina física del Yoga”
Elaborado por	Indira Marisol Mercado Valverde (Tesisista de la Universidad La Salle)
Recursos humanos	<ul style="list-style-type: none"> - Marlene Josefina Valverde España (Instructora de Yoga) - Viviana Elisa Aguilar Alcázar (Observadora)
Duración	Ocho semanas, tres sesiones por semana, una hora al día (25 sesiones en total).
Lugar	Capilla del Recinto Penitenciario de San Pedro La Paz- Bolivia
Estructura del programa	El “Programa de relajación a través de la disciplina física del Yoga” consta de una secuencia de 11 posturas y combinadas con una secuencia de 3 tipos de respiración que serán aplicadas en cada sesión (clase) y ayudaran a una mejor relajación,

donde el cuerpo, la mente y el espíritu llegaran a unirse en un todo armonioso (anexo 3).

- **Onceava fase:** en esta fase se obtuvo los resultados y se realizaron las conclusiones y recomendaciones correspondientes a la tesis.
- **Doceava fase:** después de ser aplicada la tesis se elaboró el tercer panel con la tesis terminada para esperar la aprobación del jurado de la Universidad La Salle para continuar con la defensa pública de la misma.

3.9. Interpretación de resultados

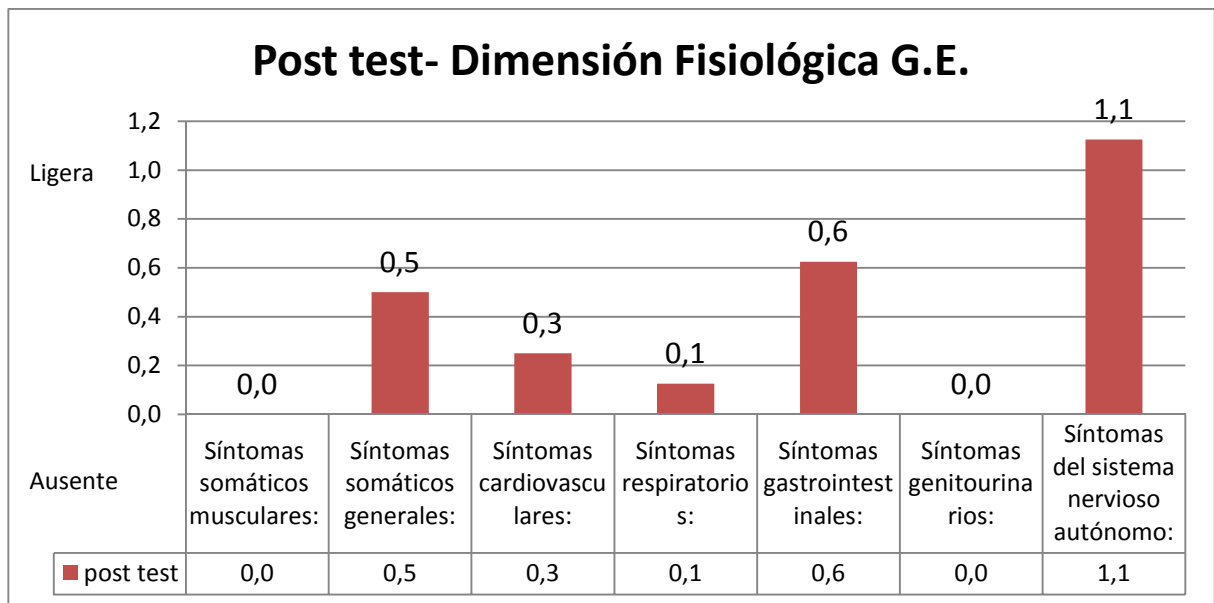
Figura 1: Puntaje Promedio de la Dimensión Fisiológica del Grupo Experimental Pre Test



En el instrumento que se empleó se utilizó la siguiente escala: 0. ausente- 1. Intensidad ligera- 2. Intensidad media- 3 intensidad elevada- 4 Intensidad máxima. Esta escala sirve de ayuda para interpretar el estado de intensidad de respuesta de ansiedad que tienen los participantes del grupo experimental.

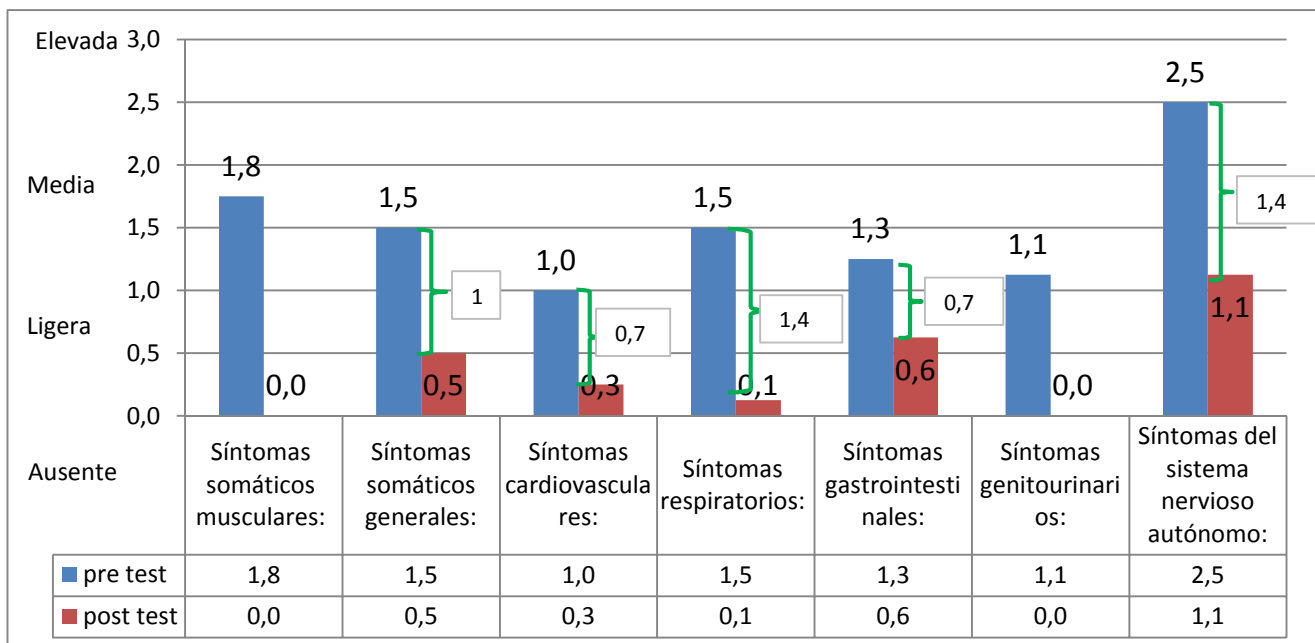
En los resultados del pre test de la dimensión fisiológica se pudo observar que de los siete ítems los promedios más significativos son de los síntomas del sistema nervioso autónomo tienen 2,4 lo que indica una intensidad media con tendencia a intensidad elevada que refiere síntomas como sequedad en la boca, tendencia a la sudoración y en algunos casos dolores de cabeza por tensión y en los síntomas somáticos musculares con 1,8 lo que indica una intensidad ligera con tendencia mayor a media que refiere síntomas como dolores musculares y rigidez muscular. En los otros ítems se puede ver una intensidad ligera con tendencia mínima a media.

Figura 2: Puntaje Promedio de la Dimensión Fisiológica del Grupo Experimental Post Test



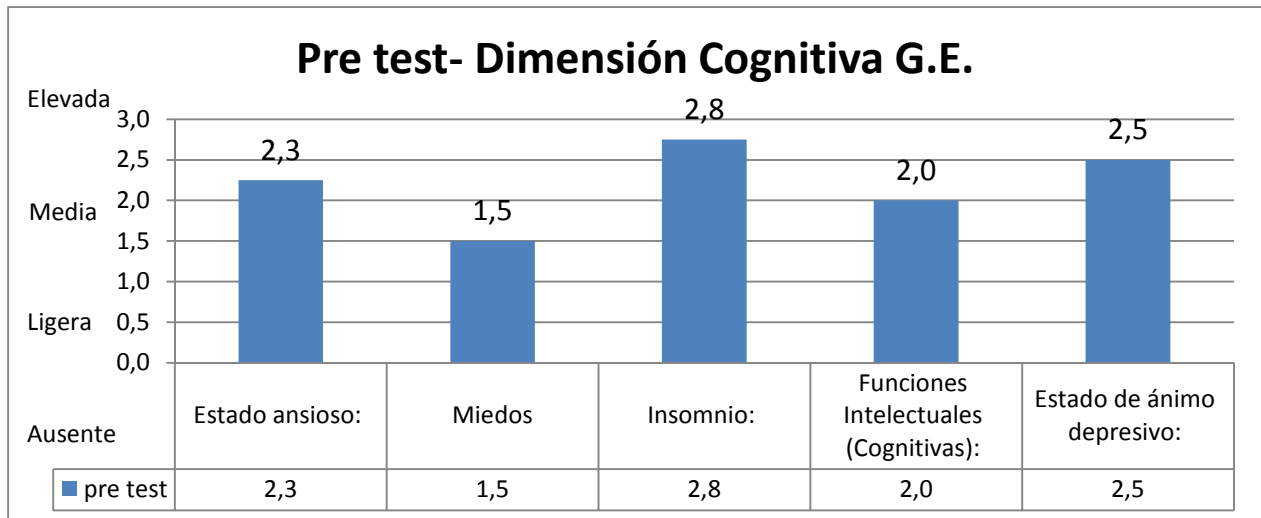
En los resultados del post test de la dimensión fisiológica se pudo observar que de los siete ítems los promedios más significativos por la disminución que tuvieron son los síntomas somáticos musculares, los síntomas genitourinarios y los síntomas respiratorios que se encuentran con una ausencia de síntomas. En los otros ítems se puede ver una ausencia con una tendencia mínima a intensidad ligera.

Figura 3: Puntaje Promedio de la Dimensión Fisiológica del Grupo Experimental Pre y Post Test



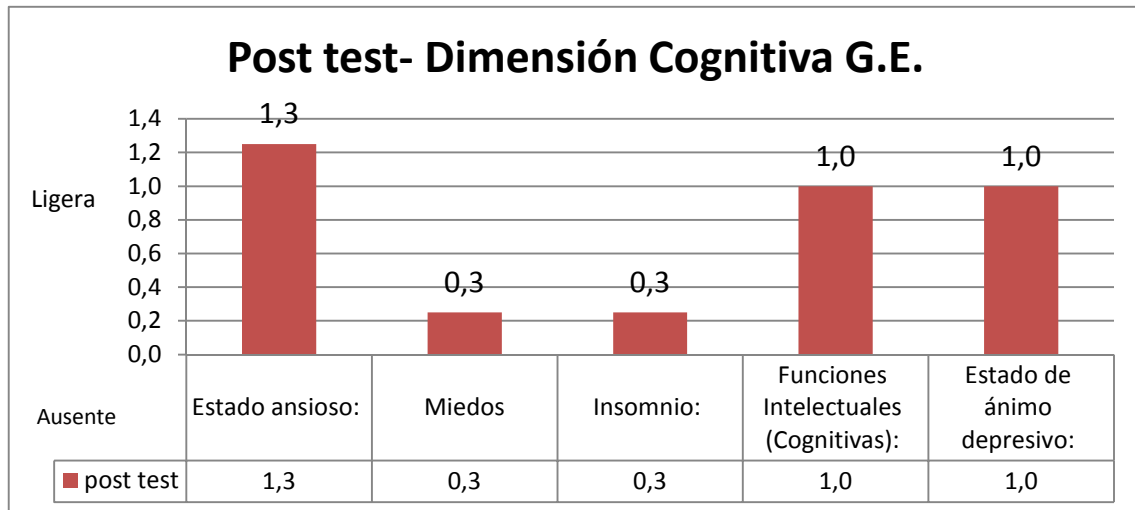
En los siete ítems interpretados se puede evidenciar la disminución en todas las áreas después haber aplicado el “programa de relajación a través de la disciplina física del Yoga”, llegando a tener una ausencia o teniendo una intensidad leve de los síntomas en el post test.

Figura 4: Puntaje Promedio de la Dimensión Cognitiva del Grupo Experimental Pre Test



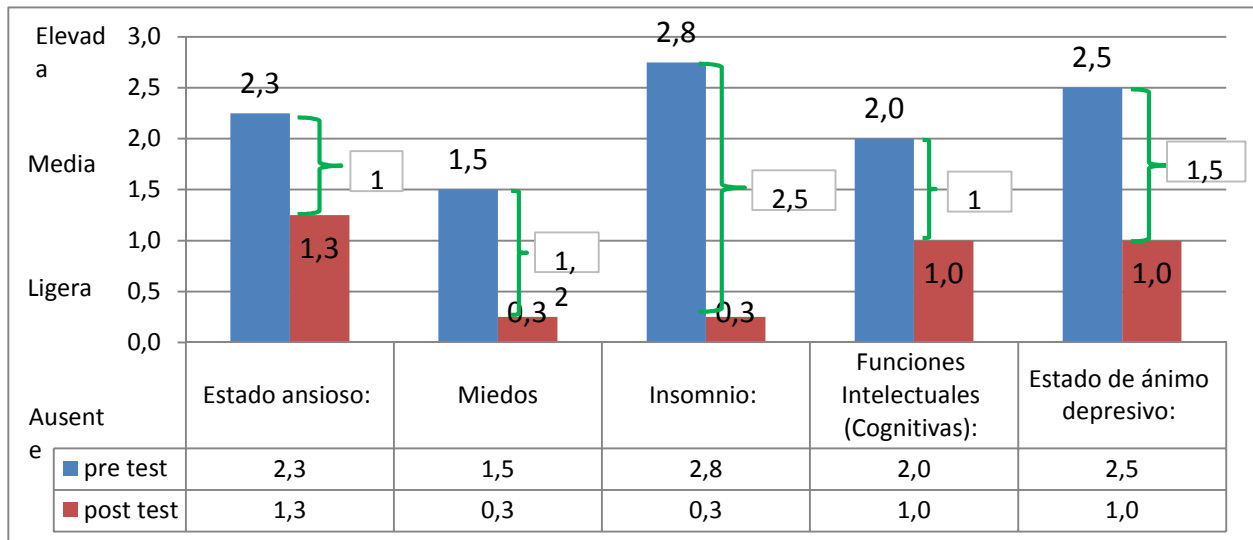
En los resultados del pre test de la dimensión cognitiva se pudo observar que de los cinco ítems los promedios más significativos son de los ítems de insomnio con 2,8 lo que indica una intensidad media con tendencia mayor a intensidad elevada que refiere dificultades de conciliación, sueño interrumpido, sueño no satisfactorio, con cansancio al despertar. Y el estado de ánimo depresivo con 2,5 que indica una intensidad media con tendencia a intensidad elevada que refiere una pérdida de interés, depresión, insomnio en la madrugada y variaciones anímicas a lo largo del día. En los otros ítems se puede ver que se encuentran entre una intensidad media y ligera.

Figura 5: Puntaje Promedio de la Dimensión Cognitiva del Grupo Experimental Post Test



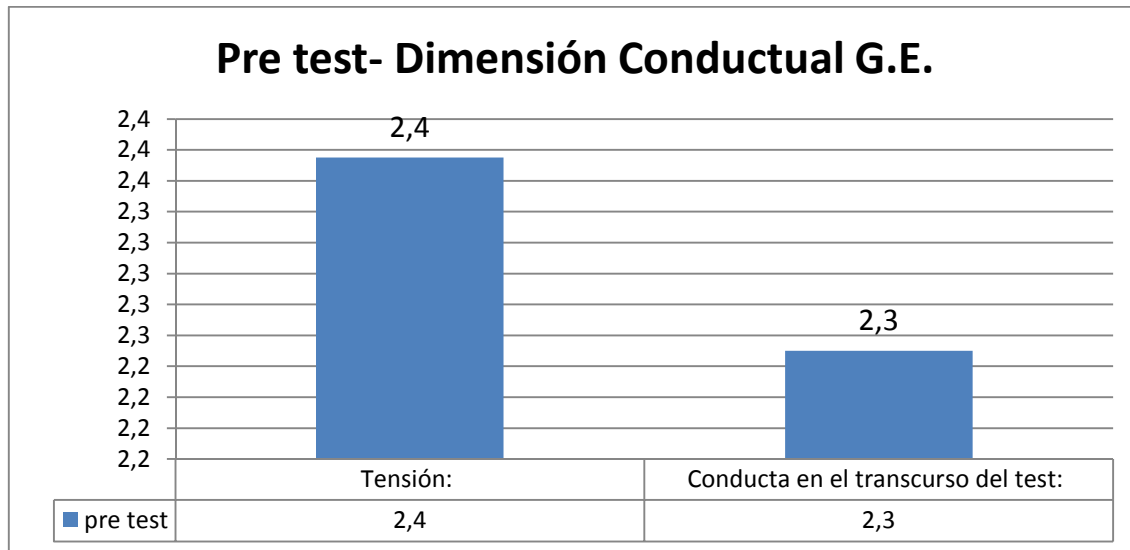
En los resultados del post test de la dimensión cognitiva se pudo observar que de los cinco ítems los promedios más significativos por la disminución que tuvieron son los miedos e insomnio que se encuentran con una ausencia de síntomas con tendencia mínima a ligera. En los otros ítems se puede ver una intensidad ligera.

Figura 6: Puntaje Promedio de la Dimensión Cognitiva del Grupo Experimental Pre y Post Test



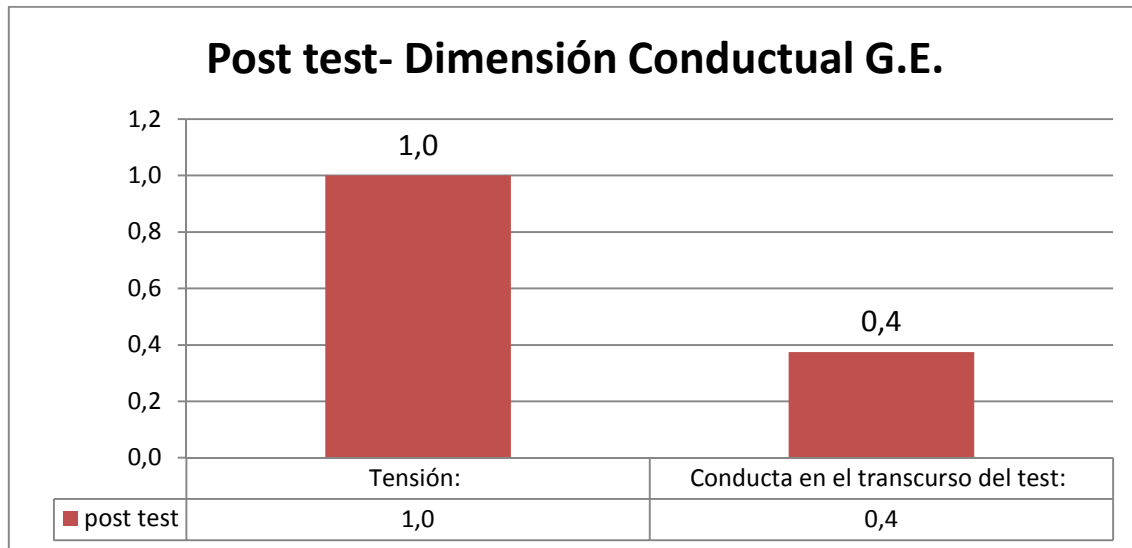
En los ítems interpretados se pudo evidenciar que en el pre test, el grupo experimental se encontraba con una intensidad media con tendencia a una intensidad elevada, después haber aplicado el “programa de relajación a través de la disciplina física del Yoga” se pudo observar en el post test una intensidad ligera.

Figura 7: Puntaje Promedio de la Dimensión Conductual del Grupo Experimental Pre Test



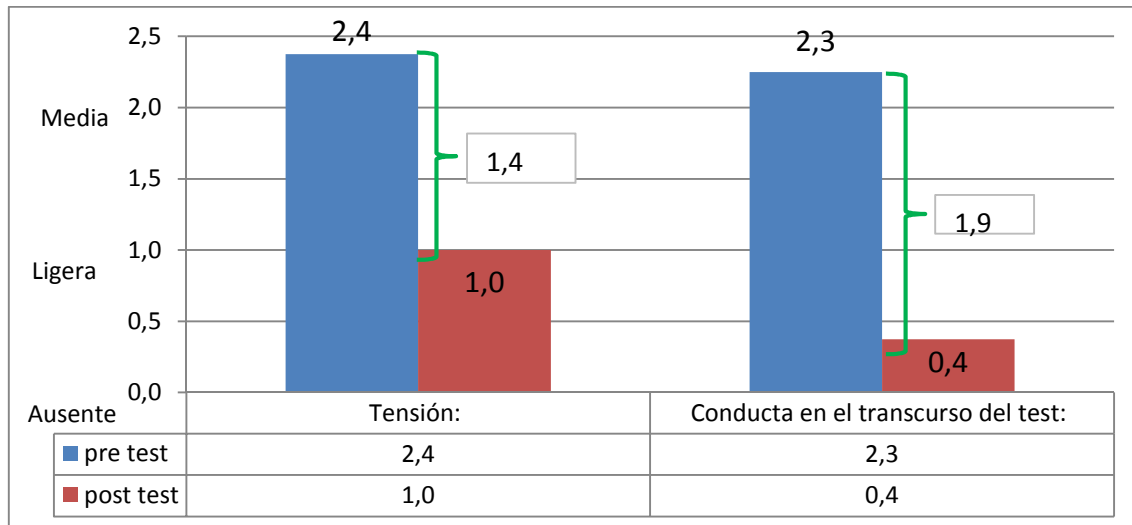
En los resultados del pre test de la dimensión conductual se pudo observar que en el primer ítem tensión se tiene un promedio de 2,4 lo que indica una intensidad media con tendencia intensidad elevada que refiere sensación de tensión, fatiga, imposibilidad de estar quieto, llanto fácil y sensación de incapacidad para esperar. Y en la conducta en el transcurso del test se tiene un promedio de 2,3 que indica una intensidad media con tendencia intensidad elevada que refiere agitación, manos inquietas, juega con los dedos, abre y cierra los puños, tics, rostro preocupado, respiración entrecortada y traga saliva.

Figura 8: Puntaje Promedio de la Dimensión Conductual del Grupo Experimental Post Test



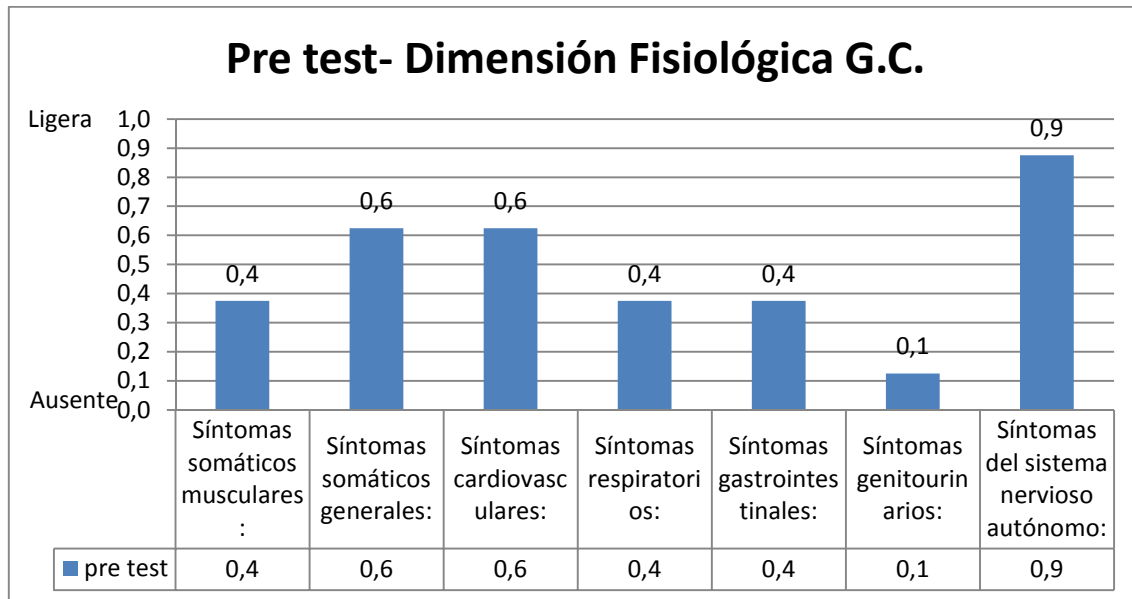
En los resultados del post test de la dimensión conductual se pudo observar que el promedio del ítem más significativo por la disminución que tuvo es de conducta en el transcurso del test con 0,4 lo que indica una ausencia con tendencia mínima a intensidad ligera.

Figura 9: Puntaje Promedio de la Dimensión Conductual del Grupo Experimental Pre y Post Test



En los dos ítems interpretados se puede evidenciar que en el pre test se encontraban en una intensidad media, después haber aplicado el “programa de relajación a través de la disciplina física del Yoga” se pudo observar en el post test una intensidad ligera con tendencia a tener un estado de ausencia.

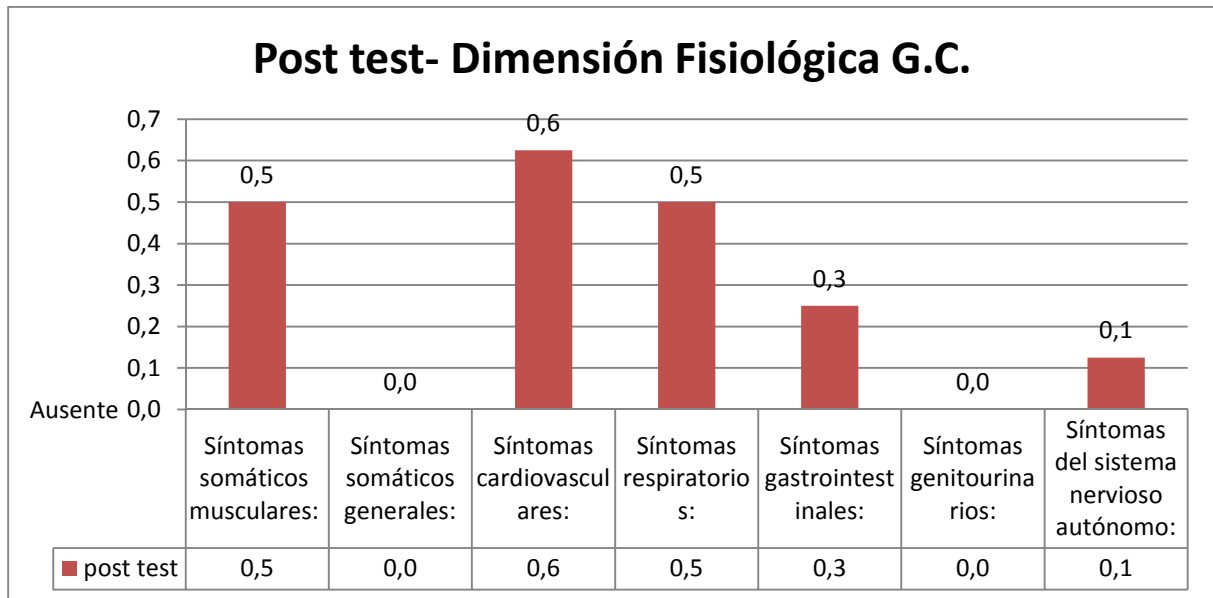
Figura 10: Puntaje Promedio de la Dimensión Fisiológica del Grupo Control Pre Test



En el instrumento que se empleó se utilizó la siguiente escala: 0. ausente- 1. Intensidad ligera- 2. Intensidad media- 3 intensidad elevada- 4 Intensidad máxima. Esta escala sirve de ayuda para interpretar el estado de intensidad de respuesta de ansiedad que tienen los participantes del grupo experimental.

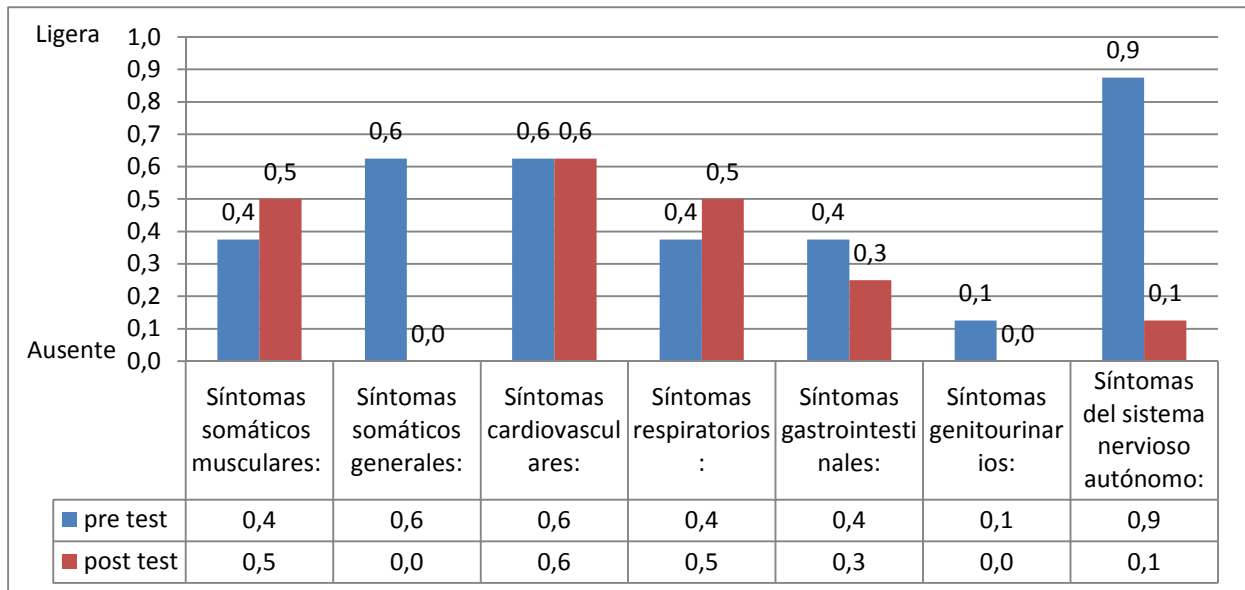
En los resultados del pre test de la dimensión fisiológica se pudo observar que en los siete ítems los promedios se encuentran en una ausencia de síntomas con una tendencia a intensidad ligera.

Figura 11: Puntaje Promedio de la Dimensión Fisiológica del Grupo Control Post Test



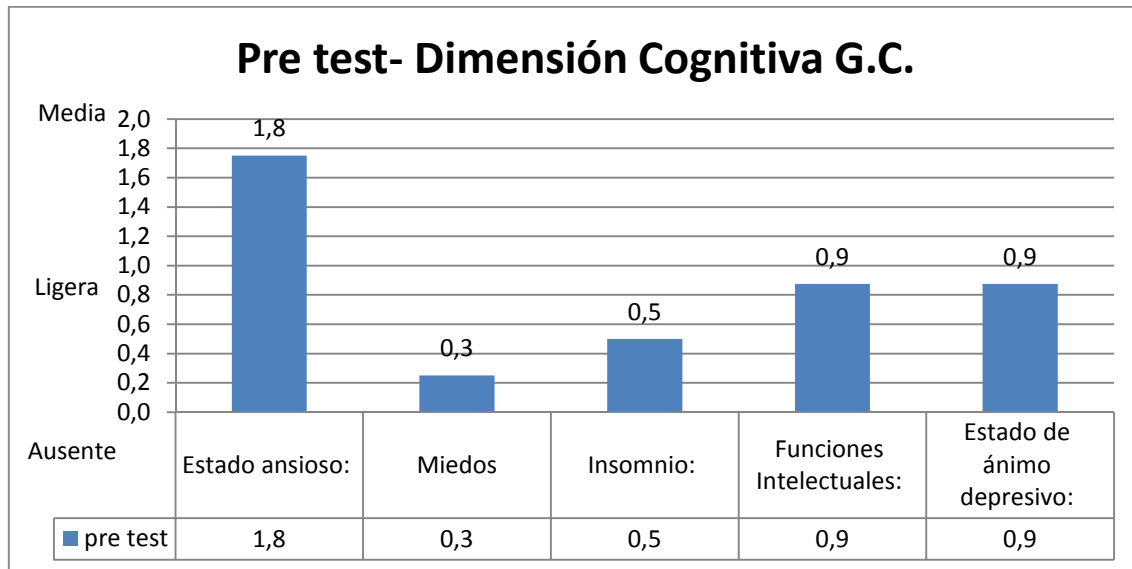
En los resultados del post test de la dimensión fisiológica se pudo observar que de los siete ítems los promedios más significativos por la disminución que tuvieron son los síntomas somáticos musculares, síntomas genitourinarios y síntomas del sistema nervioso autónomo que se encuentran en una ausencia de síntomas, mientras que los otros síntomas se encuentran con una ausencia con tendencia a intensidad ligera.

Figura 12: Puntaje Promedio de la Dimensión Fisiológica del Grupo Control Pre y Post Test



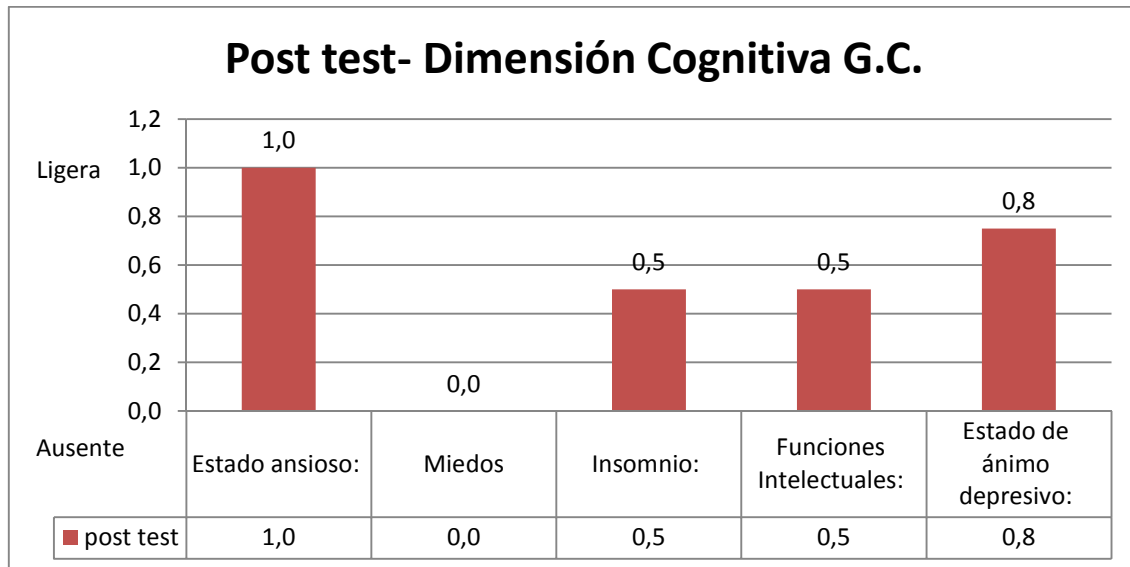
En el grupo control se observa en la dimensión fisiológica siete ítems que no muestran una variabilidad muy significativa entre el pre y post test, sin embargo se encontró un aumento de los síntomas somáticos musculares y síntomas respiratorios, ya que en el pre test se tiene un promedio de 0,4 en ambos casos, donde se observa una ausencia de síntomas con tendencia mínima a una intensidad leve y en el post test se ve un promedio de 0,5 que indica un aumento de síntomas con tendencia a una intensidad ligera.

**Figura 13: Puntaje Promedio de la Dimensión Cognitiva del Grupo Control
Pre Test**



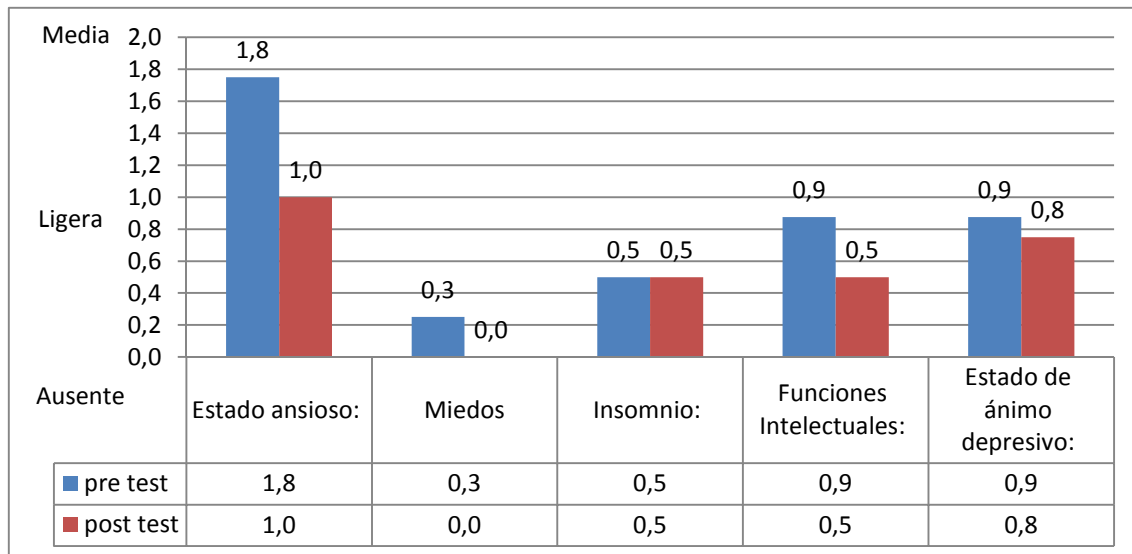
En los resultados del post test de la dimensión cognitiva se pudo observar que de los cinco ítems el promedio más significativo es el de estado ansioso con 1,8 lo que indica una intensidad ligera con tendencia mayor a intensidad media que refiere inquietud e irritabilidad. En los otros ítems se puede ver que se encuentran con una ausencia de síntomas con una tendencia a intensidad ligera.

Figura 14: Puntaje Promedio de la Dimensión Cognitiva del Grupo Control Post Test



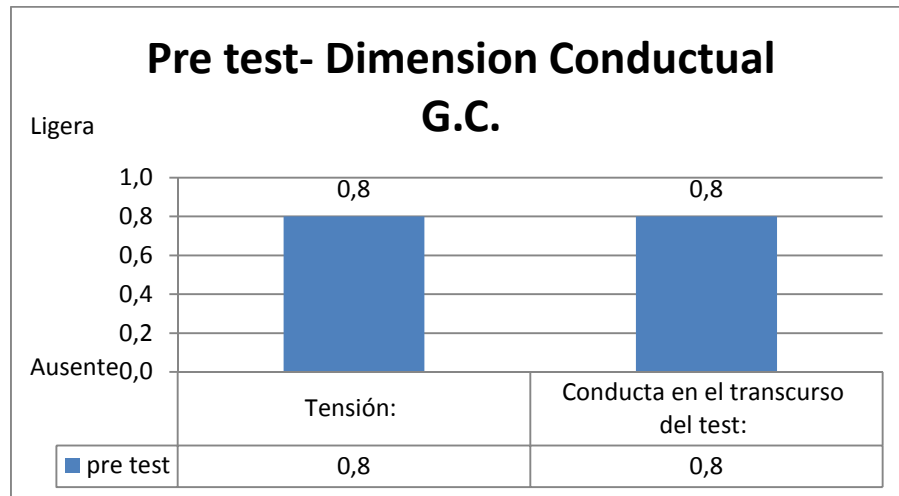
En los resultados del post test de la dimensión cognitiva se pudo observar que de los cinco ítems el promedio más significativo por la disminución que mostro es miedos que indica una ausencia de síntomas, mientras que los otros ítems se encuentran en una ausencia de síntomas con una tendencia mínima a intensidad ligera.

Figura 15: Puntaje Promedio de la Dimensión Cognitiva del Grupo Control Pre y Post Test



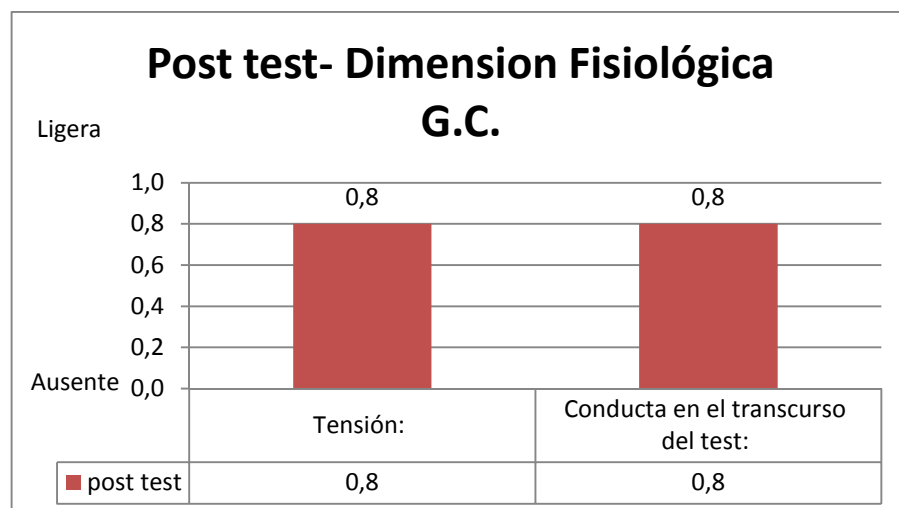
En la dimensión cognitiva se puede ver que en los cinco ítems no se encontró una variabilidad significativa en el pre y el post test, pero si se encontró una mínima disminución en los ítems, esto se debe a que ya tienen previo conocimiento del test que se les aplico en dos oportunidades.

Figura 16: Puntaje Promedio de la Dimensión Conductual del Grupo Control Pre Test



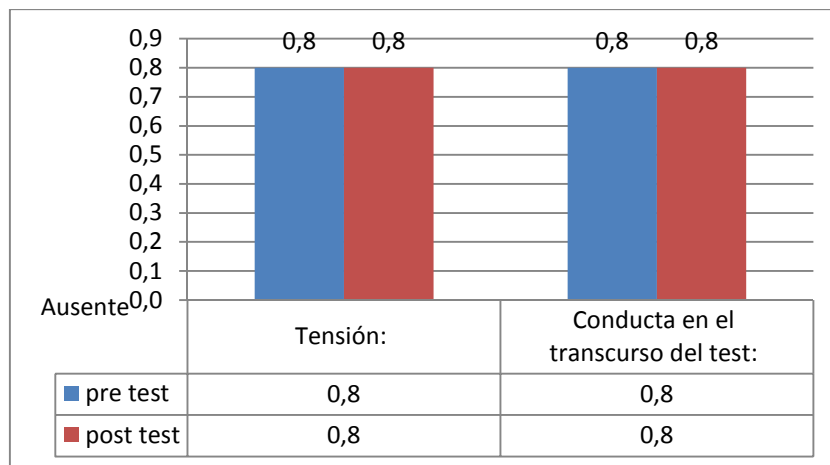
En los resultados del pre test de la dimensión conductual se pudo observar que en los dos ítems se tiene una ausencia de síntomas con tendencia mayor a una intensidad ligera.

Figura 17: Puntaje Promedio de la Dimensión Conductual del Grupo Control Post Test



En los resultados del post test de la dimensión conductual se pudo observar que no hubo variabilidad en comparación al pre.

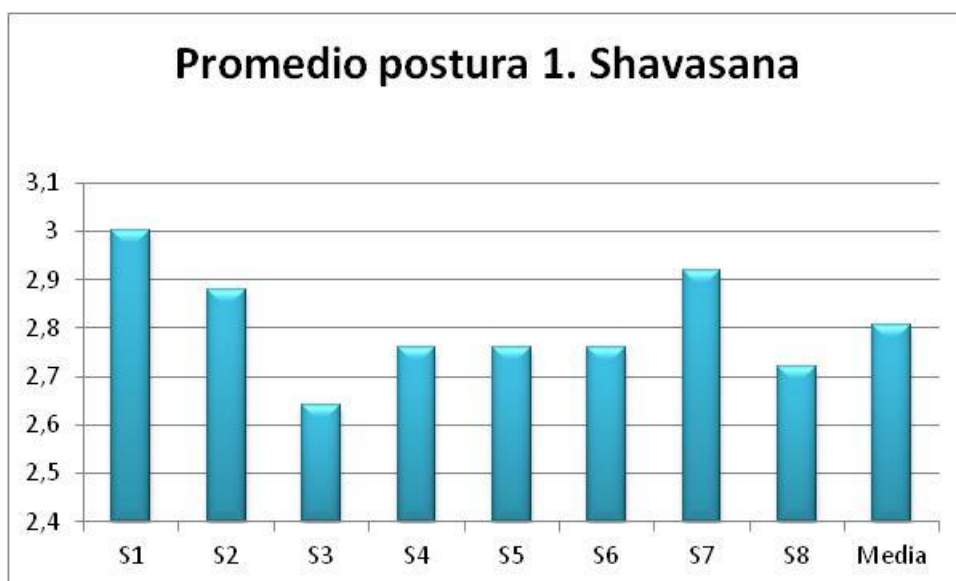
Figura 18: Puntaje Promedio de la Dimensión Conductual del Grupo Control Pre y Post Test



En la dimensión conductual se puede ver dos ítems en los cuales no se encontró variabilidad alguna entre el pre y el post test, debido a que tienen el mismo resultado de ausencia con tendencia significativa intensidad ligera.

4.6. Resultados del registro de observación de los promedios de la realización de las posturas y secuencias de respiración del “Programa de Relajación a través de la Disciplina Física del Yoga” Grupo Experimental

Gráfico 1: Promedio por sujeto de la postura Shavasana



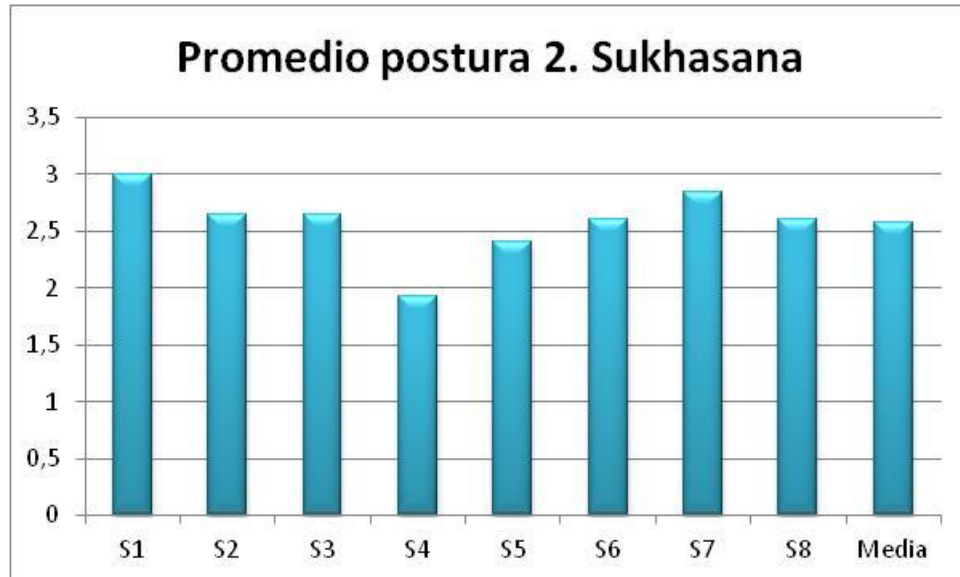
Cuadro 5: Promedio por sujeto de la postura Shavasana

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	Media
Promedio de la postura Shavasana	3	2,88	2,64	2,76	2,76	2,76	2,92	2,72	2,81

En la gráfico 1 se puede ver los promedios que obtuvo cada sujeto en la realización de la postura de yoga Shavasana, donde se observa que el sujeto 1 y el 7 obtuvieron un promedio de 3 y 2,92 que indica que durante las clases tuvieron un buen progreso ya que realizaron correctamente esa postura.

Mientras que los otros sujetos tuvieron un promedio entre 2,88 y 2,76 que indica que realizaron esta postura con dificultad.

Gráfico 2: Promedio por sujeto de la postura Sukhasana



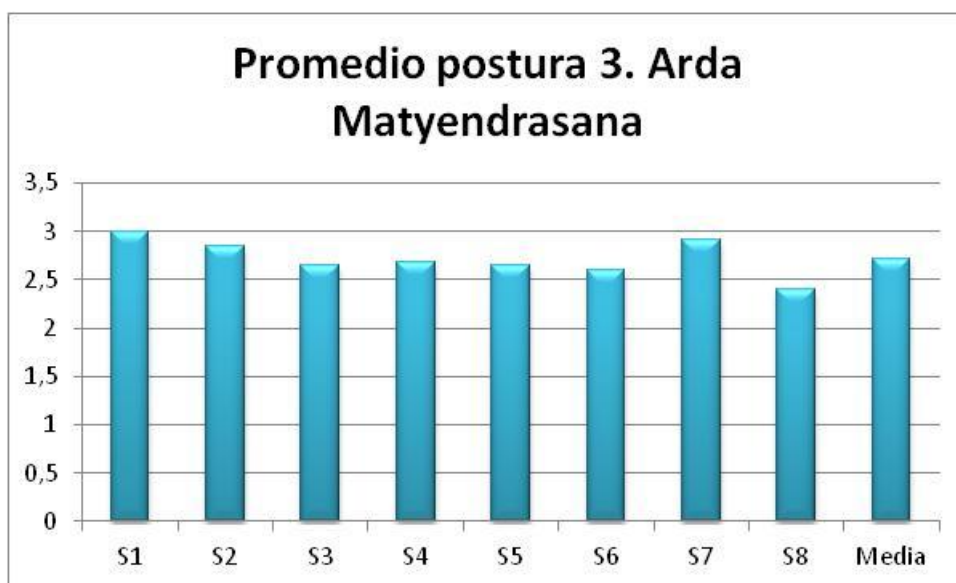
Cuadro 6: Promedio por sujeto de la postura Sukhasana

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	Media
Promedio postura Sukhasana	3	2,64	2,64	1,92	2,40	2,60	2,84	2,60	2,58

En la gráfico 2 se puede ver los promedios que obtuvo cada sujeto en la realización de la postura de yoga Sukhasana, donde se observa que el sujeto 1 obtuvo un promedio de 3 que indica que durante las clases tuvo un buen progreso ya que realizó correctamente esa postura. Mientras que los otros sujetos tuvieron un promedio entre 2,84 y 2,58 que indica que realizaron esta postura con dificultad en un principio pero fueron progresando durante las

clases hasta realizar la postura correctamente. Y finalmente los sujetos 4 y 5 por sus promedios se observa que en el transcurso de las clases realizaron esta postura con dificultad.

Gráfico 3: Promedio por sujeto de la postura Matyendrasana



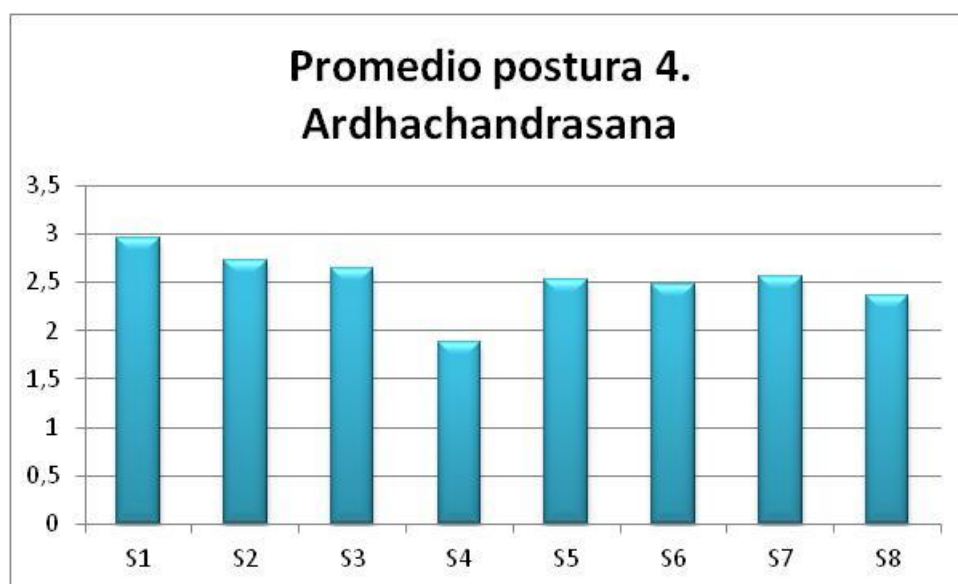
Cuadro 7: Promedio por sujeto de la postura Matyendrasana

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	Media
Promedio postura Arda Matyendrasana	3	2,84	2,64	2,68	2,64	2,60	2,92	2,40	2,72

En la gráfico 3 se puede ver los promedios que obtuvo cada sujeto en la realización de la postura de yoga Matyendrasana, que el sujeto 1 obtuvo un promedio de 3 que indica que durante las clases tuvo un buen progreso ya que realizó correctamente esa postura. A si mismo, se observa que todos los otros sujetos en el progreso de las clases lograron obtener un promedio entre 2,84 y

2,60 que indica que al principio realizaban esta postura con dificultad, pero a medida que avanzaron las clases lograron realizarla correctamente. Sin embargo se puede ver que el sujeto 8 tuvo dificultad para realizar esta postura en el transcurso de las clases y se mantuvo así.

Gráfico 4: Promedio por sujeto de la postura Ardachandrasana



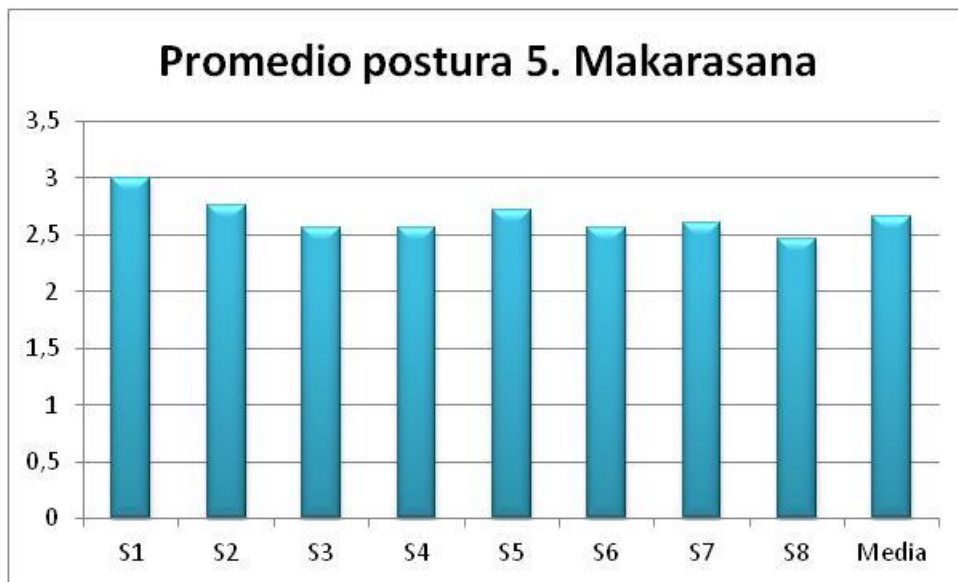
Cuadro 8: Promedio por sujeto de la postura Ardachandrasana

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	Media
Promedio postura Ardachandrasana	2,96	2,72	2,64	1,88	2,52	2,48	2,56	2,36	2,52

En la gráfico 3 se puede ver los promedios que obtuvo cada sujeto en la realización de la postura de yoga Ardachandrasana, donde se observa que los sujetos que tienen un promedio entre 2,96 a 2,52 empezaron realizando la postura con dificultad y a medida que avanzaron las clases fueron mejorando

llegando a realizar correctamente la postura. Mientras que los sujetos que obtuvieron un promedio entre 2,48 a 1,88 en el transcurso de las clases no progresaron mucho ya que realizaban esta postura con dificultad.

Gráfico 5: Promedio por sujeto de la postura Makarasana



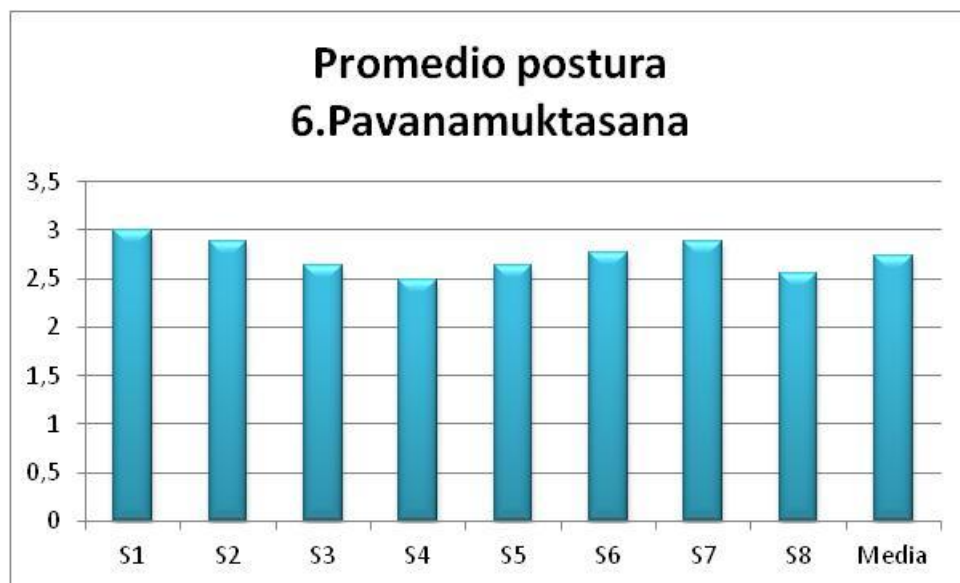
Cuadro 9: Promedio por sujeto de la postura Makarasana

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	Media
Promedio postura 5. Makarasana	3	2,76	2,56	2,56	2,72	2,56	2,60	2,46	2,65

En la gráfico 5 se puede ver los promedios que obtuvo cada sujeto en la realización de la postura de yoga Makarasana, donde se observa que el sujeto 1 obtuvo un promedio de 3 que indica que durante las clases tuvo un buen progreso ya que realizó correctamente esa postura. Mientras que los otros sujetos tienen un promedio entre 2,76 a 2,56 indican que empezaron realizando

la postura con dificultad y a medida que avanzaron las clases fueron mejorando llegando a realizar correctamente la postura. Sin embargo el sujeto 8 tuvo un promedio de 2,46 que muestra que en el transcurso de las clases realizaba esta postura con dificultad.

Gráfico 6: Promedio por sujeto de la postura Pavanamuktasana



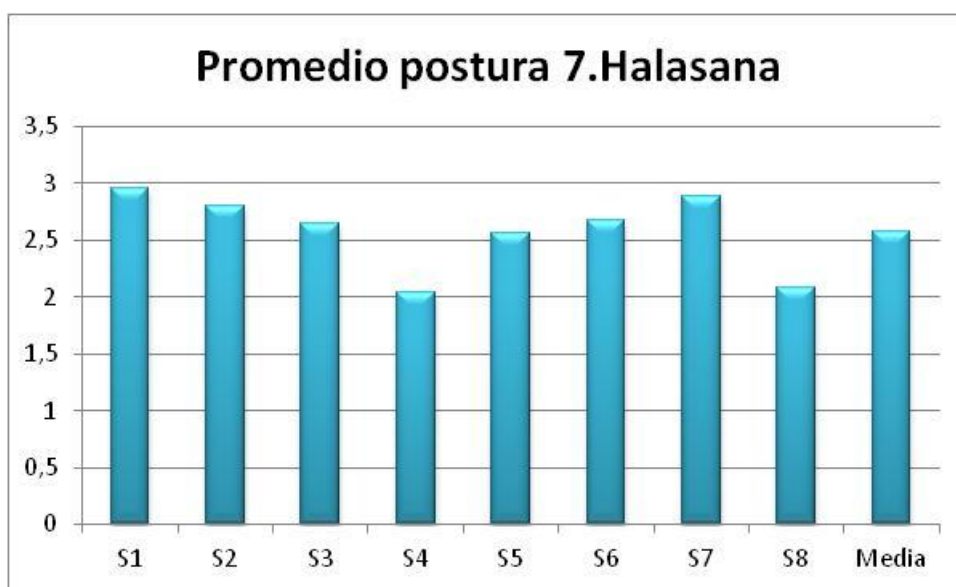
Cuadro 10: Promedio por sujeto de la postura Pavanamuktasana

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	Media
Promedio postura 6.Pavanamuktasana	3	2,88	2,64	2,48	2,64	2,76	2,88	2,56	2,73

En la gráfico 6 se puede ver los promedios que obtuvo cada sujeto en la realización de la postura de yoga Pavanamuktasana, donde se observa que el sujeto 1 obtuvo un promedio de 3 que indica que durante las clases tuvo un buen progreso ya que realizó correctamente esa postura. Mientras que los otros

sujetos tienen un promedio entre 2,88 a 2,56 indican que empezaron realizando la postura con dificultad y a medida que avanzaron las clases fueron mejorando llegando a realizar correctamente la postura. Sin embargo el sujeto 8 tuvo un promedio de 2,48 que muestra que en el transcurso de las clases realizaba esta postura con dificultad.

Gráfico 7: Promedio por sujeto de la postura Halasana



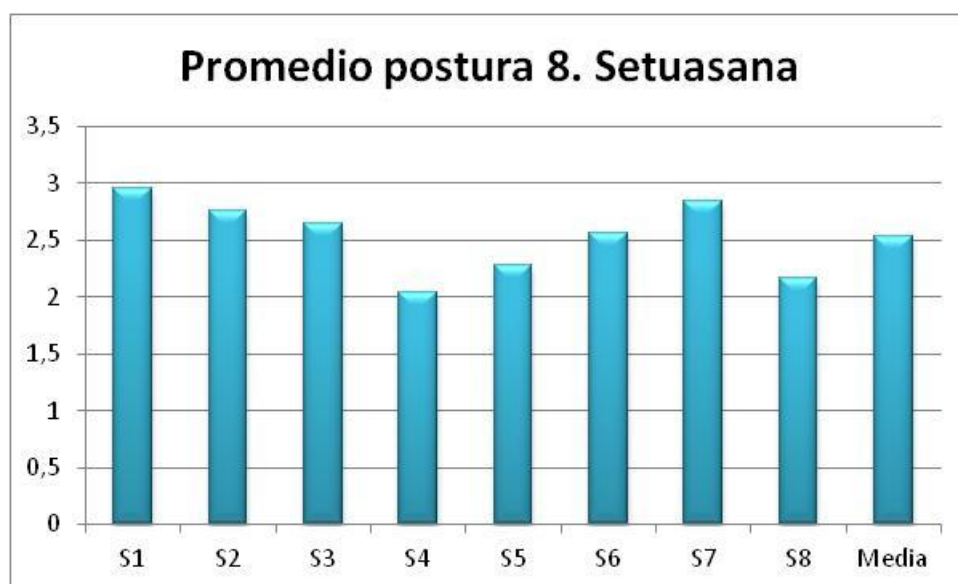
Cuadro 11: Promedio por sujeto de la postura Halasana

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	Media
Promedio postura 7.Halasana	2,96	2,80	2,64	2,04	2,56	2,68	2,88	2,08	2,58

En la gráfico 7 se puede ver los promedios que obtuvo cada sujeto en la realización de la postura de yoga Halasana, donde se observa que los sujetos que tienen un promedio entre 2,96 a 2,56 empezaron realizando la postura con

dificultad y a medida que avanzaron las clases fueron mejorando llegando a realizar correctamente la postura. Mientras que los sujetos 4 y 8 que obtuvieron un promedio de 2,04 y 2,08 en el transcurso de las clases no progresaron mucho ya que realizaban esta postura con dificultad.

Gráfico 8: Promedio por sujeto de la postura Setuasana



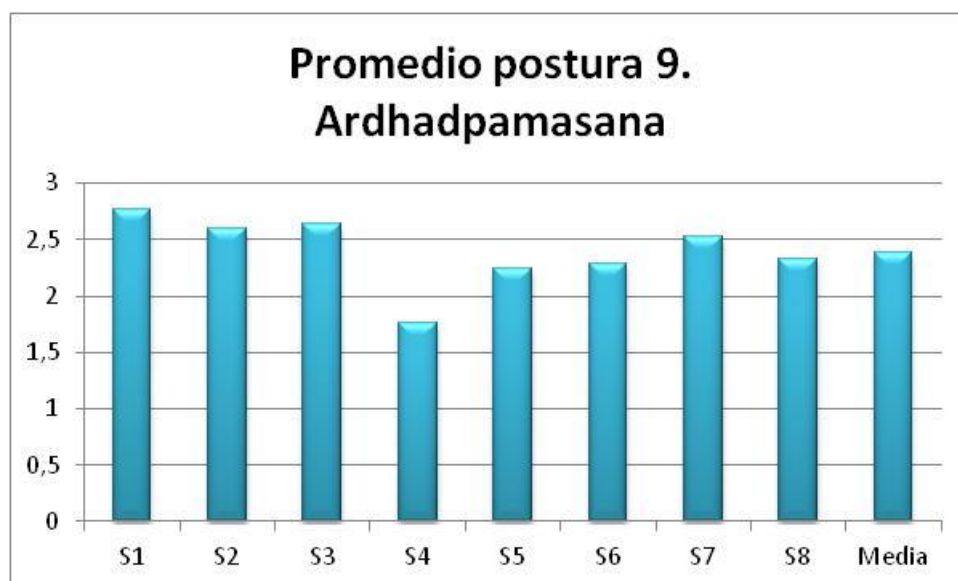
Cuadro 12: Promedio por sujeto de la postura Setuasana

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	Media
Promedio postura 8. Setuasana	2,96	2,76	2,64	2,04	2,28	2,56	2,84	2,16	2,53

En la gráfico 8 se puede ver los promedios que obtuvo cada sujeto en la realización de la postura de yoga Setuasana, donde se observa que los sujetos que tienen un promedio entre 2,96 a 2,56 empezaron realizando la postura con dificultad y a medida que avanzaron las clases fueron mejorando llegando a

realizar correctamente la postura. Mientras que los sujetos que obtuvieron un promedio entre 2,28 y 2,04 en el transcurso de las clases no progresaron mucho ya que realizaban esta postura con dificultad.

Gráfico 9: Promedio por sujeto de la postura Ardhadpamasana



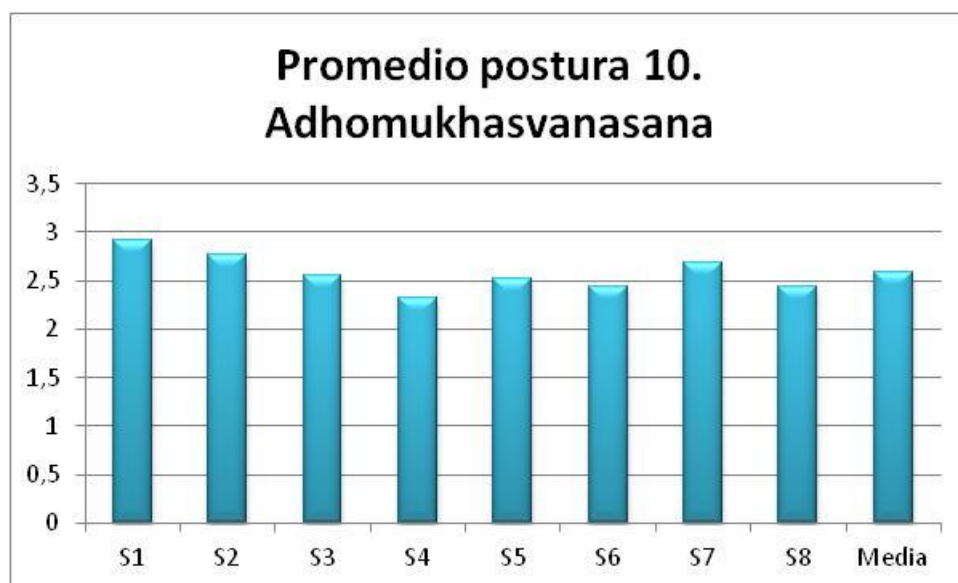
Cuadro 13: Promedio por sujeto de la postura Ardhadpamasana

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	Media
Promedio postura 9. Ardhadpamasana	2,76	2,60	2,64	1,76	2,24	2,28	2,52	2,32	2,39

En la gráfico 9 se puede ver los promedios que obtuvo cada sujeto en la realización de la postura de yoga Ardhadpamasana, donde se observa que los sujetos que tienen un promedio entre 2,76 a 2,52 empezaron realizando la postura con dificultad y a medida que avanzaron las clases fueron mejorando llegando a realizar correctamente la postura. Mientras que los sujetos que

obtuvieron un promedio entre 2,39 y 1,76 en el transcurso de las clases no progresaron mucho ya que realizaban esta postura con dificultad.

Gráfico 10: Promedio por sujeto de la postura Adhomukhasvanasana



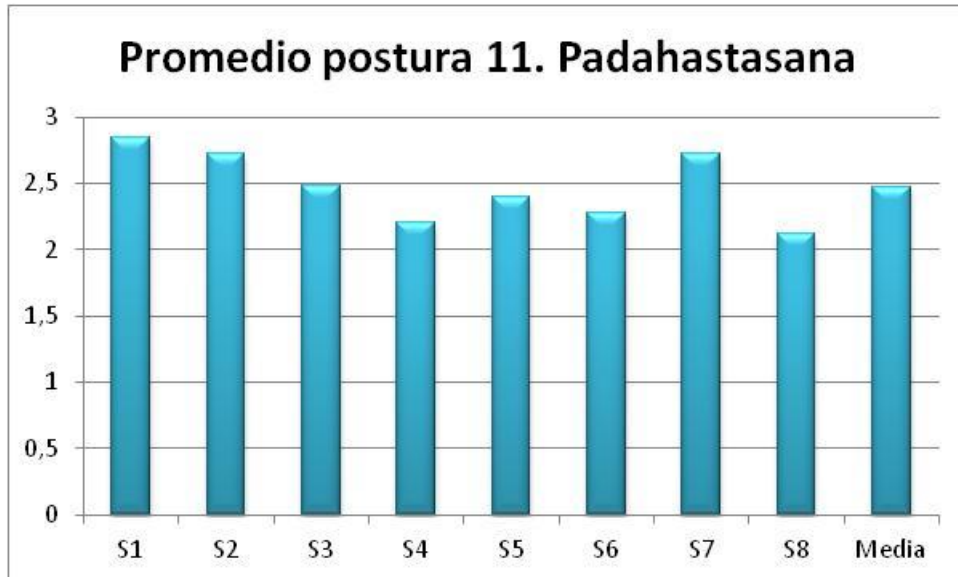
Cuadro 14: Promedio por sujeto de la postura Adhomukhasvanasana

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	Media
Promedio postura 10. Adhomukhasvanasana	2,92	2,76	2,56	2,32	2,52	2,44	2,68	2,44	2,58

En la gráfico 10 se puede ver los promedios que obtuvo cada sujeto en la realización de la postura de yoga Adhomukhasvanasana, donde se observa que los sujetos que tienen un promedio entre 2,92 a 2,52 empezaron realizando la postura con dificultad y a medida que avanzaron las clases fueron mejorando llegando a realizar correctamente la postura. Mientras que los sujetos que

obtuvieron un promedio entre 2,44 y 2,32 en el transcurso de las clases no progresaron mucho ya que realizaban esta postura con dificultad.

Gráfico 11: Promedio por sujeto de la postura Padahastasana



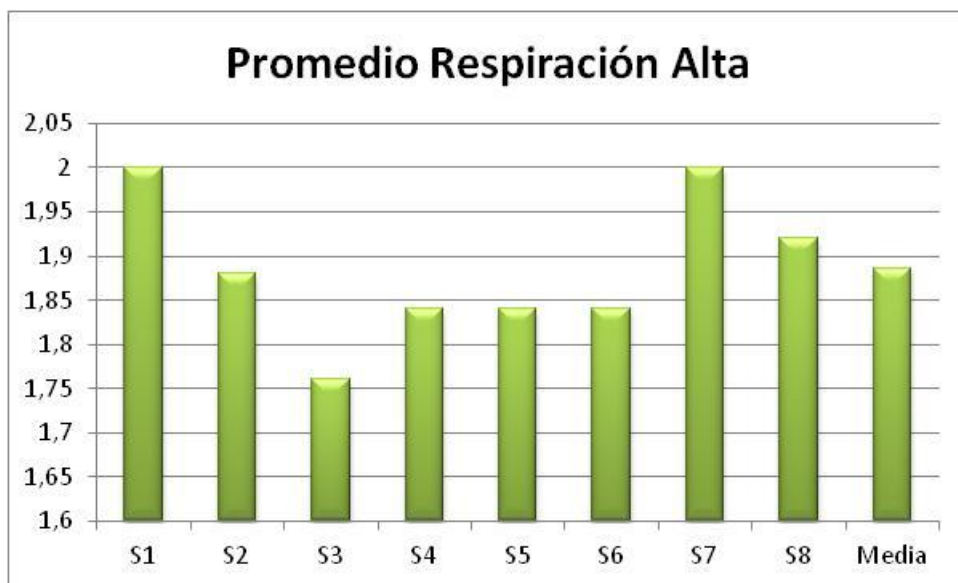
Cuadro 15: Promedio por sujeto de la postura Padahastasana

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	Media
Promedio postura 11. Padahastasana	2,84	2,72	2,48	2,20	2,40	2,28	2,72	2,12	2,47

En la gráfico 11 se puede ver los promedios que obtuvo cada sujeto en la realización de la postura de yoga Padahastasana, donde se observa que los sujetos que tienen un promedio entre 2,84 a 2,72 empezaron realizando la postura con dificultad y a medida que avanzaron las clases fueron mejorando llegando a realizar correctamente la postura. Mientras que los sujetos que

obtuvieron un promedio entre 2,48 y 2,12 en el transcurso de las clases no progresaron mucho ya que realizaban esta postura con dificultad.

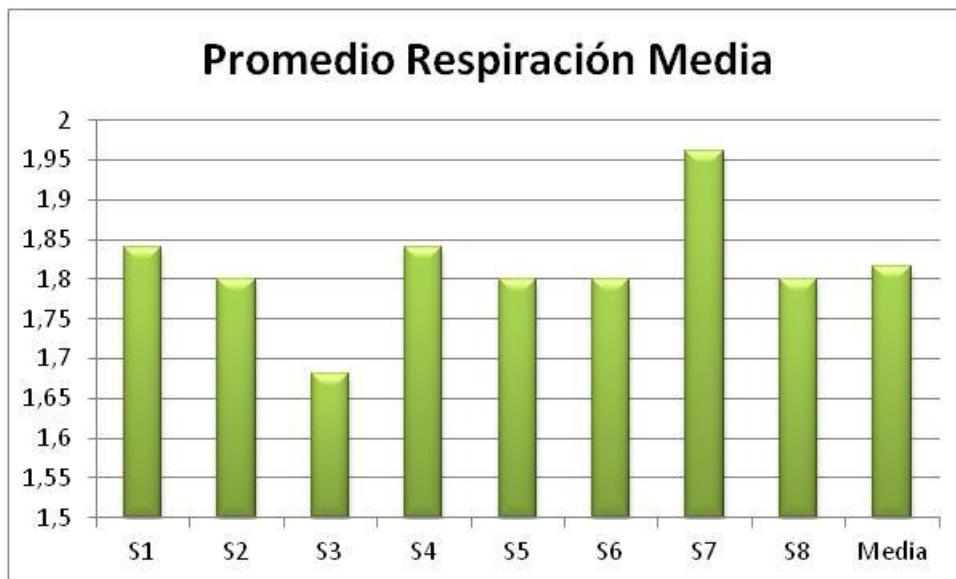
Gráfico 12: Promedio por sujeto de la Respiración Alta



Cuadro 16: Promedio por sujeto de la Respiración Alta

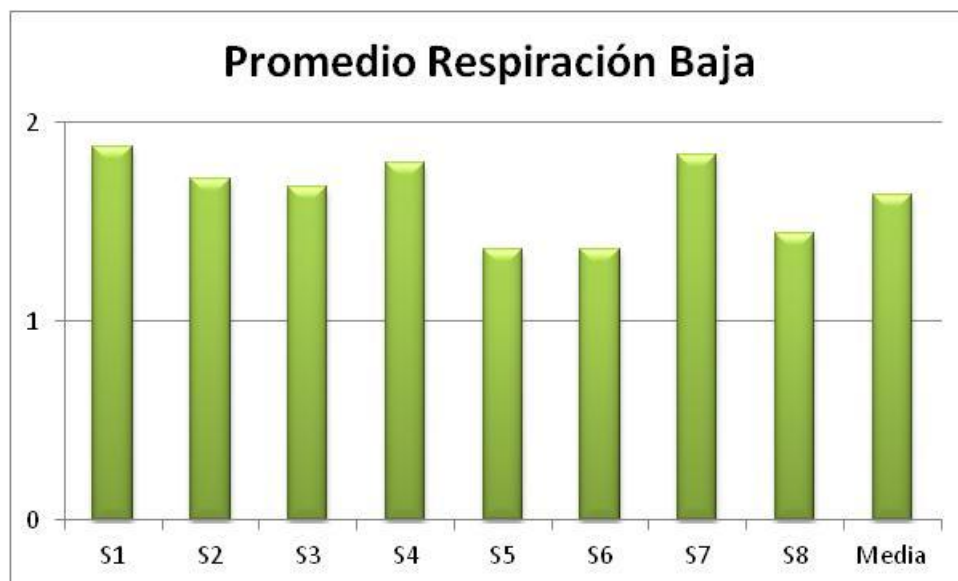
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	Media
Promedio Respiración Alta	2	1,88	1,76	1,84	1,84	1,84	2	1,92	1,89

En la gráfico 12 se puede ver los promedios que obtuvo cada sujeto en la realización de la respiración alta, donde se observa que el sujeto 1 y el 7 obtuvieron un promedio de 2 que indica que durante las clases tuvieron un buen progreso ya que realizaron correctamente esa respiración. Mientras que los otros sujetos tuvieron un promedio entre 1,92 y 2,84 que indica que realizaron esta respiración con dificultad.

Gráfico 13: Promedio por sujeto de la Respiración Media**Cuadro 17: Promedio por sujeto de la Respiración Media**

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	Media
Promedio Respiración Media	1,84	1,80	1,68	1,84	1,80	1,80	1,96	1,80	1,82

En la gráfico 13 se puede ver los promedios que obtuvo cada sujeto en la realización de la respiración media, donde se observa que todos los sujetos fueron progresando en el transcurso de las clases ya que por los promedios que sacaron ellos empezaron a realizar la respiración con dificultad y fueron progresando hasta realizarla correctamente.

Gráfico 14: Promedio por sujeto de la Respiración Baja**Cuadro 18: Promedio por sujeto de la Respiración Baja**

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	Media
Promedio Respiración Baja	1,88	1,72	1,68	1,80	1,36	1,36	1,84	1,44	1,64

En la gráfico 14 se puede ver los promedios que obtuvo cada sujeto en la realización de la respiración baja, donde se observa que todos los sujetos fueron progresando en el transcurso de las clases ya que por los promedios que sacaron ellos empezaron a realizar la respiración con dificultad y fueron progresando hasta realizarla correctamente.

4.7. Estadística de contraste de McNemár

Para esta investigación se realizó una comparación intragrupos para esto se utilizó la prueba de cambio de McNemár que sirve “para decidir o no aceptarse que determinado tratamiento induce un cambio en la respuesta de los elementos sometidos al mismo y la significación de los cambios es particularmente aplicable a los diseños pre y post test, en los cuales cada sujeto utiliza como su propio control y en los que las mediciones se realizan ya sea en escala nominal u ordinal”. (Spiegel y Murray, 2010)

Consiste en n observaciones de una v.a. bidimensional (X_i, Y_i) para $i = 1, \dots, n$.

La escala de medición para X e Y es nominal con dos categorías tales como positivo o negativo, o presencia o ausencia, que se puede denominar 0 y 1.

En la dística de McNemár, los resultados se presentan en una tabla 2x2 en la siguiente forma:

Cuadro 19: Ejemplo de entrada de frecuencias de respuestas 1

		Clasificación Y_i	
		(+) $Y_i = 0$	(-) $Y_i = 1$
Clasificación X_i	(+) $X_i = 0$	A 0,0	B 0,1
	(-) $X_i = 1$	C 1,0	D 1,1

En el cuadro de entrada de frecuencias se presenta al primero y al segundo conjunto de respuestas de los mismos individuos.

En la tabla se usan + y – para simbolizar respuestas diferentes.

Cuadro 20: Ejemplo de entrada de frecuencias de respuestas 2

		Clasificación Yi	
		(+)	(-)
Clasificación Xi	(+)	A	B
	(-)	C	D

Los casos que muestran un cambio entre la primera y la segunda respuestas aparecen en las celdillas B y C. Un individuo es clasificado en la celdilla B si cambio de + a -. Es clasificado en la celdilla C si cambio de – a +. Si no es observado algún cambio va a la celdilla A (respuestas de + antes y después) o a la celdilla de D (respuestas de - antes y después). (Spiegel y Murray, 2010)

En esta investigación se empleo la prueba de cambio de McNemár puesto que se utilizo la Escala de Ansiedad de Hamilton (Anexo 2) para tomar un pre y post test.

Cuadro 21: Entrada de frecuencia de respuestas

		Post test	
		+	-
Pre test	+	4	0
	-	4	0

En el cuadro 14 se puede observar que de los ocho sujetos experimentales 4 se encontraban en una respuesta positiva en el pre test y se mantuvieron en el post test. Los otro 4 sujetos experimentales en el pre test se encontraban con una respuesta negativa y en el post test cambiaron a una respuesta positiva.

Cuadro22: Prueba de cambio de McNemar

Sujeto	Promedio	
	Pre test	Post test
1	2,14	0,71
2	2,36	1,07
3	2,36	0,57
4	1,50	0,00
5	1,64	1,14
6	2,14	0,71
7	1,36	0,00
8	1,50	0,21

A partir de los 8 sujetos que participaron en el grupo experimental se puede formar los cuadros que indican la prueba de McNemar con la corrección de Yates.

Este estadístico muestra un resultado del 2,25 comparando con una chi cuadrado de un grado de libertad y del 5% de nivel de significancia que nos da 3,84

Cuadro 23: Chi- cuadrado

	Resultado
Test de McNemar	2,25
Chi-cuadrado X^2	3,8415

De esa forma se puede ver que la chi cuadrado es mayor al test de McNemar esto indica que la hipótesis nula es aceptada es decir que con la implementación de la disciplina física del Yoga se disminuirá el nivel de ansiedad en las personas privadas de libertad del Recinto Penitenciario de San Pedro.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. CONCLUSIONES GENERALES

Dentro de las conclusiones generales se puede decir que la ansiedad es un problema serio que debe ser tratado ya que afecta a la persona a nivel físico, psicológico y conductual ya que puede llegar a perturbar su desarrollo personal, familiar, social y laboral, impidiéndoles sobrellevar las actividades que tienen en el día a día.

Es por esto que en esta tesis se planteó la aplicación del “Programa de relajación a través de la disciplina física del Yoga” como tratamiento alternativo para disminuir los niveles de ansiedad de los privados de libertad, dado que al incorporar esta situación de encierro a su vida causa que la ansiedad que tienen aumente considerablemente y les impida lograr un cambio en sus vidas para una futura reinserción a la sociedad.

Consecuentemente la aceptación de la hipótesis nula se puede ver reflejada en los resultados de la figura 3 en la que se puede observar que en los siete ítems interpretados en el pre test de la dimensión fisiológica se veía un promedio que indicaba que los sujetos tenían una intensidad ligera de síntomas con tendencia mayor a una intensidad media y hubo una disminución en todas las áreas después haber aplicado el “programa de relajación a través de la disciplina física del Yoga”, llegando a tener en el post test una ausencia o teniendo una intensidad ligera de los síntomas. También se puede ver en la figura 6 los cinco ítems interpretados de la dimensión cognitiva, donde se pudo evidenciar que en el pre test, el grupo experimental se encontraba con una intensidad media con tendencia a una intensidad elevada, después haber aplicado el programa, en el

post test se ve una disminución a intensidad ligera. Y finalmente en la figura 9 se puede ver que en los dos ítems interpretados de la dimensión conductual en el pre test se encontraban en una intensidad media, después haber aplicado el programa en el post test se observa una intensidad ligera con tendencia a tener un estado de ausencia.

Tomando en cuenta los resultados obtenidos en los promedios del pre y post test del grupo experimental, se observo un grado de significancia en la disminución de los niveles de ansiedad en los privados de libertad por medio de la prueba de cambio de McNemár, también se puede evidenciar que el buen manejo de las posturas de yoga y sobre todo el manejo de las secuencias de respiraciones que realizaron los participantes ayudan a disminuir considerablemente la ansiedad.

4.2. ALCANCES

Dentro de los alcances de esta investigación se puede decir que se logro los resultados deseados en el Recinto Penitenciario de San Pedro de La Paz Bolivia ya que se comprobó la hipótesis planteada, esto quiere decir que el “Programa de relajación a través de la disciplina física del Yoga” es efectivo para la disminución de la ansiedad y este programa podría ser implementado en otros recintos penitenciarios.

4.3. LIMITACIONES

En las limitaciones al principio de la investigación hubo conflictos con el convenio entre la Universidad La Salle y la Dirección General del Régimen Penitenciario por el cambio de Director, eso causo que se retardara la autorización de credenciales para el ingreso al Recinto Penitenciario de San

Pedro, además se presentaron dificultades con respecto a la utilización del espacio (capilla de San Pedro) para llevar a cabo el programa con el grupo experimental, debido a que el encargado de la capilla no tenía muy bien organizados los horarios de las actividades que se llevaban a cabo semanalmente en este espacio y las actividades se cruzaban, debido a esa situación varias clases se tuvieron que cancelar y postergar alargando el tiempo de aplicación del programa, además hubieron variables externas que a pesar de que se consiguió el resultado esperado, la ansiedad que tenían podía haberse disminuido mas con el programa si no hubieran existido estas variables como el ruido de las personas que estaban afuera y dentro de la capilla, la impuntualidad de los participantes, variables que por estar en el mismo contexto carcelario son difícil de controlar. También al aplicar el post test se tiene la reducción en el tiempo de la aplicación del test debido a que los sujetos ya tenían previo conocimiento del procedimiento por el pre test aplicado con anterioridad.

4.4. RECOMENDACIONES

Dentro de las recomendaciones se sugiere que se debería tomar en cuenta la aplicación de programas, como el que se presenta en esta investigación para lograr disminuir los niveles de ansiedad de los privados de libertad, ya que la ansiedad es un problema que afecta considerablemente a la persona a nivel físico y mental llegando a interferir en su vida cotidiana.

La aplicación del programa de relajación a través de la disciplina física del yoga podría haber sido mejor de no ser por las limitaciones que fueron presentándose como la falta de disposición del espacio para realizar las clases,

la bulla de las personas, etc., se recomendaría al personal que trabaja en el recinto penitenciario de San Pedro o en cualquier recinto penitenciario donde se fuera aplicar este programa, brindar más apoyo para una mejor aplicación de este programa, en especial el área de psicología puesto que les corresponde solucionar y dar tratamiento a este tipo de problemas, ya que al lograr la disminución de los niveles de ansiedad de los privados de libertad podría ayudar a establecer una mejor interacción social entre el personal del recinto penitenciario y los privados de libertad, además que este programa de relajación debería ser acompañado con una terapia psicológica para mejores resultados.

También para obtener mayores resultados se recomendaría buscar un espacio más apropiado para la realización del programa, es decir un ambiente alejado del los ruidos que sea más tranquilo, además si es posible brindarles material como colchonetas para que tengan mayor comodidad al momento de realizar las posturas para que los participantes puedan llegar a tener una mejor relajación.

BIBLIOGRAFÍA









- American Psychiatric Association (2000) Handbook of Psychiatric Measures. Washington D.C.
- Berger (2007) Psicología del desarrollo infancia y adolescencia Editorial Médica Panamericana 7ma Edición España.
- Bourne Edmuind, Lorna Garano (2006) Haga frente a la Ansiedad 10 formas sencillas de aliviar la ansiedad los miedos y las preocupaciones Amat 2da. Edicion Barcelona España pág. 19-20
- Brit J. Med Psychol (1959) Hamilton, M. The assessment of anxiety states by rating Washington D.C.
- Burns Nancy, Susan K. Groven (2005) Investigación en Enfermería Saunders España pág. 29-30.
- Carrobles J.A. et al. (1986) La práctica de la terapia de conducta Promolibro Valencia España
- Fernández Nogales A. (2004) Investigación y Técnicas de Mercado ESIC Editorial 2da Edición España pág. 154
- García Rosado Esther, Ángel M. Pérez Nieto (2005) La Ira y la Ansiedad en la Abstinencia de Alcohólicos Universidad Camilo José Cela Madrid España
- Giraldo Huertas Juan José (2006) Manual para los seminarios de investigación en psicología: profundización conceptual y textual Universidad Cooperativa de Colombia Bogotá pág. 56.
- Goffman E. (1972) Internados. Ensayos sobre situación social de los enfermos mentales A. Morrortu Editores 2da Edición Buenos Aires
- Gómez Sancho Marcos, Jorge A. Grau Abalo (2006) Dolor y Sufrimiento al final de la vida Aran España pag. 179

- Gómez, M. (2003). *Vida plena*. Recuperado el 17 de 11 de 2011, de Las terapias alternativas y su uso en el tratamiento de la drogodependencia: <http://www.vida-plena.org/htm/articulos/terapias.htm>
- Grande Ildelfonso y Elena Abascal (2005) *Análisis de Encuestas ESIC* Editorial España
- Hernández Sampieri Roberto et al (2003) *Métodos de la Investigación* Mc Graw-Hill Interamericana editores, S.A. de C.V. México D.F. pág. 18-258
- Hoyo Sierra Isabel (2004) *Ciencias Jurídicas y Sociales Introducción a la Psicología del Derecho* Dykinson España Madrid pág. 18.
- Ianantuoni Stella (2006) *Hatha Yoga Integración Cuerpo- Mente- Espíritu* Albatros Buenos Aires Argentina pág. 9-10-11
- Jarne Adolfo, Antoni Tlarn (2009) *Manual de Psicopatología Clínica* Fundació Vidal i Barrequer Paidós Barcelona España pág. 265
- Lander M.H., Brit J. *Psychiat Spec* (1969) Hamilton M. *Diagnosis and rating of anxiety*. In *Studies of Anxiety* Washington D.C.
- Ley no. 2298 (20 de Diciembre de 2001) *Ley de Ejecución Penal y Supervisión* Bolivia pág. 1-11-16-28-29
- Lifar David (2005) *Hatha Yoga: el camino a la salud* 3ra. reimpresión Kier S.A. Buenos Aires Argentina
- Llopis Goig Ramón (2004) *Grupos de discusión ESIC* Editorial España
- López Castellano Alicia C. et al (2010) *Manual de Farmacología guía para el uso racional del medicamento* 2.^a edición Elsevier Barcelona España pág. 39
- López Chicharro J., L. M. López Mojarrez (2008) *Fisiología Clínica del Ejercicio* Editorial Panamericana Buenos Aires Argentina; Madrid España pág. 482.

- Malhotra Naresh K. (2004) Investigación de Mercados un Enfoque Aplicado, cuarta edición México
- Marcelli Adrian, García Vargas Francisco Coord. (2008) Una clase de Yoga Asociación Internacional de Yoga Yoghismo & Red GFU para la fraternidad humana México pág. 71-72-73-94-95-97-98-103-108-110-115-122-145
- Mardomingo Sanz María José (1994) Psiquiatría del Niño y del Adolescente Díaz de Santos S.A. Madrid España pág. 281-293
- Martí Novel Gloria et al. (2007) Enfermería Psicosocial y Salud Mental Aleu España
- Pérez Guadalupe José Luis (2000) La construcción social de la realidad carcelaria Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú impreso en Perú pág. 49-50-51
- Pérez Romero Luis A. (2004) Marketing Social teoría y práctica Pearson Prentice Hall México pág. 223
- Ramchandani J. Carlos (2002) El Yoga, técnica eficaz contra la ansiedad, depresión y estrés Editorial EDAF, S.A. España
- Raynaud de la Ferriere Serge (1956) Propósitos Psicológicos, 36 Vols. Imprimerie Meyerbeer, Niza Francia.
- Roca Bennasar M. Coord. et al (2010) Trastornos Neuróticos Editorial Lexus España pág. 275
- Rodríguez Moguel Ernesto A. (2005) Metodología de la Investigación la creatividad, el rigor del estudio y la integridad son factores que transforman al estudiante en un profesionalista de éxito Universidad Juárez Autónoma de Tabasco México.

- Santacreu J., Márquez M. O, Rubio V.J. (1997) la prevención en el marco de la psicología de la salud Dto. de Psicología Biológica y de la salud Universidad Autónoma de Madrid España
- Sierra Juan Carlos et al (2006) Psicología Forense: Manual de técnicas y aplicaciones Biblioteca Nueva Madrid
- Spiegel, Murray R. (2010) Probabilidad y Estadística McGrawHill México.

ANEXOS

<p>4)</p>	<p>Ardhachandrasana o “postura de media luna”</p> 											
<p>5)</p>	<p>Makarasana “postura del cocodrilo”</p> 											
<p>6)</p>	<p>Pavanamuktasana o “postura de la liberación de los vientos”</p> 											
<p>7)</p>	<p>Halasana o “postura del arado”</p> 											
<p>8)</p>	<p>Setuasana o “postura del puente”</p> 											
<p>9)</p>	<p>Ardhapadmasana o “postura del medio loto”</p> 											
<p>10)</p>	<p>Adhomukhasvanasana o “postura del perro con el rostro hacia abajo”</p> 											
<p>11)</p>	<p>Padahasthasana o “postura de las manos a los pies”</p> 											

Anexo 2: Escala de Ansiedad de Hamilton

Nombre: _____

Indique la intensidad con que se cumplieron o no, durante el último mes, los síntomas que se describen en cada uno de los 14 ítems:

- 0. Ausente
- 1. Intensidad ligera
- 2. Intensidad media
- 3. Intensidad elevada
- 4. Intensidad máxima (invalidante)

Nº	ITEM	0	1	2	3	4
1	Estado ansioso: Inquietud. Expectativas de catástrofe. Aprensión (anticipación con terror). Irritabilidad.					
2	Tensión: Sensaciones de tensión. Fatiga. Imposibilidad de estar quieto. Reacciones de sobresalto. Llanto fácil. Temblores. Sensaciones de incapacidad para esperar.					
3	Miedos: A la oscuridad. A los desconocidos. A quedarse solo. A los animales. A la circulación. A la muchedumbre.					
4	Insomnio: Dificultades de conciliación. Sueño interrumpido. Sueño no satisfactorio, con cansancio al despertar. Sueños penosos. Pesadillas. Terrores nocturnos.					
5	Funciones Intelectuales (Cognitivas): Dificultad de concentración. Falta de memoria.					
6	Estado de ánimo depresivo: Pérdida de interés. No disfruta del tiempo libre. Depresión. Insomnio de madrugada. Variaciones anímicas a lo largo del día.					
7	Síntomas somáticos musculares: Dolores musculares. Rigidez muscular. Sacudidas musculares. Sacudidas clónicas. Rechinar de dientes. Voz quebrada.					
8	Síntomas somáticos generales: Zumbido de oídos. Visión borrosa. Oleadas de calor o frío. Sensación de debilidad. Sensaciones parestésicas (pinchazos u hormigueos).					
9	Síntomas cardiovasculares: Taquicardia. Palpitaciones. Dolor torácico. Sensación pulsátil en vasos. Sensaciones de "baja presión" o desmayos. Extrasístoles (arritmias cardíacas benignas).					
10	Síntomas respiratorios: Opresión pretorácica. Constricción precordial. Sensación de ahogo o falta de aire. Suspiros. Disnea (dificultad para respirar).					
11	Síntomas gastrointestinales: Dificultades evacuatorias. Gases. Dispepsia: dolores antes o después de comer, ardor, hinchazón abdominal, náuseas, vómitos, constricción epigástrica. Cólicos (espasmos) abdominales. Diarrea. Pérdida de peso. Estreñimiento.					
12	Síntomas genitourinarios: Micciones frecuentes. Micción imperiosa. Amenorrea (falta del período menstrual). Metrorragia (hemorragia genital). Frigidez. Eyaculación precoz. Impotencia. Ausencia de erección.					
13	Síntomas del sistema nervioso autónomo: Boca seca. Accesos de enrojecimiento. Palidez. Tendencia a la sudoración. Vértigos. Cefalea (dolor de cabeza) de tensión.					
14	Conducta en el transcurso del test: Tendencia al abatimiento. Agitación: manos inquietas, juega con los dedos, cierra los puños, tics, aprieta el pañuelo en las manos. Inquietud: va y viene. Temblor en las manos. Rostro preocupado. Aumento del tono muscular o contracturas musculares. Respiración entrecortada. Palidez facial. Traga saliva. Eructos. Taquicardia o palpitaciones. Ritmo respiratorio acelerado. Sudoración. Pestañeo.					

**(Anexo 3) PROGRAMA DE RELAJACIÓN A TRAVÉS DE LA DISCIPLINA
FÍSICA DEL YOGA**

Estructura del programa

Las posturas que serán empleadas son las siguientes:

Postura para relajarse:

1) Shavasana “postura de cadáver”

Fotografía 1: “postura de cadáver”.



Asanas o posturas de yoga

2) Sukhasana o “postura fácil”

Fotografía 2: “postura fácil”.



3) Ardha Matsyendrasana en sukasana (variante) “postura de la media torsión”

Fotografía 3: “postura de la media torsión (variante)”



4) Ardha chandrasana o “postura de media luna”

Fotografía 4: “postura de media luna”



5) Makarasana “postura del cocodrilo”

Fotografía 5: “postura del cocodrilo”



6) Pavanamuktasana o “postura de la liberación de los vientos”

Fotografía 6: “postura de la liberación de los vientos”



7) Halasana o “postura del arado”

Fotografía 7: “postura del arado”



8) Setuasana o “postura del puente”

Fotografía 8: “postura del puente”



9) Ardhapadmasana o “postura del medio loto”

Fotografía 9: “postura del medio loto”



10) Adhomukhasvanasana o “postura del perro”

Fotografía 10: “postura del perro”



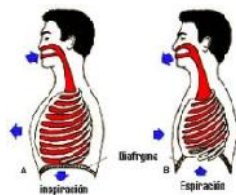
11) Padahasthasana o “postura de las manos a los pies”

Fotografía 11: “postura de las manos a los pies”

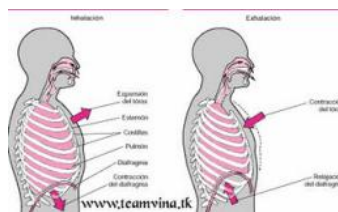


Secuencia de respiraciones

Fotografía 12: Respiración alta o clavicular



Fotografía 13: Respiración media o intercostal

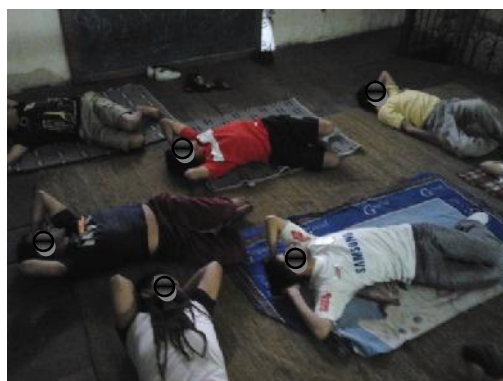


Fotografía 14: Respiración abdominal



(Anexo 4) Fotos de los participantes del grupo experimental que estuvieron el “Programa de relajación a través de la disciplina física del Yoga”







Conclusión del Programa- Entrega de certificados



**(Anexo 5) CONSENTIMIENTO DE REALIZACIÓN DE PRUEBA
PSICOLÓGICA**

Yo _____
con carnet de identidad número _____, doy mi consentimiento de
ser evaluado psicológicamente por la Tesista Indira Marisol Mercado Valverde,
con carnet de identidad número 8357927 L.P., para los fines investigativos
consiguientes.

Indira Marisol Mercado Valverde
Tesista

Evaluado

La Paz, ___ de _____ de 2013

(Anexo 6) TABLA 3-Distribución Chi Cuadrado ²

P = Probabilidad de encontrar un valor mayor o igual que el chi cuadrado tabulado, = Grados de Libertad

/p	0,001	0,0025	0,005	0,01	0,025	0,05	0,1	0,15	0,2	0,25	0,3	0,35	0,4	0,45	0,5
1	10,8274	9,1404	7,8794	6,6349	5,0239	3,8415	2,7055	2,0722	1,6424	1,3233	1,0742	0,8735	0,7083	0,5707	0,4549
2	13,8150	11,9827	10,5965	9,2104	7,3778	5,9915	4,6052	3,7942	3,2189	2,7726	2,4079	2,0996	1,8326	1,5970	1,3863
3	16,2660	14,3202	12,8381	11,3449	9,3484	7,8147	6,2514	5,3170	4,6416	4,1083	3,6649	3,2831	2,9462	2,6430	2,3660
4	18,4662	16,4238	14,8602	13,2767	11,1433	9,4877	7,7794	6,7449	5,9886	5,3853	4,8784	4,4377	4,0446	3,6871	3,3567
5	20,5147	18,3854	16,7496	15,0863	12,8325	11,0705	9,2363	8,1152	7,2893	6,6257	6,0644	5,5731	5,1319	4,7278	4,3515
6	22,4575	20,2491	18,5475	16,8119	14,4494	12,5916	10,6446	9,4461	8,5581	7,8408	7,2311	6,6948	6,2108	5,7652	5,3481
7	24,3213	22,0402	20,2777	18,4753	16,0128	14,0671	12,0170	10,7479	9,8032	9,0371	8,3834	7,8061	7,2832	6,8000	6,3458
8	26,1239	23,7742	21,9549	20,0902	17,5345	15,5073	13,3616	12,0271	11,0301	10,2189	9,5245	8,9094	8,3505	7,8325	7,3441
9	27,8767	25,4625	23,5893	21,6660	19,0228	16,9190	14,6837	13,2880	12,2421	11,3887	10,6564	10,0060	9,4136	8,8632	8,3428
10	29,5879	27,1119	25,1881	23,2093	20,4832	18,3070	15,9872	14,5339	13,4420	12,5489	11,7807	11,0971	10,4732	9,8922	9,3418
11	31,2635	28,7291	26,7569	24,7250	21,9200	19,6752	17,2750	15,7671	14,6314	13,7007	12,8987	12,1836	11,5298	10,9199	10,3410
12	32,9092	30,3182	28,2997	26,2170	23,3367	21,0261	18,5493	16,9893	15,8120	14,8454	14,0111	13,2661	12,5838	11,9463	11,3403
13	34,5274	31,8830	29,8193	27,6882	24,7356	22,3620	19,8119	18,2020	16,9848	15,9839	15,1187	14,3451	13,6356	12,9717	12,3398
14	36,1239	33,4262	31,3194	29,1412	26,1189	23,6848	21,0641	19,4062	18,1508	17,1169	16,2221	15,4209	14,6853	13,9961	13,3393
15	37,6978	34,9494	32,8015	30,5780	27,4884	24,9958	22,3071	20,6030	19,3107	18,2451	17,3217	16,4940	15,7332	15,0197	14,3389
16	39,2518	36,4555	34,2671	31,9999	28,8453	26,2962	23,5418	21,7931	20,4651	19,3689	18,4179	17,5646	16,7795	16,0425	15,3385
17	40,7911	37,9462	35,7184	33,4087	30,1910	27,5871	24,7690	22,9770	21,6146	20,4887	19,5110	18,6330	17,8244	17,0646	16,3382
18	42,3119	39,4220	37,1564	34,8052	31,5264	28,8693	25,9894	24,1555	22,7595	21,6049	20,6014	19,6993	18,8679	18,0860	17,3379
19	43,8194	40,8847	38,5821	36,1908	32,8523	30,1435	27,2036	25,3289	23,9004	22,7178	21,6891	20,7638	19,9102	19,1069	18,3376
20	45,3142	42,3358	39,9969	37,5663	34,1696	31,4104	28,4120	26,4976	25,0375	23,8277	22,7745	21,8265	20,9514	20,1272	19,3374

21	46,7963	43,7749	41,4009	38,9322	35,4789	32,6706	29,6151	27,6620	26,1711	24,9348	23,8578	22,8876	21,9915	21,1470	20,3372
22	48,2676	45,2041	42,7957	40,2894	36,7807	33,9245	30,8133	28,8224	27,3015	26,0393	24,9390	23,9473	23,0307	22,1663	21,3370
23	49,7276	46,6231	44,1814	41,6383	38,0756	35,1725	32,0069	29,9792	28,4288	27,1413	26,0184	25,0055	24,0689	23,1852	22,3369
24	51,1790	48,0336	45,5584	42,9798	39,3641	36,4150	33,1962	31,1325	29,5533	28,2412	27,0960	26,0625	25,1064	24,2037	23,3367
25	52,6187	49,4351	46,9280	44,3140	40,6465	37,6525	34,3816	32,2825	30,6752	29,3388	28,1719	27,1183	26,1430	25,2218	24,3366
26	54,0511	50,8291	48,2898	45,6416	41,9231	38,8851	35,5632	33,4295	31,7946	30,4346	29,2463	28,1730	27,1789	26,2395	25,3365
27	55,4751	52,2152	49,6450	46,9628	43,1945	40,1133	36,7412	34,5736	32,9117	31,5284	30,3193	29,2266	28,2141	27,2569	26,3363
28	56,8918	53,5939	50,9936	48,2782	44,4608	41,3372	37,9159	35,7150	34,0266	32,6205	31,3909	30,2791	29,2486	28,2740	27,3362
29	58,3006	54,9662	52,3355	49,5878	45,7223	42,5569	39,0875	36,8538	35,1394	33,7109	32,4612	31,3308	30,2825	29,2908	28,3361

TABLA 3-Distribución Chi Cuadrado ². (Continuación)

TABLA 3- Chi Cuadrado ² (continuación)

/p	0,001	0,0025	0,005	0,01	0,025	0,05	0,1	0,15	0,2	0,25	0,3	0,35	0,4	0,45	0,5
30	59,7022	56,3325	53,6719	50,8922	46,9792	43,7730	40,2560	37,9902	36,2502	34,7997	33,5302	32,3815	31,3159	30,3073	29,3360
31	61,0980	57,6921	55,0025	52,1914	48,2319	44,9853	41,4217	39,1244	37,3591	35,8871	34,5981	33,4314	32,3486	31,3235	30,3359
32	62,4873	59,0461	56,3280	53,4857	49,4804	46,1942	42,5847	40,2563	38,4663	36,9730	35,6649	34,4804	33,3809	32,3394	31,3359
33	63,8694	60,3953	57,6483	54,7754	50,7251	47,3999	43,7452	41,3861	39,5718	38,0575	36,7307	35,5287	34,4126	33,3551	32,3358
34	65,2471	61,7382	58,9637	56,0609	51,9660	48,6024	44,9032	42,5140	40,6756	39,1408	37,7954	36,5763	35,4438	34,3706	33,3357
35	66,6192	63,0760	60,2746	57,3420	53,2033	49,8018	46,0588	43,6399	41,7780	40,2228	38,8591	37,6231	36,4746	35,3858	34,3356
36	67,9850	64,4097	61,5811	58,6192	54,4373	50,9985	47,2122	44,7641	42,8788	41,3036	39,9220	38,6693	37,5049	36,4008	35,3356
37	69,3476	65,7384	62,8832	59,8926	55,6680	52,1923	48,3634	45,8864	43,9782	42,3833	40,9839	39,7148	38,5348	37,4156	36,3355
38	70,7039	67,0628	64,1812	61,1620	56,8955	53,3835	49,5126	47,0072	45,0763	43,4619	42,0450	40,7597	39,5643	38,4302	37,3354
39	72,0550	68,3830	65,4753	62,4281	58,1201	54,5722	50,6598	48,1263	46,1730	44,5395	43,1053	41,8040	40,5935	39,4446	38,3354
40	73,4029	69,6987	66,7660	63,6908	59,3417	55,7585	51,8050	49,2438	47,2685	45,6160	44,1649	42,8477	41,6222	40,4589	39,3353
45	80,0776	76,2229	73,1660	69,9569	65,4101	61,6562	57,5053	54,8105	52,7288	50,9849	49,4517	48,0584	46,7607	45,5274	44,3351
50	86,6603	82,6637	79,4898	76,1538	71,4202	67,5048	63,1671	60,3460	58,1638	56,3336	54,7228	53,2576	51,8916	50,5923	49,3349
55	93,1671	89,0344	85,7491	82,2920	77,3804	73,3115	68,7962	65,8550	63,5772	61,6650	59,9804	58,4469	57,0160	55,6539	54,3348
60	99,6078	95,3443	91,9518	88,3794	83,2977	79,0820	74,3970	71,3411	68,9721	66,9815	65,2265	63,6277	62,1348	60,7128	59,3347
70	112,3167	107,8079	104,2148	100,4251	95,0231	90,5313	85,5270	82,2553	79,7147	77,5766	75,6893	73,9677	72,3583	70,8236	69,3345
80	124,8389	120,1018	116,3209	112,3288	106,6285	101,8795	96,5782	93,1058	90,4053	88,1303	86,1197	84,2840	82,5663	80,9266	79,3343
90	137,2082	132,2554	128,2987	124,1162	118,1359	113,1452	107,5650	103,9040	101,0537	98,6499	96,5238	94,5809	92,7614	91,0234	89,3342
100	149,4488	144,2925	140,1697	135,8069	129,5613	124,3421	118,4980	114,6588	111,6667	109,1412	106,9058	104,8615	102,9459	101,1149	99,3341
120	173,6184	168,0814	163,6485	158,9500	152,2113	146,5673	140,2326	136,0620	132,8063	130,0546	127,6159	125,3833	123,2890	121,2850	119,3340
140	197,4498	191,5653	186,8465	181,8405	174,6478	168,6130	161,8270	157,3517	153,8537	150,8941	148,2686	145,8629	143,6043	141,4413	139,3339
160	221,0197	214,8081	209,8238	204,5300	196,9152	190,5164	183,3106	178,5517	174,8283	171,6752	168,8759	166,3092	163,8977	161,5868	159,3338
180	244,3723	237,8548	232,6198	227,0563	219,0442	212,3039	204,7036	199,6786	195,7434	192,4086	189,4462	186,7282	184,1732	181,7234	179,3338
200	267,5388	260,7350	255,2638	249,4452	241,0578	233,9942	226,0210	220,7441	216,6088	213,1022	209,9854	207,1244	204,4337	201,8526	199,3337
250	324,8306	317,3609	311,3460	304,9393	295,6885	287,8815	279,0504	273,1944	268,5987	264,6970	261,2253	258,0355	255,0327	252,1497	249,3337
300	381,4239	373,3509	366,8439	359,9064	349,8745	341,3951	331,7885	325,4090	320,3971	316,1383	312,3460	308,8589	305,5741	302,4182	299,3336
500	603,4458	593,3580	585,2060	576,4931	563,8514	553,1269	540,9303	532,8028	526,4014	520,9505	516,0874	511,6081	507,3816	503,3147	499,3335
600	712,7726	701,8322	692,9809	683,5155	669,7690	658,0936	644,8004	635,9329	628,8157	622,9876	617,6713	612,7718	608,1468	603,6942	599,3335

TABLA 3-Distribución Chi Cuadrado χ^2 . (Continuación)

TABLA 3- Chi Cuadrado χ^2 (continuación)

/p	0,55	0,6	0,65	0,7	0,75	0,8	0,85	0,9	0,95	0,975	0,99	0,995	0,9975	0,999
1	0.3573	0.2750	0.2059	0.1485	0.1015	0.0642	0.0358	0.0158	0.0039	0.0010	0.0002	0.0000	0.0000	0.0000
2	1,1957	1,0217	0,8616	0,7133	0,5754	0,4463	0,3250	0,2107	0,1026	0,0506	0,0201	0,0100	0,0050	0,0020
3	2,1095	1,8692	1,6416	1,4237	1,2125	1,0052	0,7978	0,5844	0,3518	0,2158	0,1148	0,0717	0,0449	0,0243
4	3,0469	2,7528	2,4701	2,1947	1,9226	1,6488	1,3665	1,0636	0,7107	0,4844	0,2971	0,2070	0,1449	0,0908
5	3,9959	3,6555	3,3251	2,9999	2,6746	2,3425	1,9938	1,6103	1,1455	0,8312	0,5543	0,4118	0,3075	0,2102
6	4,9519	4,5702	4,1973	3,8276	3,4546	3,0701	2,6613	2,2041	1,6354	1,2373	0,8721	0,6757	0,5266	0,3810
7	5,9125	5,4932	5,0816	4,6713	4,2549	3,8223	3,3583	2,8331	2,1673	1,6899	1,2390	0,9893	0,7945	0,5985
8	6,8766	6,4226	5,9753	5,5274	5,0706	4,5936	4,0782	3,4895	2,7326	2,1797	1,6465	1,3444	1,1042	0,8571
9	7,8434	7,3570	6,8763	6,3933	5,8988	5,3801	4,8165	4,1682	3,3251	2,7004	2,0879	1,7349	1,4501	1,1519
10	8,8124	8,2955	7,7832	7,2672	6,7372	6,1791	5,5701	4,8652	3,9403	3,2470	2,5582	2,1558	1,8274	1,4787
11	9,7831	9,2373	8,6952	8,1479	7,5841	6,9887	6,3364	5,5778	4,5748	3,8157	3,0535	2,6032	2,2321	1,8338
12	10,7553	10,1820	9,6115	9,0343	8,4384	7,8073	7,1138	6,3038	5,2260	4,4038	3,5706	3,0738	2,6612	2,2141
13	11,7288	11,1291	10,5315	9,9257	9,2991	8,6339	7,9008	7,0415	5,8919	5,0087	4,1069	3,5650	3,1118	2,6172
14	12,7034	12,0785	11,4548	10,8215	10,1653	9,4673	8,6963	7,7895	6,5706	5,6287	4,6604	4,0747	3,5820	3,0407
15	13,6790	13,0298	12,3809	11,7212	11,0365	10,3070	9,4993	8,5468	7,2609	6,2621	5,2294	4,6009	4,0697	3,4825
16	14,6555	13,9827	13,3096	12,6243	11,9122	11,1521	10,3090	9,3122	7,9616	6,9077	5,8122	5,1422	4,5734	3,9417
17	15,6328	14,9373	14,2406	13,5307	12,7919	12,0023	11,1249	10,0852	8,6718	7,5642	6,4077	5,6973	5,0916	4,4162
18	16,6108	15,8932	15,1738	14,4399	13,6753	12,8570	11,9462	10,8649	9,3904	8,2307	7,0149	6,2648	5,6234	4,9048
19	17,5894	16,8504	16,1089	15,3517	14,5620	13,7158	12,7727	11,6509	10,1170	8,9065	7,6327	6,8439	6,1673	5,4067
20	18,5687	17,8088	17,0458	16,2659	15,4518	14,5784	13,6039	12,4426	10,8508	9,5908	8,2604	7,4338	6,7228	5,9210
21	19,5485	18,7683	17,9843	17,1823	16,3444	15,4446	14,4393	13,2396	11,5913	10,2829	8,8972	8,0336	7,2889	6,4467
22	20,5288	19,7288	18,9243	18,1007	17,2396	16,3140	15,2787	14,0415	12,3380	10,9823	9,5425	8,6427	7,8648	6,9829
23	21,5095	20,6902	19,8657	19,0211	18,1373	17,1865	16,1219	14,8480	13,0905	11,6885	10,1957	9,2604	8,4503	7,5291
24	22,4908	21,6525	20,8084	19,9432	19,0373	18,0618	16,9686	15,6587	13,8484	12,4011	10,8563	9,8862	9,0441	8,0847
25	23,4724	22,6156	21,7524	20,8670	19,9393	18,9397	17,8184	16,4734	14,6114	13,1197	11,5240	10,5196	9,6462	8,6494
26	24,4544	23,5794	22,6975	21,7924	20,8434	19,8202	18,6714	17,2919	15,3792	13,8439	12,1982	11,1602	10,2561	9,2222
27	25,4367	24,5440	23,6437	22,7192	21,7494	20,7030	19,5272	18,1139	16,1514	14,5734	12,8785	11,8077	10,8733	9,8029
28	26,4195	25,5092	24,5909	23,6475	22,6572	21,5880	20,3857	18,9392	16,9279	15,3079	13,5647	12,4613	11,4973	10,3907
29	27,4025	26,4751	25,5391	24,5770	23,5666	22,4751	21,2468	19,7677	17,7084	16,0471	14,2564	13,1211	12,1278	10,9861

TABLA 3-Distribución Chi Cuadrado χ^2 . (Continuación)

TABLA 3- Chi Cuadrado χ^2 (continuación)

χ^2/p	0,55	0,6	0,65	0,7	0,75	0,8	0,85	0,9	0,95	0,975	0,99	0,995	0,9975	0,999
30	28,3858	27,4416	26,4881	25,5078	24,4776	23,3641	22,1103	20,5992	18,4927	16,7908	14,9535	13,7867	12,7646	11,5876
31	29,3694	28,4087	27,4381	26,4397	25,3901	24,2551	22,9762	21,4336	19,2806	17,5387	15,6555	14,4577	13,4073	12,1961
32	30,3533	29,3763	28,3889	27,3728	26,3041	25,1478	23,8442	22,2706	20,0719	18,2908	16,3622	15,1340	14,0555	12,8104
33	31,3375	30,3444	29,3405	28,3069	27,2194	26,0422	24,7143	23,1102	20,8665	19,0467	17,0735	15,8152	14,7092	13,4312
34	32,3219	31,3130	30,2928	29,2421	28,1361	26,9383	25,5864	23,9522	21,6643	19,8062	17,7891	16,5013	15,3679	14,0568
35	33,3065	32,2821	31,2458	30,1782	29,0540	27,8359	26,4604	24,7966	22,4650	20,5694	18,5089	17,1917	16,0315	14,6881
36	34,2913	33,2517	32,1995	31,1152	29,9730	28,7350	27,3363	25,6433	23,2686	21,3359	19,2326	17,8868	16,7000	15,3243
37	35,2764	34,2216	33,1539	32,0532	30,8933	29,6355	28,2138	26,4921	24,0749	22,1056	19,9603	18,5859	17,3730	15,9652
38	36,2617	35,1920	34,1089	32,9919	31,8146	30,5373	29,0931	27,3430	24,8839	22,8785	20,6914	19,2888	18,0501	16,6109
39	37,2472	36,1628	35,0645	33,9315	32,7369	31,4405	29,9739	28,1958	25,6954	23,6543	21,4261	19,9958	18,7318	17,2612
40	38,2328	37,1340	36,0207	34,8719	33,6603	32,3449	30,8563	29,0505	26,5093	24,4331	22,1642	20,7066	19,4171	17,9166
45	43,1638	41,9950	40,8095	39,5847	38,2910	36,8844	35,2895	33,3504	30,6123	28,3662	25,9012	24,3110	22,8994	21,2509
50	48,0986	46,8638	45,6100	44,3133	42,9421	41,4492	39,7539	37,6886	34,7642	32,3574	29,7067	27,9908	26,4636	24,6736
55	53,0367	51,7391	50,4204	49,0554	47,6105	46,0356	44,2448	42,0596	38,9581	36,3981	33,5705	31,7349	30,0974	28,1731
60	57,9775	56,6200	55,2394	53,8091	52,2938	50,6406	48,7587	46,4589	43,1880	40,4817	37,4848	35,5344	33,7909	31,7381
70	67,8664	66,3961	64,8990	63,3460	61,6983	59,8978	57,8443	55,3289	51,7393	48,7575	45,4417	43,2753	41,3323	39,0358
80	77,7631	76,1879	74,5825	72,9153	71,1445	69,2070	66,9938	64,2778	60,3915	57,1532	53,5400	51,1719	49,0430	46,5197
90	87,6661	85,9925	84,2854	82,5111	80,6247	78,5584	76,1954	73,2911	69,1260	65,6466	61,7540	59,1963	56,8918	54,1559
100	97,5744	95,8078	94,0046	92,1290	90,1332	87,9453	85,4406	82,3581	77,9294	74,2219	70,0650	67,3275	64,8571	61,9182
120	117,4041	115,4646	113,4825	111,4186	109,2197	106,8056	104,0374	100,6236	95,7046	91,5726	86,9233	83,8517	81,0726	77,7555
140	137,2476	135,1491	133,0028	130,7657	128,3800	125,7580	122,7476	119,0293	113,6594	109,1368	104,0343	100,6547	97,5908	93,9253
160	157,1019	154,8555	152,5564	150,1583	147,5988	144,7834	141,5475	137,5457	131,7560	126,8700	121,3457	117,6791	114,3496	110,3592
180	176,9652	174,5799	172,1373	169,5879	166,8653	163,8682	160,4206	156,1526	149,9687	144,7413	138,8205	134,8843	131,3050	127,0114
200	196,8359	194,3193	191,7409	189,0486	186,1717	183,0028	179,3550	174,8353	168,2785	162,7280	156,4321	152,2408	148,4262	143,8420
250	246,5387	243,7202	240,8297	237,8085	234,5768	231,0128	226,9048	221,8059	214,3915	208,0978	200,9387	196,1604	191,8020	186,5537
300	296,2700	293,1786	290,0062	286,6878	283,1353	279,2143	274,6901	269,0679	260,8781	253,9122	245,9727	240,6631	235,8126	229,9620
500	495,3734	491,3709	487,2569	482,9462	478,3231	473,2099	467,2962	459,9261	449,1467	439,9360	429,3874	422,3034	415,8081	407,9458
600	594,9938	590,6057	586,0930	581,3623	576,2859	570,6681	564,1661	556,0560	544,1801	534,0185	522,3654	514,5285	507,3385	498,6219