



EL GONG EN CENTROS PENITENCIARIOS

UNA HERRAMIENTA PARA REDUCIR ESTRÉS, ANSIEDAD Y PROBLEMAS CONDUCTUALES

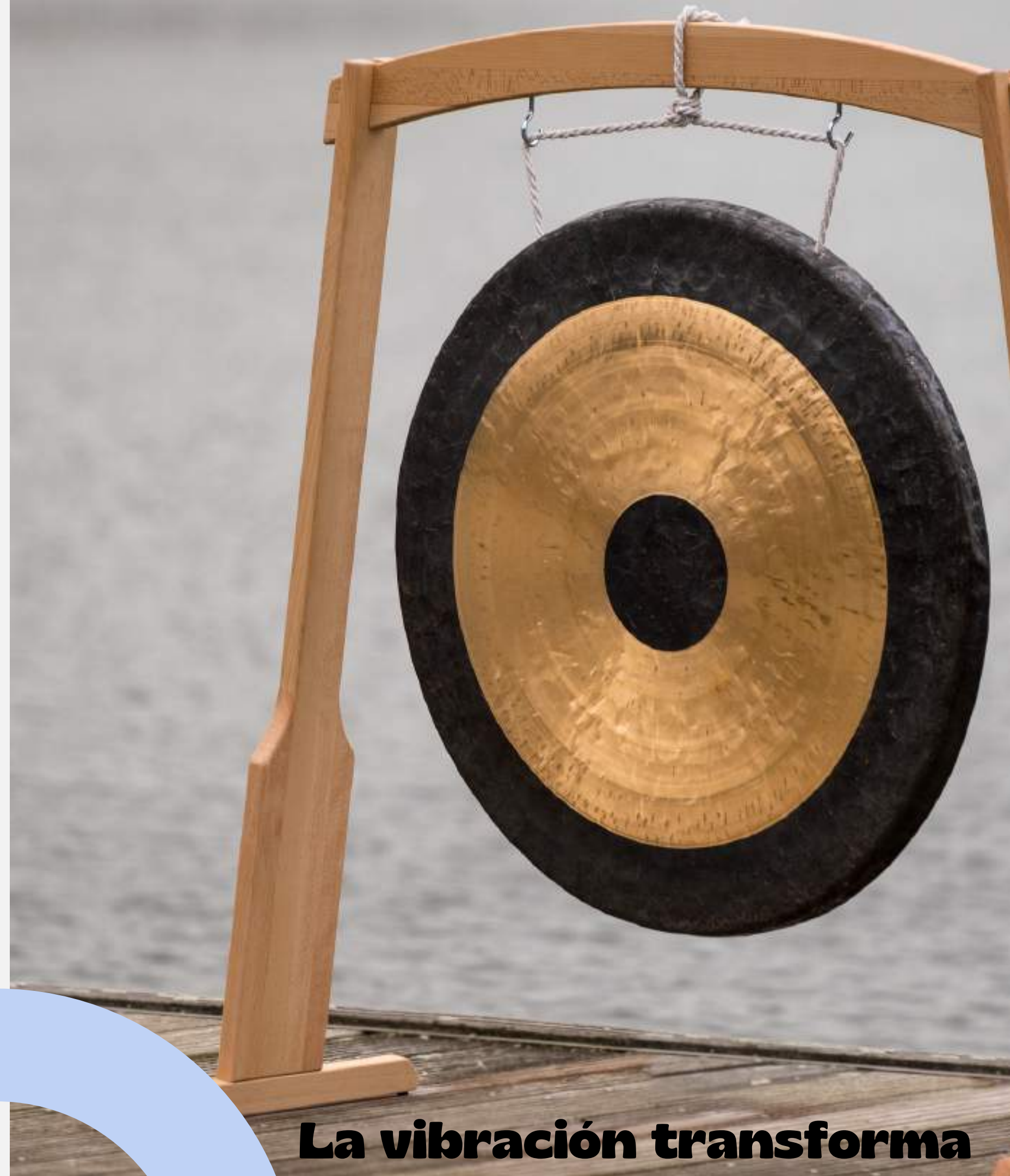


VICENTE SAUS CANTERO
GONG PLAYER
TERAPEUTA OCUPACIONAL
C.S FUENTE DE SAN LUIS



"¿POR QUÉ EL GONG EN CENTROS PENITENCIARIOS?"

- **Datos clave:** El 70% de las personas en prisión presentan problemas de salud mental (ansiedad, depresión, estrés crónico).
- Los entornos penitenciarios están diseñados para control, no para bienestar, lo que exacerba problemas emocionales y de conducta.
Necesidad de herramientas accesibles para mejorar el bienestar.
- **Propósito:** Mostrar cómo el gong puede integrarse como una *herramienta de bajo costo y alto impacto para transformar el clima emocional y conductual en las prisiones.*



La vibración transforma

¿QUÉ ES EL GONG?

- Instrumento milenario originado en Asia. Sus vibraciones profundas crean una experiencia sensorial única que promueve relajación.

Mecanismos de acción:

01.

- **Ondas cerebrales:**

- Los sonidos del gong inducen estados alfa y theta (asociados con relajación y meditación).

02.

- **Respuesta fisiológica:**

- Reduce frecuencia cardíaca y presión arterial.
- Disminuye niveles de cortisol (hormona del estrés).

03.

- **Impacto emocional:**

- Alivia tensiones acumuladas y promueve introspección.

EVIDENCIA CIENTÍFICA

ESTRÉS Y ANSIEDAD:

ESTUDIO (2020): SESIONES DE BAÑO DE GONG REDUJERON NIVELES DE ESTRÉS EN 68% DE LOS PARTICIPANTES TRAS 6 SEMANAS (JOURNAL OF SOUND HEALING).

PROBLEMAS CONDUCTUALES:

EN PRISIONES DE REINO UNIDO, LOS PARTICIPANTES EN PROGRAMAS DE SONOTERAPIA MOSTRARON UN 40% MENOS DE INCIDENTES VIOLENTOS (INFORME DEL MINISTERIO DE JUSTICIA, 2022).

BIENESTAR GENERAL:

LOS RECLUSOS REPORTARON SENTIRSE MÁS TRANQUILOS, MENOS REACTIVOS Y CON MAYOR CAPACIDAD DE REFLEXIONAR ANTES DE ACTUAR (ESTUDIO PILOTO EN EE.UU., 2018).

MENCIÓN DE INVESTIGACIONES EN NEUROCIENCIA QUE VALIDAN LA CAPACIDAD DE LAS VIBRACIONES PARA REGULAR EL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO.

BENEFICIOS DEL GONG EN CENTROS PENITENCIARIOS



REDUCCIÓN DEL ESTRÉS:

EN UNA PRISIÓN PILOTO, SE OBSERVÓ QUE LAS SESIONES DE GONG DISMINUYERON NOTABLEMENTE LOS NIVELES DE IRRITABILIDAD ENTRE LOS PARTICIPANTES.

MANEJO DE ANSIEDAD:

RELATOS DE RECLUSOS QUE EXPERIMENTARON MAYOR CONTROL SOBRE SUS EMOCIONES, ESPECIALMENTE EN SITUACIONES DE CONFLICTO.

MEJORA DE CONDUCTAS:

TRAS SESIONES SEMANALES, SE REPORTARON MEJORAS EN LA CONVIVENCIA EN CELDAS COMPARTIDAS.

HABILIDADES EMOCIONALES:

PARTICIPANTES QUE COMENZARON A USAR TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y VISUALIZACIÓN APRENDIDAS DURANTE LAS SESIONES PARA EVITAR REACCIONES IMPULSIVAS.

PROPUESTA DE IMPLEMENTACIÓN

Programas piloto:

- Duración: 8 semanas, una sesión semanal de 45 minutos.
- Participación: Grupos de 10-15 internos, seleccionados según su disposición y necesidades emocionales.

Adaptaciones:

- Uso de espacios seguros dentro del centro.
- Garantizar privacidad para fomentar una experiencia profunda.

Indicadores de éxito:

- 1.Reducción de conflictos registrados.
- 2.Mayor participación en actividades grupales.
- 3.Percepción subjetiva de bienestar (evaluada mediante cuestionarios).



TESTIMONIOS Y CASOS REALES

- *Recluso "C.G.B"*: Tras participar en 6 sesiones, reportó **dormir mejor y sentir menos irritación diaria.**
- *Prisión en California*: **Disminución del 25% en episodios de violencia** en módulos que implementaron baños de gong como parte del programa de rehabilitación.



CONCLUSIONES

EL GONG NO ES SOLO UNA HERRAMIENTA MUSICAL; ES UNA INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA QUE TRABAJA A NIVEL FÍSICO, EMOCIONAL Y MENTAL.

PUEDE SER UN **CATALIZADOR PARA EL CAMBIO PERSONAL EN ENTORNOS DONDE LA ESPERANZA ES LIMITADA.**

INVITACIÓN: COLABORAR CON TERAPEUTAS Y CENTROS PARA IMPLEMENTAR ESTAS PRÁCTICAS Y EVALUAR SUS RESULTADOS.