



PLAN DE LA LECCIÓN

# Libertad para cambiar



FILME DE LA LECCIÓN

**Path of Freedom**

POR EMMANUEL VAUGHAN-LEE



### Idea principal

Estados Unidos tiene el 25 por ciento de la población carcelaria del mundo. Programas innovadores de rehabilitación ofrecen herramientas efectivas para ayudar a los prisioneros a reinsertarse a la sociedad y mantenerse fuera de prisión.

### Marco teórico

La película, *Path of Freedom (Camino a la libertad)*, explora un enfoque innovador para la rehabilitación de los prisioneros en la Planta de Seguridad Media John J. Moran, la prisión para hombres de Rhode Island. Fleet Maull, ex presidiario y fundador del Instituto para la concientización en la prisión (PMI), enseña técnicas básicas de meditación en Moran, fortaleciendo a los presos para que tomen responsabilidad por sus vidas. En 1989, mientras cumplía una sentencia mínima obligatoria de 14 años y medio por tráfico de drogas, Maull fundó el PMI y dirigió un grupo de meditación dos veces por semana en la capilla de la prisión. Hoy, su enfoque incluye programas dirigidos a los guardias y a la administración de las prisiones para ayudar a transformar los sistemas correccionales de forma integral.

De acuerdo con el reporte del Concejo Nacional de Investigación de 2014, las tasas de encarcelamiento de los Estados Unidos se han más que cuadruplicado en las últimas cuatro décadas, con lo que la eficacia y los costos crecientes de nuestro sistema penitenciario han caído bajo el creciente escrutinio. Como se indica en el informe, Estados Unidos tiene ahora la tasa de encarcelamiento más alta del mundo, albergando aproximadamente 1 de cada 100 adultos en un día determinado.

Programas innovadores, como el PMI, traen meditación, arte, teatro y baile a las prisiones. Sus métodos y técnicas, designadas a ayudar a los presos a desarrollar puntos de vista, auto control, empatía y mejorar su habilidad de tomar decisiones, son frecuentemente basadas en investigaciones y evidencias en el aprendizaje socio emocional. Estudios en los que se direccionan patrones cognitivos y psicológicos entre los presos apoyan comportamientos pro sociales después de que los presos son liberados, reduciendo la reincidencia, o el acto de repetir actos criminales.



**Filme:** 10 minutos

**Clase:** 60 minutos

### MATERIAS/ÁREAS RELACIONADAS

#### EN SECUNDARIA

- Lengua inglesa
- Historia
- Estudios del mundo moderno
- Filosofía
- Psicología
- Sociología

#### EN PREGRADO

- Inglés
- Historia
- Ilosofía
- Psicología
- Sociología

### TEMAS

- Libertad versus restricción
- Aprendizaje social y emocional
- Justicia social

### MATERIALES

- Acceso en línea a la película
- Equipo para presentar la película

### PREPARACIÓN

- Cómo usar nuestro plan de la lección



### **Conexiones con los estándares nacionales**

Estándares comunes de lengua inglesa. SL.9-10.1 y SL.11-12.1. Iniciar y participar efectivamente en un rango de discusiones colaborativas (uno a uno, en grupos y dirigida por el maestro) con compañeros diferentes en temas de grados 9-10 (o 11-12), textos, y situaciones, construyendo sobre las ideas de los demás y expresando las propias claramente y persuasivamente.

Universidad, profesión y vida civil (C3) Marco teórico para los estándares estatales de ciencias sociales. D2.Psy.2.9-12. Investigar comportamientos humanos desde perspectivas biológicas, cognitivas, comportamentales y socioculturales.

Estándares de ciencias de la próxima generación. HS-LS2-8. Evaluar la evidencia del rol del comportamiento del grupo y las oportunidades de individuos y especies para sobrevivir y reproducirse.

### **Lección**

#### PREPARACIÓN DE LA CLASE

Pregunte a los estudiantes si alguna vez han escuchado sobre la meditación o la concientización. Pídales que describan lo que saben. Una definición de concientización, tomada de *The Greater Good Science Center*, es la habilidad de mantener momento a momento “conciencia de los pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y del ambiente alrededor”

Diga a los estudiantes que participarán en una actividad de meditación de cinco minutos. Pídales que se sienten cómodamente en sus sillas, que cierren los ojos y respiren profundamente. Pídales que:

- Pongan atención a las sensaciones físicas de su cuerpo. Por ejemplo, pídale que pongan los pies sobre el suelo, sus brazos o manos sobre sus escritorios o piernas y pongan atención a su respiración.
- Pídale a los estudiantes que simplemente se sienten en sus sillas, conscientes de lo que sienten. Dígales que no deben preocuparse si sus mentes deambulan (ya sea con pensamientos o con ruidos externos). En cualquier caso deben tratar de devolver la atención interna a su respiración y permanecer sentados en silencio.



## Libertad para cambiar

Después del ejercicio, haga a los estudiantes las siguientes preguntas:  
¿Fue fácil para usted permanecer quieto y en silencio? ¿Por qué? Pídales que escojan un adjetivo que describa cómo se sintieron antes del ejercicio y cómo se sintieron después.

\*Nota para el maestro: Para ayudas adicionales sobre prácticas de meditación basadas en el tamaño de su clase, por favor visite el siguiente artículo tomado del [The Greater Good Science Center](#).

### CONEXIÓN CON LA HISTORIA

Explique a los estudiantes que verán una película que se desarrolla en una cárcel de seguridad media para hombres en Rhode Island. Algunos de los hombres entrevistados en la película han sido encarcelados por crímenes violentos, incluyendo asesinato. Fleet Maull, el personaje principal en la película, cumplió la condena mínima obligatoria de 14 años y medio por tráfico de drogas en los 80's. Ahora enseña meditación a los prisioneros.

Pídales que tomen nota de sus propias observaciones y pensamientos mientras miran la película. ¿Qué evidencia de la película muestra formas en que la meditación es usada como una herramienta? ¿Cómo afecta la meditación la vida de los presos?

## Profundización

Después de ver la película, lidere una discusión con preguntas como estas:

- ¿Cómo se presentan los cuatro prisioneros al comienzo de la película? ¿Cuáles fueron los crímenes que cometieron?
- “Muchas veces, lo que lleva a la gente a la prisión y lo que los trae de vuelta es la falta de buenas habilidades para resolver problemas y para comunicarse”, dijo Fleet Maull en la película. ¿Cuáles serían algunas de las habilidades comunes para solucionar problemas y para comunicarse a las que se refiere Maull? ¿Cómo podrían estas habilidades permitirle a una persona tomar buenas decisiones en lugar de malas decisiones?
- ¿Cómo resumiría las reflexiones de los prisioneros sobre la meditación?



## Libertad para cambiar

- Un prisionero explicó, “La libertad antes de que viniera aquí era tan solo otra palabra más”. ¿Qué significa la libertad para usted? Maull cree que la libertad puede encontrarse en la cárcel. ¿Está de acuerdo? ¿Por qué?
- Roberta Richman, subdirectora de servicios de rehabilitación pregunta, “¿A cuáles circunstancias tuvieron que sobrevivir ellos en las calles para traerlos a donde están ahora? ¿Queremos salvar esas vidas o queremos desecharlas?” ¿Qué piensa? ¿Cree que programas como estos tienen algún valor? ¿Cómo?
- ¿Qué pasaría si este programa no existiera para estos prisioneros?
- Si le pidieran nombrar de nuevo esta película, ¿qué título le daría?

### Reflexión y proyección

Dé a los estudiantes una de las siguientes reflexiones escritas para que demuestren lo que han aprendido de la historia. (Nota para los maestros: Así como las citas en los libros o textos se usan para probar un pensamiento analítico, los estudiantes deben usar la película para justificar su razonamiento.)

1. Nelson Mandela, presidente de Suráfrica de 1994 a 1999, estuvo encarcelado durante 27 años por su trabajo revolucionario en contra del apartheid, un sistema de segregación racial en Suráfrica. Mandela dijo, “Ser libre no es solamente quitarse las cadenas sino vivir en una forma que respeta y aumenta la libertad de otros”. Escriba un párrafo explicando lo que Mandela podría haber querido decir en esta cita usando una experiencia personal de su propia vida o de alguien que usted conozca. ¿Qué evidencia de la película apoya su punto de vista? (CCSS.ELA.SL.9-10.1 y SL.11-12.1)
2. Algunas escuelas a lo largo del país están integrando programas de meditación en sus currículos. Los estudios han mostrado que estos programas pueden reducir el comportamiento hiperactivo, mejorar el ambiente escolar y aumentar la asistencia de los estudiantes. ¿Cómo podría un programa de meditación beneficiarlo a usted, a otros estudiantes en su escuela y al ambiente de su escuela? ¿Cree usted que problemas, como el acoso estudiantil, podrían mejorarse con este programa? ¿Por qué? (C3.D2.Psy.2.9-12)



## Libertad para cambiar

3. Estados Unidos tiene la tasa más alta documentada de encarcelamiento en el mundo con aproximadamente 1 de cada 100 individuos actualmente en prisión. En la película, Fleet Maull dijo, “Si realmente queremos reducir el crimen, si realmente queremos un mundo más seguro y más sano, tenemos que estar dispuestos a mirar en primer lugar las causas y las condiciones de las que provienen los comportamientos dañinos –ambos a nivel individual y a nivel social”. ¿Está de acuerdo con Maull? ¿Por qué? ¿Cree que la sociedad debería olvidarse de estos individuos o tratar de ayudarles aun si están en la cárcel de por vida? En un párrafo, explique su posición.  
(NGSS.HS-LS2-8)

### Recursos

Emily Campbell, “[Research Round-Up: Mindfulness in Schools.](#)” Greater Good, Octubre 10, 2013.

(Infographic) “[Incarceration in the U.S.: Dissecting The World’s Largest Prison Population.](#)” Boston University.

Michel Martin interviews Laura Bates, “[Teaching Shakespeare In A Maximum Security Prison.](#)” NPR, Abril 22, 2013.

Kelly House, “[In ‘mindful studies’ class, Wilson High School students learn to cope with teenage stress.](#)” *The Oregonian*, Octubre 15, 2014.

[Prison Mindfulness Institute.](#)