



Universidad Nacional Autónoma de México
Programa de Posgrado en Ciencias de la Administración

**Programa de atención plena (*Mindfulness*) como técnica de mejora
continua en la Administración.**

T e s i s

Que para optar por el grado de:

Maestra en Administración
Campo de conocimiento: Organizaciones

Presenta:
Lily Daniella Torres Reyes

Tutor:
Dra. Lidia Vital Cedillo
Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán

Ciudad de México, mayo de 2019



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Índice

Índice de Figuras	i
Índice de Tablas	ii
Agradecimientos	iii
Introducción	v
Resumen Capitular	ix
Capítulo I. El Método	1
1.1 Metodología.....	1
1.1.1 Enfoques de la investigación.....	1
1.1.2 Tipos de investigación	3
1.1.3 Alcances de la investigación	4
1.1.4 Justificación.....	4
1.2 Planteamiento del problema	5
1.3 Preguntas de investigación.....	13
1.4 Justificación	13
1.5 Objetivos de la investigación	17
1.5.1 Objetivo general	17
1.5.2 Objetivos particulares	17
1.6 Diseño de la investigación	17
1.6.1 Hipótesis	17
1.6.2 Definición de variables	18
1.6.3 Descripción de las variables.....	20
1.7 Estado del arte.....	22
1.7.1 La filosofía y la presencia de Oriente.....	22
1.7.2 La competitividad y el pensamiento de Occidente.....	27
1.7.3 La actual crisis social de Estados Unidos	34
1.7.4 El estrés y la ansiedad en México	43
1.7.5 Instrumento de evaluación: Escala de atención plena	50
Capítulo II. Meditación	58
Capítulo III. <i>Mindfulness</i>	62
3.1 Conciencia y consciencia	79
3.1.1 ¿Qué es la conciencia?	81

3.2 Mente.....	96
Capítulo IV. Atención plena.....	112
4.1 La atención plena en las organizaciones.....	124
4.2 Beneficios de la atención plena en las organizaciones.....	130
4.2.1 Impacto económico.....	130
4.2.2 Impacto cultural.....	132
4.2.3 Impacto tecnológico.....	133
4.2.4 Impacto académico.....	134
4.2.5 Impacto social.....	139
4.2.6 Impacto ambiental.....	142
4.2.7 Impacto ético.....	143
4.2.8 Impacto científico.....	146
Capítulo V. Programa de trabajo de atención plena.....	149
5.1 La atención plena y la mejora continua.....	152
5.2 Evaluación de un programa de atención plena en una organización.....	153
5.3 Programa de atención plena (<i>Mindfulness</i>).....	162
5.3.1 Datos generales de la actividad.....	162
5.3.2 Participación en el taller.....	169
5.3.3 Síntesis curricular del ponente.....	169
5.3.4 Apoyo requerido.....	170
5.3.5 Programa de la actividad académica presencial.....	171
5.3.6 Plan de cátedra de la actividad académica presencial.....	181
Conclusiones.....	183
Referencias.....	186

Índice de Figuras

Figura 1. Jerarquía de las necesidades humanas.....	12
Figura 2. Evolución de trabajos publicados desde 1982.....	16
Figura 3. Diagrama de distractores internos y externos.....	19
Figura 4. Cálculo del IMC.....	46
Figura 5. Cuadro comparativo de activaciones prefrontales.....	57

Figura 6. Efectos de la práctica de la atención plena en el cerebro.....	69
Figura 7. Ojo existencial.....	84
Figura 8. Estados de existencia.....	86
Figura 9. Circuito de inteligencia.....	91
Figura 10. Círculo PDCA.....	151
Figura 11. Cronograma de actividades.....	168

Índice de Tablas

Tabla 1. Presencia de <i>Mindfulness</i> en el buscador Google y Google académico.....	14
Tabla 2. Número de artículos en bases de datos que contienen la palabra <i>Mindfulness</i> o MBSR en su título.....	14
Tabla 3. Número de trabajos publicados en cuyo título aparece <i>Mindfulness</i>	15
Tabla 4. Análisis factorial del instrumento, 12 ítems.....	53
Tabla 5. Estadísticos descriptivos de las variables que intervienen en la investigación...55	
Tabla 6. Índices de correlación de las variables	55
Tabla 7. Estadística descriptiva de los participantes de cada grupo.....	158
Tabla 8. Resumen de las puntuaciones resultantes antes y después de la intervención.....	
.....	159

Agradecimientos

Gracias a la vida, al amor, al universo, a Dios, a todos y a ese uno al mismo tiempo, que hasta el momento ha hecho de mi vida una bella trama y que con todo y su drama ha valido la pena vivir. Gracias por cada señal, sincronía, libro, encuentro, persona y evento que ha puesto en mi camino para mi crecimiento. Gracias por lo próximo venidero, que confío a ojos cerrados ya está en el aquí. Dice uno de mis filósofos favoritos: “el amor es la meta, el camino es el viaje”, por lo que si aún existe ausencia de aquel estado entonces significa que no hemos llegado y habremos de seguir caminando o mejor dicho sumergiéndonos en nosotros mismos un poco más.

Gracias a aquel misterio que me coloco en una hermosa familia, que pese a todas las dificultades y las distintas formas de carácter y ego; seguiremos sintiendo el mismo amor que muy probablemente ya ha existido más allá de estos actuales roles y tiempos. Gracias por rodearme de unos padres que aún lejos de esta existencia y en conjunto con el cosmos me siguen guiado y apoyando en un camino de compasión, honestidad, cariño y respeto por cada instante y ser vivo. No cabe la gratitud que les tengo por haberme dado momentos de felicidad y tranquilidad en mi infancia y adolescencia, suficientes como para poder ser una adulta que persista y cumpla sus sueños, con el anhelo mayor de servir al mundo con el corazón, siendo responsable y comprometida con la vida misma.

Gracias a mis hermanas por ser y estar, reconozco en ellas a dos grandes mujeres, triunfadoras a su manera, quienes además han transformado cada lagrima de dolor en un abrazo más profundo para sus hijos y que no les cabe tanto en el alma, por lo que hoy en día ya han formado su propia familia para poder compartir todo ese cariño. Gracias por la dicha y oportunidad de ser tía de dos nobles niños y dos bondadosas niñas, que junto a cada planta y animal han sido también amigos inigualables, y que más que familia y compañía, han sido ellos mismos mis más grandes maestros en cuanto a lecciones de amor incondicional y sabiduría.

Gracias a todas y cada una de esas personas que han pasado y que vendrán a mi vida; intencional y accidentalmente, con calificativos de buenas y malas en la historia, gracias porque cada una deja huella a su manera, y aun en medio de tanto cuento sé que es por una razón aún más grande de la que puede concebir mi cabeza. Quisiera agradecerles e incluso a algunas por anticipado el orillarme a redescubrirme ser quien soy, honro el hecho de nuestro encuentro.

Gracias a todo aquello próximo a venir, pues aun desconociendo el suceso sé y tengo fe de que será algo muy grande en recompensa a el conjunto de cada logro espiritual y personal, además del esfuerzo y trabajo escolar - laboral del pasado y eterno presente.

Gracias a la UNAM que me abrió sus puertas para adquirir un mayor nivel de discernimiento, mismo que me ayudo a definir cómo ser un agente benefactor para compartir todo aquel conocimiento con la mayor cantidad de personas posibles. Todo con la finalidad de su crecimiento individual, para que de igual forma impacten positivamente a sus familias, y ellas a las comunidades y así a nuestra nación, ecosistema y mundo en general. Con especial gratitud le reconozco a la Dra. Lidia Vital su disposición, dedicación y fe que tuvo desde la concepción de la idea que daría vida a la presente tesis hasta su culminación y espero de corazón incluso más allá.

Gracias Dany, por ser quién eres, por permitirme ser tú en esta vida, y conocer la transformación en una persona, que luego de pasar rupturas en el ego creció enormemente en alma y corazón. Alguien que con el tiempo ha aprendido a amar la vida en toda faceta y entender que es solo la vida, sin a favor ni en contra de alguien, prestándose como escenario para cambios; y que ella más que nadie sabe de amor y dolor, pues ha visto a cientos de generaciones habitarla y despedirse. Gracias por haber elegido un buen camino, por ser compasiva contigo misma y luego poder serlo con los demás. Gracias por comprender que cada quien hace lo posible con el nivel de entendimiento, inteligencia y conciencia que tiene. Mil gracias por existir y ser tú.

Introducción

Creo fervientemente que todo lo que existe allá afuera e incluso lo próximo a surgir ya se encuentra dentro de nosotros, pero a consecuencia de la amnesia existencial el hombre tiene que verlo en ocasiones expresado en una forma física para recordar lo que ya tiene adentro; sobre todo esas maravillas naturales y avances científicos que con las banalidades de la vida ha olvidado descubrir y gestionar dentro de sí. Cargamos con una caja fuerte, pero nos divertimos abriendo cerraduras de casas ajenas.

Hemos entrado en un profundo sueño en donde se nos ha despojado de todos nuestros dones, ancestros en tierra que habían estado tan cerca del cielo nos heredaron parte de su sabiduría y por su simplicidad al adquirirla la hemos transformado en mera ignorancia. Y al sumarse las libretas, cerrarse los cuadernos y apilarse los libros uno cree que ya es dueño de todo ese conocimiento. Porque pocas veces realmente se lee, en mayoría sólo se pasa la mirada sobre el texto, la práctica se queda en simple teoría. Y entre la disposición y la acción hay una fuerza enorme llamada voluntad.

Hoy en día el ser humano ha adquirido la habilidad de procesar gran información; sabe incorporar, desarrollar, almacenar, ampliar y reducir a todos y cada uno de los elementos en su cabeza; juegos de palabras. Maneja números y definiciones, pero se olvida de lo más básico: ¿Qué es eso que nombra? ¿Cómo se siente? ¿Qué sonidos produce? ¿Tiene olor?... Ahora es cuestión de poner y cambiar seudónimos, colores, dimensiones y venderlo cada año a un precio mayor, a un cliente mayor, a un corporativo mayor... Todo se ha sintetizado a comercialización y dinero. Pero bien dicen que sin demanda no habría oferta.

Hay carencia de experiencias, lo normal es ir por la vida en automático. Esperar terminar esa tarea, empezar la otra pensando en la próxima y repetir, mezclados con el presente, pero muy lejos de vivirlo en realidad; el hombre se ha vuelto uno más de sus conceptos. Ya no hay más descubrimientos porque él mismo se encuentra ausente.

Ahora la existencia tiene que encontrarlo, menos mal todos la llevamos adentro lo cual nos hace volver la mirada a la principal desviación y punto de partida.

Si la inteligencia y el materialismo fuese el camino real a la felicidad, cualquiera que haya alcanzado un título y una casa se jactaría de tanta dicha el resto de su vida. Sin embargo, el ser humano ha estado en la búsqueda de algo más, algo perdurable, que no huya de nuevo. Aquellos que llegan a la cima de la riqueza han dado vuelta en silencio por temor a la burla de la sociedad, los realmente valientes han tocado a escondidas en la puerta de los pordioseros o creyentes en busca de un pequeño atisbo de humildad o divinidad que los haga sentir nuevamente vivos. Por otro lado, curiosamente los pobres gozan en su mayoría de esa sensibilidad y agradecimiento por saborear una comida en casa ajena y al irse a cama aún con el corazón roto por sus condiciones siguen pidiéndoles a las estrellas que no les falte nada a sus familias. Un sentimiento más real que cualquier sensación de compra. Sin embargo, lo que une a ambos es eso llamado vacío.

En un mundo regido por la dualidad no sólo las personas están divididas sino todo el territorio existente, literalmente hay dos polos totalmente opuestos y meramente complementarios entre sí. Lo que de un lado le sobra a uno, del otro lo carece. Pero esa enorme brecha sólo significa una cosa: que tarde o temprano al fin los opuestos se tocarán. E internet ha sido un buen comienzo.

No será sino hasta reunir todas las piezas del rompecabezas, cuando al fin el ser humano encontrará su verdad en conjunto. Pero mientras siga siendo un infante, tenga la edad, religión, sexo, clase social y demás divisiones que tenga, su egoísmo no le dará más que para una chispa en vida. Todo potencial de su brillo se perderá. Hasta que sea consciente de su interconexión por dentro y por fuera seguirá dividido no sólo en pensamiento y acción, sino también en alma.

La ilusión hace parecer que el prójimo siempre tiene la culpa, es más fácil responsabilizar al otro de nuestras circunstancias que tomarnos de valor y elegir cambiar nuestro carácter partiendo con los recursos que ya contamos. Condenar se ha vuelto más sencillo que ayudar. Trabajar para otros es una tarea más llevadera que a trabajar con uno mismo, aunque ello represente una carga muy pesada en ocasiones y pese a los esfuerzos, al final, la vida sabemos nos encontrará de todas formas con nosotros mismos.

El estrés es producto del caos mencionado y actualmente afecta a todos por igual, además no solo a las personas que lo padecen, sino a aquellos con quienes conviven, es la epidemia del siglo XXI. Aunado a esto, las organizaciones han buscado intervenciones que urgentemente mejoren la salud de sus empleados. *Mindfulness* ha probado ser una innovadora alternativa. Dicha técnica cautivó el interés de múltiples especialistas a tal grado de convertirse en un tema de investigación, coincidiendo con ellos, en el presente material se recopilaron datos relacionados a una variedad de textos científicos, filosóficos, espirituales, entre otros, a fin de conjugar todos los argumentos sin exclusión, y crear así una evidencia que sirva de apoyo para la implementación de un programa que solucione nuestro conflicto planteado.

Dentro de las organizaciones la mejora continua juega un papel crucial, pues como ya sabemos el cambio es lo único seguro, por ende, llevar a cabo acciones encaminadas a esa transformación eterna es prudente y necesario. El primer factor por considerar debe ser el capital humano, sus necesidades, preocupaciones e inquietudes deben ser tomadas en cuenta, y más allá de que ciertas máquinas se encarguen de las actividades que anteriormente realizaban las personas, sigue siendo el ser humano quien orquesta toda esa sinfonía. No se trata de ignorar ni menospreciar gente, sino más bien establecer y fomentar nuevos puestos creativos que reemplacen aquellos operativos y repetitivos cuales máquinas ya ocupan.

Es prioritario recordar que la tecnología debe estar a favor del mundo y no ser el hombre un siervo de esta. Aún hay actividades que ningún dispositivo puede sustituir, siendo una de ellas la de hacerse cargo de nuestras propias decisiones, por muy exacto que pueda ser alguno con su precisión, es el hombre quien al final elige llevar a cabo cada acción y por ende aceptar beneficios y consecuencias de estas. Aún en medio de todo es él quien aprueba o rechaza cada petición, y es más que claro que en este crecer de conocimiento a cada nuevo invento le preceden sus propios riesgos.

Toda enfermedad y problema es sólo ignorancia, ausencia de claridad. Y la ignorancia es la verdadera madre de todos los males. Afortunadamente, partiendo de este momento que es ahora y ningún otro, se puede trabajar en aumentar nuestra consciencia, cuya sabiduría interna está ahí. No hay necesidad de ir a algún lado, o de cambiar de circunstancias. Todo ya se encuentra adentro y lo de afuera es mero territorio fértil para poder pulir y encontrar el tesoro.

Con presencia, lejos de ser una postura sumisa cual probablemente se tenía como referencia, el individuo es capaz de hacer frente a su entorno de una forma despierta a como creía ya se encontraba. Puede hacer uso de aquellos recursos con los cuales cuenta e incluso reconocer algunos otros que desconocía. A través de la atención plena, la maduración de una nueva persona comienza, misma que observa el suceso activamente, haciendo que incluso las actividades más burdas tomen un distinto significado. Sólo es cuestión de comenzar el recorrido y hacernos responsables de él, pues nadie más que nosotros mismos conocemos nuestra historia y nadie más que nosotros mismos somos dueños de nuestro destino.

Resumen Capitular

Capítulo I. El Método

En el primer capítulo se describe la metodología, señalando el enfoque, tipo y alcance del presente escrito. Se plantea la problemática general para posteriormente formular las preguntas de investigación que motivaron el desarrollo del trabajo, su justificación de cada una de estas, los objetivos a alcanzar, así como la hipótesis e identificación de las variables que delimitarán el bosquejo de nuestro conflicto principal. Nuestra primera sección finaliza con un conjunto de conceptos y el estado del arte, ambos pilares primordiales de nuestra tesis.

Capítulo II. Meditación

En esta sección se define relativamente el significado de meditación. Aunque sea otra forma de llamar a la atención plena, su enfoque ha sido dirigido hacia otro tipo de mercado en general. Al compartir raíz con otras palabras le suma otro contexto, dicho vocablo es el más reconocido y mencionado en países de habla hispana en cuanto a términos de *mindfulness*. Su significado ha sido relacionado al pensamiento y es por ello por lo que se hace la importante mención de ser una creencia errónea y además contradictoria.

Capítulo III. *Mindfulness*

En el actual apartado se narra el origen de la palabra ya que, para referirse a la atención plena, *mindfulness* es la más utilizada alrededor del mundo, lo cual nos hace remontarnos a las colecciones más antiguas de los textos budistas. Luego de hacer mención de diversos conceptos, se resuelve la diferencia entre dos fundamentales: consciencia y conciencia, a esta última incluso se le desarrolla en una distinta sección esclareciendo aún más su significado. Para finalizar se describe el funcionamiento e importancia de la mente, pues dicha palabra será un elemento relevante en el resto del contenido.

Capítulo IV. Atención Plena

En este capítulo se describen los caracteres de la palabra, relacionándola poco a poco con las de los capítulos previos. Se mencionan los obstáculos de su uso, tipos, practicas, así como los enormes y múltiples beneficios que la acompañan. Posteriormente se entra en materia de números y estadística dentro de las organizaciones, presentando cifras que nos den un enfoque más cuantificable sobre su aplicación, aportes, áreas de trabajo, y cambios significativos que se han presentado desde su llegada a Occidente.

Capítulo V. Programa de trabajo de atención plena

En el último apartado se plasma la relación de la atención plena y la mejora continua. Se describen las cuatro fases del ciclo PDCA (del inglés *plan-do-check-act*, esto es, planificar-hacer-verificar-actuar). A continuación, se presenta la evaluación de la efectividad de un programa de atención plena aplicado en una organización del sector salud. Y finalmente se desarrolla detalladamente el programa de trabajo con todos los datos generales, las funciones de las participaciones, la síntesis curricular del ponente, el apoyo requerido, el desglose de las actividades y el plan de cátedra a seguir.

Capítulo I. El Método

1.1 Metodología

Serna (2001) menciona que el acervo de conocimientos que el hombre ha adquirido y del cual disponemos para interpretar el mundo natural, y resolver ciertos problemas, se ha ido acumulando gradualmente, tanto a través de prácticas no científicas, como mediante actividades científicas. Estas últimas son producto de la investigación científica y se basan en lo que se ha dado a denominar método científico.

La investigación científica se concibe como un conjunto de procesos sistemáticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno; es dinámica, cambiante y evolutiva. Se puede manifestar de tres formas: cuantitativa, cualitativa y mixta. Esta última implica combinar las dos primeras. Cada una es importante, valiosa y respetable por igual. (Sampieri, 2014)

1.1.1 Enfoques de la investigación

A lo largo de la historia de la ciencia han surgido diversas corrientes de pensamiento (como el empirismo, el materialismo dialéctico, el positivismo, la fenomenología, el estructuralismo) y diversos marcos interpretativos, como el realismo y el constructivismo, que han abierto diferentes rutas en la búsqueda del conocimiento. (...) Sin embargo, y debido a las diferentes premisas que las sustentan, desde el siglo pasado tales corrientes se “polarizaron” en dos aproximaciones principales de la investigación: el enfoque cuantitativo y el enfoque cualitativo. (Sampieri, 2014)

- *Cuantitativo*

El enfoque cuantitativo (que representa, como dijimos, un conjunto de procesos) es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar” o eludir pasos. El orden es riguroso, aunque desde luego, podemos redefinir alguna fase. Parte de una idea que va acortándose y, una vez delimitada, se derivan objetos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se

traza un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones respecto de la o las hipótesis. (Sampieri, 2014)

- *Cualitativo*

El enfoque cualitativo también se guía por áreas o temas significativos de investigación. Sin embargo, en lugar de que la claridad sobre las preguntas de investigación e hipótesis preceda a la recolección y el análisis de los datos (como en la mayoría de los estudios cuantitativos), los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos. Con frecuencia, estas actividades sirven, primero, para descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes; y después, para perfeccionarlas y responderlas. La acción indagatoria se mueve de manera dinámica en ambos sentidos: entre los hechos y su interpretación, y resulta un proceso más bien “circular” en el que la secuencia no siempre es la misma, pues varía con cada estudio. (Sampieri, 2014)

El enfoque cualitativo busca principalmente la “dispersión o expansión” de los datos e información, mientras que el enfoque cuantitativo pretende “acotar” intencionalmente la información (medir con precisión las variables del estudio, tener “foco”). Mientras que un estudio cuantitativo se basa en investigaciones previas, el estudio cualitativo se fundamenta primordialmente en sí mismo. El cuantitativo se utiliza para consolidar las creencias (formuladas de manera lógica en una teoría o un esquema teórico) y establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población; y el cualitativo, para que el investigador se forme creencias propias sobre el fenómeno estudiado, como lo sería un grupo de personas únicas o un proceso particular. (Sampieri, 2014)

1.1.2 Tipos de investigación

- *Investigación Básica*

Tiene como objetivo principal: realizar investigaciones de frontera, original; busca ampliar los horizontes del universo científicos, a través de nuevos conceptos teóricos; aunque muchos de ellos, no tengan aplicaciones que impacten en este momento a la humanidad. Es un modelo de investigación formal que está orientada al desarrollo de teorías basadas en principios y leyes; en consecuencia, los resultados pueden observarse a largo plazo, el fruto de sus esfuerzos al igual que las investigaciones aplicadas, tiene la posibilidad de obtener reconocimientos como el Premio Nóbel, premios nacionales y reconocimientos diversos. (Sánchez Ambriz & Ángeles Dauahare, 2015)

- *Investigación Bibliográfica*

Conocida de igual forma como documental, Sánchez Ambriz y Ángeles Dauahare (2015) la precisa como el desarrollo de un tópico que se sustenta en el acceso, recuperación, consulta y extracción del conocimiento significativo representado en la información científico-técnica, ésta se emite por medio de fuentes de información (impresas y no impresas) como lo son: bases de datos en discos compactos, bases de datos en línea (Internet), índices, libros, resúmenes (*abstracts*), normas técnicas, patentes, publicaciones periódicas, electrónicas, videocasetes, etcétera.

- *Investigación de Campo*

La investigación de campo o directa constituye un complejo modelo que permite llevar a cabo la observación y análisis de un fenómeno o hecho de estudio en el espacio físico y temporal en que ocurren. Su diseño requiere de una minuciosa planeación y la prevención de las posibles contingencias posibilita el manejo de las variables formuladas. (Sánchez Ambriz & Ángeles Dauahare, 2015)

- *Investigación Mixta*

Dentro de su libro, Sánchez Ambriz y Ángeles Dauahare (2015) define a la investigación mixta como aquella en la que se entrelazan las investigaciones bibliográfica y de campo, ya que antes de observar y analizar el fenómeno de estudio, sustenta su diseño en una abundante y selectiva búsqueda-recuperación de la información bibliográfica; aporta un conjunto de experiencias y resultados que han logrado otros científicos tanto en el país como en el mundo. En esencia, este modelo aplica la teoría en la solución de un problema real.

1.1.3 Alcances de la investigación

- *Exploratorio*

Son aquellos que nos familiarizan con un tema desconocido, poco estudiado o novedoso. Usualmente son investigaciones de frontera, que sirven como base a otros núcleos de investigadores para plantear nuevas metodologías o innovación parcial en procesos. Son utilizadas en proyectos de prospección, orientados al logro de mejores resultados y/o profundizar más en el tema. (Sánchez Ambriz & Ángeles Dauahare, 2015)

- *Descriptivo*

Al igual que las investigaciones de campo, nos posibilitan el análisis de cómo es, cómo se manifiesta y cómo evoluciona el fenómeno y sus componentes. Con base en una visión o perspectiva del investigador hacia o en relación con el fenómeno analizado. El estudio puede ser: observacional o experimental. (Sánchez Ambriz & Ángeles Dauahare, 2015)

1.1.4 Justificación

Para fines del presente trabajo la investigación tiene un enfoque cuantitativo (es secuencial y probatorio, cada etapa precede a la siguiente, el orden es riguroso y parte de una idea que va acortándose), de tipo mixto (entrelazando las investigaciones bibliográficas y de campo, sustentando su diseño en una abundante y selectiva búsqueda- recuperación de información), con un alcance descriptivo (analizando cómo es, cómo se manifiesta y cómo evoluciona).

1.2 Planteamiento del problema

El siglo XXI será un tiempo caracterizado por la mayor competitividad donde las empresas debido al cambio acelerado y la globalización tendrán que repensar el rol que están jugando y enfocar su accionar hacia la mejora continua. (López Gumucio, 2005)

Se habrá de recordar y enfatizar el hecho de que el hombre lejos de ser un medio para un fin es un humano con todo un conjunto de emociones, sentimientos, pensamientos y sueños, ya que desafortunadamente los actuales estándares laborales lo han reducido a términos de maquinaria, en donde se le ha colocado un número de serie menospreciando su unicidad.

Las empresas hoy en día (...) deben de llegar a un nivel alto de desempeño y de calidad en todos los aspectos: producto, procesos, seguridad, innovación, trabajo en equipo, etc. Para ello es necesario buscar mejorar de manera constante cada una de las áreas de la empresa y que sean partícipes de estas mejoras el personal de cada una de las áreas. (López Cereceres, Fernández Gaxiola, Pérez Olguín, & López Martínez, 2012)

Se debe tomar en serio el papel que cada persona juega dentro de una organización, reconocerle sus logros más que sus errores, convertirlo en un agente de cambio para la transformación propositiva de la empresa y no solo limitarlo a ser un productor uniformado.

Chiavenato (2009) afirma: “El clima organizacional es la calidad o la suma de características ambientales percibidas o experimentadas por los miembros de la organización e influye poderosamente a su comportamiento” (Díaz Chacate, Linares Sabrera, Ruiz López, & Suárez de Freitas Chávez, 2017)

Como se perciba el hombre a sí mismo dependerá en gran medida a la respuesta que tenga con su alrededor. Además, si dentro de la empresa, la familia y el mundo en general existe un ambiente agresivo, será motivo de renuncia, divorcio o bien carencia

de autoestima y depresión, permaneciendo dentro de ello hasta su propio punto de inflexión y posterior autorreflexión.

Los habitantes de más de la mitad de los países del mundo viven actualmente en una situación de pobreza. Cuando uno vive en una situación de pobreza, termina por pensar de forma temeraria. Terminamos por creer que su infelicidad deriva del hecho de ser pobre. Y seguimos regodeándonos en esa fantasía hasta que experimentamos la riqueza. Después de haber experimentado la riqueza, empezaremos a comprender que tampoco nos hace felices, que la pobreza no era la causa de nuestra infelicidad. Nos damos cuenta, en cambio, de que son los mecanismos del deseo implícitos en nuestra mente los que manipulan en la sombra nuestra infelicidad. (Koike, 2016)

Las condiciones que abrazan al momento en que experimenta el hombre la vida han creado la justificación perfecta para su infelicidad, ha hecho de cada vacío una razón para perseguir un nuevo desafío que lo ayude a consolidar esa tranquilidad y estabilidad que tantas veces se le ha escapado de las manos. Ha materializado más de una idea con la firmeza en la creencia que esta vez por fin estará libre de huecos.

Hemos buscado la felicidad en todos los lugares equivocados. Lo hemos hecho por cientos de generaciones y lo seguimos haciendo. Las consecuencias de este error se muestran, a nivel personal, como una constante insatisfacción siempre presente en un rincón de nuestra consciencia o por disfrutar sólo de breves momentos de alegría cuando ciertas condiciones externas coinciden con nuestras expectativas. A nivel mundial, la injusta distribución de la riqueza, la voracidad de corporaciones y países y el inminente fracaso del sistema socioeconómico y político son evidencias de este error multiplicado por siete millones de seres humanos. (Dílvár, 2018)

Hemos sido persuadidos, hipnotizados y estamos totalmente convencidos de que la felicidad, el bienestar y la paz vienen de factores externos. Creemos que, si tan sólo logramos generar un conjunto de circunstancias específicas alrededor de nosotros, entonces seremos felices. Asumimos que si no tenemos paz o no nos sentimos

satisfechos se debe a que las cosas en nuestra vida no son como deberían de ser. Nuestros esfuerzos se malgastan en tratar de controlar lo que sucede a pesar de que la vida nos demuestra, una y otra vez, que tiene la curiosa cualidad de ser impredecible, incierta e... incontrolable. (Dílvár, 2018)

Hay tres problemas lógicos muy obvios en esta hipnosis: el primero es que el 99.9% de las veces las cosas son como son y no como queremos que sean. El segundo es que cuando llegue ese ansiado futuro será presente y seguiremos soñando con otro conjunto de formas mejor que el que se nos presenta. El tercero, es que todo lo que tiene forma es impermanente: o bien cambia o desaparece. Si nuestro bienestar se basa en las circunstancias externas, la desilusión y la frustración están aseguradas. (Dílvár, 2018)

Es debido a este error que nuestras prioridades están mal organizadas: lo que verbalmente admitimos como “más importante” es, en nuestras vidas, desatendido y lo que declaramos como “superficial” ocupa la mayor parte de nuestro tiempo, energía, atención y vida. La mayoría de la gente afirma que dedica su vida al segundo y no al primero. Casi todos afirman que su salud es más importante que el dinero; sin embargo, viven estresados, comen mal y a toda prisa, sufren de gastritis y úlcera debido a su tensión y no tienen tiempo para cuidar de su cuerpo o hacer ejercicio. (Dílvár, 2018)

De repente alguien te dice, bueno no, tomate unas vacaciones, está bien un descanso puede ser útil, pero ¿y tu mente no va con vos al descanso? Tu mente que está en estado de ansiedad e intranquilidad que no aprendiste a controlar ¿no te acompaña en tus vacaciones? (Oro, 2018)

Te mudaste a una casa más linda, ¿no?, te mudaste a una casa más linda; ay bueno, esta es la casa que esperaba, quería con el jardín, con las plantas, para que mis hijos, o mi esposa o yo mismo este más cómodos, quería una cocina más grande, ¡fenómeno, está bien! Tenes ese, pero ¿tu estado de ansiedad y de crisis y de conflicto? Te mudaste ahí y sigue el conflicto y vas a tener de vuelta o problemas económicos;

hablando de eso el problema que sea porque vos vas con tu mente que no resolvió el tema fundamental de conocerse: factor psicológico. (Oro, 2018)

¿Cómo puedes escapar de ti mismo? Vayas donde vayas estarás contigo. Vayas donde vayas, te comportarás de la misma manera. Las situaciones podrán ser diferentes, pero ¿cómo vas a poder ser diferente tú? Seguirás dormido en el Himalaya. ¿Qué diferencia hay entre dormir en Pune o en Boston, entre dormir en Londres o en el Himalaya? Estés donde estés, estarás soñando. ¡Deja de soñar! (OSHO, 2007)

No sólo existen los deseos, sino las necesidades. Las necesidades se deben satisfacer y, entre mejor se satisfagan, menos nos inquietan, menos nos exigen, menos tiempo se requiere para ellas. (...) La lucha, de cualquier modo, siempre satisface y fortalece al ego. (...) No significa negar las necesidades superficiales, sino desarrollar e incrementar el interior de uno. No significa luchar contra algo, sino dedicarle toda la energía en hacer que algo crezca. El ser debe de crecer y madurar. Entre más crece el ser, menos será uno su ego. Y una vez que haya crecido el ser, se sabe lo que es el deseo y lo que es la necesidad. De lo contrario, jamás se podrá saber; jamás se podrá hacer una distinción entre un deseo y una necesidad. (...) La conciencia propia será la medida porque mientras que para uno algo puede constituir una necesidad, para otro, eso mismo constituye un deseo. No hay ninguna respuesta prefabricada. Sólo se puede decir que aquello sin o cual uno no puede existir, es la definición mínima de una necesidad. Pero la conciencia propia es la que decidirá, ultimadamente, y tampoco eso se puede decidir de modo definitivo, ya que hoy, algo puede ser una necesidad y mañana, eso mismo puede ser un deseo. (OSHO, 2005)

Se debe saber que el deseo sólo corre y no va hacia ninguna parte. Entonces, uno se debe detener y conocer qué es. Todo está abierto. Sólo nosotros estamos cerrados con nuestros deseos. La existencia entera está abierta. Todas las puertas están abiertas, pero estamos corriendo a una velocidad tal, que no podemos ver. Y entre más nos frustramos, más incrementamos la velocidad porque la mente dice: "No estás corriendo lo suficientemente rápido. Es por eso que no estás llegando". La mente no va a decir:

“Porque estás corriendo, no llegarás”. ¿Cómo puede decir eso? Es ilógico. La mente dice. “No estás llegando porque no corres lo suficientemente rápido. Así que corre más rápido. Aquellos que están corriendo más rápido están llegando”. Y pregúntales a aquellos que corren más rápido. Sus mentes dicen lo mismo: “Corre aún más rápido. Aquellos que verdaderamente están corriendo rápido, están llegando”. (OSHO, 2005)

Nadie está llegando, pero siempre hay alguien delante de uno y otro detrás. Uno ha rebasado a otro, pero donde sea que uno se encuentre, otro siempre está adelantado. ¿Porqué? Porque el deseo corre en un círculo. Nosotros corremos en un círculo. Por lo tanto, si uno corre muy rápido, incluso la persona que estaba detrás de uno, se le puede adelantar. Porque estamos corriendo en un círculo, siempre va a haber alguien más adelantado que uno, y tendremos el sentimiento de que no corremos lo suficiente rápido, que alguien más está llegando y que uno está perdiendo. (OSHO, 2005)

Aquello que deseamos gobierna nuestras acciones diarias... Todos queremos ir a algún lado o hacer algo. ¿Cuál es el propósito de nuestra vida? nuestro deseo puede llevarnos en dirección a la felicidad o al sufrimiento. El deseo es un tipo de alimento que nos nutre y proporciona energía. Si nuestro deseo es saludable, como el deseo de salvar o proteger la vida, cuidar del medio ambiente o vivir una vida sencilla y equilibrada con el tiempo para cuidar de nosotros mismos y de nuestros seres queridos, nuestro deseo nos aportará la felicidad. Todo el mundo busca la felicidad, y hay en nosotros una poderosa energía que nos impulsa hacia lo que creemos que nos hará felices. Pero esta búsqueda incesante también puede hacernos sufrir mucho. Algunos creen que la felicidad sólo es posible alcanzando dinero, fama y poder. Sin embargo, estas cosas pueden ser sufrimiento disfrazado de felicidad, ya que a menudo están construidas sobre el dolor de otros. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Esta obsesión por tener más y más es tan fuerte debido a que resuena con la estructura de nuestra mente. La mente está interesada en querer no en tener. La satisfacción que produce tener algo dura poco y casi de inmediato vuelve el querer algo

más. Esta constante insatisfacción es la forma en que la naturaleza mantiene a los seres vivos buscando sustento, comodidad y reproducción todo el tiempo. (Dílvár, 2018)

Siempre hay algo por hacer, no hay manera o razón por la cual estar totalmente quieto pues enseguida surge la idea sobre la holgazanería, inicia el piloto automático de los malos pensamientos y la tremenda ociosidad nos confunde en un mundo de hacedores y exitosos en redes sociales. Estamos familiarizados con la ausencia de actos, pero solo en su forma negativa.

El silencio nos incomoda. Buscamos llenar los pequeños espacios de silencio en nuestra vida con música, ruido y conversaciones, incluso en estas últimas evitamos el silencio y las llenamos de palabras, palabras y palabras. La quietud nos aburre, rara vez hacemos un alto en nuestra vida, en nuestra rutina y nuestra ocupada lista de actividades. Estar quieto lo consideramos una pérdida de tiempo. Hay que producir, hacer, lograr, llegar, avanzar, nunca parar. Nuestra atención es cada vez más dispersa, saltando de asunto en asunto, de estímulo en estímulo. La sociedad moderna sufre un severo déficit de atención. (Dílvár, 2018)

Miles de pensamientos abarrotan nuestra mente, repasando sucesos, planeando acciones, reforzando creencias, dándole poder a miedos o ilusiones, etc. Todo un mar de información es cargado y puesto en marcha a cada segundo, de los cuales y entre los transcurridos son solo algunos cuantos y contados los que son dirigidos al presente.

Algunos estudios han demostrado que cuanto más deambula el cerebro, menos feliz es la persona. Según un estudio realizado en Harvard, “la deambulación o divagación de la mente es un excelente indicador que predice la felicidad de las personas”, a más divagación, más infelicidad, siendo mejor predictor que las actividades en las que estamos involucrados. La mayoría de las personas emplea hasta el 46,9% de las horas de vigilia en pensamientos que nada tienen que ver con lo que está haciendo en esos momentos. (Gálvez-Galve, 2012)

La incapacidad de distraer la atención de un estímulo para dedicarla a otros hace que la mente se pierda en elucubraciones y repita en constante ansiedad circuitos que la atormentan. En situaciones extremas puede caer en los pensamientos recurrentes de desesperanza, indefensión y autocompasión que caracterizan la depresión, o en un trastorno obsesivo compulsivo que se manifiesta en la infinita repetición de pensamientos o actos rituales. El poder de distraer la atención de una cosa y dirigirla a otra es esencial para el bienestar. (Goleman, 2016)

Observar nuestros pensamientos, más que profundizar en ellos debería ser una prioridad. Existen momentos para cada cosa, y tener un espacio restringido para pensar podría ser un buen comienzo para una desintoxicación mental. Goleman (2016) afirma: “Cuanto mayor sea la concentración, mayor será la sincronización neural. Pero si en lugar de concentración tenemos una mezcla de ideas, la sincronía desaparece. Esta disminución de sincronía caracteriza a las personas que padecen trastorno de déficit de atención.”

La rumiación, término popularizado por Nolen-Hoeksema, hace referencia a la situación en la cual una persona estresada o deprimida se concentra en pensamientos repetitivos sobre sus síntomas y sus posibles causas y consecuencias de manera pasiva (es decir que no busca soluciones). El sujeto entra en un ciclo de rumiación del pensamiento. Si bien la mayoría de las personas pasamos por esta experiencia, algunas lo hacen mucho más que el resto. La rumiación puede representar un problema en la vida de estas personas, en especial habiendo síntomas de ansiedad o depresión, ya que posiblemente se verán exacerbados. (Bonilla, 2017)

En nuestra vida, si queremos tener una experiencia valiosa y significativa necesitamos dirección: una idea de hacia dónde queremos encaminar nuestros pasos. Por lo general hacemos de nuestras metas y logros esa guía. Uno de los problemas al hacer eso, es que podemos o no alcanzarlos, lo cual causa estrés y una posible desilusión. El otro problema es que sólo nos sentiremos satisfechos al alcanzar nuestra meta y eso, según experiencia propia, será por un breve momento hasta que tengamos

una nueva meta y que iniciar de nuevo la carrera. Una opción más para darle dirección a nuestra vida es la intención de ser felices. Una intención no se centra en un evento en específico en el futuro, sino que nos permite disfrutar de todo el proceso de momento en momento. Una intención dirige nuestros pasos, nos sirve de guía para tomar decisiones y de referencia para decidir cómo lidiar con las situaciones que se nos presentan. (Dílvor, 2018)

A continuación, en la figura 1 se muestra la jerarquía de las necesidades humanas, también conocida como la pirámide de Maslow, en esta se desglosan aquellos aspectos que son requeridos para una cierta satisfacción interna. Todos son dirigidos a una búsqueda y construcción exterior, a algún desplazamiento para poder obtenerlos, a alguna interacción con aquello que nos rodea. Hasta la fecha nadie ha permanecido en el último peldaño por grandes años, ni se ha sabido de algún personaje que haya obtenido algún logro que le haya dado el suficiente aporte de autorrealización para el resto de su vida. Muy probablemente la punta de esta pirámide sea solo el inicio de una proyección hacia otra imagen espejo cual punto de inflexión sea ese recorrido hacia el interior, hacia lo indescriptible, hacia lo inmortal, hacia lo infinito.

Figura 1. Jerarquía de las necesidades humanas.



Fuente: www.triangulum.com.mx

La realidad actual del mundo globalizado – el espíritu de este tiempo – manifiesta una fuerza centrífuga que huye de su propio origen en la huida hacia delante de una carrera demencial. Pero al mismo tiempo un número creciente de seres humanos son convocados a despertar por un impulso intenso de carácter centrípeto, de regreso a la profundidad de su ser. Pues, mientras la actitud colectiva más difundida se despliega en una negación total de la esencia de la vida, también se escucha el poderoso grito del espíritu de la profundidad que nos recuerda que la condición humana sólo encuentra su sustento auténtico en la realidad de lo sagrado. (Jung, 2012)

1.3 Preguntas de investigación

1. ¿Qué es un programa de atención plena?
2. ¿Por qué es necesario instrumentar un programa de atención plena?
3. ¿Qué sucede en las organizaciones que no han instrumentado programas de atención plena?
4. ¿En México existen experiencias sobre la instrumentación de programas de atención plena?
5. ¿El programa de atención plena puede adaptarse a la cultura laboral de las empresas mexicanas?
6. ¿Existe bibliografía suficiente y actualizada del tema?
7. ¿Qué beneficios aportará la instrumentación del programa de atención plena?

1.4 Justificación

Es una planificación organizada con diversas actividades orientadas a la práctica y fortalecimiento de la concentración selectiva del instante que surge, los elementos que lo integran, y sobre todo lo referente la exclusión por juzgar.

Es necesario instrumentar un programa de atención plena en las organizaciones porque la mayoría de las personas se encuentran inmersas en distracciones tanto interiores como exteriores, sobrellevando una vida disfuncional que afecta a todas sus áreas (personal, de pareja, familiar, social, emocional, económica, profesional, de la salud, sexual, ecológica, intelectual y espiritual).

En la ausencia de un programa de atención plena cabe la posibilidad de un personal insatisfecho, ineficaz e improductivo. Lo cual da cavidad a accidentes laborales, frecuente rotación de personal y pérdidas de dinero, mercancía y tiempo.

Existen empresas dedicadas al *mindfulness* y la reducción de estrés en su mayoría con sedes en E.U. y España. México es un país que ya está incursando en el área, aunque la mayoría de los profesionales tenga una orientación espiritual, mística o religiosa; delimitando de tal forma la captación de un público con creencias similares. Como competencia directa únicamente se encuentran el Instituto Mexicano de *Mindfulness* y *Mindfulness* México. Por lo cual existe un amplio espacio de oferta para las bases teóricas que se encuentren encaminadas al sector empresarial. El actual programa está dirigido a ese nicho de mercado, conservando la esencia de sus orígenes y difundiéndolo en un lenguaje comprensible al individuo occidental.

Sin duda, puede aplicarse para cualquier organización en México, sin importar su tamaño ni giro.

Existe suficiente bibliografía; e incluso las actualizaciones y nuevas publicaciones van en aumento. Esto se aprecia en las tablas 1, 2 y 3, así como en la figura 2.

Tabla 1. *Presencia de Mindfulness en el buscador Google y Google académico.*

	Mindfulness	Mindfulness en español	Mindfulness en España
GOOGLE	1.570.000	Desconocido	145.000
GOOGLE ACADÉMICO	74.500	1.350	1.090

Fuente: (Villajos, Ballesteros, & Barba, 2013)

Tabla 2. *Número de artículos en bases de datos que contienen la palabra Mindfulness o MBSR en su título.*

	Mindfulness		Mindfulness en título		MBSR		MBSR en título	
	GLOBAL	2012	GLOBAL	2012	GLOBAL	2012	GLOBAL	2012
PUBMED	255497	20546	822	224	358	91	134	34
EMBASE	2046	469	1133	260	389	100	198	47
IME	2	0	2	0	-	-	-	

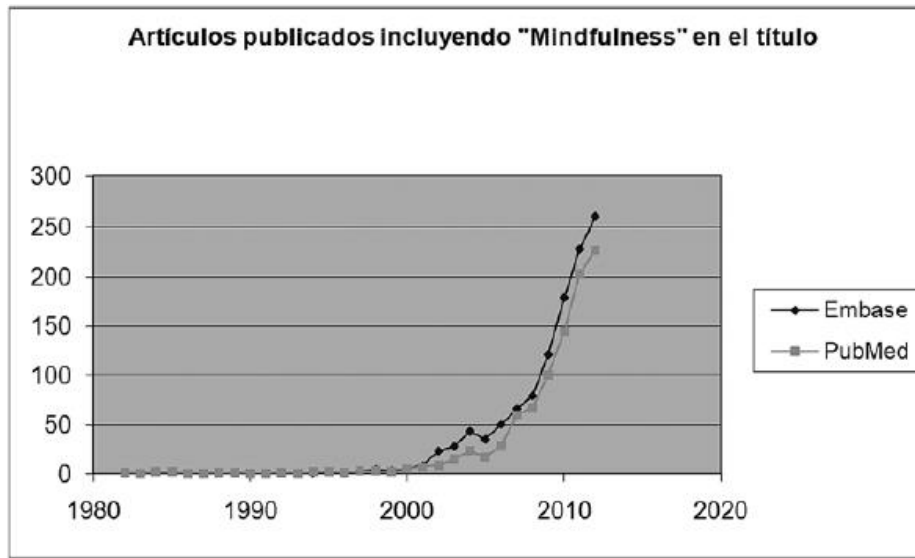
Fuente: (Villajos, Ballesteros, & Barba, 2013)

Tabla 3. Número de trabajos publicados en cuyo título aparece Mindfulness.

Año	Embase	PubMed
1982	1	1
1983	0	0
1984	2	2
1985	2	2
1986	0	0
1987	0	0
1988	1	1
1989	1	1
1990	0	0
1991	0	0
1992	1	1
1993	0	0
1994	1	2
1995	2	2
1996	1	1
1997	3	3
1998	4	3
1999	3	2
2000	5	5
2001	8	7
2002	23	8
2003	28	15
2004	43	23
2005	35	17
2006	50	29
2007	66	60
2008	79	67
2009	121	100
2010	179	145
2011	228	203
2012	260	226

Fuente: (Villajos, Ballesteros, & Barba, 2013)

Figura 2. Evolución de trabajos publicados desde 1982.



Fuente: (Villajos, Ballesteros, & Barba, 2013)

Existe notable evidencia empírica, psicoterapéutica y neurofisiológica, que revela que las aplicaciones específicas de *mindfulness* mejoran la capacidad de regular las emociones, de combatir las disfunciones emocionales, optimizar las pautas cognitivas y reducir los pensamientos negativos. Se observa un mejorable funcionamiento del organismo, pues hace que los procesos de curación, de respuesta inmunitaria, la reactividad al estrés y la sensación general de bienestar físico funcionen más eficazmente. (Parra Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez, & Bartolomé Gutiérrez, 2012)

1.5 Objetivos de la investigación

1.5.1 Objetivo general

- Describir la sistematización de un programa usando la atención plena como técnica de mejora continua en la Administración.

1.5.2 Objetivos particulares

- Identificar las múltiples causas de las deficiencias en los individuos por las cuales se ve afectada una organización.
- Estudiar los problemas que generan la falta de atención en una persona, sociedad y nación.
- Proponer un programa como solución que reduzca la dispersión mental.
- Elaborar actividades para la aplicación de técnicas que mejoren la efectividad del participante en su trabajo y otros círculos sociales.

1.6 Diseño de la investigación

1.6.1 Hipótesis

Tras la instrumentación del programa de atención plena y su aplicación en posteriores años, se visualiza un clima organizacional saludable, creativo y renovado; donde cada individuo se percibe a si mismo mayormente realizado y con ello voluntariamente aporta su productividad, eficacia, talento y habilidad para los trabajos encomendados. Por ello que la empresa podrá consolidarse y mantenerse aún en medio de las variantes de la globalización, siendo la calidad y la mejora continua su principal ventaja competitiva y, además, motivo de reconocimiento.

1.6.2 Definición de variables

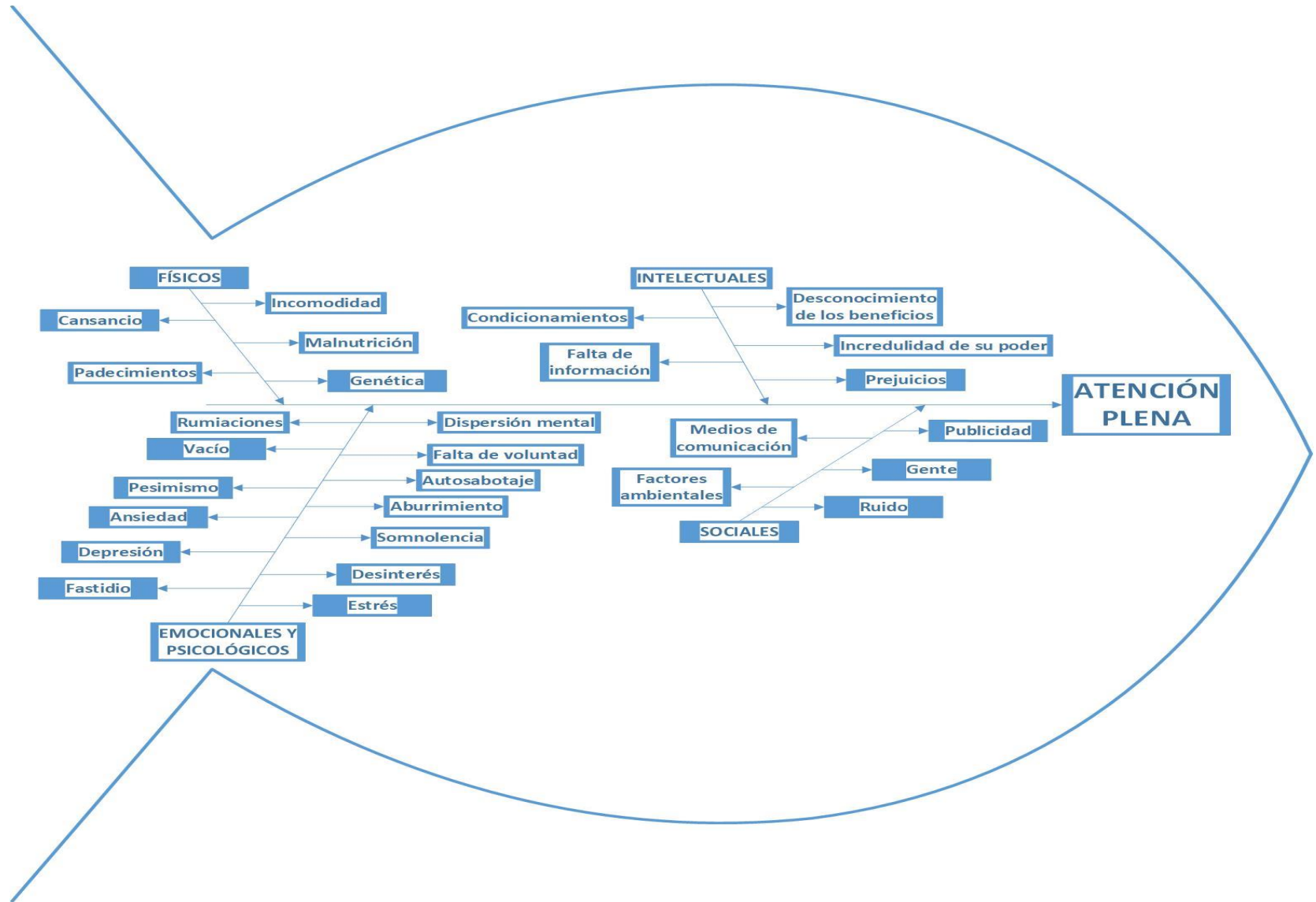
- Variable dependiente
 - ✓ Atención plena

- Variables independientes
 - ◆ Incomodidad
 - ◆ Cansancio
 - ◆ Padecimiento
 - ◆ Malnutrición
 - ◆ Incredulidad de su poder
 - ◆ Prejuicios
 - ◆ Condicionamientos
 - ◆ Autosabotaje
 - ◆ Vacío
 - ◆ Genética
 - ◆ Depresión
 - ◆ Pesimismo
 - ◆ Ansiedad
 - ◆ Gente
 - ◆ Medios de comunicación

- ◆ Dispersión mental
- ◆ Desinterés
- ◆ Aburrimiento
- ◆ Fastidio
- ◆ Falta de voluntad
- ◆ Falta de información
- ◆ Factores ambientales
- ◆ Ruido
- ◆ Publicidad
- ◆ Rumiaciones
- ◆ Estrés
- ◆ Somnolencia
- ◆ Desconocimiento de los beneficios

En la figura 3 se representa en un diagrama causa-efecto las variables independientes y dependiente, cuáles son respectivamente los múltiples distractores internos y externos de la atención plena.

Figura 3. Diagrama de distractores internos y externos.



Fuente: Elaboración propia: Lily Daniella Torres Reyes, 2018.

1.6.3 Descripción de las variables

Aburrimiento: m. Cansancio del ánimo originado por falta de estímulo o distracción, o por molestia reiterada.

Ansiedad: f. Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.

Atención: f. Acción de atender.

Autosabotaje: Actos inconscientes que aparecen en los momentos que pueden suponer un gran cambio en la vida de las personas, sea del tipo que sea. Estas conductas tienden a obstaculizar la consecución de metas o logros mediante auto-manipulaciones inconscientes

Beneficio: m. Bien que se hace o se recibe.

Cansancio: m. Falta de fuerzas que resulta de haberse fatigado.

Condicionamiento: m. Limitación, restricción. U. m. en pl.

Depresión: f. Psicol. y Psiquiatr. Síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos.

Desconocimiento: m. Acción y efecto de desconocer.

Desinterés: m. Falta de interés por algo.

Dispersión: tr. Dividir el esfuerzo, la atención o la actividad, aplicándolos desordenadamente en múltiples direcciones.

Estrés: m. Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.

Factores ambientales: Es un elemento ambiental, agente o acción natural o antrópica, que tiene la potencialidad de contaminar o de deteriorar componentes o elementos ambientales en forma individual o al medio ambiente en conjunto.

Falta: f. Carencia o privación de algo.

Fastidio: m. Enfado, cansancio, aburrimiento, tedio.

Genética: f. Parte de la biología que trata de la herencia y de lo relacionado con ella.

Gente: f. Pluralidad de personas.

Incomodidad: f. Falta de comodidad.

Incredulidad: f. Repugnancia o dificultad en creer algo.

Información: f. Comunicación o adquisición de conocimientos que permiten ampliar o precisarlos que se poseen sobre una materia determinada.

Malnutrición: f. Med. Condición causada por una dieta inadecuada o insuficiente, o por un defecto en el metabolismo de los alimentos.

Medios de comunicación: m. Instrumento de transmisión pública de información, como emisoras de radio o televisión, periódicos, internet.

Mental: adj. Perteneciente o relativo a la mente.

Padecimiento: m. Acción de padecer o sufrir daño, injuria, enfermedad, etc.

Pesimismo: m. Propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más desfavorable.

Plena: adj. Completo, lleno.

Poder: intr. Ser contingente o posible que suceda algo.

Prejuicio: m. Opinión previa y tenaz, por lo general desfavorable, acerca de algo que se conoce mal.

Publicidad: f. Conjunto de medios que se emplean para divulgar o extender la noticia de las cosas o de los hechos.

Ruido: m. Sonido inarticulado, por lo general desagradable.

Rumiación: Fenómeno psicológico que aparece cuando nuestro foco de atención se queda enganchado en un elemento real o imaginario que nos produce estrés y malestar.

Somnolencia: f. Pesadez y torpeza de los sentidos motivadas por el sueño.

Vacío: adj. Hueco, o falta de la solidez correspondiente.

Voluntad: f. Elección de algo sin precepto o impulso externo que a ello obligue.

1.7 Estado del arte

1.7.1 La filosofía y la presencia de Oriente

El ciclo PDCA (planear, hacer, verificar y actuar) es una libre adaptación japonesa del ciclo o rueda de Deming. Mientras esta segunda resalta la importancia de la interacción entre las actividades relativas al estudio de mercados, planificación, fabricación y ventas el ciclo PDCA afirma implícitamente que se puede mejorar cualquier proceso tanto de gestión como de fabricación. En Japón el ciclo PDCA ha sido utilizado desde su inicio como una metodología de mejora continua, aplicándose a todo tipo de situaciones. Esta versión del ciclo está basada en la subdivisión del trabajo entre mandos operarios e inspectores. (Gallegos, 2013)

Kaoru Ishikawa nacido el año 1915 en Japón, fue consejero de muchas empresas tanto japonesas como americanas y es fundador de los “Círculos de Calidad”, así como promotor del diagrama conocido como el diagrama causa-efecto, o espina de pescado. Diseñó un círculo de calidad basado en seis etapas integradas, que son: la definición de los objetivos, definición del método, el entrenamiento, ejecución de la tarea, controlar los resultados y tomar acciones. Además, su contribución abarca los principios de la calidad basados en el compromiso total de la dirección y los mandos intermedios, una administración participativa, la adhesión del personal a los objetivos de la calidad y una formación sobre las herramientas de la calidad. (López Gumucio, 2005)

Tal y como se ha mencionado anteriormente la cultura organizacional es un factor importante que puede considerarse incluso un motivador extrínseco para impulsar o frenar el desarrollo del individuo. La Cultura Organizacional Daft R (2011) afirma: “Es el conjunto de valores, normas, creencias orientadoras y entendimientos que sirven de guía y que comparten los miembros de una organización y se enseñan a los nuevos miembros como la manera correcta de pensar, sentir y comportarse” (Díaz Chacate, Linares Sabrera, Ruiz López, & Suárez de Freitas Chávez, 2017)

Toda empresa alrededor del mundo se ve beneficiada o afectada por su propia Cultura Organizacional, donde seguramente hay diferencias en puntos de vista, sobre todo hablando de un personal proveniente del otro extremo geográfico. Aunado a esto, el desarrollo se ha visto desequilibrado no solo en el exterior, sino también en el crecimiento y desarrollo del hombre.

Desde luego, cualquier visitante de India considerará que su gente está “subdesarrollada”, en el sentido de que son pobres y tienen pocas máquinas. El agua está contaminada, la comida parece sospechosa, ¡y para qué pensar en teléfonos! India al parecer es un país aparte, estancado en su pasado. Pero ya ocurrió el cambio esencial bajo la piel, en silencio y casi con gratitud. (Chopra, 2014)

Oriente ha estado trabajando por una sola cosa; por eso no ha creado mucha ciencia, mucha tecnología, porque a todos sus genios sólo les preocupaba una cosa; el núcleo más profundo de tu ser. No era gente objetiva. Estaban más y más interesados en la subjetividad. Oriente encontró la llave de oro. Te puede abrir las puertas de la dicha infinita, de todo el esplendor escondido en la existencia. Te puede permitir recibir dones de todas las dimensiones. (OSHO, 2018)

Oriente tiene una actitud totalmente diferente. En primer lugar, dice que ningún problema es grave. En el momento en que dices que ningún problema es grave, el problema está muerto en casi un noventa y nueve por ciento. Cambia toda tu visión del problema. La segunda cosa que dice Oriente es que el problema está ahí porque tú te has identificado con él. No tiene nada que ver con el pasado nada que ver con su historia. Estás identificado con él, eso es lo que importa. Y esa es la clave para resolver todos los problemas. (OSHO, 2007)

Mientras Oriente enfrenta los conflictos de un modo, Occidente porta la otra cara de la moneda. Osho (2007) señala: “Toda la metodología oriental se puede reducir a dos palabras: ser testigo. Y toda la metodología occidental se puede reducir a una cosa: analizar. Cuando analizas, das vueltas y más vueltas.”

El análisis siempre se queda a medias, y por eso el análisis nunca ayuda de verdad a nadie. No puede ayudar. Te deja un poco más adaptado a la realidad, eso es todo. Es una especie de ajuste; te ayuda a adquirir un poquito de comprensión de tus problemas, de su génesis, de cómo surgieron. Y esa pequeña comprensión intelectual te ayuda a adaptarte mejor a la sociedad, pero sigues siendo la misma persona. Por, ese camino no hay transformación, por ese camino no hay cambio radical. (OSHO, 2007)

El cielo no tiene génesis. El cielo no se ha creado; no ha sido producido por nada. Solo cuando actúas desde el centro tus acciones son totales. Y cuando un acto es total, posee una belleza propia. Cuando el acto es total, se vive momento a momento. Cuando el acto es total, no cargas con el recuerdo; no es necesario. Cuando el acto es parcial, es una cosa inconclusa. (OSHO, 2007)

El enfoque oriental consiste en hacerte consciente de esta conciencia virgen, de esta pureza, de esta inocencia. Oriente hace hincapié en el cielo y Occidente hace hincapié en las nubes. Las nubes tienen una génesis; si quieres averiguar de dónde proceden, tendrás que ir al océano, después a los rayos de sol y la evaporación del agua, y la formación de nubes... y así puedes seguir, pero te estarás moviendo en círculo. Las nubes se forman, se reúnen, se enamoran de los árboles, empiezan a descargar agua a la tierra, se convierten en ríos, llegan al mar, empiezan a evaporarse, se elevan otra vez con los rayos de sol, se convierten en nubes, vuelven a caer a la tierra... y el proceso continúa, dando vueltas y más vueltas. Es una rueda. ¿Por dónde puedes salir? Una cosa conduce a otra y tú sigues en la rueda. (OSHO, 2007)

Retroceder al pasado no sirve de nada. Hace treinta años, surgió la ira y tú te identificaste con ella aquel día. ¡Ahora no te puedes desidentificar de aquel pasado! ¡Ya no está aquí! Pero sí que te puedes desidentificar en este momento, en este preciso momento... y si lo haces, toda la serie de iras del pasado dejará de formar parte de ti. Ya no tendrás que retroceder y deshacer algo (...) Eso sería una pura pérdida de precioso tiempo presente. Primero te destruyó muchos años y ahora te destruye tus momentos

presentes. Más vale que te libres simplemente de ello, como se libra una serpiente de su piel vieja. (OSHO, 2007)

El pasado y sus condicionamientos existen... pero existen solo en el cuerpo o en el cerebro. No existen en tu conciencia, porque la conciencia no se puede condicionar. La conciencia se mantiene siempre libre... la libertad es su cualidad más esencial, la libertad es su naturaleza misma. (...) En este momento en el que estás mirándolo, esta conciencia ya no se identifica. De no ser así, ¿quién iba a ser consciente? Si verdaderamente hubieras estado reprimido, ¿quién sería consciente? No existiría ninguna posibilidad de hacerse consciente. (OSHO, 2007)

Esa no-mente que siempre está presente, es quien atestigua nuestros aciertos y errores, permanece sigilosa y en silencio. Osho (2007) apunta: “Los condicionamientos están ahí, en el cuerpo y en la mente, pero la conciencia se mantiene sin condicionar. Es pura, siempre pura. Es virgen; su virginidad no se puede violar.”

Permanecer fuera del pensamiento y profundizar cada acto engendra un distinto significado. “Ser testigo es una revolución. Es un cambio radical desde las raíces mismas. Trae a la existencia un ser humano totalmente nuevo, porque deja tu conciencia libre de todos los condicionamientos.” (OSHO, 2007)

El *Mindfulness* redirige tu mirada a esa luz de fondo, que durante todo este tiempo solo ha estado funcionando en un único sentido. Kabat-Zinn (2013) menciona: “*Mindfulness* es conciencia, una conciencia que se desarrolla prestando atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente.”

Se considera que el origen de *mindfulness* se sitúa hace unos 2.500 años en la tradición budista con la figura de Siddhartha Gautama, el buda Shakyamuni, que fue el iniciador de esta tradición religiosa y filosófica extendida por todo el mundo y cuya esencia fundamental es la práctica de *mindfulness*, procedimiento que, parece ser,

recibió de otros maestros y él perfeccionó. (Parra Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez, & Bartolomé Gutiérrez, 2012)

Las diferentes versiones de su vida narran que su concepción y su nacimiento fueron milagrosos; que fue criado para ser rey, aislado de la realidad de la vida y que a los 29 años conoció el sufrimiento causado por la enfermedad, la vejez y la muerte, lo que lo condujo a su gran renuncia y a su rigurosa vida como asceta, hasta que se dio cuenta de que debía seguir un camino medio. A los 33 años, meditando bajo el árbol de Bodhi, comprendió la intrincada cadena de causas y efectos que regulan la vida y el camino para romper sus eslabones y liberarse de la existencia cíclica. Así alcanzó el despertar verdadero. Durante 45 años impartió sus enseñanzas, hasta la muerte de su cuerpo físico a los 80 años en Kushinagar. (Cultura, 2018)

El método de ejercitación mental que inventó mientras se encontraba en aquella situación se convirtió en el budismo. Y por eso, a diferencia de otras religiones, el budismo experimentó una expansión única en su género, mientras la jerarquía de los monjes gozaba de la protección de hombres de rango elevado como el soberano del entonces reino de Kosala o el rey de Magadha. (Koike, 2016)

La transmisión de estas enseñanzas se corresponde con dos discursos o sermones de Buda; a saber: el *Anapanasati Sutra* (Rosenberg, 1999) y el *Satipathana Sutra* (Nianaponika Thera, 1962). Después de más de dos siglos tras la muerte de Buda, estas enseñanzas fueron recogidas en el *Abhidharma*, que es una de las tres divisiones de los textos esenciales del Budismo (las otras dos son *Sutta* y *Vinaya*). El *Abhidharma* podría considerarse como la base de los fundamentos teóricos del *mindfulness*. (Mañas, 2009)

Si repasamos la historia, se puede decir que el budismo nació como un pasatiempo para los ricos y, en ese sentido, hay quien no lo aprecia. Pero, precisamente por ese motivo, se beneficiaba de una comodidad económica que le permitió no tener

que esclavizar ni utilizar a las personas, ni tener que convertirlas a la fuerza para aumentar su poder. (Koike, 2016)

1.7.2 La competitividad y el pensamiento de Occidente

Los términos calidad y calidad total se han utilizado en las organizaciones durante mucho tiempo. “A lo largo de su desarrollo, el concepto de calidad ha contado con aportaciones de muchos autores, entre ellos Jurán, Crosby, Deming, Ishikawa y otros, que han conseguido evolucionar el concepto mediante sus aportaciones y estudios.” (López Gumucio, 2005)

La calidad tiene varios significados que dependen del contexto en que se utilice. Así existen dos tipos de calidad que son la interna y la externa, entendida como la manera cómo una organización administra la calidad de sus procesos, productos, servicios y la calidad externa, que es la percepción del cliente, consumidor o usuario que tiene respecto del producto o servicio que compra o utiliza. Las organizaciones modernas hacen énfasis mucho más en la calidad externa a través del refuerzo del concepto de calidad interna. (López Gumucio, 2005)

En un mercado libre de competencias, el cliente busca calidad, precio y disponibilidad ofrecidos por las empresas. Ante una gran cantidad de empresas que ofrecen los mismos productos y servicios, comparará la oferta y demanda y decidirá a quien comprar; entonces la supervivencia de la empresa estará en manos del cliente. (López Gumucio, 2005)

La mejora continua surge como una política de mejora, basada en conseguir un alto grado de implicación del personal de la empresa y en diversas herramientas o prácticas específicas de gestión y de control. La innovación presenta carácter marcadamente incremental, de forma que las empresas persiguen aumentar su conocimiento y mejorar en el día a día, en lugar de perseguir mejoras y cambios radicales con carácter puntual. Por lo tanto, la mejora continua aplicada a la innovación implica conseguir un alto grado de implicación del personal de la empresa, en la innovación para

conseguir mejoras incrementales que puedan sustentarse en las contribuciones e ideas de cualquier persona dentro de la empresa. (López Cereceres, Fernández Gaxiola, Pérez Olguín, & López Martínez, 2012)

Cada reto puede representar una crisis o bien una oportunidad, depende de todo un conjunto de procesos e información, y sobre todo de la percepción con que se tome cada experiencia. Si bien existe una variación significativa en cuanto a la interpretación de datos entre cada individuo, hablar en términos de continentes es extrapolar muchas veces esos mismos razonamientos.

El método occidental consiste en pensar en un problema, encontrar las causas del problema, penetrar en la historia del problema, en el pasado del problema, llegar a las raíces del problema, hasta el principio mismo. Descondicionar la mente, o recondicionar la mente, recondicionar el cuerpo, sacar a la luz todas las huellas que han quedado en el cerebro... ese es el método occidental. El psicoanálisis penetra en la memoria; trabaja en ella. Va hasta tu infancia, a tu pasado; se mueve hacia atrás. Encuentra dónde surgió un problema. A lo mejor fue hace cincuenta años, cuando eras un niño, y el problema surgió en tu relación con tu madre; el psicoanálisis retrocederá hasta allí. (OSHO, 2007)

Occidente ha seguido examinando continuamente los problemas, para ver cómo resolverlos. Occidente se toma los problemas muy en serio. Y cuando sigues una cierta lógica, dadas las premisas, esa lógica parece perfecta. Cuando piensas siguiendo una cierta línea, la dirección misma de esa línea hace posibles ciertas cosas... incluso cosas absurdas. Cuando te tomas muy en serio los problemas humanos, cuando empiezas a pensar en el hombre como un problema, cuando has aceptado ciertas premisas, has dado el primer paso en dirección equivocada. Ahora puedes seguir en esa dirección, y puedes seguir y seguir indefinidamente. Se ha escrito una gran cantidad de literatura acerca de los fenómenos mentales, del psicoanálisis; se han escrito millones de artículos, tratados y libros. En cuanto Freud abrió las puertas de una cierta lógica, dominó el siglo entero. (OSHO, 2007)

La mente humana ha intentado desde siempre hacer dos cosas imposibles. Una es alterar el pasado, que es algo que no se puede hacer. El pasado ya ha ocurrido. No se puede volver al pasado. Cuando piensas en volver al pasado, lo más que puedes hacer es penetrar en el recuerdo; no es el auténtico pasado, es solo un recuerdo. El pasado ya no existe, así que no se puede modificar. Este es uno de los objetivos imposibles de la humanidad, y el hombre ha sufrido mucho por su causa. Quieres rehacer el pasado. ¿Cómo vas a rehacerlo? (OSHO, 2007)

El único pasado vivo se encuentra en el presente, como suma de experiencias dentro de las cuales, no de todas queda rastro visible. Nada se ha esfumado, solo se ha transformado a nuestro alrededor. Osho (2007) afirma: “El pasado es absoluto. El pasado significa que todo el potencial de una cosa se ha agotado; se ha vuelto actual, no existe ninguna posibilidad de modificarlo, de deshacerlo, de rehacerlo. Con el pasado no se puede hacer nada.”

Y si el pasado está inconcluso, tendrás que cargar con él. La mente tiene tendencia a concluirlo todo. Si algo está sin terminar, habrá que cargar con ello. Si algo ha quedado inconcluso durante el día, soñarás con ello durante la noche, porque la mente tiene tendencia a concluirlo todo. En el momento en que queda terminado, la mente se libra de la carga. Si no está terminado, la mente volverá a ello una y otra vez. (OSHO, 2007)

Y la segunda idea imposible que siempre ha dominado la mente humana es determinar el futuro, que es algo que tampoco se puede hacer. El futuro significa lo que aún no es; no se puede establecer. El futuro siempre es indeterminado, el futuro sigue abierto. (OSHO, 2007)

Quiere asegurarse de todo lo referente al futuro, al mañana... y eso no se puede hacer. Métetelo en la cabeza lo más hondo posible: no se puede hacer, no malgastes tu momento presente intentando asegurar el futuro. El futuro es incertidumbre; esa es la cualidad básica del futuro. Y tampoco pierdas el tiempo mirando hacia atrás. El pasado

ya ha ocurrido, es un fenómeno muerto. No se puede hacer nada con él. Como máximo, se puede reinterpretar, y eso es todo. Eso es lo que hace el psicoanálisis: reinterpretarlo. Se puede reinterpretar, pero el pasado sigue siendo el mismo. (OSHO, 2007)

El futuro es pura potencialidad; hasta que ocurre, no se puede estar seguro de él. El pasado es pura actualidad; ya ha ocurrido. Ya no se puede hacer nada al respecto. Entre estas dos cosas, el hombre se encuentra en el presente, siempre pensando en imposibles. (OSHO, 2007)

Cuando se descartan estas dos cosas, uno queda libre de toda clase de tonterías. Dejas de ir al psicoanalista y dejas de acudir al astrólogo. Sabes ya que el pasado está terminado... y que tú has terminado con él. Y el futuro aún, no ha ocurrido. Cuando ocurra, ya veremos. De momento, no se puede hacer nada al respecto. Con eso solo destruirías el momento presente, que es el único momento disponible, real. (OSHO, 2007)

Es tu identificación con los pensamientos acerca de lo que tú crees que estás perdiendo – cómo debería de ser la vida, lo que va a suceder después, si vas a tener suficiente dinero, lo que tu familia necesita de ti, y así sucesivamente – lo que constituye la fuente real de la infelicidad. (Moss, 2011)

En el momento en que empiezas a actuar desde el centro, cada acto es total, atómico. Está ahí y después ya no está. Quedas completamente libre de él. Y entonces puedes moverte sin cargas, sin llevar peso. Y solo entonces puedes vivir en el nuevo momento que está siempre ahí, llegando a él en plena forma. Pero solo puedes llegar en plena forma si no vas cargando con un pasado. (OSHO, 2007)

Este es el peso; el tenso peso de la mente sobre el corazón. Un acto total tiene un principio y un final. Es atómico; no es una serie. Está ahí y después deja de estar. A partir de ahí, estás en completa libertad de moverte hacia lo desconocido. De otro modo, uno va siguiendo los surcos, la mente sigue los surcos trazados, te mueves siempre del mismo modo circular, en un círculo vicioso. (OSHO, 2007)

Naturalmente, existen diversas clases de pereza: está la pereza al estilo oriental y la pereza al estilo occidental. La pereza al estilo oriental se practica a la perfección en India. Consiste en pasarse el día holgazaneando al sol, sin hacer nada, evitando toda clase de trabajo o actividad útil, bebiendo mucho té, escuchando por la radio música de películas indias a todo volumen y charlando con los amigos. La pereza al estilo occidental es muy distinta. Consiste en abarrotar nuestra vida de actividades compulsivas para no disponer de tiempo alguno para abordar todo aquello que importa realmente. (Rimpoché, 2015)

Nos decimos que queremos dedicar tiempo a las cosas importantes de la vida, pero nunca tenemos tiempo. El mero hecho de levantarnos por la mañana supone una multitud de tareas: abrir la ventana, hacer la cama, ducharse, cepillarse los dientes, dar de comer al perro o al gato, fregar los platos de la noche anterior, descubrir que has quedado sin azúcar o café, salir a comprarlo, preparar el desayuno... Es una lista interminable. (Rimpoché, 2015)

A veces pienso que el mayor logro de la cultura moderna es su brillante manera de vender las bondades del *samsara* y sus distracciones estériles. La sociedad moderna me parece una celebración de todas aquellas cosas que nos alejan de la verdad, que hacen difícil vivir para la verdad y que inducen a la gente a dudar incluso de su existencia. Y pensar que todo esto surge de una civilización que dice adorar la vida, pero que en realidad la priva de todo sentido real; que habla sin cesar de «hacer feliz» a la gente, pero que de hecho le cierra el paso a la fuente de la auténtica alegría. (Rimpoché, 2015)

Este *samsara* moderno cultiva y favorece en nosotros una ansiedad y una depresión de las que se alimenta a su vez. Las fomenta cuidadosamente a través de una maquinaria de consumo que necesita cultivar nuestra avidez con el fin de perpetuarse. El *samsara* es extremadamente organizado, hábil y sofisticado; nos asalta por todos lados con su propaganda y crea alrededor de nosotros un entorno de adicción casi inexpugnable. Cuanto más intentamos escapar, más parece que caemos en las trampas que con tanto ingenio nos tiende. (Rimpoché, 2015)

Nos impulsa el ritmo vertiginoso de la vida de alta tecnología – Internet de alta velocidad, correos electrónicos, mensajes instantáneos y móviles – y la expectativa de que estamos siempre disponibles, siempre preparados para responder instantáneamente a cualquier mensaje... Tenemos cada vez menos tiempo para detenernos. Concentrarnos y reflexionar acerca de lo que tenemos frente a nosotros. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Hoy en día, con todas las presiones sociales y la vida de «alta velocidad» de nuestra era de Internet, buena parte de nuestra alimentación transcurre con el piloto automático. No prestamos atención a la cantidad de comida servida o a la cantidad que hemos ingerido, hasta qué punto es sabrosa y ni siquiera si tenemos apetito. En lugar de ello, la cantidad que comemos está gobernada por indicadores externos: el tamaño del tazón o del plato, las propias dimensiones de la ración. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

La tecnología ha hecho que sea más fácil que nunca dividir la atención en partes cada vez más pequeñas. Respondemos a las preguntas de un colega desde las gradas en un juego de fútbol infantil; pagamos las facturas mientras vemos la televisión; ordenamos abarrotes mientras estamos atascados en el tráfico. En un momento en que nadie parece tener suficiente tiempo, nuestros dispositivos nos permiten estar en muchos lugares a la vez, pero a costa de no poder habitar por completo el lugar donde queremos estar. (Pickert, 2014)

Occidente se está quedando insatisfecho porque la comodidad, la conveniencia, todo lo que la ciencia le ha brindado le ha dado mucho tiempo para explorar – para meditar, para orar, para tocar música, para bailar – que han comenzado a tener algunos atisbos. Se están volviendo conscientes de que la vida tiene mucho más que ofrecer que lo que aparece en la superficie; uno tiene que bucear profundo. Oriente tan sólo es pobre; y la pobreza hace a la gente insensible, recuérdalo. Un pobre tiene que ser insensible, de lo contrario, no podría sobrevivir. Si es muy sensible, la pobreza será demasiado para él. Tiene que endurecer su piel para protegerse; de lo contrario, ¿cómo sobrevivirá? Tiene que volverse ciego, sólo así podrá vivir en un país pobre. De lo contrario, ahí está

el mendigo, ahí están los enfermos muriendo en la calle. Si no es insensible, ¿cómo podría trabajar? Esos mendigos lo atormentarán. (OSHO, 2018)

En cuanto un país se vuelve rico, se vuelve sensible. En cuanto un país se vuelve rico, opulento, cobra conciencia de muchas, muchas dimensiones de la vida que siempre habían estado ahí, pero que no tenía tiempo de ver. El país rico empieza a pensar en música, pintura, poesía y, finalmente, meditación, porque la meditación es el último lujo. No hay mayor lujo que la meditación. La meditación es el último lujo, porque es la aventura amorosa definitiva. (OSHO, 2018)

Ha sido crucial que varios acontecimientos y diferentes profesionales y científicos hayan acercado las técnicas de *mindfulness* a nuestra cultura occidental provocando el interés y entusiasmo de una gran parte de la comunidad científica relacionada con la salud. En la psicología contemporánea, *mindfulness* ha sido adoptado como una aproximación para incrementar la conciencia y responder hábilmente a los procesos mentales que contribuyen al *distress* emocional y al comportamiento desadaptativo. A nivel científico, en los últimos 10 años, su repercusión ha sido enorme. Si observamos las bases de datos del servicio EBSCO; E-Journals, Medline, PsycInfo, Eric, Academic Search Complete y Cinahl podemos darnos cuenta del gran aumento de publicaciones indexadas relacionadas con *mindfulness*. Por ejemplo, entre los años 1980 y 2000 aparecen 976 referencias a *mindfulness*, mientras que entre el año 2000 y 2012 las referencias han aumentado a 12.687, siendo el 84% de las mismas de los últimos seis años. (Parra Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez, & Bartolomé Gutiérrez, 2012)

Entre los referentes más sobresalientes del *mindfulness* en Occidente se señalan dos importantes figuras que han proyectado y transmitido la esencia y conocimiento de esta práctica de manera sobresaliente; por una parte el monje budista, poeta y pacifista, Thich Nhat Hanh que, a través de sus escritos y libros, por ejemplo, *The Miracle of Mindfulness. A Manual on meditation (1975/2007)*, ha divulgado la práctica de la respiración y de la atención consciente en el momento presente, así como ha clarificado

el concepto de *mindfulness*. Por otra parte, el doctor Jon Kabat-Zinn, desde la medicina comportamental y con un objetivo diferente al de Thich Naht Hanh, ha realizado una importante proyección de la práctica del *mindfulness* como técnica terapéutica complementaria a los tratamientos médicos destinados a manejar el dolor, y que ha plasmado en su obra *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, (1990/2004). (Parra Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez, & Bartolomé Gutiérrez, 2012)

Mindfulness no es una religión. Es un método científico que en nada se interesa por las creencias del paciente. Si bien sus raíces se remontan a religiones orientales antiguas, en nada tiene que ver con lo que los monjes budistas profesen. El mismo Jon Kabat-Zinn prefiere no utilizar el término espiritual porque reconoce que con ello se crean más confusiones que soluciones. (Acosta, 2014)

La misma naturaleza nos enseña que toda planta conlleva un ciclo de polinización, germinación, maduración y florecimiento. Acosta (2014) sugiere: “El paciente debe tener una mente abierta y receptiva a la práctica. Nuestra cultura occidental no está entrenada para lo que necesita tiempo y paciencia. Queremos algo fácil, que funcione rápido.”

1.7.3 La actual crisis social de Estados Unidos

Philip B. Crosby nacido en 1926, creó el concepto de relación cliente proveedor y el concepto del “Cero Defectos” a principios de los años sesenta, aportaciones que son componentes de las empresas como parte de su gestión. Opinaba que la clave para mejorar la calidad consistía en cambiar la mentalidad de la alta dirección. Si lo que ésta esperaba era imperfección y defectos, los tendría, ya que sus trabajadores impondrían expectativas similares a su trabajo. Pero si impregnaba un rendimiento más elevado y hacía una buena comunicación a todos los niveles, era posible conseguir el “cero defectos”. (López Gumucio, 2005)

W. Edward Deming nació el año 1900 en Estados Unidos y entre sus aportaciones destaca la gestión de calidad a través del control estadístico y la mejora de la calidad de los productos coincidentes con las necesidades de los consumidores. En el año 1958 fue el promotor de la gestión de calidad en el Japón, siendo curioso que tuvieran que pasar más de treinta años para que las empresas americanas se dieran cuenta de la gestión de la calidad. Tal contribución mereció la institucionalización del premio Deming como reconocimiento a sus trabajos. (López Gumucio, 2005)

Se puede decir que el concepto de Calidad ha venido caracterizado por la eficacia en la fabricación del producto o en la prestación del servicio, y de ahí es que el aporte de los maestros de la calidad ha venido introduciendo paulatinamente aspectos relacionados con el sentir del cliente y con la eficiencia del negocio; es así que el concepto evoluciona al de Calidad Total. (López Gumucio, 2005)

El término Calidad Total (CT), se utiliza para describir el proceso de lograr que los principios de Calidad constituyan parte de los objetivos estratégicos de una organización, aplicándolos a todas las operaciones junto con el mejoramiento continuo, y enfocando las necesidades del cliente para fabricar cosas bien hechas la primera vez. (López Gumucio, 2005)

Las empresas deberán poseer productos y servicios que los clientes deseen, teniendo la capacidad de producción competitiva, siendo eficientes. (...) Por eso será necesario tomar en cuenta aspectos como: orientación al cliente, mejora continua e innovación, el liderazgo orientado hacia la transformación de la Calidad Total, una cultura corporativa de apoyo, capacitación y finalmente la comunicación con el cliente. (López Gumucio, 2005)

¿Qué es lo que el consumidor busca? ¿En qué se basan sus expectativas de compra? ¿Existe algún bien que realmente cubra su necesidad? Estudios de mercado han tratado de definir al límite aquellas incógnitas que no son más que vacíos disfrazados

de materialismo externo, catalizadores para las cuestiones que el ser humano sigue sin resolver.

En Estados Unidos las casas son más y más grandes cada vez y, aun así, muchos norteamericanos necesitan rentar mini bodegas porque todas las cosas que tienen no caben en sus enormes residencias. Los estudios demuestran que el nivel de felicidad y satisfacción no aumenta con el poder adquisitivo, más bien, disminuye. (Dílvár, 2018)

No es secreto a voces las noticias sobre personas que cometen actos que atentan sobre su propia vida aún en medio del mundo del espectáculo. Dílvár (2018) menciona: “No estoy solo cuando afirmo que “nada fracasa como el éxito”. También lo afirman celebridades que han obtenido todo el dinero, todo el reconocimiento, toda la fama y toda la libertad que se supone el éxito te proporciona.”

Basamos nuestro sentimiento de valía en nuestras pertenencias. Como si fueras el coche que manejas, la casa en la que vives, la marca de ropa que vistes, el teléfono que tienes, el contenido de tu cartera. Esta es la confusión que causa nuestra obsesión por tener más y más, aparte de contribuir a nuestra insatisfacción y frustración, es lo que causa el abuso de los recursos naturales y el planeta en sí. En lugar de que las cosas nos sirvan a nosotros, acabamos sirviéndole a las cosas. (Dílvár, 2018)

En Estados Unidos, el consumismo domina nuestra cultura. Podemos comprar a cualquier hora, gracias a Internet y las tiendas abiertas las veinticuatro horas del día. Otro tanto se aplica a los alimentos: podemos comprar comida en cualquier lugar y en cualquier momento. Y realmente nunca nos paramos a preguntarnos: ¿por qué comemos tanto? ¿Tanta hambre tenemos? Lo que realmente necesitamos es dar un paso atrás y repasar profundamente nuestras verdaderas necesidades. Y una de las formas de hacerlo es convertirnos en observadores conscientes del mundo gobernado por el mercado y la publicidad, el mundo en que vivimos. La publicidad está concebida para crear una necesidad ahí donde no hay ninguna; y debe funcionar... Con frecuencia ocurre que en los anuncios vemos cómo la adquisición de ciertos alimentos o aparatos se

presenta como el antídoto a nuestra soledad o inseguridad. Las personas que en los anuncios consumen helado o comida rápida parecen estar muy felices al ingerir esos productos, muy satisfechos y vibrantes. Absorbemos y almacenamos esas percepciones y mensajes en nuestra consciencia sin censurar su contenido. Más tarde, consumimos esos alimentos, aunque sabemos que pueden hacernos daño. Y nos preguntamos por qué... Apague el televisor. Deje de leer revistas de forma distraída. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Los investigadores han descubierto que la prevalencia de la obesidad en los Estados Unidos a lo largo de los últimos treinta años va en paralelo a la proliferación de computadoras y dispositivos tecnológicos. Y sospechan que la correlación no es casual. La vida inmersa en entretenimientos digitales crea una sobrecarga cognitiva casi permanente. Y esa sobrecarga deteriora el autocontrol. Perdidos en el mundo digital, olvidamos nuestra decisión de comenzar una dieta y sin darnos cuenta comemos comida chatarra. (Goleman, 2016)

Los niños de hoy crecen en una nueva realidad, donde están en sintonía con máquinas en lugar de personas. Algo desconocido hasta ahora en la historia de la humanidad, que es preocupante por varios motivos. Por una parte, el circuito social y emocional del cerebro de un niño aprende del contacto y la conversación con las personas con que se encuentra a lo largo de un día. Esas interacciones modelan el circuito cerebral. Cuantas menos sean las horas que comparte con otros y más las que dedica a observar una pantalla digital, los déficits serán previsibles. (Goleman, 2016)

Toda esa dedicación a los dispositivos digitales implica una merma en el tiempo compartido con otras personas, que es nuestro modo de aprender a “leer” el lenguaje no verbal. La nueva camada nacida en este mundo digital es diestra para manejar el teclado, pero torpe para decodificar “cara a cara” una actitud. En particular, para percibir la desazón de sus interlocutores cuando interrumpen un diálogo para leer un mensaje de texto. (Goleman, 2016)

En 2006 ingresó en nuestro léxico la palabra “*pizzled*”, una combinación de “*puzzled*” (desconcertado) y “*pissed off*” (furioso) que expresa la sensación de una persona cuando su interlocutor saca a relucir su *Blackberry* y comienza a conversar con otros. Por entonces, la gente se sentía herida e indignada ante esa situación. Hoy es lo normal. (Goleman, 2016)

La incapacidad de resistir el deseo de revisar la casilla de *email* o *Facebook* en lugar de concentrarse en el interlocutor nos conduce a lo que el sociólogo Erving Goffman – un experto observador de la interacción social – denominó “*away*” (lejos), un gesto que dice “no me interesa” lo que ocurre aquí y ahora. (Goleman, 2016)

Taiwán, Corea y otros países asiáticos consideran que la adicción de los jóvenes a Internet – es decir, a los videojuegos, las redes sociales y las realidades virtuales – aísla a la juventud, y provoca una crisis en la salud de la nación. Alrededor del 8% de los jugadores estadounidenses de 8 a 18 años parecen concordar con el criterio psiquiátrico que diagnostica una adicción. Estudios cerebrales revelan que mientras estos jóvenes juegan, se producen en su sistema neural de recompensa cambios semejantes a los hallados en alcohólicos y adictos a las drogas. (Goleman, 2016)

El proyecto Aura propone deshacerse de molestas deficiencias técnicas, como buscar en un aeropuerto una conexión *wifi* gratuita con un ancho de banda que permita enviar un archivo voluminoso. La idea de un sistema de computación sin complicaciones es loable. Sin embargo, tal vez no sea la mejor: lo que necesitamos no es una solución tecnológica sino cognitiva. La fuente de distracción no surge de la tecnología que utilizamos, se halla ante todo en nuestra cabeza. (Goleman, 2016)

Si la ira, el miedo y la desesperación están aletargados, nuestra conciencia no los percibirá, y nuestra vida será mucho más agradable. Sin embargo, cada día recibimos toxinas de violencia, ira y miedo por parte de nuestro entorno y de los medios. También ingerimos interacciones nocivas de los demás o recuerdos dolorosos del pasado. Por lo tanto, las semillas negativas reciben agua frecuentemente y se hacen más y más fuertes.

Estas emociones negativas de ira, temor y violencia pasan a formar parte de nuestras vidas diarias, impidiéndonos ver las cosas con claridad y manteniéndonos en la ignorancia, que es la causa del sufrimiento. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Dado el enorme lastre que estas influencias sociales ejercen sobre nosotros, ¿cómo podemos recuperar el contacto con nuestro organismo y liberarnos de la carga y el sufrimiento del sobrepeso? ¿Cómo podemos alcanzar un peso más saludable? La respuesta no se encuentra, ciertamente en la actual industria de adelgazamiento de Estados Unidos. Los programas para la pérdida de peso, los libros de dietas y los alimentos dietéticos, hierbas y píldoras representan un negocio estimado de 59.000 millones de dólares (...). Sin embargo, los pocos fármacos que en el mercado resultan útiles para eliminar algunos kilos tienen efectos secundarios no deseados. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

El problema de la superación personal es que es superficial, se basa por completo en la imagen, en la máscara y en el culto a la personalidad. Aunque el desarrollo humano es más útil, refuerza la idea de que hay algo mal en ti, de que no estás completo y que, a través de un esfuerzo continuo y disciplina, lograrás deshacerte de esa parte de ti que no es adecuada y podrás, algún día, desarrollarte en alguien mejor. La terapia es una gran herramienta y creo que todos en algún momento haremos bien en iniciar un proceso terapéutico que nos brinde claridad sobre lo que nos pasó, nos ayude a entendernos y nos dé alternativas para estar mejor en el mundo. Sin embargo, hay una posibilidad más: aprender a ser feliz. Estar en paz independientemente de las circunstancias externas, de lo que logramos, tenemos, acumulamos o de lo que nos sucede. No en un futuro imaginario que nos elude sino hoy, ahora, aquí, cada día. (Dílvor, 2018)

Quizás, cuando las cosas van bien, nos sintamos felices y tengamos la sensación de ir por delante de lo que ocurrirá. Pero si las condiciones cambian o, desde nuestra temprana infancia, por ejemplo, la nuestra ha sido una historia saturada de elementos de tristeza, abuso, rechazo o no haber sido vistos, nuestra narrativa interna puede girar en torno al argumento de sentirnos inadecuados, estúpidos o indignos de amor, lo que

acaba resultando desesperanzador. El *mindfulness*, en tales circunstancias, nos recuerda que nuestra narración interna es una creación estrictamente mental, un constructo, un artefacto al que hemos acabado acostumbrándonos. A veces puede resultar sorprendente, convincente y absorbente, pero, en otras ocasiones, acaba convirtiéndose en algo espantoso o aburrido. En cualquiera de los casos, sin embargo, se trata de una mera confabulación. (Kabat-Zinn, 2013)

Hace algunos años, los conocimientos de cada pueblo o región estaban atrapados por los linderos que contenían a determinados grupos; hoy, las cosas son muy diferentes. Lo que pasa en cualquier extremo de este planeta, se conoce al instante en todo el mundo. Es por esta razón que un estilo de vida cultivado por años en países orientales como La India, China, Japón, Corea y Vietnam ha llegado a occidente expandiéndose con fuerza, para ocupar casi todos los rincones de la tierra. (Acosta, 2014)

El *Mindfulness* se popularizó después que, en 1979, el Doctor Jon Kabat-Zinn de la Universidad de Massachusetts en Estados Unidos, tomara un grupo de pacientes desahuciados por la Medicina Alopática, para enseñarles la meditación que él había aprendido del maestro coreano Soen Sa Nin. El propósito era ayudarlos a reducir el estrés, que como sabemos hace estragos en nosotros los humanos cuando no lo podemos manejar adecuadamente. Pidió un espacio para desarrollar un programa de ocho encuentros semanales de dos horas y media cada uno, el cual concluía con un día completo de retiro en silencio. Le dieron un rincón del sótano de la universidad, quizás despreciando su propuesta, pero él no se amilanó y con todo su entusiasmo inició su entrenamiento que resultó ser la solución para muchos de los enfermos que habían perdido la esperanza. (Acosta, 2014)

La práctica de la conciencia plena produce una mejora de la modulación emocional, y, después de un entrenamiento de ocho semanas, se genera una activación más débil en las áreas del lenguaje y una activación más fuerte asociada a la sensibilidad interoceptiva. Esto significa que el impacto de la tristeza resulta más reducido. (Bresó , Rubio, Rubio, & Andriani, 2013)

De acuerdo al texto escrito por su fundador Jon Kabat-Zinn “Vivir con Plenitud las Crisis”: “Consiste en el proceso de observar expresamente cuerpo y mente, de permitir que nuestras experiencias se vayan desplegando de momento en momento y de aceptarlas como son. No implica rechazar las ideas ni intentar fijarlas ni suprimirlas ni controlar nada en absoluto que no sea el enfoque y la dirección de la atención. (...) La atención plena no implica intentar ir a ningún sitio ni sentir algo especial, sino que entraña el que nos permitamos a nosotros mismos estar donde ya estamos familiarizados más con nuestras propias experiencias presentes un momento tras otro.” (UNAM, 2013)

A partir de su introducción a finales de los setenta se han desarrollado un gran número de investigaciones y evidencia clínica que han probado la eficacia de esta práctica. Diversas disciplinas, desde la bioquímica hasta la psiquiatría han llevado a cabo estudios sobre el tema. El Instituto Nacional de Salud en los Estados Unidos incluso abrió una división para buscar aplicaciones prácticas de *Mindfulness* para atender diversos cuadros en poblaciones con problemáticas específicas. (UNAM, 2013)

Dos décadas más tarde, Segal, Williams y Teasdale (2002) presentaron La Terapia Cognitiva Basada en *Mindfulness* (TCBM). El propósito de este programa es asistir a todas aquellas personas con diagnóstico de depresión clínica en su esfuerzo por no volver a experimentar un episodio recurrente de crisis depresiva. El marco teórico de la TCBM se basa en los fundamentos del programa de MBSR, y también incluye un periodo de entrenamiento de ocho semanas. Este modelo terapéutico entrena a los pacientes con diagnóstico de depresión clínica bajo las pautas generales de la terapia cognitiva en adición al modelo clínico educacional de MBSR. Los pacientes que reciben este régimen de tratamiento adquieren un aprendizaje acerca de las bases psicológicas de la depresión desde el punto de vista cognitivo, tomando conciencia de las asociaciones entre los estados emocionales y la tendencia a los pensamientos negativos y rumiativos que típicamente se experimentan durante los estados de depresión y ansiedad. (Moscoso & Lengacher, 2015)

Cuando, durante la práctica formal de la meditación, moramos en el momento presente, no hay, en realidad, ningún lugar al que ir, nada que hacer ni nada que obtener. La meditación no se asemeja a nada que hayas hecho, como aprender a conducir, una actividad que, una vez aprendida, utilizas automáticamente y en la que ya no piensas nunca más. Esa actitud podría ser, de hecho, la causa de los 50.000 accidentes de tráfico que cada año tienen lugar en Estados Unidos. Son muchos, en cualquier momento concreto, los conductores que, en realidad, no están, mientras conducen, el coche, sino en cualquier otro lugar. (Kabat-Zinn, 2013)

El pasado es un maestro y puede ofrecerle valiosas lecciones acerca de lo que funciona en su caso. Pero no es su realidad presente. Sigue siendo su realidad presente sólo si usted lo permite. No deje que sus experiencias pasadas le impongan límites. Sus errores no tienen por qué determinar su experiencia actual o futura. Concéntrese en el presente. Al concentrarse en el presente, priva de su poder a las acciones pasadas. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

El verdadero reto consiste en aprender a relacionarnos con lo que ocurra. Ahí es precisamente donde se encuentra la libertad. Ahí es donde podemos experimentar un momento de auténtica felicidad, ecuanimidad y paz. Cada instante nos brinda una ocasión para darnos cuenta de que no estamos condenados a sucumbir a los viejos hábitos que operan por debajo del umbral de la conciencia. Siempre podemos, de manera resuelta y deliberada, experimentar la no distracción y experimentar, del mismo modo, que no es necesario hacer nada ni corregir nada. (Kabat-Zinn, 2013)

¿No esforzarse? Pero ¿de qué estás hablando? Esto es algo que parece subversivo y hasta antiestadounidense. Nosotros somos expertos en la acción, personas que consiguen lo que se proponen. Bien podríamos considerarnos, en lugar de “seres humanos”, “hacedores humanos”. Nuestra cultura está asentada en la acción y el progreso, siempre necesitamos hacer algo. Como ya hemos visto, la idea de que, durante la práctica de la meditación, no hay ningún lugar al que ir, nada que hacer ni nada que

obtener puede resultar extraña y misteriosa – o aun ajena – a nuestro temperamento emprendedor y a nuestra necesidad de estar siempre mejor. (Kabat-Zinn, 2013)

Simple, pero no fácil. Necesita mucha práctica sin ninguna expectativa, pues eso afectaría el proceso. Disfruta la meditación sin esperar nada y los resultados vendrán solos. Es como la ley del dar; el que da recibe, pero no si está esperando que se le devuelva. (Acosta, 2014)

1.7.4 El estrés y la ansiedad en México

“Hace unos años podíamos presentarnos en una agencia publicitaria con un video de cinco minutos. Hoy debemos restringirnos a un minuto y medio. Si al cabo de ese lapso no logramos capturar la atención, nuestro auditorio comenzará a revisar sus mensajes de texto”, se lamentó un publicista en un reportaje radial realizado en México. (Goleman, 2016)

Utilizo deliberadamente la metáfora sensorial de estar “desconectado” para reconocer lo asombrosamente sencillo que es ser inconsciente, inclinarse hacia el lado desatento en lugar de hacerlo hacia el lado atento, mirar sin ver, oír sin escuchar y tragar sin degustar. Dicho en otras palabras, podemos deambular fácilmente de un lado a otro durante toda nuestra vida con el piloto automático creyendo saber lo que ocurre, saber quiénes somos y saber dónde vamos. Bien podríamos decir que esa es nuestra modalidad habitual por defecto: la modalidad condicionada y tenaz de la inconsciencia, del piloto automático y de la acción desatenta. (Kabat-Zinn, 2013)

Tomamos una taza de té y nos centramos más en las preocupaciones y ansiedades del día que en vivir el instante y disfrutar el té. Nos reunimos con quien amamos y en lugar de concentrarnos en esa persona y momento, nos distraen otros pensamientos. Paseamos, pero nuestra mente está ocupada repasando los puntos principales de nuestra próxima cita en lugar de disfrutar del momento de serenidad presente. Solemos estar en otro lugar, pensando en el pasado o en el futuro y no en el ahora. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Estamos rodeados por fuerzas sociales que nos impulsan a comer más y movernos menos. Y el resultado natural es el aumento de peso, la obesidad y la constelación de problemas que los acompañan. Sí, en última instancia es una decisión personal comer más de lo que uno necesita y no hacer el suficiente ejercicio, pero es casi imposible escapar a las presiones que a nuestro alrededor nos inducen a comportamientos poco saludables. Bombardeados día tras día por influencias malsanas, fácilmente nos alejamos de lo que nuestro cuerpo realmente necesita y desea. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Sentados frente al televisor con imágenes que incitan a nuestros sentidos, le recuerdan a nuestra adicción su dosis momentánea a veces justificada como recompensa, aún sin tener una real necesidad presente. “A menudo nos incitan a comer mecánicamente, tanto si tenemos hambre como si no. Antes de que nos demos cuenta hemos engullido una ración enorme que posee dos tercios de nuestras necesidades calóricas diarias, y ni siquiera teníamos apetito.” (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

No ser conscientes de lo que se consume y las cantidades en las que se suministra trae riesgos a la salud que en un corto plazo probablemente no sean tan visibles como en su cumulo de meses y años. “La alimentación mecánica conduce al aumento de peso y a las enfermedades causadas por una nutrición pobre, y también tiene un grave efecto en la salud del planeta.” (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Tras las tensiones del día, la ansiedad de un futuro imaginario y el estrés de las tareas por cumplir. Nhat Hanh & Cheung (2011) afirman: “No es de extrañar que a menudo nos encontramos comiendo y bebiendo más allá de nuestras necesidades para satisfacer nuestra verdadera hambre psicológica. Hemos creado una cultura donde se pica, se come y se bebe constantemente.”

Supón que comes algo. Si comes de un modo parcial, cuando hayas acabado la verdadera comida seguirás comiendo en tu mente. El acto ha quedado inconcluso. Solo una cosa total puede tener un principio y un final. Una cosa parcial es solo una serie

continua sin principio ni final. Estás en tu casa, Y te has traído a casa tu tienda y el mercado. Estás en tu tienda y te has llevado allí tu casa y tus asuntos domésticos. Nunca estás, no puedes estar, de un modo total en un único momento; estás cargando con muchas cosas de manera continua. (OSHO, 2007)

Comienza a hacer las cosas corporalmente. Cuando comas, come corporalmente. El cuerpo sabe bien en qué momento detenerse, pero la mente nunca lo sabe. Una parte seguirá comiendo, mientras que otra parte seguirá condenando. Una parte seguirá diciendo alto, mientras que la otra seguirá comiendo. El cuerpo es total, así que pregúntele al cuerpo. No le preguntes a la mente si hay o no que comer, si hay o no que detenerse. El cuerpo sabe lo que se necesita. Tiene acumulada la sabiduría de siglos y siglos. Sabe cuándo detenerse. No le preguntes a la mente, pregúntale al cuerpo. Cuenta con la sabiduría del cuerpo. El cuerpo es más sabio que uno. Es por eso que los animales viven de modo más sabio que nosotros. Viven de modo sabio pero, claro, no piensan. (OSHO, 2005)

Desconocer la solución puede ser un problema, pero conocerla y no ponerla en práctica es un problema mayor. Osho (2007) señala: “Hay que tener clara una cosa. Los hipnotizadores han descubierto una ley fundamental, a la que llaman Ley del Efecto Inverso. Si tratas de hacer algo sin comprender los fundamentos, el resultado será justo lo contrario.”

Es una ley muy fundamental de la vida. Mucha gente se esfuerza por evitar muchas cosas, y cae en esas mismas cosas. Intenta evitar algo con mucho esfuerzo, y acabarás cayendo en la misma trampa. No puedes evitarlo; esa no es la manera de evitarlo. (OSHO, 2007)

El sobrepeso y obesidad en México son un problema creciente, que no se estanca, y se encuentra en zonas ricas, pobres, rurales y urbanas de nuestro país. Así lo expuso la Dra. Teresa Shamah Levy, directora adjunta del Centro de Investigación en Evaluación y Encuestas (CIEE) del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), durante su entrevista

en el programa Simbiosis de TV UNAM. De acuerdo con lo que informó la Dra. Shamah, entre 2012 y 2016 el problema del sobrepeso y la obesidad en México creció 10 puntos porcentuales en mujeres adolescentes rurales, lo cual es muy grave, puesto que significa tener a casi el 40 % de mujeres rurales con sobrepeso y obesidad en solo cuatro años; en un ambiente en donde, se supone, las personas se encuentran en mayor movimiento. (INSP, 2018)

En la figura 4 se proporciona la fórmula del índice de masa corporal, para que una vez obtenido se pueda ubicar dentro de los grados de obesidad y en caso de ser necesario se considere algún posible cambio para su mejoría.

Figura 4. Cálculo del IMC.



Fuente: cirugiadigestivacancun.mx

Se preguntará por qué ha pasado parte de su vida embotado y distraído. Este embotamiento le impidió ser plenamente consciente de lo que causó su sufrimiento y los indeseables estados de la mente y el cuerpo. Este olvido hizo que perdiera su cita con la vida y el contacto con toda su belleza y maravilla. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Estamos todavía tan poseídos por nuestros contenidos anímicos autónomos como si estos fueran dioses. Ahora se los llama fobias, obsesiones, etc.; brevemente, síntomas neuróticos. Los dioses han pasado a ser enfermedades, y Zeus no rige más el Olimpo,

sino el *plexus solaris* y ocasiona curiosidades para la consulta médica, o perturba el cerebro de periodistas y políticos, quienes involuntariamente, desencadenan epidemias psíquicas. (Jung, 2012)

Los medios de comunicación son el alimento para nuestros ojos, oídos y mentes. Al ver la televisión, leer una revista, ver una película o jugar un videojuego, consumimos impresiones sensoriales. Muchas de las imágenes a las que estamos expuestos a través de los medios de comunicación plantan en nuestra consciencia las desagradables semillas del anhelo, el temor, la ira y la violencia. Las imágenes, sonidos e ideas que resultan perjudiciales pueden arrancar el bienestar de nuestro cuerpo y nuestra consciencia. Si nos sentimos nerviosos, temerosos o deprimidos puede deberse a que hemos absorbido un gran número de toxinas a través de nuestros sentidos sin habernos dado cuenta de ello. Sea consciente de lo que mira, lee o escucha, y protéjase del temor, la desesperación, la ira, el ansia, el nerviosismo o la violencia que fomentan. Los objetos materiales que prometen son rápidos y efímeros. La verdadera satisfacción está en el interior. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Cada día nuestros pensamientos, palabras y actos fluyen al mar de nuestra consciencia, las sensaciones de nuestros sentidos alimentan constantemente nuestra consciencia. Las huellas de todas nuestras experiencias y percepciones se almacenan como semillas en el nivel más profundo de la mente, llamado la reserva de la consciencia. También hay semillas que contienen las energías de las costumbres heredadas de nuestros antepasados y que influyen en nuestra forma de mirar, sentir y pensar. Mientras están en la reserva de la consciencia, se mantienen aletargadas. Pero al ser regadas, estas semillas tienen la capacidad de manifestarse en nuestras vidas diarias como energías plenamente desarrolladas. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Si sembramos una semilla de flor en primavera, en el verano la planta habrá madurado y dará flores; de esas flores nacen nuevas semillas y el ciclo continúa. De modo similar, las semillas de la compasión, el gozo y la esperanza, así como las semillas del temor, el miedo y la desesperación, pueden germinar en el campo de nuestra mente.

Las semillas que germinan crecen en el nivel superior de la mente, llamado conciencia mental. La conciencia mental – nuestra conciencia mental cotidiana – debería ser como un jardinero que atiende al jardín con atención plena, la reserva de la conciencia. El jardinero sólo tiene que cultivar la tierra y regar las semillas, y el jardín nutrirá las semillas, que darán fruto. Nuestra mente es la base de todos nuestros actos, tanto si son actos del cuerpo, del discurso o de la mente, como por ejemplo el pensamiento. Aquello que pensamos, decimos o hacemos surge de nuestra mente. Lo que nuestra conciencia consume se convierte en la sustancia de nuestra vida, por lo que hemos de ser muy cuidadosos con los nutrientes que ingerimos. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Los dos errores básicos. ¿Cuáles son esos errores? El primero de ellos es que tendemos a identificarnos con nuestros pensamientos, y esto generalmente crea una realidad emocional destructiva. Creer sin espacio para la duda en nuestros propios pensamientos – o aquellos inculcados por nuestra familia y por la sociedad – frecuentemente nos pone en conflicto con nosotros mismos, con los demás y con la vida misma. El segundo error básico es que tenemos miedo de muchos de nuestros sentimientos y, al huir de ellos, nuestros egos bloquean gran parte de nuestra vida interior y del manantial de salud verdadera. (Moss, 2011)

Fugarse representa un alivio temporal a lo incómodo. Pero aquello que te domina tarde o temprano te somete. “Los sujetos que utilizan el escape o la evitación como estrategia de afrontamiento (estrategias centradas en la emoción) presentan mayores niveles de *burnout* y de cansancio emocional que los sujetos que realizan un afrontamiento centrado en el problema.” (Bresó , Rubio, Rubio, & Andriani, 2013)

El no comprender la naturaleza del pensamiento y no tomar responsabilidad sobre él, a través del poder de la conciencia, es la causa más grande del sufrimiento humano. Mucho más que el sufrimiento causado por las enfermedades físicas o mentales, más que morir o la muerte misma, el sufrimiento creado por los pensamientos que nos divide interiormente o que nos separa de los otros, crea la mayor fuente de miseria humana. (Moss, 2011)

Pasamos la mayor parte de nuestra vida sumidos en la acción, haciendo cosas y pasando rápidamente de una a otra, o bien haciendo malabarismos para hacer varias cosas a la vez. A menudo estamos tan activos que pasamos apresuradamente de una cosa a la siguiente con la idea de que, en algún momento posterior, estaremos mejor. Vivimos para eliminar cosas de nuestra lista de situaciones pendientes y al finalizar el día caemos exhaustos en la cama, para levantarnos en la mañana siguiente y poner en marcha de nuevo la misma noria. (Kabat-Zinn, 2013)

Esta forma de vida – si es que merece tal nombre – se ve impulsada por las mil diferentes expectativas que nos imponemos a nosotros mismos y a los demás, generadas, en gran medida, por nuestra creciente dependencia de una tecnología omnipresente que cada vez acelera más nuestro ritmo de vida. Resulta muy fácil, si no estás atento, olvidar quién está haciendo todo eso y por qué y, dejando de lado tu cualidad de ser humano, convertirte en un hacedor humano. Ahí es, precisamente, donde entra en juego el *mindfulness*, recordándonos la posibilidad de pasar, gracias a la atención y la conciencia, de la modalidad hacer a la modalidad ser. Entonces nuestra acción resulta mucho más integrada y eficaz porque brota de nuestro ser. (Kabat-Zinn, 2013)

Uribe Prado (2015), sostiene que en estudios realizados en algunos países de Latinoamérica, demuestran que si el trabajador se desenvuelve dentro de un entorno saludable es muy probable que demuestre un estado de salud favorable; lo cual, a la vez proyectará resultados positivos en la productividad de la organización y a la inversa, el desajuste que pueda surgir al concebir un clima laboral deteriorado impactará la salud del trabajador. (Díaz Chacate, Linares Sabrera, Ruiz López, & Suárez de Freitas Chávez, 2017)

Las técnicas de la Atención Plena permiten percibir las emociones negativas de una manera objetiva y sin juzgar nuestra propia experiencia. El hecho de afrontar emociones sin emitir juicios ayuda a eliminar pautas de actuación estandarizadas ante estímulos emocionales, como serían el alejarse de lo afectivamente negativo y acercarse

a lo que es afectivamente positivo, algo que es más propio de la Inteligencia Emocional. (Bresó , Rubio, Rubio, & Andriani, 2013)

Cambia tu relación contigo mismo y todo lo demás cambia. Como señaló Einstein, no puedes resolver un problema con el mismo nivel de conciencia desde el cual se creó el problema. Si el sufrimiento es el problema y ese sufrimiento proviene originariamente de tu pensamiento, entonces no vas a aliviar tu dolor o a resolver otros problemas (como el miedo o la infelicidad) si permaneces en el mismo nivel de pensamiento. No importa si decides pensar de forma positiva, seguirás oscilando como un péndulo hacia los pensamientos negativos tarde o temprano. El punto no es lo que piensas que está mal contigo o con alguien más; requieres cambiar los niveles, para pasar desde tu pensamiento hasta la conciencia sobre tu pensamiento. (Moss, 2011)

1.7.5 Instrumento de evaluación: Escala de atención plena

La atención plena es un estado que nos permite vivir el aquí y el ahora, se trata de que la persona se concentre en su presente activamente. Consiste en darnos cuenta de forma contemplativa de nuestros sentimientos, acciones y pensamientos sin hacer valoraciones. (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

Las relaciones entre atención plena e inteligencia emocional son evidentes. Por un lado, la atención plena puede regular las emociones cuando enfocamos la atención sobre las sensaciones del cuerpo o la respiración. Para Jon Kabat-Zinn el uso de la atención plena es un procedimiento eficaz para el tratamiento de trastornos psicofisiológicos asociados al estrés. Otros estudios han demostrado la eficacia de la atención plena para el tratamiento de los trastornos de ansiedad (Kabat-Zinn, Massion, Kristeller, Peterson, Fletcher y Pbert, 19992). Para Goleman (2003) la atención plena nos hace ser más inteligentes emocionalmente y nos ayuda a controlar las emociones destructivas. Por otro lado, emociones como el miedo pueden controlar la atención impidiendo la ejecución de una tarea. (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

Para evaluar la atención plena diseñamos un instrumento de doce ítems al que llamamos “Escala de Atención Plena en el Ámbito Escolar”. Hemos intentado que los ítems muestren adecuadamente los contenidos más relevantes del dominio que pretendemos cubrir con la escala. Tuvimos en cuenta en la elaboración de los enunciados las propiedades que diversos autores han postulado como convenientes en la construcción de escalas (Meliá, 1991). La escala se presenta en formato Likert con cinco intervalos en forma numérica de 1 a 5, que representan un continuo que va desde “Nunca” hasta “Siempre”. (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

El sistema de elección fue de tipo aleatorio por conglomerados. Se seleccionaron al azar cuatro centros educativos de la provincia de Badajoz. Al final la muestra se compuso de 344 alumnos que cursaban 1º y 2º de la ESO. Con relación al género, 187 alumnos son mujeres y 157 son varones. La edad estaba comprendida entre los 12 y 15 años, siendo la media de 13,08. (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

La consistencia interna del cuestionario, medida a través del índice Alfa de Cronbach, es de 0,84, muy aceptable. Con el objetivo de controlar las fuentes externas de error al cuestionario y, por tanto, determinar si las puntuaciones son estables en el tiempo, hemos realizado un estudio test-retest con un intervalo de cuatro semanas y a una muestra de 30 alumnos. La correlación entre las puntuaciones ha sido de 0,780 significativa al 0.000. (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

Para calcular la validez de constructo del instrumento, se realizó un análisis factorial. La medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin ofrece un valor de 0,867. Dado que la suma de los coeficientes de correlación parcial al cuadrado entre variables es muy pequeña, KMO es un índice muy cercano a la unidad, la adecuación para efectuar el análisis factorial es buena. (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

Se ha utilizado el test de Bartlett para verificar si la matriz de correlaciones es una matriz de identidad, es decir, si todos los coeficientes con la diagonal son iguales a la unidad y los extremos de la diagonal iguales a 0. Este estadístico cuanto mayor sea y por tanto menor su grado de significación, es más improbable que la matriz sea de identidad. En nuestra situación la prueba de esfericidad de Bartlett resulta significativa (Chi-cuadrado= 1007,645 g.l.= 66 y $p=0,000$). Ambos valores, KMO y Bartlett, indican que tiene sentido realizar el análisis factorial y que puede proporcionarnos conclusiones interesantes. (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

El modelo de extracción de factores que hemos utilizado ha sido el de componentes principales. El objetivo es encontrar una serie de componentes que expliquen el máximo de varianza total de las variables originales. Con la rotación varimax con Kaiser, hemos minimizado el número de variables que hay con pesos o saturaciones elevadas en cada factor. (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

El primer factor al que llamaremos “Atención cinestésica” explica el 35,20% de la varianza y se refiere a la capacidad para darse cuenta del movimiento y acciones motoras: “Cuando camino me doy cuenta de los movimientos que hace mi cuerpo”, “Cuando me visto por la mañana me doy cuenta de los movimientos que realizo con todo mi cuerpo: manos, piernas” ... La consistencia interna es aceptable, el alfa de Cronbach es de 0,74. (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

El segundo factor “Atención hacia el exterior” explica el 9,50% de la varianza y se refiere a la capacidad para dirigir la atención hacia el exterior: “Cuando vuelvo del instituto a casa me doy cuenta de los ruidos y sonidos que hay a mi alrededor como: coches, obras”, “Cuando voy de casa al instituto me fijo en el camino que recorro”. Sería una atención para la observación. La consistencia interna es aceptable, el alfa de Cronbach

es de 0,60. (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

El tercer factor “Atención hacia interior” explica el 8,10% de la varianza y se refiere a la capacidad para dirigir la atención hacia el interior, hacia lo intelectual, al mundo de las ideas, emociones y sentimientos: “Cuando me doy cuenta de las cosas bellas de la vida me siento bien y lleno de energía”. Sería una atención para la introspección. Presenta un alfa de Cronbach de 0,66. (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

La tabla 4 nos muestra la existencia de tres factores que explican el 53% de la varianza total de las escalas.

Tabla 4. *Análisis factorial del instrumento, 12 ítems.*

Media	D.Típica	Comu.	Ítems del instrumento	Factor 1	Factor 2	Factor 3
3,41	1,425	0,703	Cuando camino me doy cuenta de los movimientos que hace mi cuerpo	,780		
3,62	1,348	0,624	Cuando me tumbo en el sillón percibo que mis músculos se relajan	,766		
3,47	1,486	0,671	Cuando me visto por las mañanas me doy cuenta de los movimientos que realizo con todo mi cuerpo: manos, piernas, tronco, cabeza.	,680		
3,55	1,425	0,351	Cuando me cepillo los dientes presto atención a lo que hago y siento el movimiento de mi mano al mover el cepillo.	,430		
3,20	1,331	0,551	Cuando paseo por el campo me paso el tiempo contemplando y escuchando la naturaleza.		,725	
3,48	1,564	0,463	Cuando voy de casa al instituto me fijo en el camino que recorro.		,610	
3,79	1,318	0,464	Cuando vuelvo del instituto a casa me doy cuenta de los ruidos que hay a mi alrededor como: coches, motos, obras, perros...		,549	
4,30	1,154	0,302	Cuando me ducho, siento como el agua cae por mi cuerpo.		,374	
4,21	1,206	0,684	Me doy cuenta rápidamente cuando algo me produce alegría.			,825
3,74	1,218	0,555	Cuando me doy cuenta de las cosas bellas de la vida me siento bien y lleno de alegría.			,680
3,66	1,218	0,393	A menudo soy consciente de cómo mi respiración se acelera, por ejemplo cuando subo una escalera o hago ejercicio.			,510
3,18	1,171	0,558	Soy capaz de recordarme a mi mismo cuando siento, pienso o actúo.			,470
			Porcentaje de varianza explicada (Total 52,80%)	35,20%	9,50%	8,10%
			Alfa (Total 0,828)			

Fuente: (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

El instrumento aplicado para evaluar la inteligencia emocional a los alumnos fue el TMMS-24. El TMMS-24 es una versión reducida del TMMS-48 realizado por el grupo de investigación de Málaga (Fernández-Berrocal y Extremera, 2004). Los autores recomiendan esta versión en detrimento de la versión extensa. Está compuesta por las tres dimensiones de la escala original: Atención (Sentir y expresar sentimientos), Claridad (Comprender mis emociones) y Reparación (Regular mis emociones), aunque los factores han sido depurados y ciertos ítems de la escala han sido eliminados por su baja fiabilidad y escaso aporte a la fiabilidad total de la escala general en castellano y por no evaluar exactamente inteligencia emocional intrapersonal. Tras esta reducción, la escala ha visto incrementada su fiabilidad en todos sus factores. Además, los ítems negativos de la escala se reconvirtieron en sentido positivo para una mejor comprensión de su contenido. (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

A los sujetos se les pide que evalúen el grado en el que están de acuerdo con cada uno de los ítems sobre una escala de tipo Likert de 5 puntos (1= Nada de acuerdo, 5= Totalmente de acuerdo). La escala final está compuesta por 24 ítems, 8 ítems por factor, y su fiabilidad para cada componente es: Atención ($\alpha = 0,90$); Claridad ($\alpha = 0,90$) y Reparación ($\alpha = 0,86$). Asimismo, presenta una fiabilidad test-retest adecuada. Como ocurre con la versión extensa, los tres subfactores correlacionan en la dirección esperada con variables criterios tales como depresión, rumiación y satisfacción vital. (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

Una vez seleccionados al azar los cuatros centros educativos, nos pusimos en contacto con los directores de los centros y los tutores de los cursos para informales del objeto de nuestro trabajo y solicitarles su colaboración. Posteriormente, en una misma sesión los alumnos cumplimentaron siguiendo los criterios de voluntariedad y anonimato el cuestionario TMMS y la Escala de Atención Plena, el tiempo invertido osciló entre 30 y 40 minutos. (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

La tabla 5 muestra el número de personas, la media, la desviación típica y las puntuaciones mínimas y máximas de los factores de los cuestionarios “Escala de Atención Plena” y del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).

Tabla 5. *Estadísticos descriptivos de las variables que intervienen en la investigación.*

	N	Media	D. Típica	Mínimo	Máximo
Expresar sentimientos y sentir (Atención)	344	25,51	6,67	8,00	39,00
Comprender emociones (Claridad)	344	27,16	7,40	8,00	82,00
Regular emociones (Reparación)	344	28,65	7,22	8,00	89,00
Atención cinestésica	344	14,06	4,24	4,00	20,00
Atención exterior	344	14,80	3,62	4,00	20,00
Atención interior	344	14,82	3,42	4,00	20,00
Puntuación total Escala de Atención	344	43,62	9,39	14,00	60,00

Fuente: (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

Podemos observar que se han encontrado correlaciones significativas entre todos los factores de la atención plena y la inteligencia emocional. Destacamos la fuerza de la relación entre la atención interior y las variables expresar emociones, comprender sentimientos y regular emociones. También, es interesante resaltar las relaciones significativas encontradas entre las variables anteriores y la atención cinestésica. (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009) (Ver tabla 6)

Tabla 6. *Índices de correlación de las variables.*

	Expresar emociones	Comprender sentimientos	Regular emociones
Atención cinestésica	,292**	,374**	,342**
Atención exterior	,331**	,344**	,334**
Atención interior	,455**	,491**	,430**
Puntuación total Escala de Atención	,423**	,486**	,449**

** p<.001

Fuente: (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

La Escala de Atención Plena “*Mindfulness*” en el Ámbito Escolar posee unas características psicométricas muy aceptables, buena consistencia interna. Las medidas de adecuación factorial de Kaiser-Meyer-OLkin y el test de Bartlett confirman que tiene sentido la realización del análisis factorial. El análisis efectuado ha demostrado la existencia de tres factores, aquellos en los cuáles nos basamos para la construcción de las escalas, que explican casi el 53% de la varianza total. (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

Los factores encontrados “Atención exterior” y “Atención interior” coinciden con las investigaciones neuropsicológicas (Posner y Raichle, 1994) que evidencian al menos la existencia de dos redes atencionales relacionadas jerárquicamente: la atención espacial, también llamada atención visual, sensorial, exterior y el ejecutivo central (Posner, 1980), que sería una atención dirigida al mundo de las ideas, una atención interior. (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

Las correlaciones significativas encontradas en nuestros datos evidencian la relación entre la atención plena y la inteligencia emocional. Las relaciones más intensas han sido encontradas entre el factor “Comprender sentimientos” y la “Atención interior”. Esta atención se refiere a la capacidad para dirigir la atención hacia el interior, hacia lo intelectual, al mundo de las ideas, emociones, sentimientos y sensaciones, es una atención para la introspección y en definitiva daría más claridad y comprensión a nuestros sentimientos. Nos ha sorprendido encontrar, también, relaciones significativas entre todos los factores del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) y la atención cinestésica, esta atención se refiere a la capacidad para darse cuenta del movimiento y acciones motoras. (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

En general, nuestros resultados van en la línea de investigaciones que demuestran que la atención plena contribuye al restablecimiento de equilibrio emocional y favorece los estados de ánimo positivos (Segal, Williams, Teasdale, 2002). Por otro lado, la atención plena favorece las relaciones entre las personas a través de una serie

de mecanismos como la empatía incrementada, el equilibrio emocional, el autoconocimiento y una predisposición mental a la aproximación, funciones todas ellas de la corteza prefrontal media (Siegel, 2007). Así, Davidson, Rabat-Zinn, Schumacher, Rosenkranz, Muller, Santorelli, Urbanowski, Harrington, Bonus, y Sheridan (2003) verificaron que sujetos que fueron sometidos a un programa de *Minfulness Based Stress Reduction* durante unas ocho semanas experimentaron un incremento de la activación cerebral izquierda en las zonas anteriores y medias. (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009) (Ver figura 5)

Figura 5. Cuadro comparativo de activaciones prefrontales.

Mayor activación prefrontal izquierda	Mayor activación prefrontal derecha
Experiencia y expresión de emociones y afectos positivos	Experiencia y expresión de emociones y afectos negativos
Predisposición a estados de ánimo positivos	Predisposición a estados de ánimo negativos
Activación del sistema de aproximación	Activación del sistema de retirada
Representación de los estados deseados	Vigilancia de estímulos amenazadores
Reactividad aumentada a estímulos emocionales positivos	Reactividad aumentada a estímulos emocionales negativos
Aumento de habilidad para afrontar estados de ánimo negativos	
Facilidad para suprimir voluntariamente el afecto negativo	
Eudaimónico, no hédonico	

Adaptado de: (Gálvez--Galve, 2012)

Por último, pensamos en la utilidad de un entrenamiento en habilidades de atención plena en el ámbito escolar. La atención plena nos hace vivir activamente el aquí y el ahora, el presente, permite darnos cuenta de nuestros sentimientos, acciones y pensamientos sin entrar a valorarlos. Es como un espejo que todo lo refleja pero nada retiene. La atención plena incrementa la claridad de nuestros sentimientos y emociones, por eso creemos que el desarrollo de la atención plena en el ámbito escolar puede ser primordial para el aprendizaje del alumno y para su desarrollo afectivo y emocional. James (1890) afirmaba que cualquier educación que mejorará la facultad de dirigir deliberadamente nuestra atención errante, sería una educación *par excellence*. (León del Barco, Martín López, Otero Martínez, Felipe Castaño, & García Martín, 2009)

Capítulo II. Meditación

Si bien, el *mindfulness*, la meditación y la atención plena se refieren a lo mismo, cabe hacer un apartado por cada uno de ellos para contemplar más profundamente su variación en cuanto a sus propios significados. En este primer caso, Villajos, Ballesteros, & Barba (2013) señalan: “Etimológicamente las palabras medicina y meditación comparten origen de la palabra latina “*mederi*”, cuyo significado es “curar”.”

Gautama Buda lo llamaba *vipassana*. Patanjali lo llamaba *dhyān*. Y la palabra sánscrita *dhyān* se convirtió, en China, en *ch’an*, y en Japón en *zen*. Pero es la misma palabra. En español no hay un equivalente exacto de *zen* o *dhyān* o *ch’an*. Usamos arbitrariamente la palabra meditación. (OSHO, 2018)

Todos los diccionarios dicen que meditar significa pensar en algo. Cada vez que le digo a una mente occidental “Medita”, la pregunta inmediatamente es: “¿En qué?”. La razón es que en Occidente la meditación nunca se desarrolló hasta el punto en que *dhyān* o *ch’an* o *zen* se desarrollaron en Oriente. Meditación significa simplemente conciencia: no pensar en algo, ni concentrarse en algo, ni contemplar algo. Al mundo Occidental siempre le preocupa algo. La meditación, tal como la uso, tan sólo significa un estado de conciencia. Igual que un espejo... ¿crees que un espejo trate de concentrarse en algo? Lo que pase frente a él será reflejado, pero al espejo no le importa. No le importa que pase una mujer hermosa o que pase una mujer fea o que no pase nadie; es una fuente simple y reflexiva. La meditación tan sólo es una conciencia reflexiva. Tan sólo observas lo que pasa frente a ti. Y con ese mero observar, la mente desaparece. (OSHO, 2018)

Cuando la mente no tiene pensamientos, eso es meditación. La mente se queda sin pensamientos en dos estados: el sueño profundo y la meditación. Si te haces consciente y tus pensamientos desaparecen, es meditación; si los pensamientos desaparecen y quedas inconsciente, es sueño profundo. (OSHO, 2007)

Es cuestión de calmar la mente. Dejar de hacer ondas sobre el agua. Osho (2007) señala: “Así pues, meditación significa permanecer tan relajado como cuando estás profundamente dormido, pero manteniéndote alerta. Mantén la conciencia... deja que desaparezcan los pensamientos, pero la conciencia debe mantenerse.”

Meditar es el proceso a través del cual se logra estar plenamente presente enfocando nuestra atención al aquí y ahora, se adquiere la capacidad de observar profundamente y de aceptar todo lo que nos presenta la vida. Tres habilidades indispensables para conocer la verdadera paz y el bienestar independientes de lo externo. (Dílvár, 2018)

Es descubrir la vida y el mundo que se despliega ante ti momento a momento cuando estás verdaderamente aquí y ahora. Es como ir más profundo dentro de ti mismo, más profundo en tu cuerpo, en tus sentimientos, en tu sufrimiento, en tu gozo, en tu comportamiento. Es cómo ser cada vez más íntimo contigo mismo, con la vida, con los otros, momento a momento. (Moss, 2011)

La atención plena permite descubrir lo que realmente se encuentra a cada instante, entrelazar a la experiencia con el espacio entero que uno mismo ocupa. “Daniel Siegel, psiquiatra de la Universidad de Los Ángeles, llama al circuito que vincula la armonía interior y la armonía con los demás un “circuito de resonancia”, que se fortalece con la práctica de la presencia mental.” (Goleman, 2016)

Esa intimidad se desarrolla a través del cultivo sistemático derivado de la disciplina de la atención. Por ello hablamos de práctica *mindfulness*. Ese es el modo de llegar a nuestros sentidos instante tras instante. Realmente no hay, en ese momento, ningún lugar al que ir, porque ya estamos ahí. ¿Podemos estar plenamente aquí? Realmente no hay, en ese momento, nada que hacer. ¿Puedes descansar en el no hacer, en el puro ser? No hay ningún lugar al que ir, ningún “estado” o “sentimiento” especial, porque lo que, en ese momento, estás experimentando ya es, por el hecho de estar experimentándolo, especial y extraordinario. (Kabat-Zinn, 2013)

La meditación no tiene nada que ver con negar el mundo y contemplarte el ombligo. Y tampoco tiene que ver con renunciar a comprometerte apasionadamente en proyectos importantes hasta que se lleven a cabo, porque eso te despojaría de tu ambición y motivación y acabaría convirtiéndote en un estúpido. La meditación, muy al contrario, tiene que ver con dejar de hacer las cosas en las que estás comprometido y ocuparte solo de aquellas que broten de tu ser. Lo que entonces emerge es muy distinto al mero hacer, porque está informado por otras dimensiones de la experiencia que se derivan de conocimiento íntimo de tu mente. (Kabat-Zinn, 2013)

Se crea un discernimiento más allá del pensamiento racional. Pues, aunque nuestros gustos o deseos apunten a favor y el panorama parezca prometedor, si no surge desde el centro, difícilmente será convincente a corto plazo. “La presencia mental refuerza conexiones entre las áreas ejecutivas prefrontales y la amígdala, en particular los circuitos que pueden decir “no” a un impulso, una destreza vital para la vida.” (Goleman, 2016)

La mejora de la función ejecutiva amplía la brecha entre impulso y acción, en parte generando metaconciencia, la capacidad de observar nuestros procesos mentales en lugar de dejarnos arrastrar por ellos. De esta manera se generan opciones que antes no teníamos: podemos frenar impulsos desfavorables que habitualmente nos gobernarían. (Goleman, 2016)

Hay personas que están fijadas en el mundo materialista; no pueden salir de él; dicen que no tienen tiempo para la meditación; dicen que aunque tuvieran tiempo, no sabrían meditar y no creen que pudieran meditar. Dicen que son mundanos. ¿Cómo van a meditar? Son materialistas. ¿Cómo van a meditar? Dicen: «Por desgracia, somos extravertidos. ¿Cómo podríamos ir hacia dentro?» Han elegido una sola ala. Y por supuesto, si eso les produce frustración, es natural. Con una sola ala, tiene que haber frustración. (OSHO, 2007)

Y también hay personas que se hartan del mundo y escapan fuera de él, se van a los monasterios y al Himalaya, se hacen *sannyasins*, monjes, viven en soledad, se imponen una vida de introversión. Cierran los ojos, cierran todas sus puertas y ventanas, se convierten en monadas de Leibnitz, sin ventanas... y entonces se aburren. En el mundo materialista estaban hartos, estaban cansados, frustrados. Aquello era como un manicomio, no podían encontrar reposo. Tenían demasiadas relaciones y muy pocas vacaciones, no disponían de espacio para ser ellos mismos. Iban cayendo en trampas, perdiendo su ser cada vez se volvían más materialistas y menos espirituales. Estaban perdiendo la dirección. Estaban perdiendo la conciencia misma de su ser. Escaparon. Escaparon porque estaban hartos, frustrados. Ahora intentan vivir solos, una vida de introversión... y tarde o temprano se aburren. De nuevo han elegido otra ala, pero otra vez es una sola ala. Esta es una vida asimétrica, desproporcionada. Han caído de nuevo en la misma falacia, pero en el polo opuesto... (OSHO, 2007)

Dos hechos quedan claro al respecto: Uno, la meditación no es algo raro reservado para unos cuantos sino una actividad profundamente humana. Y dos, la meditación, en sus múltiples manifestaciones es la respuesta a la necesidad del ser humano de hacer contacto consigo mismo primero y trascender ese contacto después. (Dílvár, 2018)

Aprender a meditar es el mayor regalo que podéis haceros en esta vida, puesto que sólo la meditación os permitirá emprender el viaje para descubrir vuestra verdadera naturaleza y encontrar así la estabilidad y la confianza necesarias para vivir bien y morir bien. La meditación es el camino hacia la Iluminación. (Rimpoché, 2015)

Capítulo III. *Mindfulness*

Etimológicamente, el término inglés *mindfulness* es una traducción de la palabra “*Sati*” de la lengua Pali en la que se encuentran escritas las colecciones más antiguas de los textos budistas. *Sati*, en la terminología budista, y en la mayor parte de los casos, se refiere al presente y como término psicológico general conlleva el significado de «atención» o «conciencia». En la doctrina budista *Sati* es el séptimo factor de Noble Óctuple Sendero, que es considerado como la vía que lleva al cese del sufrimiento. Los elementos del noble camino óctuple se subdividen en tres categorías: sabiduría, conducta ética y entrenamiento de la mente. *Sati* está dentro de la categoría entrenamiento de la mente y bajo el nombre de *Sammá-Sati*, Recta Atención, hace referencia a estar presente o consciencia correcta del momento. (Parra Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez, & Bartolomé Gutiérrez, 2012)

Es importante decirte aquí que hay muchos términos en castellano que se relacionan con *Mindfulness*, pero se ha popularizado en inglés porque parece expresar mejor lo que realmente significa. Cuando lees Atención Plena, Conciencia o Consciencia Plena, Meditación Atenta o Meditación *Vipassana*, estamos hablando de lo mismo. Lo que sí te puedo asegurar es que si quieres saber lo que es *Mindfulness* tendrás que practicarlo. (Acosta, 2014)

Podríamos decir que “*mindfulness*” es el nombre que le han dado a la meditación en Occidente. Dicho de otro modo, por no utilizar la palabra “meditación” utilizan el término “*mindfulness*”; especialmente en el ámbito de la salud en general y en el de la psicología en particular. (Mañas, 2009)

La palabra meditación ha sido utilizada mayormente en lugares destinados a fines espirituales u holísticos, mismos que cabe aclarar no se contraponen o deberían contraponer con creencia alguna. Kabat-Zinn (2013) señala: “El *mindfulness* es, en esencia, universal porque tiene que ver con capacidades humanas innatas como la atención y la conciencia.”

Se trata de un proceso que genera energía al mismo tiempo que la ahorra. Mucha gente cree equivocadamente que el *mindfulness*, el estar atentos al cien por cien, es estresante y agotador. Pero lo que de verdad es estresante son todos los juicios negativos que muy a menudo emitimos de forma automática y la preocupación ante la perspectiva de que nos vamos a topar con los problemas que no seremos capaces de resolver. (Press, 2018)

Ser consciente no significa que hemos de sentarnos en un cojín de meditación, durante horas, en un retiro o monasterio. Hay muchas maneras de practicar el *mindfulness* completamente integradas en nuestra vida cotidiana. Junto a la respiración consciente podemos practicar la meditación andando, la meditación sentada, la sonrisa, la escucha consciente, el habla consciente y el trabajo consciente. Podemos practicar la concentración y observar profundamente en todas las actividades de nuestra vida diaria. Incluso caminando podemos practicar la atención. Podemos caminar de modo que atendamos a cada paso, en lugar de caminar para ir de un lugar a otro. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Si practicamos la atención plena mientras respondemos correos electrónicos, navegamos en Internet, acudimos a encuentros o citas, recogemos la colada, lavamos los platos o nos duchamos, estamos viviendo profundamente. Si no practicamos así, los días y los meses se sucederán sin que lo advirtamos, y perderemos muchos momentos preciosos de nuestra vida. Detenerse nos ayuda a vivir plenamente en el presente. Diariamente tenemos muchas oportunidades para contribuir a que nuestras semillas de gozo y felicidad prosperen. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

En un lugar muy profundo de la reserva de la conciencia hay todo tipo de semillas. Todas las formaciones mentales están enterradas en forma de semillas en el suelo de la reserva de la conciencia y pueden manifestarse en el nivel superior de la conciencia, la conciencia mental. Hay muchos tipos de semillas ahí, beneficiosas y perjudiciales. Las semillas beneficiosas incluyen el amor, la gratitud, el perdón, la generosidad, la felicidad

y el gozo. Las semillas nocivas incluyen el odio, la discriminación, la envidia, la ira y el ansia. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Por ejemplo, nuestro odio es una formación mental. Cuando no se manifiesta, no sentimos odio. Sin embargo, eso no quiere decir que la semilla del odio no esté en nosotros. Todos tenemos la semilla del odio en la reserva de nuestra conciencia. Podemos ser generosos y amables y no sentir odio en absoluto. No obstante, si encontramos una situación injusta, opresiva o humillante que alimenta la semilla del odio en la reserva de nuestra conciencia mental, el odio empezará a brotar y crecer en una zona de energía en nuestra conciencia mental. Anteriormente, el odio era sólo una semilla, pero una vez que ha sido regada, germina y se transforma en la formación mental del odio. Entonces nos enfadamos y nuestra voluntad enferma, al experimentar pensamientos de odio y tensión física. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

En la reserva de nuestra conciencia también tenemos la semilla de la atención plena. Si la regamos a menudo, crecerá más robusta. Puesto que todas las semillas comparten una naturaleza interdependiente – el estado de una semilla puede influir en el estado de todas las demás – una poderosa energía de atención plena podrá ayudarnos a transformar nuestras emociones negativas. Esta energía de la atención plena es como una antorcha que nos ayuda a ver claramente la verdadera naturaleza de nuestro sufrimiento. También proporciona energía para manifestar nuestras semillas de sabiduría, perdón y compasión que en última instancia pueden liberarnos de nuestro sufrimiento. Sin sabiduría, perdón y compasión, la felicidad y la paz no serán posibles. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Debemos aprender a nutrir las semillas beneficiosas y aplacar las nocivas mediante el *mindfulness*, porque al regresar a la reserva de la conciencia, se hacen más fuertes a pesar de la naturaleza. Podemos no regar nuestras semillas nocivas – como la ira, la desesperación y la desesperanza – prestando una atención consciente a las situaciones que las provocan... Sólo observando profundamente la naturaleza de nuestro sufrimiento podemos descubrir sus causas e identificar los nutrientes que los han hecho

aparecer. Tras practicar por un tiempo, veremos que la transformación siempre tiene lugar en las profundidades de nuestra conciencia. Si sabemos cómo reconocer y admitir la presencia de la formación mental, acogerla, apaciguarla y observarla intensamente, ganaremos en conocimiento. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Mindfulness, supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas. Para ello hay que pasar de la reactividad de la mente (respuestas automáticas e inconscientes) a la responsabilidad (respuestas controladas y conscientes), es decir sacar a la mente del piloto automático. (Vásquez-Dextre, 2016)

Con el *mindfulness* se desarrollan los cuatro afluentes de la conciencia que permiten al individuo sumergirse en la experiencia inmediata del aquí y ahora. Estos cuatro afluentes de la conciencia son según Siegel (2007): sensación (la experiencia sensorial directa), observación (uno se observa así mismo, desde lejos), conceptualización (idea de la acción que se está realizando) y conocimiento (el saber del momento presente). (Parra Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez, & Bartolomé Gutiérrez, 2012)

A nivel neurofisiológico, este proceso psicológico de estar *mindless* con mayor facilidad se puede explicar, tal y como señalan Engel et al. (2001), a través de un procesamiento de los estímulos de *arriba abajo*, que conforman poderosamente las dinámicas intrínsecas de las redes tálamo-corticales y crean constantemente predicciones acerca de los eventos sensoriales entrantes, en oposición al procesamiento de *abajo arriba* que describe la entrada de información “fresca” desde los órganos sensoriales, sin ser filtrada con criterios basados en la experiencia vital previa de cada sujeto. (Parra Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez, & Bartolomé Gutiérrez, 2012)

Continuando con la información expuesta por Siegel, el procesamiento *abajo arriba* puede lograrse focalizando la atención directamente sobre cualquiera de los ocho sentidos: los cinco sentidos (mundo exterior), la interocepción (cuerpo), la visión de la mente (pensamientos, emociones, intenciones, actitudes, conceptos, creencias, sueños, etc.) y el relacional (conexión con los demás seres). Ellos nos traen al aquí y ahora. La práctica de *mindfulness* es un esfuerzo consciente de devolver más frecuentemente la atención plena al momento presente, de reconocer qué está sucediendo en ese instante. Esto permite a cada persona desarrollar una mejor comprensión del funcionamiento psicológico y responder hábilmente a las nuevas situaciones. Además, la meditación profunda con *mindfulness* proporciona *insights* sobre la naturaleza de la mente y las causas del sufrimiento. (Parra Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez, & Bartolomé Gutiérrez, 2012)

La práctica de la meditación *mindfulness* se puede organizar en dos categorías: formal e informal. El entrenamiento formal ofrece la oportunidad de experimentar *mindfulness* a niveles más profundos. Implica una introspección intensa que consiste en mantener la atención sobre un objeto, como la respiración, sensaciones corporales o cualquier cosa que aparezca en el momento. Para realizar una práctica formal se requiere de un compromiso de entrenamiento durante al menos 45 minutos al día, realizando cualquier ejercicio de meditación *mindfulness* ya sea tumbado o sentado. La práctica informal se refiere a la aplicación de las habilidades *mindfulness* a las diferentes acciones o experiencias de la vida diaria como puede ser al fregar los platos, comer una manzana, caminar, escuchar sonar el móvil, etc. (Parra Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez, & Bartolomé Gutiérrez, 2012)

La práctica de la meditación *mindfulness* permite tener con mayor facilidad y asiduidad momentos *mindful*, es decir, momentos en los que una persona es plenamente consciente de aquí y ahora de la forma característica que a continuación se detalla siguiendo a Germer (2005):

- *No conceptual.* *Mindfulness* es conciencia sin absorción en los procesos de pensamiento.
- *Centrado en el presente.* *Mindfulness* es siempre en el momento presente. Los pensamientos acerca de la experiencia ponen un paso de distancia del momento presente.
- *No enjuiciamiento.* La conciencia no puede darse libremente si se anhela que la experiencia sea otra diferente a la que es.
- *Intencional.* *Mindfulness* incluye siempre la intención de dirigir la atención hacia algún lugar. Devolver la atención hacia el momento presente le proporciona a *mindfulness* una continuidad en el tiempo.
- *Observación participante.* *Mindfulness* no está desligado de la atestiguación. Se trata de experimentar el cuerpo y la mente más íntimamente.
- *No verbal.* La experiencia de *mindfulness* no se puede capturar en palabras, ya que la conciencia ocurre antes de que las palabras surjan en la mente.
- *Exploratorio.* La conciencia *mindful* está continuamente investigando los niveles más sutiles de percepción.
- *Liberador.* Cada momento de conciencia *mindful* proporciona libertad sobre el sufrimiento condicionado.

Cuando se es *mindful*, estas cualidades se dan simultáneamente en cada momento de conciencia plena. Es una clase de atención que genera energía, júbilo y una mente clara. (Parra Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez, & Bartolomé Gutiérrez, 2012)

Tanto la práctica formal como la informal son utilizadas en el Programa de Reducción de Estrés basado en la Atención Plena (MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction, Kabat-Zinn, 1982, 1990), en la Terapia Cognitiva basada en la Conciencia Plena (MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Segal et al., 2002). En cambio, en la Terapia Dialéctica Comportamental (DBT: Dialectical Behavior Therapy, Linehan, 1993) y en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT: Acceptance and Commitment Therapy, Hayes et al., 1999) se trabaja solamente la práctica informal. (Parra Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez, & Bartolomé Gutiérrez, 2012)

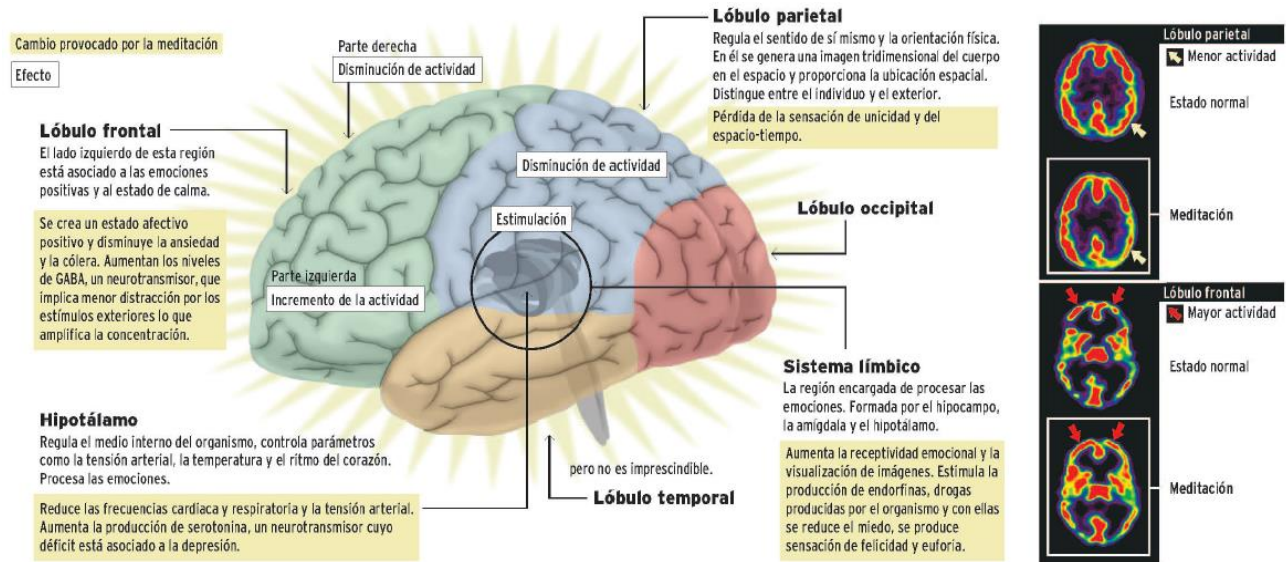
MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) también conocido como REBAP por sus siglas en español (Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena) fue el programa pionero de Occidente. Significó un enorme logro avalar científicamente los múltiples beneficios que una técnica mental puede conseguir, además de poseer la gran ventaja de ser menos invasiva a comparación de otros métodos de trabajo contra enfermedades y padecimientos. “Ahora sabemos que el entrenamiento en REBAP también provoca cambios en la estructura cerebral al engrosar ciertas regiones cerebrales como el hipocampo, que desempeña un papel muy importante en el aprendizaje y la memoria, y adelgazar otras como, por ejemplo, la amígdala derecha, una estructura del sistema límbico que regula las reacciones basadas en el miedo, como las amenazas percibidas de un tipo u otro, incluida la frustración de nuestros deseos.” (Kabat-Zinn, 2013)

Otro estudio (Lazar et al., 2005) reveló un aumento de grosor en dos zonas cerebrales: el área prefrontal medial, bilateralmente, y un circuito neurológico relacionado, la ínsula, particularmente más grueso en el lado derecho del cerebro. El grosor de estas áreas se correlacionaba con el tiempo dedicado a la práctica de la meditación plena. Los resultados de un estudio más reciente (Hölzel et al., 2011) sugieren que la participación en el programa de Reducción de Estrés basado en la Atención Plena está asociado con cambios en la concentración de sustancia gris en regiones cerebrales que tienen que ver con los procesos de memoria y aprendizaje, regulación de la emoción, procesos autorreferenciales y toma de perspectiva. (Parra Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez, & Bartolomé Gutiérrez, 2012) (Ver figura 6)

La eficacia de la práctica de *Mindfulness* se ha demostrado en muchos campos de la psicología y la medicina como en el tratamiento de la depresión (Coehlo et al., 2007; Chiesa y Serreti (a), 2011; Kaviani et al., 2011; Ma y Teasdale, 2004; Teasdale et al., 2000), la reducción del stress y la ansiedad (Cohen-Katz et al., 2004; Chiesa y Serretti, 2009; Irving et al., 2009; Ramos et al., 2009), la reducción del malestar psicológico y físico en personas con dolor crónico (Chiesa y Serreti (b), 2011; Sagula y Rice 2004; Plews-Ogan et al., 2005), fibromialgia (Bohlmeijer et al., 2010; Grossman et al., 2007;

Lush et al., 2009), problemas oncológicos (Carlson et al., 2004; Ledesma y Kumano, 2009; Smith et al., 2005), etc. (Parra Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez, & Bartolomé Gutiérrez, 2012)

Figura 6. Efectos de la práctica de la atención plena en el cerebro.



■ **Algunas ideas**

- Buscar un sitio tranquilo sin distracciones.
- Cerrar los ojos puede ayudar a concentrarse.
- Adoptar una postura que permita el flujo de la energía.
- En algunos casos una música relajante puede ser útil.

■ **Posturas para la meditación**



■ **Ondas cerebrales**



Fuente: Dr. Andrew Newberg. Time. Educational Couching UK.

Chiesa y Serretti en el 2014 realizaron una revisión sistemática, que incluyó 24 estudios, indicando que la evidencia actual sugiere que las intervenciones basadas en *mindfulness* pueden reducir la compulsión por el consumo de sustancias como alcohol, cocaína, marihuana, anfetaminas, tabaco y opiáceos, en un grado significativamente mayor que los controles de lista de espera y los grupos de apoyo. (Vásquez-Dextre, 2016)

El uso de *mindfulness* en trastornos de personalidad se ha dado casi a exclusividad en el contexto del tratamiento del Trastorno Límite de Personalidad a través de la TCD. La TCD cuenta con mayor apoyo empírico frente a otras terapias para el tratamiento del Trastorno Límite de Personalidad, reduciendo el número de intentos suicidas e ideas suicidas, el número de internamientos y visitas a servicios de emergencias y el abandono de la terapia. También se vio que era útil en poblaciones con gran comorbilidad y abuso de sustancias. (Vásquez-Dextre, 2016)

Se han encontrado resultados clínicos positivos del *mindfulness* también en: hipertensión arterial (disminución de los niveles de presión), esclerosis múltiple (mejora en la calidad de vida y salud mental), fibromialgia (disminución del dolor) y artritis reumatoide (reducción del malestar y depresión). (Vásquez-Dextre, 2016)

En el campo de la educación también se han comprobado los efectos positivos de esta herramienta en el incremento de los niveles de creatividad (Franco, 2009), rendimiento académico (León, 2008), en la regulación de las emociones en niños con problemas de internalización y externalización de sus emociones (Lee et al., 2008), en la modificación de conductas agresivas en adolescentes (Singh et al., 2007) o en la mejora de la percepción de autorregulación, autoeficacia, mejora del humor y de la calidad del sueño (Caldwell et al., 2010; Semple et al., 2005). Del mismo modo, también se ha comprobado la eficacia del programa de reducción de stress basado en la atención plena en los profesionales de la educación (Franco et al., 2010; Gold et al., 2010; Napoli, 2004) y de la sanidad (Cohen-Katz et al., 2004; Irving et al., 2009; Martín-Asuero y García-Banda, 2010) poblaciones vulnerables a los efectos del stress de su entorno. (Parra Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez, & Bartolomé Gutiérrez, 2012)

Sus áreas de aplicación cada vez son más, y por ende el número de beneficiados sigue en incremento. Parra Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez, & Bartolomé Gutiérrez (2012) afirman: El *Mindfulness* es una técnica aliada de las terapias de tercera generación que han transformado en los últimos años el enfoque de intervención psicoterapéutica vigente hasta ahora, incorporando al modelo de “cambio”,

de conducta y/o pensamiento, el de “aceptación” de aquello que no se puede cambiar en la vida (Lavilla et al., 2008). (...) Los resultados producidos por el entrenamiento en *mindfulness* se corresponden con una serie de mecanismos de acción psicoterapéuticos que conviene desarrollar a continuación. Vamos a comentar cada uno de ellos basándonos en la revisión y descripción realizada por Pérez y Botella (2006) y por Delgado (2009).

- *Exposición.*

Se tiene conocimiento de que la exposición es un mecanismo relevante en la práctica clínica. El entrenamiento en *mindfulness* conlleva la contemplación con aceptación y sin enjuiciar de los pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones corporales que experimenta el sujeto facilitándole una exposición a los mismos. Esto comporta un incremento de la tolerancia hacia los diferentes contenidos de la mente y/o sensaciones físicas permitiéndoles estar, lo que genera una experiencia menos amenazadora y con ello, conductas más reguladas por parte del sujeto. (Simón, 2011).

- *Cambios cognitivos.*

Se evidencia que la práctica de *mindfulness* provoca cambios en los patrones de pensamiento y en las actitudes sobre los propios pensamientos de manera que el sujeto llega a comprender que los pensamientos son solo pensamientos, eventos mentales y no un reflejo de la realidad. Esto repercute positivamente en la respuesta psíquica y física del sujeto. Existe gran controversia sobre el papel metacognitivo de *mindfulness*. Algunos autores como Bishop et al. (2004) lo consideran una habilidad metacognitiva ya que implica desarrollar la atención con el objetivo de observar la experiencia, como si fuera la primera vez, a través del filtro de las propias creencias. Por el contrario, para Brown y Ryan (2003) conciencia y cognición implican modos diferentes de procesar la información. La conciencia plena se diferencia de los procesos cognitivos (planificación, reflexión, control de la atención, memoria, etc.) en que su forma de operar es perceptual, operando sobre los pensamientos, la emoción y otros contenidos de la conciencia más que dentro de ellos. (Simón, 2011).

- *Auto-regulación.*

Tal y como refleja Delgado (2009), diferentes estudios prueban la relación entre *mindfulness* y regulación emocional. Ser conscientes de los pensamientos, emociones, dolor corporal o de las respuestas de estrés, tal como aparecen, permite al sujeto ejecutar diferentes respuestas de afrontamiento que faciliten el autocuidado. Promover la regulación natural del organismo, inhibiendo los mecanismos automáticos que en ocasiones la impiden (evitación del malestar, respuestas de huida, etc.) es un aspecto fundamental que subyace a la práctica de *mindfulness*. (Simón, 2011).

- *Aceptación.*

La aceptación es una actitud básica del *mindfulness* y además, un componente psicoterapéutico que favorece cambios a otros niveles. Con las habilidades de aceptación, el sujeto aprende a responder de manera adaptativa a los contenidos psicológicos y/o fenómenos corporales como el dolor, anteriormente evitados. La aceptación ayuda a la persona a tolerar sus experiencias desagradables, además, como apunta Delgado (2009), está acompañada del reconocimiento de transitoriedad de las sensaciones y los eventos mentales junto con la renovación de la conciencia del momento presente, lo que permite al sujeto, distanciándose de la resignación o indiferencia, comprometerse con la acción o el posible cambio en la dirección valiosa. (Simón, 2011).

- *Integración de aspectos disociados del self.*

Este es otro mecanismo de acción señalado por Pérez y Botella (2006) aludiendo a la idea de Safran y Muran (2005) sobre la disociación que se produce en el desarrollo de los seres humanos de algunos aspectos de la experiencia que pueden amenazar su sentido de afiliación. En este sentido, los individuos dejan de ser conscientes de una parte de sus emociones, que siguen produciéndose a nivel orgánico e influyendo en sus conductas. Para Safran y Muran, la integración en la conciencia de la experiencia orgánica se alcanza a través del aprendizaje experiencial, la disciplina de mantener la atención en el momento presente y el ejercicio de la aceptación. (Simón, 2011).

- *Clarificación de valores.*

La dimensión espiritual y la clarificación de valores están presentes en los enfoques psicoterapéuticos que incorporan el entrenamiento en *mindfulness*. Por ejemplo, en la Terapia Dialéctica Conductual, para incrementar la tolerancia al malestar, se trabajan estrategias como practicar la oración, abrir el corazón a un ser supremo, a una sabiduría superior, a Dios o a nuestra propia mente sabia. Para la Terapia de Aceptación y Compromiso, la clarificación de valores es fundamental en todo el proceso terapéutico. También se trabaja específicamente a través de un conjunto de ejercicios para ayudar al sujeto a identificar sus valores en relación con la familia, el trabajo, la espiritualidad, etc. Se entiende que los investigadores y clínicos que han introducido la práctica de *mindfulness* en los programas de salud mental lo han hecho con el objetivo de enseñarla independientemente de sus orígenes culturales y religiosos. (Simón, 2011).

- *Relajación.*

La relación entre meditación y relajación es compleja por la gran controversia de opiniones referente a los efectos de una sobre otra. En general, se entiende que la finalidad de la meditación no es la relajación aunque, para meditar, es mejor estar relajado. Siguiendo a Miró (2007), podríamos decir que la principal diferencia entre relajación y meditación es que la relajación implica un proceso de distensión muscular y una progresiva desconexión de la claridad mental mientras que, en la meditación, se cultiva la distensión muscular pero, en ningún momento, se busca desconectar de la claridad de la mente. La práctica de la meditación a largo plazo puede implicar un estado de mayor serenidad. (Simón, 2011).

- *Autocompasión.*

Las tres principales habilidades o procesos mentales de la meditación *mindfulness* son: conciencia focalizada en un solo punto, conciencia de campo abierto y bondad amorosa o compasión. Tal y como describe Simón (2011), estas tres habilidades nos ayudan a vivir de un modo más pacífico en el interior de nuestra propia cabeza: “Focaliza tu atención, mira lo que aparece y date cariño a ti mismo”. La autocompasión, en este

sentido, es darse a uno mismo el cuidado, consuelo y serenidad que de forma natural se le hace llegar a quienes se les quiere cuando están sufriendo (Simón, 2011).

No cabe duda de que el *mindfulness* ha llegado a esclarecer muchas de las cuestiones que en años previos científicos y doctores no resolvían, curiosamente de un modo que ni ellos mismos imaginaban podía suceder. Nhat Hanh & Cheung (2011) afirman: “La esencia del *mindfulness* es volver a sumergirse en el instante presente y observar lo que sucede. Cuando cuerpo y mente son uno, las heridas de nuestros corazones, mentes y cuerpos empiezan a sanar.”

A medida que aprenda a vivir de acuerdo con el *mindfulness*, a centrarse más en lo que acontece en el instante presente, las barreras y motivaciones que le inducen a hábitos insanos le resultarán cada vez más evidentes, así como el camino que conduce a una mejor salud. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Al principio puede resultar difícil cambiar sus rutinas diarias. A medida que aplique el *mindfulness* a su vida cotidiana de forma gradual y constante, aumentará la atención que dedica a sus actividades diarias. Antes de que adquiera plenamente esta práctica, el *mindfulness* se convertirá en una nueva costumbre, formará parte de su ser cotidiano. Una de las ventajas de practicar la vida consciente, como otros muchos practicantes de la atención plena han descubierto a lo largo de los siglos, es la sensación de estar más centrado, más feliz y en paz con uno mismo. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

La aceptación, como ya hemos dicho, es una expresión viva de la sabiduría. No es fácil aceptar lo que está desplegándose, especialmente si resulta molesto. Pero podemos ver que el cambio a la conciencia con aceptación nos libera de inmediato de la narración que repite, en nuestra cabeza: «Solo podré ser feliz si se cumplen determinadas circunstancias». Tal orientación persiste en el apego a ideas, opiniones y pensamientos. Pero aferrarse es lo opuesto a aceptar. Cuando renunciamos a tener cosas exactamente del modo en que creemos que las necesitamos para ser felices o para mostrarnos conscientes en el momento presente, cuando podemos sostener la

conciencia cualquier cosa que esté desplegándose, ya sea placentera, desagradable o neutra y permitamos que las cosas sean exactamente tal como son, resulta súbitamente posible permanecer plenamente en este momento sin tener que ser nada diferente. (Kabat-Zinn, 2013)

Como ya hemos visto, esta rotación de la conciencia es, en sí misma, una forma de liberación. Pero, por más que se derive de la aceptación, no se limita a ser una mera aceptación. Ciertamente esto no tiene nada que ver con la resignación pasiva ni con convertirte en un felpudo y dejar que el mundo, la vida o los demás te pisoteen. Es aprender la realidad de las cosas para que sepas lo que es o sepas que no sabes. (Kabat-Zinn, 2013)

Todos estamos aquí de paso y saber elegir cómo vivir nuestras experiencias es un elemento que puede marcar una gran diferencia. Nhat Hanh & Cheung (2011) sugieren: “Tenemos una finita cantidad de energía para gastar cada día. El *mindfulness* nos ayuda a utilizar la energía sabiamente, invirtiéndola en situaciones, personas y causas que nos proporcionen la mayor alegría, paz y sentido.”

Si, en el siguiente momento, es apropiado actuar, actuarás, pero lo harás a partir del *mindfulness*, a partir del corazón pleno, a partir de algún tipo de inteligencia emocional que no se ve secuestrada por lo que te parece inaceptable. O no estarás tan atento como esperabas y aprenderás de ello. Puede requerir mucho tiempo aceptar determinadas cuestiones, habitualmente las más difíciles, las más traumáticas. A veces puedes experimentar la negación por un tiempo, a veces puedes tener que experimentar la ira y la rabia y, a veces, debes aceptar tu tristeza. En última instancia, sin embargo, el reto es: «¿Puedo aceptar las cosas tal como son ahora, momento, tras momento, tras momento? ¿Puedo aceptar las cosas tal como son ahora mismo?». (Kabat-Zinn, 2013)

La práctica del *mindfulness* nos proporciona un modo de relacionarnos, por más imposible que nos parezca, con esta enormidad, con esa intensidad y con los detalles de la narrativa. Nos invita a acercarnos, una y otra vez, por más desbordados que podamos

estar y más allá de nuestra resistencia y desesperación, a aquello de lo que más queremos alejarnos. Nos invita a aceptar lo que más inaceptable nos parece y abrazarlo amable y bondadosamente. Y esta es una práctica que solo puede desplegarse a lo largo del tiempo. Abrazamos lo que está ocurriendo en la conciencia y lo aceptamos porque no nos queda otra alternativa viable e inteligente. Y no lo abrazamos, como ya hemos dicho, como una entrega o resignación pasiva, sino como una forma de establecer una relación más sabia con lo que es, con lo que ha sido y con lo que ignoramos cómo será. Y lo emprendemos solo con la capacidad con que contamos en cada momento. Y hay en esto una gran fortaleza y una serena dignidad. (Kabat-Zinn, 2013)

No es algo artificial y forzado. No es la idealización romántica de un estado especial de ser. No consiste en la constatación de un método o de una técnica. Tampoco consiste en la aplicación de una filosofía. Es un ser humano, un grupo o una sociedad conscientes de la inmediatez de lo que es. Este es el fruto de la práctica del *mindfulness*, la disposición a descansar en el no saber, en la interfase entre saber y no saber, y responder adecuadamente a lo que necesitamos atender en este preciso momento, en las circunstancias concretas en que nos encontramos, con amabilidad hacia uno mismo y hacia quienes más necesitan nuestra ternura y claridad. (Kabat-Zinn, 2013)

Es mantener una neutralidad ante cualquier circunstancia, sin crear más apego o aversión, sin ceder nuestro timón a vientos o mareas. “El *mindfulness* te ayuda a darte cuenta de que no hay resultados positivos o negativos. Están las opciones A, B, C, D y muchas más, cada una con sus retos y sus oportunidades.” (Press, 2018)

Con la práctica del *mindfulness*, no hay fracaso: sólo conciencia de lo que funciona, lo que no funciona, y cómo mejorar la práctica presente. Cada paso consciente es importante. Lo importante en este viaje es el proceso, no el destino. A lo largo del día hay muchas oportunidades para cultivar el *mindfulness*. Encuentre las tareas, funciones y acontecimientos diarios que le inspiren el *mindfulness* más integrador. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

La palabra “disciplina” se deriva del término discípulo, es decir, alguien que está en situación de aprender. De modo que, cuando asumimos una cierta disciplina relativa al cultivo del *mindfulness* y somos conscientes del modo de mantener una atención sostenida en cualquier aspecto de nuestra vida, estamos asentando las condiciones para aprender algo esencial. (Kabat-Zinn, 2013)

El cultivo de *mindfulness* implica y requiere una motivación y un objetivo relativamente constantes frente a las energías, tanto procedentes del interior como del exterior, que, hostigando de continuo nuestra conciencia, nos distraen y alejan de nuestras intenciones y objetivos. La disciplina a la que me refiero consiste en la disposición a llevar una y otra vez el espacio y la claridad de la conciencia a todo lo que ocurra, por más que nos veamos impulsados en mil direcciones diferentes. (Kabat-Zinn, 2013)

La misma intención de practicar de un modo amable y paciente – tanto si, un día, tienes ganas como si no las tienes – es una disciplina poderosa y curativa. En ausencia de tal motivación, resulta muy difícil, sobre todo al comienzo, que el *mindfulness* arraigue y se convierta en algo más que un mero concepto, por más filosóficamente atractivo que te resulte. (Kabat-Zinn, 2013)

La práctica del *mindfulness* no tiene por qué ser otro «deber». Su belleza reside en el hecho de que puede ser plena y fácilmente integrada en cada acto de nuestra vida cotidiana, recordándonos cómo vivir el momento presente con plenitud... Está absolutamente al alcance de cualquiera. Consiste en dar pequeños pasos cada día, y ser persistente. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Haciendo una analogía, es como desarrollar un músculo. Un músculo que nunca, o casi nunca hemos utilizado, por lo que está atrofiado o simplemente no se ha desarrollado. Es como el infante que aprende a caminar. Nunca utilizó los músculos de sus piernas. Al principio, durante algún tiempo, el niño mueve las piernas. Más tarde se arrastra. Luego, gatea a cuatro patas. Practica durante semanas, durante meses.

Cuando los músculos se han desarrollado intenta erguirse, ponerse en pie, pero se cae constante y rápidamente. Él lo intenta sin cesar, una y otra vez, una y otra vez... (Mañas, 2009)

Al principio se va apoyando en todo lo que encuentra a su paso; con la práctica deja de requerir tales apoyos. Con el tiempo consigue desplazarse con facilidad. Practicando durante años, desarrollará músculos fuertes en sus piernas y otras habilidades como el mantenimiento del equilibrio, la orientación, etc., y podrá caminar, incluso correr, saltar, bailar, etc. Entrenarse en *mindfulness* es como aprender a caminar, requiere de práctica, mucha práctica. (Mañas, 2009)

Al dar pequeños pasos, empezará a saborear lo que es capaz de hacer. Empezará a paladear el éxito. Día tras día, dese la oportunidad de demostrarse que le resulta posible hacer cambios en la dirección correcta, independientemente de lo pequeños que sean. Él éxito alimenta al éxito. Es contagioso. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Aunque no es el único responsable de su estado actual, es el único capaz de cambiarlo. Debe actuar por sí mismo. Nadie podrá hacerlo en su lugar. El primer paso es ser consciente de que usted elige cambiar. Tenga presente que todo es impermanente... (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

El camino que cada uno debe seguir para cultivar el *mindfulness* y beneficiarse de él es distinto en cada caso. Cada uno se enfrenta al mismo reto de descubrir quién es y de vivir su vida de acuerdo con su propia vocación. Y esto es algo que debemos hacer prestando atención al despliegue, en el momento presente, de los diferentes aspectos de nuestra vida. Este es un trabajo que nadie puede hacer por nosotros; nadie puede vivir tu vida por ti. (Kabat-Zinn, 2013)

La vida son solo momentos, nada más. Si haces que el momento sea importante, todo importará. Puedes aplicar el *mindfulness*, o puedes actuar sin conciencia. Puedes ganar, o puedes perder. El peor caso es vivir sin conciencia y perder. Así que, cuando

hagas algo, presta atención, percátate de qué novedades hay, haz que para ti sean significativas y prosperarás. (Press, 2018)

3.1 Conciencia y consciencia

Habitualmente usamos la consciencia, para definir el estado consciente, de alerta o despierto, esas horas de vigilia en la que estamos conscientes son los momentos en el que operamos y vivimos conscientes de nuestro entorno y la interacción con él y el resto de seres que lo pueblan. La consciencia no es más que la definición de nuestro estado, sabemos; que somos, que existimos, que vivimos... es por defecto cuando el Ser es consciente de lo que es. (Torres, 2016)

Hoy por hoy no somos conscientes de lo que somos, ni de dónde venimos y menos aún adonde queremos ir a parar, no poseemos identidad y asumimos el rol que nos dan, por eso no estaremos realmente despiertos hasta que no seamos realmente conscientes. Como siempre nos persigue el perpetuo error de creer, ese error nos obliga a tropezar una y otra vez en el mismo lugar, la ignorancia. (Torres, 2016)

La consciencia, es decir, la capacidad de darse cuenta de la propia existencia y el espacio que permite que nuestra subjetividad suceda, permanece siendo un misterio para la ciencia, seguimos estudiando sus manifestaciones y características, pero aún no sabemos bien a bien qué es, de dónde surge ni cómo se genera. Es muy probable que esto continúe así pues la ciencia está dedicada al estudio del mundo de las formas, de los fenómenos, de lo que sucede. Es interesante notar que este aspecto tan importante de nuestra experiencia nos es tan desconocida que no tenemos siquiera palabras para hablar de ello. En español tenemos una sola palabra que utilizamos indistintamente para referirnos al estado de vigilia, a la capacidad de darse cuenta y al conocimiento de uno mismo. Además, la confundimos fácilmente con “conciencia” que se refiere a la capacidad de reconocer lo ético o moral de nuestras acciones. (Dílvor, 2018)

Por lo tanto, una vez tenemos claro que no se trata de estar despierto sino de estar conscientes, es cuándo podremos comenzar nuestro proceso de búsqueda de nuestra conciencia, que es donde se encuentran todas las respuestas y nuestra resolución existencial. (Torres, 2016)

La conciencia no es un estado sino la esencia de lo que somos, es nuestro Ser primigenio, lo que fuimos y lo que seremos, sin tiempo, sin vida y sin muerte, somos conciencia por encima de todo, y la finalidad de nuestra existencia hoy aquí es lograr hacer consciente tu conciencia (...) Todos tenemos conciencia o eso me gustaría creer, algo que en la práctica, se puede demostrar casi empíricamente que no. Muchos al no ser conscientes de nada, nacen y mueren con la conciencia sin usar, y es precisamente cuando mueren, cuando la descubren, quizá demasiado tarde, quizá demasiado precipitado, el caso es que para muchos la conciencia es un estorbo, ya que es esa vocecita que te guía por los retorcidos senderos de la corrección, la ética y el bien en estado puro, pero en una sociedad como la nuestra en el que todo está invertido, y lo correcto es lo incorrecto, la conciencia se torna en un copiloto incomodo y demasiado cascarrabias. (Torres, 2016)

Según el Diccionario panhispánico de dudas, de la Real Academia Española y la Asociación de Academias de la Lengua Española (Bogotá: Santillana, 2005), conciencia significa 'reconocimientos en ámbitos de ética y moral': conciencia del bien y el mal. Mientras que consciencia alude al 'reconocimiento de la realidad, en un sentido metafísico más general', ya no sólo relacionado con la ética y moral. Aunque las dos voces son válidas, el diccionario citado indica que conciencia, sin s, expresa ambos sentidos; por lo que es más recomendable emplear ésta en todos los casos. (Lengua, 2005)

3.1.1 ¿Qué es la conciencia?

Cuando se trata de tus recuerdos, te das cuenta de cosas de tu pasado, pero esa conciencia ¿está en el pasado? Del mismo modo, tú siempre estás formulando pensamientos sobre el futuro, pero esta conciencia sobre los pensamientos futuros ¿se encuentra en el futuro? (Moss, 2011)

¿Quién se da cuenta de los errores? ¿Quién es yo? ¿Qué es esa inteligencia que sabe discernir entre lo que es bueno y malo pese a lo que la persona elija? ¿Qué es esa presencia que está ahí aun cuando no hay nadie más? Torres (2016) señala: “No hay despertar de la conciencia, sino una conciencia consciente.”

Una de las cosas más importantes que hay que entender del hombre es que el hombre está dormido. Aun cuando cree que está despierto, no lo está. Su estado de vigilia es muy frágil; su estado de vigilia es tan insignificante que carece por completo de importancia. Su vigilia es sólo una bonita palabra, pero totalmente vacía. (OSHO, 2007)

La humanidad normal está completamente dormida. Ni siquiera los animales están tan dormidos. ¿Has visto a un ciervo en el bosque? Lo alerta que parece, la cautela con que se mueve. ¿Has visto a un pájaro posado en un árbol? Lo inteligentemente que vigila todo lo que ocurre a su alrededor. Si te acercas al pájaro, y este lo permitirá hasta cierta distancia. Más allá, un solo paso más y echará a volar. Tiene una clara conciencia de su territorio. Si alguien penetra en ese territorio, es peligroso. Si miras a tu alrededor, te sorprenderás: El hombre parece ser el animal más dormido de la tierra. (OSHO, 2007)

Uno duerme de noche, duerme de día... desde el nacimiento hasta la muerte, uno va cambiando sus pautas de sueño; pero nunca llega a despertar de verdad. Sólo porque hayas abierto los ojos, no te engañes a ti mismo pensando que estás despierto. A menos que se te abran los ojos interiores, a menos que tu interior se llene de luz, a menos que puedas verte a ti mismo, ver quién eres... no creas que estás despierto. Esa es la mayor ilusión en la que vive el hombre. Y si uno se convence de que está verdaderamente

despierto, entonces ya no tiene sentido hacer ningún esfuerzo por despertar. (OSHO, 2007)

Vivimos sin prestar ninguna atención a lo que ocurre a nuestro alrededor. Sí, hemos llegado a ser muy eficientes en lo referente a hacer cosas. Lo que hacemos, lo hacemos ya tan eficientemente que no necesitamos ninguna conciencia para hacerlo. Se ha convertido en algo mecánico, automático. Funcionamos como robots. Todavía no somos hombres, somos máquinas. Eso era lo que George Gurdjieff decía una y otra vez, que el hombre, tal como existe, es una máquina. Ofendió a mucha gente, porque a nadie le gusta que le llamen máquina. A las máquinas les gusta que las llamen dioses; entonces se sienten muy felices, se hinchan de satisfacción. (OSHO, 2007)

Después de todo, pareciera que como dos hermanos que fueron separados al nacer, finalmente aquellos pioneros de la psicología y la espiritualidad están reconociendo su complementariedad más allá de su clásica indiferencia. OSHO (2007) afirma: “La psicología moderna ha descubierto unas cuantas cosas importantes; aunque solo se han descubierto a nivel intelectual, es un buen comienzo. Si se han descubierto intelectualmente, tarde o temprano también se experimentarán existencialmente.”

Freud fue un gran pionero; por supuesto, no era un buda, pero sí un hombre de gran trascendencia, porque fue el primero que consiguió que la mayor parte de la humanidad aceptara la idea de que el hombre tiene un gran subconsciente oculto en su interior. La mente consciente representa solo una décima parte, y la mente subconsciente es nueve veces más grande que la consciente. (OSHO, 2007)

Después, su discípulo Jung fue un poco más lejos, un poco más a fondo, y descubrió el subconsciente colectivo. Detrás del subconsciente del individuo hay un subconsciente colectivo. Ahora es preciso que alguien descubra una cosa más que está ahí, y yo tengo la esperanza de que, tarde o temprano, las investigaciones psicológicas en marcha lo descubran: el subconsciente cósmico. Los budas han hablado de él. (OSHO, 2007)

Y la mente consciente... La llamaré la mente supuestamente consciente, porque solo es eso. Es tan diminuta... solo un parpadeo, pero aunque solo sea un parpadeo es importante porque contiene la semilla; las semillas siempre son pequeñas. Tiene un gran potencial. (OSHO, 2007)

Las seis consciencias de los sentidos son la consciencia del ojo (o visión), la consciencia del oído (o escucha), la consciencia de la nariz (u olfato), la consciencia del sabor (o gusto), la consciencia del cuerpo (o tacto) y la consciencia de la mente (pensamiento). Los objetos de la mente incluyen todos los aspectos fisiológicos, físicos y psicológicos de nuestros sentidos. Lo que vemos, oímos, olemos, saboreamos, tocamos y pensamos, todo lo que sentimos en nuestro cuerpo y todo aquello de lo que somos conscientes en nuestra mente, es alimento para las consciencias de nuestros sentidos. Durante las horas que pasamos despiertos, nuestros órganos de los seis sentidos se involucran activamente. Los nutrientes que ingerimos a través de nuestros seis sentidos pueden ser saludables o nocivos... (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

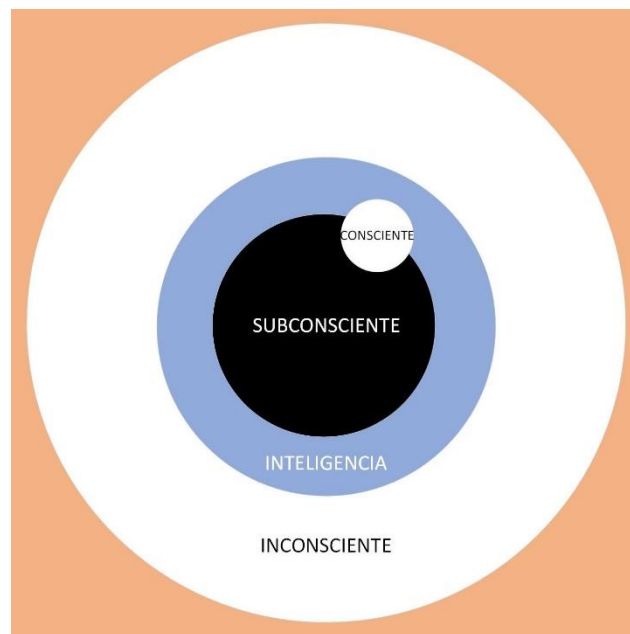
La conciencia de los pensamientos y emociones es la misma conciencia que la conciencia de las sensaciones corporales y que la conciencia de los sonidos. Al reposar en la conciencia alerta se origina, en este mismo instante, una libertad, sin que nada tenga que ser diferente de lo que es. El simple hecho de estar atentos posibilita la transformación de todo el territorio de nuestra mente y de nuestro corazón, sin necesidad de tener que establecer un marco de referencia a nuestra experiencia. En su lugar, aumenta naturalmente nuestro conocimiento, lo que puede influir en el modo en que nos relacionamos con nuestra experiencia, interna o externa, sea cual sea. (Kabat-Zinn, 2013)

Detrás de la mente consciente está el subconsciente: poco claro, se pueden oír sus susurros pero no los sabes interpretar. Siempre está ahí, detrás de la mente consciente, tirando de sus hilos. En tercer lugar está la mente inconsciente, con la que solo entramos en contacto durante el sueño o cuando tomamos drogas. Y detrás, la mente subconsciente colectiva. Con esta solo entramos en contacto cuando

emprendemos una profunda investigación de nuestra mente subconsciente; entonces se encuentra uno con el subconsciente colectivo. Y si seguimos profundizando aún más, se llega al subconsciente cósmico. El subconsciente cósmico es la naturaleza. El subconsciente colectivo es toda la humanidad que ha vivido hasta ahora; forma parte de uno. El inconsciente es un inconsciente individual que la sociedad ha reprimido, sin permitirle expresarse. Por eso llega de noche por la puerta trasera, en los sueños. (OSHO, 2007)

A continuación, podemos observar en la figura 7 los tres principales niveles de la mente cuales se encuentran íntimamente ligados, de entre ellos se vislumbra una inteligencia que conecta a cada uno con el resto. Dicha imagen simula a un ojo, órgano que ha sido atribuido por diversas tradiciones como el espejo del alma.

Figura 7. Ojo existencial.



Fuente: Elaboración propia: Lily Daniella Torres Reyes, 2018.

Freud y Sri Aurobindo son las dos personas más importantes de esta época. Los dos son intelectuales, ninguno de ellos es una persona despierta, pero los dos han hecho un gran servicio a la humanidad. Nos han hecho intelectualmente conscientes de que no

somos tan pequeños como parecemos desde la superficie, de que la superficie oculta grandes profundidades y alturas. (OSHO, 2007)

El encuentro de ideas de autores que han marcado una pauta está de igual forma creando diferentes tiempos. “Ahora se está abriendo una dimensión totalmente nueva. Así como Freud abrió la dimensión que está debajo de la conciencia, Sri Aurobindo abrió la dimensión que está por encima.” (OSHO, 2007)

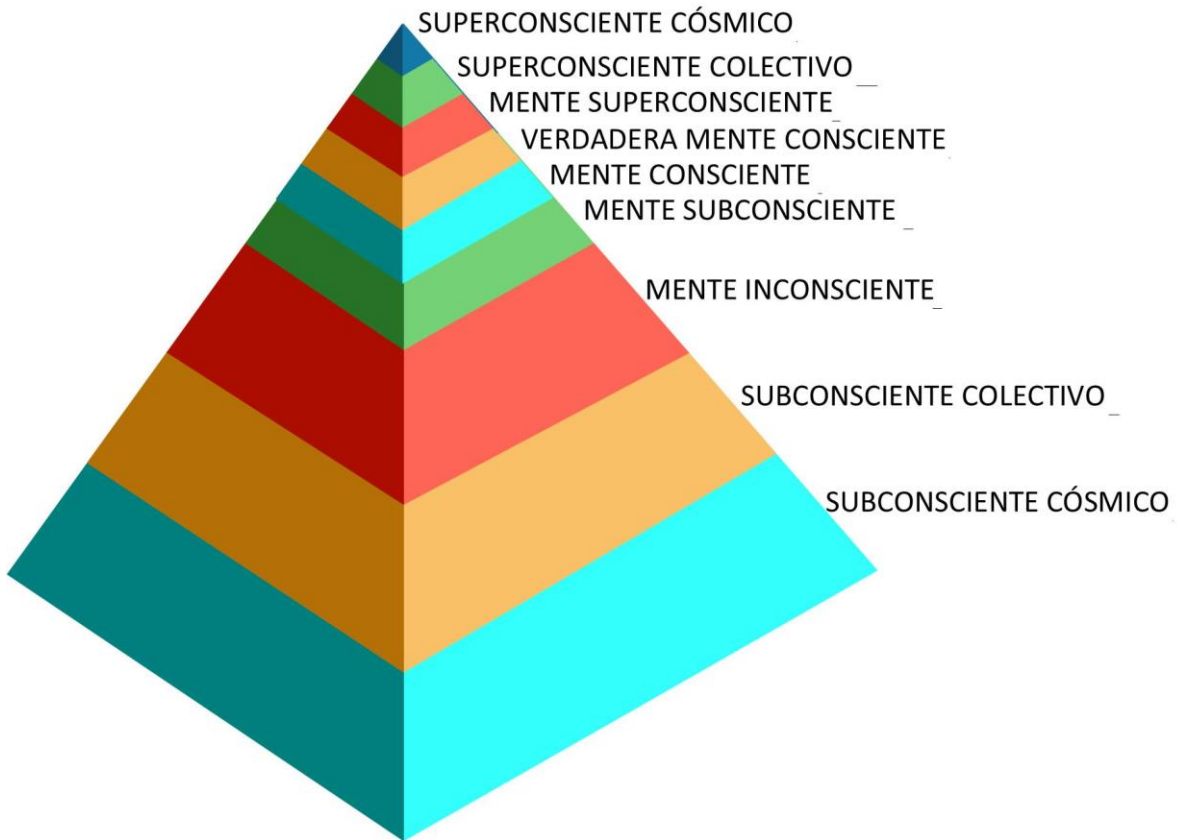
Por encima de lo que llamamos nuestra mente consciente está la verdadera mente consciente; solo se alcanza mediante la meditación. Cuando a nuestra mente consciente normal se le añade la meditación, cuando a la mente consciente normal se le suma la meditación se convierte en la verdadera mente consciente. (OSHO, 2007)

Más allá de la verdadera mente consciente está la mente superconsciente. Cuando uno medita no ves más que vislumbres momentáneos. La meditación es tantear en la oscuridad. Sí, se abren unas cuantas ventanas, pero se vuelve a caer una y otra vez. La mente superconsciente significa que se ha llegado al *shamadi*: se ha alcanzado una percepción cristalina, se ha alcanzado una conciencia integrada. Ahora ya no se puede caer abajo; es tuya. Hasta cuando duermes seguirá estando contigo. (OSHO, 2007)

Más allá de la mente superconsciente está el superconsciente colectivo. El superconsciente colectivo es lo que las religiones denominan «dios». Y más allá del superconsciente colectivo está el superconsciente cósmico, que sobrepasa incluso a los dioses. Buda lo llama *nirvana*, Mahavira lo llama *kaivalya*, los místicos hindúes lo han llamado *moksha*; tú puedes llamarlo la verdad. (OSHO, 2007)

Estos son los nueve estados de existencia. Y tú estás viviendo solo en un pequeño rincón de tu ser: la minúscula mente consciente. Es como si alguien tuviera un palacio y se hubiera olvidado por completo del palacio y estuviera viviendo en el porche... y pensara que eso es todo lo que hay. (OSHO, 2007) (Ver figura 8)

Figura 8. Estados de existencia.



Información tomada de: (OSHO, 2007)

Hacia arriba es sinónimo de hacia dentro, y hacia abajo es sinónimo de hacia fuera. La conciencia va hacia dentro, la inconsciencia va hacia fuera. La inconsciencia hace que te intereses en lo otro: otras cosas, otras personas, pero siempre otros. La inconsciencia te mantiene en una completa oscuridad, tus ojos siguen enfocando otras cosas. Crea una especie de exterioridad, te hace extravertido. La conciencia crea interioridad, te hace introvertido, te lleva hacia dentro, cada vez a mayor profundidad. (OSHO, 2007)

Y más profundidad significa también más altura; las dos crecen a la vez, como crecen los árboles. Tú solo los ves creciendo hacia arriba, no ves las raíces que crecen hacia abajo. Pero primero las raíces tienen que crecer hacia abajo, solo entonces puede el árbol crecer hacia arriba. Si un árbol quiere llegar hasta el cielo, tendrá que enviar

raíces hasta el fondo mismo, a la mayor profundidad posible. El árbol crece simultáneamente en las dos direcciones. Exactamente del mismo modo crece la conciencia. Hacia arriba... hacia abajo, hundiendo sus raíces en tu ser. (OSHO, 2007)

Conciencia significa que eres completamente consciente de cualquier cosa que esté ocurriendo en ese momento. Tú estás presente. Si tú estás presente cuando surge la ira, la ira no puede surgir. Solo puede ocurrir cuando estás completamente dormido. Cuando estás presente, se inicia inmediatamente una transformación en tu ser, porque cuando tú estás presente, consciente, muchas cosas simplemente no son posibles. Así pues, de hecho solo existe un pecado, que es la inconsciencia. (OSHO, 2007)

Es como una luz. Cuando hay luz en tu casa, ¿cómo puede existir en ella la oscuridad? La oscuridad simplemente escapa. Cuando tu casa está iluminada, ¿cómo puedes tropezar? ¿Cómo puedes chocar con la pared? La luz está encendida, y tú sabes dónde está la puerta; simplemente vas a la puerta y entras o sales. Cuando está oscuro, tropiezas, andas a tientas, te caes. Cuando estás inconsciente andas a tientas, tropiezas, caes. La ira no es sino tropezar; los celos no son más que andar a tientas en la oscuridad. Todo lo que está mal no está mal por sí mismo, sino porque tú vives en la oscuridad. (OSHO, 2007)

A pesar de las diferencias entre las antiguas religiones y tradiciones espirituales de la humanidad, todas reconocen que el estado mental ordinario o “normal” de la mente de la mayoría de los seres humanos, contiene un fuerte elemento que podríamos denominar disfunción, e incluso locura el hinduismo se aproxima a esta disfunción como una forma de enfermedad mental colectiva llamada *maya*; que podría traducirse como el velo del engaño; el budismo utiliza el término *dukkha* para referirse al estado ordinario de la mente. *Dukkha* podría traducirse por sufrimiento, insatisfacción o desdicha y constituye una característica de la condición humana; *pecado* es la palabra utilizada por el cristianismo para describir el estado colectivo normal de la humanidad. El significado originario de pecar es fallar en un objetivo, como un arquero que no da en el blanco. Por tanto, pecar significa no acertar con el sentido de la existencia humana. Su significado

es vivir torpemente, ciegamente y, como consecuencia, sufrir y causar sufrimiento. (Mañas, 2009)

Pecar es faltar. No significa hacer algo que está mal, significa simplemente faltar, estar ausente. La raíz hebrea de la palabra pecado significa faltar. También ocurre en algunas palabras inglesas construidas sobre la partícula *miss*: *misconduct*, *misbehavior*. Faltar significa no estar ahí, hacer algo sin estar presente: este es el único pecado. ¿Y la única virtud? Estar completamente alerta cuando haces algo. (OSHO, 2007)

La tendencia a evadirse del esfuerzo que implica la concentración es tan fuerte que los científicos cognitivos consideran que la mente funciona “por default” de manera errática cuando no está ocupada con alguna tarea específica. (...) Al fin y al cabo, si la mente divaga por naturaleza, desvía la atención del asunto que la ocupa y perjudica nuestro desempeño. En particular cuando se trata de asuntos exigentes desde el punto de vista cognitivo. Tentativamente los investigadores resolvieron la cuestión proponiendo que las divagaciones de la mente perjudican nuestro desempeño porque toman prestado del sistema ejecutivo para otros propósitos. Esto nos lleva otra vez a preguntarnos a dónde se dirige la mente: con frecuencia, a nuestras preocupaciones habituales y nuestros asuntos no resueltos. Es decir, a las cosas que debemos resolver. (Goleman, 2016)

El estado de la mente ordinaria engendra sufrimiento. La mente es conflictiva, voraz, insatisfecha. Su signo es el de la confusión. Es inestable, confusa. A menudo es víctima de sus propias contradicciones, su ofuscación, su avidez y su aversión. Está empeñada por la ignorancia, la división. Ha recreado durante años una enrarecida atmósfera de miedo, paranoia, hostilidad y egocentrismo. En ella arraigan venenos como el odio, los celos, la envidia y tantos otros. No es una mente bella. A veces hemos hecho de nuestra mente un verdadero estercolero. Limpiamos minuciosamente el cuerpo, pero tenemos la mente en el abandono. Una mente confusa genera confusión; una mente agresiva produce agresividad. Si la mente es el fundamento de todo, como

acertadamente declaraba Buda, según sea la calidad de la mente así será lo que resulte de ella. (Mañas, 2009)

En una mente competitiva, ofuscada, condicionada por la insatisfactoriedad, no puede haber compasión. Una mente así ni siquiera puede cooperar provechosamente. Es una mente que se debate en su propia zozobra. Tal es la mente propia de la mayoría de los seres humanos. Una mente en desorden, sin frescura, sin inocencia, sin vitalidad. Una mente así crea desamor, hostilidad, confusión sobre la confusión y ansiedad sobre la ansiedad. Asentada sobre sus condicionamientos limitadores, salpicada de contaminaciones, estrecha por hábitos coagulados, llena de obstrucciones, etc., una mente tal carece de claridad, de apertura, de provechosa creatividad. Los enfoques que se derivan de una mente en tales condiciones tienen que ser forzosamente erróneos y perjudiciales. Este tipo de mente es nocivo para uno mismo y para los demás, genera violencia sin límite, y desde luego, es inservible para la real búsqueda interior y la evolución consciente. (Mañas, 2009)

El famoso dicho de Freud: “Donde estaba el ello, estará el ego” hace referencia a esta tensión interna. El ello – el manojito de impulsos que nos conduce a comer un postre, comprar un costoso artículo de lujo o clicar en esa atractiva página web aunque sea una completa pérdida de tiempo – lucha constantemente con nuestro ego, el ejecutivo de la mente. (Goleman, 2016)

La voluntad nos mantiene enfocados en nuestros objetivos a pesar de los impulsos, las pasiones, los hábitos y los anhelos. Este control cognitivo es un sistema de “enfriamiento” mental que se esfuerza por alcanzar metas oponiéndose a nuestras reacciones “en caliente”, rápidas, impulsivas y automáticas. (Goleman, 2016)

Los dos sistemas representan una crítica diferencia de enfoque. Los circuitos de recompensa se concentran en los pensamientos con alta carga emocional, por ejemplo, lo que hay de tentador en un malvavisco (es sabroso, dulce y gomoso). Cuanto mayor

sea el estímulo, tanto más fuerte será el impulso y más probable que nuestros sobrios lóbulos prefrontales sean secuestrados por nuestros deseos. (Goleman, 2016)

Por el contrario, el sistema ejecutivo prefrontal “enfriá lo caliente” suprimiendo el impulso de ir hacia el malvavisco y reconsidera la tentación (también engorda). Podemos activar este sistema pensando, por ejemplo, en la forma del malvavisco, su color o cómo fue fabricado. Este cambio de enfoque disminuye el impulso de ir hacia él. (Goleman, 2016)

El sufrimiento es un estado de inconsciencia. Somos desgraciados porque no somos conscientes de lo que estamos haciendo de lo que estamos pensando, de lo que estamos sintiendo... y por eso nos contradecemos continuamente, a cada momento. La acción va en una dirección, el pensamiento en otra, el sentimiento está en otra parte. Nos vamos haciendo pedazos, cada vez estamos más fragmentados. Eso es el sufrimiento: perdemos integración, perdemos unidad. Perdemos por completo el centro, somos una simple periferia. (OSHO, 2007)

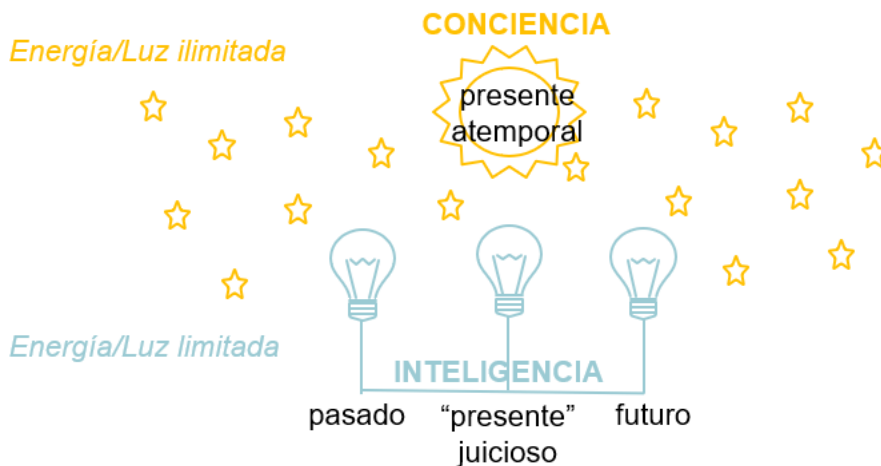
La gente vive sumida en el sufrimiento. Solo existen dos maneras de salir de él: la primera consiste en convertirse en meditador: alerta, despierto, consciente... y eso es algo muy difícil. Se necesita coraje. La manera más barata consiste en encontrar algo que te pueda dejar aún más inconsciente de lo que ya estás, para que no puedas sentir el sufrimiento. Encuentra algo que te deje totalmente insensible, algo que te intoxique, algún anestésico que te deje tan inconsciente que puedas escapar a esa inconsciencia y olvidar todas tus ansiedades, angustias y sin sentidos. (OSHO, 2007)

Meditar es romper por completo con nuestra forma «normal» de funcionar. Es un estado libre de toda preocupación e inquietud, exento de toda competitividad, en el que no hay deseo de poseer ni aferrar nada, libre de cualquier lucha intensa y angustiada y desprovisto de la sed de logros; es un estado sin ambición en el que no hay aceptación ni rechazo, ni esperanza ni miedo; un estado en el que poco a poco empezamos a liberar

en el espacio de la simplicidad natural todos aquellos conceptos y emociones que nos aprisionan. (Rimpoché, 2015)

En la figura 9 podemos apreciar los dos circuitos disponibles para la existencia. El primero es una red por la cual está regida la inteligencia tradicional, dónde la luz y la energía son limitadas, además de ser la materia prima de todo lo existente. Cuando el ser humano activa este circuito divide la corriente (atención), realizando alguna actividad que requiere de su presencia, y a la vez, pensando en alguno de los tres posibles escenarios: analizando su pasado, juzgando su presente o visualizando su futuro. En cambio, cuando se activa el segundo llamado conciencia, la energía y la luz son ilimitadas, se ahorra todo ese desgaste por pensamientos, y la energía es expandida en la acción y presencia, por lo que al estar totalmente en el ahora se percibe la atemporalidad del momento.

Figura 9. Circuitos existenciales: inteligencia y conciencia



Fuente: Elaboración propia: Lily Daniella Torres Reyes, 2018.

Vas andando. Eres consciente de muchas cosas: de las tiendas, de la gente que pasa a tu lado, del tráfico, de todo. Eres consciente de muchas cosas, solo eres inconsciente de una cosa... y esa cosa eres tú. (...) A esta conciencia de uno mismo, Gurdjieff la llama «recordarse a uno mismo». (OSHO, 2007)

Dice Gurdjieff: «Constantemente, estés donde estés, recuérdate a ti mismo.» Hagas lo que hagas, por dentro debes seguir haciendo una cosa continuamente: ser consciente de que tú lo estás haciendo. Si estás comiendo, sé consciente de ti mismo. Si estás andando, sé consciente de ti mismo. Si estás escuchando, si estás hablando, sé consciente de ti mismo. Cuando estés irritado, sé consciente de que estás irritado. En el momento mismo en que aparezca la ira, sé consciente de que estás irritado. (OSHO, 2007)

Actúa, habla, con plena conciencia, y descubrirás un tremendo cambio en ti. El hecho mismo de que estés consciente cambia tus actos. Entonces no puedes cometer pecados. No es que tengas que controlarte, no. El control es un mal sucedáneo de la conciencia, un sustituto muy malo; no sirve de mucha ayuda. Si estás consciente, no necesitas controlar la ira; estando consciente, la ira nunca surge. No pueden existir al mismo tiempo, no hay coexistencia para las dos cosas. Estando consciente, nunca surgen los celos. (OSHO, 2007)

Hay un sinfín de favores que gracias a la conciencia se pueden percibir, que más que beneficios es la verdadera naturaleza de todo ser vivo. “Desaparecen la procrastinación y el arrepentimiento porque, cuando eres consciente de por qué estás haciendo algo, no te pones a hacer una cosa para posponer la otra.” (Press, 2018)

Con la conciencia adquieres claridad, totalidad, soltura... la existencia decide dentro de ti. No tienes que pensar en qué está bien y qué está mal. La existencia te lleva de la mano y tú te mueves de manera relajada. Es la única manera, la manera correcta. Y es la única manera de que te mantengas cuerdo; de lo contrario, siempre estarás confuso. (OSHO, 2007)

Regularmente se está en el limbo del presente, cuestionando el otro camino que uno pudo haber tomado. Difiriendo en extremos dicotómicos; correcto o incorrecto, bueno o malo, todo o nada, si o no... “Cuando actúas con conciencia plena, los errores están de tu parte.” (Press, 2018)

Si estás alerta, muchas cosas simplemente desaparecen; no necesitas deshacerte de ellas. En estado consciente, ciertas cosas no son posibles; Y esta es mi definición, no existe otro criterio. Si estás consciente no puedes enamorarte; por lo tanto, caer enamorado es un pecado. Puedes amar, pero eso no es como una caída, es como una ascensión. ¿Por qué [en inglés] se usa la expresión «caer enamorado» (*falling in love*)? Es una caída; estás cayendo. (OSHO, 2007)

Con la conciencia no es posible; asciendes en el amor. Y ascender en el amor es un fenómeno totalmente diferente del enamoramiento. Estar enamorado es un estado onírico. Por eso a la gente que está enamorada se le nota en los ojos; es como si estuvieran más dormidos que los demás, intoxicados, soñando. Se les nota en los ojos porque sus ojos tienen una ensoñación. Las personas que ascienden en el amor son totalmente diferentes. Se nota que ya no están soñando, que están afrontando la realidad y eso las hace crecer. (OSHO, 2007)

Al enamorarte sigues siendo un niño; al ascender en el amor, maduras y en poco tiempo, el amor deja de ser una relación; se convierte en un estado de tu ser. Entonces ya no se puede decir que ames a este y no ames a aquel, no; simplemente, amas. Es algo que compartes con cualquiera que se acerque a ti. Ocurra lo que ocurra, tú das tu amor. Tocas una piedra y la tocas como si estuvieras tocando el cuerpo de tu persona amada. Miras un árbol y lo miras como si miraras el rostro de tu amado. Se convierte en un estado del ser. No es que estés enamorado, es que eres amor. Esto es ascender, no caer. (OSHO, 2007)

Sachs afirma que la autoconciencia implica saber con precisión qué nos hace felices. Los datos de la economía global muestran que cuando un país alcanza un modesto nivel de ingresos – suficiente para satisfacer las necesidades básicas – no hay conexión entre la felicidad y la riqueza. Valores intangibles como las relaciones afectivas y las actividades significativas generan más felicidad que el trabajo o el consumo. (Goleman, 2016)

Sin embargo, Sachs opina que si somos más conscientes de la manera en que utilizamos nuestro dinero habrá menos probabilidades de que seamos presa de anuncios publicitarios seductores donde se ofrecen productos que no nos harán más felices. La conciencia nos llevará a moderar nuestras aspiraciones materiales y a dedicar más tiempo y energía a satisfacer nuestras necesidades profundas: conectarnos y descubrir el sentido de nuestra vida. (Goleman, 2016)

Y cuando actúas momento a momento, basándote en tu conciencia y tu Vigilancia, surge una gran inteligencia. Empiezas a brillar, a relucir, te vuelves luminoso. Pero para eso hacen falta dos cosas: la vigilancia y la acción surgida de esa vigilancia. Si la vigilancia se convierte en inactividad, estás suicidándote. (OSHO, 2007)

En tu propia ausencia reaccionas por ti, no actúas desde ti. Se es presa fácil de las tempestades de lo externo e incluso tormentas que ha creado uno mismo por dentro. “El hombre de conciencia, de conocimiento, actúa; El hombre que no es consciente, el inconsciente, el mecánico el robot, reacciona.” (OSHO, 2007)

La observación debe llevarte a la acción un nuevo tipo de acción. La acción adquiere una nueva cualidad. Observas, estando totalmente quieto y en silencio. Ves cuál es la situación y, según lo que veas, respondes. El hombre de conciencia responde: es responsable... ¡en el sentido estricto de la palabra! Responde, no reacciona. Sus acciones nacen de su conciencia, no de tu manipulación. Esa es la diferencia. Así pues, la observación y la espontaneidad no son incompatibles. Observar es el principio de la espontaneidad; la espontaneidad es el cumplimiento de la observación. (OSHO, 2007)

Un hombre de conciencia y conocimiento se mueve desde la periferia al centro y desde el centro a la periferia. Nunca se queda fijo en ningún sitio. Del mercado al monasterio, de ser extravertido a ser introvertido; se mueve continuamente porque esas son sus dos alas. No están enfrentadas una con otra. Claro que están equilibradas en direcciones opuestas; tiene que ser así. Si las dos alas estuvieran en el mismo lado, el pájaro no podría volar hacia el cielo. Tienen que estar equilibradas, tienen que estar en

direcciones opuestas, pero siguen perteneciendo al mismo pájaro y sirven al mismo pájaro. Tu exterior y tu interior son tus alas. Esto hay que recordarlo perfectamente, porque existe una posibilidad: la mente tiende a quedarse fija. (OSHO, 2007)

La conciencia del momento presente es el más grande de los poderes humanos y, por mucho, uno de los menos comprendidos y menos ejercidos de forma consciente. Es mucho más esencial incluso que pensar, porque es únicamente a través de esta conciencia que puedes darte cuenta de tus pensamientos y de cómo éstos te limitan y frecuentemente te lastiman. (Moss, 2011)

La mente es básicamente indecisa, y la conciencia es básicamente decidida. Cualquier acto que parta de la conciencia es total, pleno, sin arrepentimiento. Nunca en mi vida he pensado dos veces las cosas, en si algo habría sido mejor de otro modo. Nunca me he arrepentido. Nunca he pensado que había cometido un error, porque no quedaba nadie más para decir esas cosas. He actuado según mi conciencia, que es todo mi ser. Ahora, cualquier cosa que ocurra es la única posible. El mundo puede decir que está bien o que está mal, pero eso es asunto suyo, no es mi problema. (OSHO, 2007)

La conciencia puede llegar a ser ese maestro sabio, oculto y callado que simplemente guiña el ojo y crea una chispa cuando las cosas van por buen camino. Frank (2006) afirma: “La conciencia te dice que estás vivo, que piensas y respiras. Te dice si estás feliz o triste y también si estás logrando realizar tu vida.”

Es ese radar que aún sobre todos tus gustos superfluos y deseos ambiciosos, conoce el trayecto que te llevará a tu mejor versión sin tanto esfuerzo ni sacrificio, sino trabajo y dedicación. “Una facultad más poderosa y confiable que los cinco sentidos: conciencia.” (Frank, 2006)

3.2 Mente

Si alguien dice que el cuerpo de uno está enfermo, uno jamás se enoja, uno siente que la persona que lo dice le tiene simpatía. Pero si alguien dice que la mente de uno está loca, que está enferma, que uno sufre de un trastorno mental, uno se enoja. Entonces, uno siente que la persona que lo dice no le tiene simpatía. No parece una persona amistosa. (OSHO, 2005)

Con el cuerpo, si hay alguna falla, uno no siente que es responsable. Pero si la mente siente alguna falla, uno siente que es responsable. La identidad es astuta y más profunda. Tiene que serlo porque el cuerpo es la capa exterior del ser. La mente es la capa interior. Es el yo interior, uno se puede identificar con ella. (OSHO, 2005)

La mente no es una cosa, sino un suceso. Una cosa tiene sustancia, un suceso es solo un proceso. Una cosa es como una roca, un suceso es como una ola. Existe, pero no tiene sustancia. Es solo algo que ocurre entre el viento y el mar, un proceso, un fenómeno. (OSHO, 2007)

Esto es lo primero que hay que entender, que la mente es un proceso como una ola o como un río, pero que no tiene sustancia. Si tuviera sustancia, no se podría disolver. Como no tiene sustancia, puede desaparecer sin dejar la menor huella. (OSHO, 2007)

Cuando una ola desaparece en el océano, ¿qué queda? Nada, ni siquiera una huella. Por eso los que saben dicen que la mente es como un pájaro que vuela hacia el cielo: no deja pisadas, no deja ninguna huella; El pájaro vuela, pero no deja rastro ni huellas. (OSHO, 2007)

La mente es solo un proceso. De hecho, la mente no existe: solo existen pensamientos, pensamientos que se mueven tan deprisa que a ti te parece y sientes que allí existe algo con continuidad. Viene un pensamiento, y después otro, y otro, y muchos más... hay tan poca separación entre ellos que no puedes percibir el intervalo entre un

pensamiento y otro. Y así, dos pensamientos se unen, forman una continuidad, y debido a esa continuidad tú crees que hay una mente. (OSHO, 2007)

Es como uno de esos partidos comentados de la televisión. Por una parte, está lo que realmente ocurre en el campo de juego y, por la otra, un comentario que parece no tener fin... Pero basta con apagar el sonido de la televisión para contemplar directamente el juego, sin intermediación de la mente ajena, en primera persona. (Kabat-Zinn, 2013)

Probablemente, la archiconocida sentencia "*Cogito, ergo sum*" ("Pienso, luego existo", o también "Pienso, luego soy") de René Descartes, haya tenido mucho que ver en el hecho de haberle conferido al pensamiento un estatus privilegiado en nuestra cultura. Descartes delimitó (o más bien asentó) la frontera entre dos mundos: el físico y el mental (*res extensa* y *res cogitans*, respectivamente). Equiparó pensar con ser; es decir, soy porque pienso. Pero, entonces, ¿si no pensamos no somos? Y otra cuestión, si cabe, más interesante: ¿acaso quién escucha la voz, es la voz que habla?. (Mañas, 2009)

Si consideramos que durante un día tenemos entre 30,000 y 70,000 pensamientos, es fácil deducir que la gran mayoría de ellos son los mismos repitiéndose una y otra vez. Parece ser que el contenido del pensamiento es irrelevante, la consigna es no dejar espacios en silencio. (Dílvor, 2018)

Si caemos en la corriente de los pensamientos o, más especialmente, si nos identificamos con alguno de ellos (diciéndonos esto "soy yo" o esto "no soy yo"), acabamos realmente atrapados. Esa identificación última, la identificación de circunstancias, condiciones o cosas con los pronombres "yo", "mí" o "mío", un hábito al que a veces denominamos *selfing*: la tendencia a colocarnos en el centro absoluto del universo. Puede ser muy interesante, como veremos, prestar atención al modo en que nos pasamos la vida sumidos en el hábito mental de *selfing* [egotización] y, sin pretender corregirlo ni cambiarlo, ser simplemente conscientes de él. (Kabat-Zinn, 2013)

La mente es como el aire del que todos hablan y nadie puede ver, pero sabemos y además reconocemos su existencia. Osho (2007) señala: “Es como una muchedumbre. Una muchedumbre existe en cierto sentido, pero no existe en otro. Solo existen individuos, pero muchos individuos juntos dan la impresión de ser una sola cosa.”

Es muy raro encontrar una definición de la mente, pues hablamos de ella suponiendo que todos sabemos de qué se trata. Daniel J. Siegel, la define como: “Proceso que regula el flujo de energía e información”. Algo complejo quizás, pero los pensamientos son ondas de energía e información que utilizan al cerebro como vehículo para llegar a nosotros. (Acosta, 2014)

Podríamos decir que poseemos dos mentes que funcionan al mismo tiempo. La mente ascendente es de la siguiente manera:

- Más rápida, medida en milisegundos, la unidad de tiempo en que opera el cerebro.
- Involuntaria y automática.
- Intuitiva, funciona a través de redes de asociación.
- Impulsiva, guiada por las emociones.
- Ejecutora de nuestras rutinas habituales y guía de nuestras acciones.
- Rectora de nuestros modelos mentales del mundo. (Goleman, 2016)

Por el contrario, la mente descendente es de la siguiente manera:

- Más lenta.
- Laboriosa.
- El sitio de autocontrol, que a veces puede apoderarse de las rutinas automáticas y modificar impulsos guiados por la emoción.
- Capaz de aprender nuevos modelos, hacer nuevos planes y hacerse cargo – hasta cierto punto – de nuestro repertorio automático. (Goleman, 2016)

La atención refleja, el impulso y los hábitos rutinarios son ascendentes (así como la atención que atrae un vestido o una publicidad impactante). Cuando contemplamos la belleza de un atardecer, nos concentramos en lo que leemos, o mantenemos una

conversación profunda con otra persona, está en acción la mente descendente. (Goleman, 2016)

La mente ascendente realiza múltiples tareas en simultáneo, rastreando una profusión de estímulos que incluyen características del medio que nos rodea y que aún no hemos enfocado. Analiza lo que se encuentra en nuestro campo perceptual antes de hacernos saber qué ha seleccionado por considerarlo relevante para nosotros. La mente descendente se toma más tiempo para deliberar sobre aquello que se le presenta. Considera las cosas una por una y realiza un estudio más minucioso. (Goleman, 2016)

Desde hace millones de años los circuitos ascendentes, reflejos, veloces y activos, promueven el pensamiento de corto plazo, el impulso y las decisiones rápidas. Los circuitos descendentes situados en la parte frontal y superior del cerebro son un agregado posterior en la evolución. Su plena madurez se remonta apenas a cientos de miles de años. El circuito descendente añade a nuestro repertorio mental talentos como la conciencia de nosotros mismos, la reflexión, la deliberación y la planificación. La atención intencional, descendente, ofrece a la mente una palanca para manejar nuestro cerebro. (Goleman, 2016)

Al parecer los sistemas más antiguos, los ascendentes, funcionaron correctamente para permitir la supervivencia durante la mayor parte de la prehistoria humana. Hoy, sin embargo, su diseño crea algunos inconvenientes. En buena medida es aún dominante. A menudo, para nuestro beneficio. Pero a veces nos perjudica: el gasto compulsivo, las adicciones, el hábito de conducir a velocidades que superan las permitidas son señales de que este sistema está sobredimensionado. (Goleman, 2016)

De entre los numerosos aspectos de la mente, podemos destacar dos en particular. El primero es la mente ordinaria, que los tibetanos llaman *sem*. Un maestro la define así: «Aquello que está dotado de una conciencia discriminadora, aquello que posee un sentido de la dualidad, es decir, que aferra o rechaza algo externo, eso es la mente». En esencia, es aquello que asociamos con un «otro», con cualquier “algo”

percibido como distinto de aquel que percibe. *Sem* es la mente discursiva, dualista, pensante, que sólo puede funcionar en relación con un punto de referencia exterior proyectado por ella y falsamente percibido. (Rimpoché, 2015)

Así pues, *sem* es la mente que piensa, trama, desea, manipula, que monta en cólera, que crea oleadas de emociones y de pensamientos negativos por los que se deja llevar. Es la mente la que necesita proclamar, corroborar, confirmar su «existencia» incansablemente mediante la fragmentación, la conceptualización y la solidificación de la experiencia. Inconstante y fútil, la mente ordinaria es la presa incesante de las influencias exteriores, de las tendencias habituales y del condicionamiento; los maestros comparan a *sem* con la llama de una vela dejada en una puerta abierta, vulnerable a todos los vientos de las circunstancias. (Rimpoché, 2015)

Lo propio de la mente es estar en un limbo. Lo propio de la mente es estar en medio de dos polaridades opuestas. A menos que te apartes de la mente y te hagas testigo de todos los juegos de la mente, nunca podrás decidir. Aunque decidas alguna que otra vez – a pesar de la mente –, te arrepentirás, porque la otra mitad, la que no has elegido, te atormentará. Puede que fuera esa la correcta y que hayas elegido mal. (OSHO, 2007)

Y ahora no hay manera de saberlo. Puede que la opción que descartaste fuera la mejor. Pero aunque la hubieras elegido, la situación no sería diferente. Entonces será esta opción, la que ha quedado descartada, la que te atormentará. La mente es básicamente el comienzo de la locura. (OSHO, 2007)

Luego está la naturaleza misma de la mente, su esencia más profunda, que nunca se ve afectada en absoluto ni por el cambio ni por la muerte. Por el momento, se halla oculta en el interior de nuestra propia mente, nuestra *sem*, envuelta y oscurecida por el rápido discurrir de nuestros pensamientos y nuestras emociones. (Rimpoché, 2015)

Es como el fondo del mar, que aún sin lo que suceda en la superficie, ni el número de vueltas que den las olas le afectará en lo más mínimo. Rimpoché (2015) afirma: “Una descripción de la naturaleza de la mente conduce naturalmente a instrucciones completas sobre la meditación, ya que sólo la meditación puede permitirnos revelar repetidamente, comprender gradualmente y estabilizar esa naturaleza de la mente.”

Al convertir nuestra vida en algo tan ajetreado, eliminamos hasta el menor riesgo de mirar en nuestro interior. Incluso la idea de meditar puede asustar a algunos. Las expresiones «ausencia de ego» o «vacuidad» equivalen para ellos a ser arrojado por la escotilla de una nave espacial para flotar eternamente en un vacío oscuro y helado. Nada podría estar más lejos de la verdad. Pero en un mundo dedicado a la distracción, el silencio y la quietud nos aterrorizan, y nos protegemos de ellos mediante el ruido y las ocupaciones frenéticas. Examinar la naturaleza de nuestra mente es lo último que nos atreveríamos a hacer. (Rimpoché, 2015)

Volver la mirada hacia el interior exige por nuestra parte una gran sutileza y un gran valor; implica, nada más y nada menos que un cambio completo en nuestra actitud con respecto a la vida y a la mente. Estamos tan habituados a llevar nuestra mirada hacia al exterior que prácticamente hemos perdido el acceso a nuestro ser interior. Si nos asusta mirar hacia el interior es porque nuestra cultura no nos proporciona ninguna noción de lo que vamos a encontrar. Incluso podemos llegar a pensar que si damos este paso nos exponemos a la locura. Ésta es una de las últimas y más logradas estrategias del ego para impedir que descubramos nuestra verdadera naturaleza. (Rimpoché, 2015)

Es típico de lo que el ego hace cuando te sientes amenazado o inseguro de cualquier forma, especialmente con la incertidumbre de algún asunto de salud, o si estás en medio de un cambio importante. El ego simplemente no sabe cómo lidiar con los sentimientos desafiantes como la vulnerabilidad y la pérdida de control. Cuando el ego lleva la batuta, puedes advertir una dinámica: un pensamiento genera una emoción. Vuelta y vuelta, como un perro que persigue su propia cola, – en este caso, su propio

cuento – estando cada vez más agitado y molesto, inclusive si en ese momento en particular estás bien, a salvo y seguro en tu cama. Al mismo tiempo, no reconoces realmente el sentimiento original que desencadenó esta estampida mental; nunca lo enfrentas en la conciencia. (Moss, 2011)

Para lograr todo ello, el ego tiene que hacer que olvides el momento presente, porque el ego retrocede cuando estás plenamente en el Ahora. Así que, para mantenerse a sí mismo, tu ego te apartará del Ahora lejos de la realidad, pensamiento tras pensamiento. Si comienzas a observar lo que el ego está haciendo (...) te darás cuenta de que cuando tu ego está al mando, tu conciencia está lejos del momento Presente, y que sólo hay cuatro lugares a los que te puede llevar: al pasado, al futuro, a las historias sobre ti mismo y a las historias sobre los otros. (Moss, 2011)

Para que nuestra historia de vida siga influyendo en nosotros es necesario que sea narrada una y otra vez y lo hacemos mental o verbalmente todo el tiempo. Para que estemos identificados con nuestra situación de vida debemos describirla constantemente con relación a nosotros mismos. (Dílvor, 2018)

Es muy evidente cuando hay una pérdida, una ruptura o un gran cambio en nuestra vida, que la mente necesita “digerir” lo que sucede y lo hace a través de la repetición compulsiva de pensamientos. Incluso nuestras conversaciones se vuelven monotemáticas. Volvemos al tema una y otra vez. Esta obsesión es una ilusa forma de resistirse a lo que es. Alguna parte de nuestra mente debe estar convencida que a través de resistirse, quejarse y opinar logrará cambiar eso con lo que no está de acuerdo. (Dílvor, 2018)

El control ejecutivo es particularmente útil para quienes siguen rumiando interminablemente un problema, una herida o una decepción. La presencia mental nos permite interrumpir una corriente de pensamiento que podría hundirnos en el sufrimiento modificando nuestra relación con el pensamiento mismo. En lugar de que esa corriente

nos arrastre podemos hacer una pausa y comprender que solo son pensamientos, para luego decidir si los tomamos en cuenta o no. (Goleman, 2016)

¿Por qué a la mente le hace falta acumular recuerdos? Porque no tiene la confianza en sí misma de poder actuar de modo total en una situación. Se prepara, tiene que llevar a cabo tantos ensayos. Si llega a presentarse una situación como tal o tal otra, no tiene confianza en sí misma en torno a cómo reaccionará. Debe saber todo lo que ha sucedido, debe poner las cosas en su lugar, debe hacer programas en torno a lo que ha de hacerse en una situación particular. Por eso la mente acumula memorias y, entre más acumula, menor será la capacidad para actuar de modo total. Y entre menos capaz sea uno de actuar de modo total, más necesaria será la mente. (Dílvár, 2018)

La memoria siempre está tejiendo un patrón alrededor de uno para el futuro. Y al permitir que la memoria teja un patrón para uno, jamás se será libre. Siempre se estará dentro de un patrón. Ese patrón constituye las paredes que rodean el vacío de la conciencia. Antes de que uno tome un solo paso hacia el futuro, la memoria ya ha tomado muchos. El camino no es entonces un camino abierto, sino que se ha convertido en un encarcelamiento. La memoria siempre está haciéndolo más estrecho. Pero la memoria nos engaña porque pensamos que nos ayuda a vivir el futuro de mejor manera. No nos está ayudando. Sólo nos ayuda a hacer que nuestro futuro sea igual que nuestro pasado. (OSHO, 2005)

Cuando uno entra a un templo, la mente ha entrado antes que uno. Cuando uno se acerca a un amigo, cuando uno lo abraza, la mente ha abrazado antes que uno. Y esto uno lo puede saber, la mente siempre está ensayando. Antes de que uno hable, la mente ensaya lo que se hablará. Antes de que uno actúe, la mente está ensayando lo que se actuará. Antes de hacer cualquier cosa o dejar de hacerla, la mente está ensayando. El ensayo significa que la mente se prepara antes que uno, siempre está un paso adelante. Y eso es una barrera constante y transparente entre uno y todo lo que se le cruce en el camino, todo a lo cual se enfrentará. (OSHO, 2005)

Cuando uno decide con anticipación qué hacer, es porque piensa que no está lo suficientemente consciente para actuar de modo espontáneo cuando llegue el momento. No se tiene confianza en sí mismo; por eso uno toma decisiones con anticipación. Y aún entonces, uno está decidiendo. Uno no puede actuar en el momento, por lo tanto, ¿cómo decidir con anticipación? Ahora se tiene menos experiencia. Uno tendrá más experiencia cuando llegue el momento. ¿Si yo no puedo creer en el “yo” de mañana, cómo puedo creer en el “yo” de hoy? Y cuando tengo que decidir con anticipación, no tiene ningún sentido. Sólo será destructivo. Decido hoy y actúo mañana. Pero mañana, todo habrá cambiado. Todo será nuevo, y la decisión será vieja. Y si no actúo de acuerdo con el momento, hay culpa. Por lo tanto, todo aquello que enseña que deben tomarse decisiones con anterioridad genera culpa. No actúo y luego me siento culpable. Y si actúo, entonces no puedo actuar de modo adecuado, y seguramente vendrá la frustración. (OSHO, 2005)

Por lo tanto, yo digo que no hay que comprometerse con ninguna decisión, y así, se puede ser libre. Permite que cada acto, cada momento, te llegue, y permite que tu ser completo decida... en ese momento. Deja que la decisión venga al tiempo que sucede el acto. Nunca permitas que la decisión preceda al acto, puesto que, de lo contrario, el acto jamás será total. Uno debe de saber que cuando se toman decisiones con anticipación, se decide con el intelecto. El ser completo jamás puede participar en esa decisión si el momento no ha llegado. (OSHO, 2005)

Esto jamás podrá ser total, puesto que el momento no ha llegado. El ser total no ha sido retado y, por lo tanto, ¿cómo puede actuar el ser completo? Y cuando he decidido con anterioridad y llega el momento, el ser total no podrá actuar porque estará presente la decisión. Por lo tanto, sólo imitaré, seguiré y copiaré lo anterior. Seré el hombre falso. No seré real porque no seré total. Tendré un plano que me indique cómo actuar; actuaré de acuerdo con ese plano. (...) Así, permite que llegue el momento, que el momento te rete y que tu ser completo actúe. Entonces, el acto será total. Entonces, el ser completo participa en el acto. ¡Entonces, estarás completamente dentro del acto! Y lo mejor saldrá de esta totalidad y nunca de las decisiones. (...) Si tú llegas en este momento, lo que sea

que haya que hacerse se hará. En este momento, no puedo esperar. No sé nada acerca del mañana, acerca de lo que sucederá, y no puedo hacer planes. Así que en el momento en que tú estás conmigo, lo que sea que se esté haciendo, se hará en este mismo momento. (OSHO, 2005)

La memoria no puede proyectar algo que no haya conocido. Sólo puede proyectar lo conocido: lo proyectará. No caigas en la trampa. No permitas que la mente se proyecte hacia el futuro, ni siquiera por un instante. Claro que tomará tiempo deshacerse de este hábito muerto. La meditación es comenzar a tomar conciencia de ello. Y cuando uno tome conciencia, conciencia plena, intensa, alerta, la memoria dejará de tejer el futuro para uno; sólo podrá tejer cuando uno sueña. (OSHO, 2005)

La mente siempre está en el pasado o en el futuro. No puede estar en el presente, es absolutamente imposible para la mente estar en el presente. Cuando estás en el presente, la mente ya no está ahí, porque mente equivale a pensar. ¿Cómo puedes pensar en el presente? (OSHO, 2007)

Puedes pensar en el pasado; ya se ha convertido en parte de la memoria y la mente puede trabajar con ello. Puedes pensar en el futuro; todavía no está aquí y la mente puede soñar con ello. La mente puede hacer dos cosas: puede moverse hacia el pasado, donde hay espacio de sobra para moverse, el vasto espacio del pasado, en el que puedes seguir y seguir penetrando; o puede moverse hacia el futuro, donde también hay un espacio infinito, en el que puedes imaginar y soñar sin límites. Pero ¿cómo va a funcionar la mente en el presente? En el presente no hay espacio para que la mente haga ningún movimiento. (OSHO, 2007)

Ayer estabas pensando en hoy, porque entonces hoy era mañana; ahora es hoy y tú estás pensando en mañana, y cuando llegue el mañana se habrá convertido en hoy, porque todo lo que existe, existe aquí y ahora; no puede existir de otro modo y si tienes un modo fijo de funcionar, de manera que tu mente siempre mira al mañana, ¿cuándo vives? El mañana nunca llega. (OSHO, 2007)

Esa incesante búsqueda por el añorado descanso temporal o incluso permanente sobre la mente ha sido motivo suficiente para repetir el ciclo de consumo en sustancias adictivas que parecen mitigar o eliminar el malestar siendo un parche con sensación agradable donde el dolor se esconde disfrazado de dosis placentera. Osho (2007) afirma: “No hay manera de detenerla a la fuerza. No seas violento. Muévete con cariño, con profunda reverencia, y empezará a ocurrir por sí solo. Tú límitate a observar y no tengas prisa.”

La mente moderna tiene mucha prisa. Quiere métodos instantáneos para detener la mente. De ahí el atractivo de las drogas. Puedes obligar a la mente a detenerse utilizando drogas, productos químicos, pero así estás siendo violento con el mecanismo. Eso no es bueno, es destructivo. De ese modo, no adquirirás maestría. Puedes conseguir detener la mente por medio de drogas, pero entonces las drogas te dominarán a ti, no vas a ser tú el amo. Simplemente, has cambiado de jefe, y has cambiado para peor. Ahora las drogas tendrán poder sobre ti, te poseerán; sin ellas, no serás nadie. (OSHO, 2007)

Cuando hablo contigo estoy utilizando la mente. No hay otra manera de hablar; Cuando respondo a tus preguntas, estoy utilizando la mente. No hay otra manera. Tengo que responder y relacionarme, y la mente es un mecanismo maravilloso. Cuando no estoy hablando contigo y estoy solo, no hay mente... porque es un medio para relacionarse. (OSHO, 2007)

Cuando estoy sentado solo, no la necesito. Tú no le has dado reposo; por eso la mente se vuelve mediocre. Se está usando continuamente, está cansada, y eso sigue y sigue. Trabaja de día, trabaja de noche... de día piensas, de noche sueñas. Un día tras otro, sigue trabajando vives setenta u ochenta años, habrá estado trabajando todo ese tiempo. (OSHO, 2007)

La mente no se puede controlar en el sentido ordinario. En primer lugar, dado que no existe, ¿cómo vas a poder controlarla? En segundo lugar, ¿quién va a controlar la mente? Porque más allá de la mente no existe nadie... y cuando digo que no existe nadie, quiero decir que más allá de la mente no existe nadie, solo está la nada. ¿Quién va a controlar la mente? Si alguien estuviera controlando la mente, sería solo una parte, un fragmento de la mente controlando otro fragmento de la mente. Eso es el ego. (OSHO, 2007)

La mente es un elemento que ha sido creado con un fin, no es la herramienta la que genera destrucción o creación en sí misma, si no quien la posee y las intenciones que la manipulan. Osho (2007) señala: “La mente es un puente, un puente entre el cuerpo y el alma, entre el mundo y Dios. ¡No intentes destruirla!”

Yo no soy partidario de detener la mente. Soy partidario de observarla. Se detiene por sí sola, y entonces es hermosa. Cuando algo sucede sin ninguna violencia, posee una belleza propia. Tiene un desarrollo natural. Puedes forzar una flor y abrirla a la fuerza, puedes tirar de los pétalos de un capullo y abrirlo a la fuerza, pero habrás destruido la belleza de la flor. Ahora está casi muerta. No puede resistir tu violencia. Los pétalos caerán flojos, inertes, moribundos. Cuando el capullo se abre por su propia energía, cuando se abre por sí solo, esos pétalos están vivos. (OSHO, 2007)

Los pensamientos existen; la mente no existe. La mente es solo apariencia. Y cuando miras hacia las profundidades de la mente, esta desaparece. Quedan pensamientos, pero cuando la «mente» ha desaparecido y solo existen pensamientos individuales, muchas cosas se resuelven al instante. (OSHO, 2007)

Mindfulness observa la mente, de ello surge el entendimiento, no es la meta sino el fin que se revela en consecuencia. Osho (2007) afirma: “La meditación no es un esfuerzo contra la mente, es una manera de comprender la mente. Es un modo muy cariñoso de contemplar la mente... pero, claro, hay que tener mucha paciencia.”

La meditación no implica que no debemos pensar o que, apenas afloran, debemos reprimir los pensamientos, a veces desbordantes, perturbadores e inquietantes y, en otras, elevados y creativos, que ocupan nuestras mentes. Si tratas de reprimir los pensamientos, acabarás provocándote un gran dolor de cabeza. Esa pretensión es una locura, un intento tan absurdo como el de acabar con las olas del océano. (Kabat-Zinn, 2013)

Simplemente: observémonos a nosotros mismos. *Mindfulness* implica ver el proceso, ser consciente de él; practicar *mindfulness* es generar un espacio entre los estímulos (externos e internos) y las respuestas (externas e internas), creando entre ambos un tiempo para responder más adecuadamente, más habilidosamente, aportando con ello cierta libertad. *Mindfulness* es cortar los hilos que controlan los movimientos de la marioneta. Implica hacer una brecha, un hueco, un espacio. (Mañas, 2009)

Lo primero que adviertes cuando te sientas o acuestas a meditar es que la mente parece tener vida propia. Siempre está en movimiento, yendo de un lado a otro; pensando, cavilando, fantaseando, planificando, anticipando, preocupándose, alegrándose, disgustándose, olvidando, valorando, reaccionando y contándose historias; una corriente de actividad aparentemente interminable que quizás ni siquiera adviertas hasta que diste la bienvenida a un momento de no hacer, a un momento de solo ser. Y, lo que es más, ahora que te has decidido a cultivar una atención plena a tu vida, tu mente corre el peligro de llenarse de muchas nuevas ideas y opiniones – sobre la meditación, el *mindfulness*, lo bien que lo haces o dejas de hacerlo, etcétera –, además de todas las ideas y opiniones que se arremolinan en torno a la mente. (Kabat-Zinn, 2013)

Hay veces en que el pensamiento insiste en que la meditación es aburrida, en que es absurdo pensar que este no-hacer pueda tener alguna importancia, porque lo único que parece aportar es malestar, tensión, aburrimiento e impaciencia. Quizás te descubras, en tal caso, preguntándote cuánta incomodidad debes soportar para “liberarte” o reducir tu estrés y ansiedad o ayudarte, de algún modo, a pasar el tiempo sin sucumbir a un tedio que te parece interminable. Esto es lo que hace la corriente del

pensamiento y por ello debemos familiarizarnos con nuestra mente a través de la observación cuidadosa. De otro modo, el pensamiento acaba dominando nuestra vida y tiñendo todo lo que sentimos, todo lo que hacemos y todo lo que nos preocupa. Y tú no eres, en este sentido, nada especial. Todo el mundo se ve afectado por una corriente similar de pensamiento que está en movimiento las veinticuatro horas de los siete días de la semana sin darse, a menudo, la menor cuenta de ello. (Kabat-Zinn, 2013)

Para la mente, la actividad semejante a levantar pesas es notar que el pensamiento vaga y enfocarlo nuevamente. Esta es la esencia de la meditación concentrada en un punto que, desde la perspectiva de la neurociencia cognitiva, significa entrenar la atención. En este caso, enfocándola a un mantra o a la propia respiración. Para que nuestra mente no se disperse – lo que inevitablemente ocurre al intentarlo – al advertir que nuestros pensamientos divagan debemos concentrarlos nuevamente en nuestro foco y mantener la atención. Y repetir este procedimiento tantas veces como sea necesario. (Goleman, 2016)

La técnica de la presencia mental disminuye la actividad de los circuitos córtex medial prefrontal centrados en el yo. Si logramos reducir el diálogo interno podemos vivir con más plenitud el momento. Las personas que practican la presencia mental desde hace tiempo ven aumentada su capacidad de disociar los dos tipos de autoconciencia y activar los circuitos que favorecen la presencia en el aquí y ahora, liberadas de la cháchara mental sobre el yo, para realizar la tarea que tienen entre manos. (Goleman, 2016)

¿Por qué surge claridad de la vigilancia? Porque cuanto más alerta estás, más disminuyen todas tus prisas. Te mueves con más gracia. Cuando estás alerta, tu mente parlanchina parlotea menos, porque la energía que se dedicaba a parlotear se dedica a la vigilancia y se convierte en vigilancia. ¡Es la misma energía! A partir de ahí, cada vez es más la energía que se transforma en vigilancia, y la mente no recibe su ración. Los pensamientos empiezan a adelgazar, empiezan a perder peso. Poco a poco empezarán a morir. Y cuando los pensamientos empiezan a morir, surge la claridad. Ahora tu mente

se transforma en un espejo. ¡Qué feliz es! Y cuando uno tiene claridad, uno es bienaventurado. La confusión es la causa de todo sufrimiento; la claridad es la base de la felicidad. (OSHO, 2007)

En el momento presente, te dejas llevar por la vida de un modo que no está disponible para el ego, inmerso en sus propias historias. Esto es aceptación y es también rendición. Ahora, la rendición no significa que has perdido la batalla. Significa que has dejado de pelear y que, en cambio, te has posicionado en una realidad más profunda: la inmediatez de este momento. Para tu sorpresa, puedes darte cuenta de que encuentras y eres acompañado por una gentil presencia. Lo que el ego habitualmente trata de evitar, esta presencia lo puede recibir sin reaccionar. En la rendición encuentras que de pronto no hay necesidad de estar en ningún otro lugar más que en el lugar donde te encuentras. En el ego existe la tendencia habitual a llevarte a algún lugar diferente de lo que es. Cuando no te opones a tu experiencia, queriendo que sea diferente de alguna forma, cada momento es un campo de posibilidades infinitas, inteligencia y profundo apoyo. (Moss, 2011)

Aún de entre todos los beneficios de la atención plena cabe la variación de opiniones en cuanto a la predominación que hay que otorgarle a esta sobre los procesos cognitivos. Press (2018) afirma: “La meditación consciente debe estar siempre al servicio de mejorar, no de desplazar, los procesos del pensamiento racional y analítico sobre la propia carrera y la vida personal.”

Cuando hablamos de la importancia del cultivo y la educación de nuestra atención y de la conciencia que se deriva de ella como formas de compensar el proceso del pensamiento, es importante subrayar que no hay nada malo en el pensamiento. La capacidad de pensar es una de las cualidades más asombrosas de la humanidad. Basta simplemente con recordar las obras maestras de la ciencia, las matemáticas y la filosofía. Las grandes obras de la cultura, como la poesía, la literatura y la música, ilustran perfectamente el florecimiento del pensamiento. Todo ello proviene de la mente y es fruto, en gran medida, del pensamiento. Pero, cuando el pensamiento no se contiene y

examina dentro del contexto mayor de la conciencia, puede acabar debocándose. Es entonces cuando puede asociarse a estados emocionales aflictivos inconscientes y acabar generando mucho sufrimiento... a nosotros mismos, a los demás y, en ocasiones, al mundo. (Kabat-Zinn, 2013)

Cada nuevo momento nos brinda la oportunidad de ejercitar el discernimiento y ver lo que de verdad está ocurriendo, en lugar de caer en el juicio, que habitualmente es un tipo de pensamiento simplista, dualista y binario, que ve las cosas en términos de blanco o negro, bueno o malo y esto o aquello. Suspender el juicio y no juzgar lo que aflora no es una estupidez, sino una expresión de inteligencia. Y también es una manifestación de bondad que contrarresta la habitual tendencia a ser duros y críticos con nosotros mismos. (Kabat-Zinn, 2013)

Lejos de caer de nueva cuenta en criterios dicotómicos del pensamiento y entrando en materia de neutralidad como hemos venido defendiendo. Kabat-Zinn (2013) señala: “Cuando entendamos que, independientemente de que su contenido sea bueno, malo o feo, no debemos tomarnos nuestros pensamientos como algo personal, habremos dado un gran paso hacia delante.”

Sé consciente de la mente: su lado luminoso, su lado oscuro, su parte buena, su parte mala. Sea cual sea la polaridad, sé consciente de ella. De esa conciencia saldrán dos cosas; la primera, que tú no eres la mente; y la segunda, que la conciencia tiene un poder de decisión del que la mente carece. (OSHO, 2007)

Capítulo IV. Atención plena

Existen múltiples traducciones al español de la palabra *Satí*, por ejemplo: atención desnuda, toma de conciencia, presencia alerta, alerta relajada, consciencia pura, visión clara, visión cabal, o simplemente, meditación. No obstante, la traducción más utilizada en castellano es “Atención Plena”. Atención plena también podría ser la traducción de *Appamada*; otra palabra pali cuyo significado es “sin descuido” o “ausencia de locura”. (Mañas, 2009)

El carácter chino para «atención plena» es «*nian*» (念). Es una combinación de dos caracteres separados, cada uno de los cuales tiene su propio significado. La parte superior del carácter significa «ahora», y la parte inferior del carácter significa «corazón» o «mente». Literalmente, el carácter combinado significa el acto de experimentar el momento presente con el corazón. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

En los últimos años la ciencia de la atención ha superado largamente el estudio de la vigilia. Esta ciencia nos dice que nuestra capacidad de atención determina nuestro desempeño al realizar una tarea. Si es raquítica, la haremos mal. Si es musculosa, podremos sobresalir. Nuestra habilidad en la vida depende de esta sutil facultad. Aunque el vínculo entre atención y excelencia permanece generalmente oculto, está presente en la mayoría de las cosas que deseamos lograr. (Goleman, 2016)

Esta herramienta dúctil contiene innumerables operaciones mentales. Una breve lista de las operaciones básicas incluye el razonamiento, la memoria, el aprendizaje, la percepción de nuestros sentimientos y de sus motivos, y la comprensión de las emociones de los demás para establecer relaciones. Cuando este invisible factor de la efectividad sale a la luz podemos comprender mejor los beneficios de acrecentar esta facultad mental y cómo lograrlo. (Goleman, 2016)

Prestar atención es una habilidad susceptible de desarrollo y perfeccionamiento. Como bien sabía la luminaria como William James, el padre de psicología americana, la atención y la conciencia derivada de ella configuran el dintel de la educación y el aprendizaje verdaderos, regalos que duran toda la vida y, con el uso, pueden profundizarse. Bien podríamos decir que, además de equilibrar el poder del pensamiento y proporcionarnos una perspectiva más sabia, la capacidad de descansar en la conciencia sin distracción puede permitirnos acceder a un tipo de pensamiento completamente diferente. (Kabat-Zinn, 2013)

Cada día es más necesario portar de algún conocimiento que nos ayude realmente a hacer frente a la realidad en vez de evadirla. Y como señala Goleman (2016): “Pese a su enorme importancia en nuestra manera de afrontar la vida, la atención, en todas sus modalidades, es un bien poco conocido y poco valorado.”

Desde la década de 1950, cuando Neal Miller propuso en un influyente artículo su “número mágico”, se considera que la máxima capacidad de atención equivale a “7 más o menos 2” segmentos de información. Sin embargo, algunos científicos cognitivos han sostenido más recientemente que esa máxima capacidad equivale a 4 segmentos. (...) También se suele hablar de atención dividida” en múltiples tareas. La ciencia cognitiva nos dice que es otra ficción. No disponemos de un globo de atención que podemos inflar y utilizar en simultáneo, sino de una tubería estrecha que no se expande. En realidad, en lugar de dividir la atención, la desviamos a toda velocidad. Ese continuo desvío debilita la concentración. (Goleman, 2016)

Estar realmente presente, observando lo que acontece; desarma esos patrones que una y otra vez repetimos, mismos que son reacciones asociadas a una imagen que se encuentra ligada a nuestros juicios personales. Nhat Hanh & Cheung (2011) definen: “La práctica de estar plenamente atento a cada instante recibe el nombre de atención plena o *mindfulness*.”

La atención se dirige hacia el interior, hacia los demás o hacia el exterior. Una vida satisfactoria exige destreza en cada una de estas facetas. (...) La atención funciona de manera muy semejante a la musculatura: si la usamos poco, se atrofia; si la ponemos en acción, se desarrolla. (Goleman, 2016)

El *mindfulness* desarrolla la atención pura, el discernimiento, la visión clara y la sabiduría, porque la “sabiduría” consiste en ir más allá de nuestra percepción y comprensión equivocada de la realidad hasta conocer la naturaleza misma de las cosas. E, independientemente de quiénes seamos, son muchas estas percepciones y aprehensiones equivocadas, porque es muy fácil quedar atrapados en nuestros sistemas de creencias, ideas, opiniones y prejuicios. Todo eso configura una especie de velo o nube que nos impide ver lo que hay frente a nosotros y actuar de un modo que realmente refleje lo que más valoramos y lo que más nos importa. (Kabat-Zinn, 2013)

Por lo tanto, la atención plena es la conciencia de lo que ocurre en nosotros y alrededor de nosotros a cada instante. Nos ayuda a estar en contacto con las maravillas de la vida, que están aquí y ahora. Nuestro corazón se abre y se sumerge en el instante presente para que podamos comprender su verdadera naturaleza. Al estar presente y ser conscientes del instante, aceptamos ese instante tal cual es, lo que permite que el cambio suceda naturalmente, sin lucha, sin la habitual resistencia y juicio que pueden hacernos sufrir más. La atención plena es la energía que nos ayuda a mirar profundamente nuestro cuerpo, emociones, percepciones mentales y todo cuanto nos rodea. Es una fuente de luz en la oscuridad, lo que nos permite ver claramente nuestra experiencia vital en relación con todo lo demás. A través de este conocimiento podemos alzarnos desde la ignorancia, la principal causa de sufrimiento. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

A medida que sea más consciente de su cuerpo y de los sentimientos, pensamientos, y realidades que impiden que asuma acciones tendentes a mejorar su salud, advertirá lo que tiene que hacer individualmente y qué tipo de apoyo social y comunitario necesita para cambiar su comportamiento. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Con la conciencia de nuestro lado, el actuar se vuelve cada vez más sencillo y espontáneo. Cada acto es respaldado por una influencia benefactora que en cortos términos se reduciría a la bondad en acción. Como Goleman (2016) menciona: “El poder de dirigir la atención a una cosa e ignorar otras es el fundamento de la voluntad.” Cuya capacidad es difícilmente alcanzable para muchos que se rigen en términos meramente de inteligencia, pues pasa a ser un elemento más del mismo conglomerado de ideas que se pretende silenciar.

La clave reside en que tú puedas estar presente en cada momento de tu experiencia, o bien, que te des cuenta perfectamente de lo que tu mente te está diciendo de tu experiencia. Generalmente, un profundo sufrimiento en la vida no es el resultado de lo que está sucediendo en realidad, sino la consecuencia de todo lo que tú puedas estar presente en cada momento de tu experiencia, o bien, que te des cuenta perfectamente de lo que tu mente te está diciendo de tu experiencia. (Moss, 2011)

La presencia es el poder más grande que poseemos. Cuando aprendemos a relajarnos en el momento presente, el cuerpo y el alma responden. Inmediatamente accionamos nuestra sabiduría interior y ganamos perspectiva, de modo que podemos resolver incluso antiguas y aparentemente indetectables heridas. (Moss, 2011)

A través de la presencia y de la calidad de tu atención, puedes tener mucho más poder de cuanto crees, y encontrar un lugar de sanación, claridad y confianza dentro de ti y una nueva relación con la vida en general. (Moss, 2011)

Ubicarse en el momento presente es siempre un nuevo comienzo, una pizarra en blanco. Tal vez conoces el juguete que consiste en una superficie para dibujar, con dos capas sobre las que puedes diseñar cualquier cosa, pero cuando levantas la hoja plástica superior, todo lo que creaste desaparece de forma instantánea. Estar totalmente en el Ahora es como ese juguete, que borra los pensamientos que determinan tus estados emocionales. Tu orientación esencial es entonces: ¿Qué es lo que está pasando realmente ahora? No se trata de que respondas con otro pensamiento; es un cambio de

la conciencia hacia una receptividad de alerta de calidad en la que los pensamientos retroceden y las cosas son tal cual son. (Moss, 2011)

Sé bien que el concepto de que uno debe estar siempre en el Ahora puede ser confuso. Parecería que tuvieras que estar en algún otro lugar diferente a dónde estás. Pero en realidad, todo lo que se te pide es que pases del pensamiento a la presencia. La naturaleza de este estado es diferente en el que, al mismo tiempo, estás enfocado y abierto, atento y relajado. En nuestro estado ordinario de conciencia, o estamos enfocados – generalmente tan enfocados que todo, excepto en lo que estamos concentrados, desaparece – o muy abiertos. Es decir, nos perdemos a nosotros mismos en la televisión o nos alejamos tanto mentalmente que ni nuestros cuerpos generalmente están alerta, vigilantes o listos para la acción, pero no relajados al mismo tiempo. Y cuando estamos relajados, tendemos a dejarnos en la modorra o en la pereza en lugar de estar totalmente alerta. (Moss, 2011)

Hablando en términos generales, nos han educado para entrenar nuestra mente en enfocarse, no para ser espaciosa. Nos hemos sobre especializado. Aprendemos a concentrarnos, a estrechar nuestro enfoque, pero no somos capaces de ver el cuadro completo. Por otro lado, cuando estamos realmente presentes, nuestra mente está enfocada (cada sensación es vívida, los colores son vibrantes) y al mismo tiempo tenemos apertura (la sensación de estar conectados con una realidad mucho más amplia). En nuestro cuerpo, estamos despiertos y atentos, y a la vez profundamente relajados. En este estado, hay una sensación de eternidad de ser uno con la vida y de estar totalmente bien con nosotros mismos. Sumergirnos profundamente en este estado nos proporciona naturalmente nuevas dimensiones de sabiduría y de percepción. (Moss, 2011)

Técnicamente hablando, sin embargo, el *mindfulness* es lo que emerge cuando prestas atención deliberada y no crítica al momento presente como si tu vida dependiera de ello. Y lo que emerge no es más que la conciencia. Pero, pese a estar íntimamente familiarizados con ella, la conciencia es una facultad que nos resulta ajena, por completo.

Por ello el entrenamiento en *mindfulness* que vamos a iniciar consiste, en realidad, en el ejercicio de un recurso que ya poseemos. No tenemos, para ello, que ir a ningún lugar ni conseguir nada, sino tan solo aprender a habitar un dominio de la mente del que, hablando en términos generales, estamos desconectados. Y eso es lo que podríamos denominar la modalidad ser de la mente. (Kabat-Zinn, 2013)

Habitar el momento por completo, conlleva entrenamiento tras días, meses o años de desconcierto. De acuerdo a Lázaro (2016): “Según qué atención se ejercita se pueden distinguir tres tipos de prácticas: de atención sostenida (focalizada) o cerrada, de atención abierta y de atención plena (focalizada y abierta a la vez).”

Una excesiva vigilancia o una atención muy concentrada probablemente no tenga sentido. (...) Lo interesante es mantener un ligero estado de apertura, de forma que estés atento a las cosas que estás haciendo, pero sin estar ausente a lo externo, porque es entonces cuando te pierdes otras oportunidades. (Press, 2018)

En estos mecanismos esenciales de nuestra vida mental se apoyan habilidades vitales. Por una parte, el autoconocimiento, que promueve la autogestión. Por otra parte, la empatía, la habilidad básica para establecer relaciones. Estos son los cimientos de la inteligencia emocional. Como veremos, su debilidad puede sabotear una vida o una carrera, mientras que su fortaleza aumenta la realización y el éxito. (Goleman, 2016)

Para Jon Kabat-Zinn (1990) la actitud y el compromiso son los fundamentos de la práctica de la atención plena. Los factores relacionados con la actitud son siete y constituyen los principales soportes de la práctica. A continuación, se comentan cada uno de ellos:

- *No juzgar*, asumiendo intencionadamente una postura de testigos imparciales de la propia experiencia, tratando de no valorar o reaccionar ante cualquier estímulo interno o externo que esté aconteciendo en el presente. Cuando se encuentra a la mente enjuiciando, lo importante y necesario es darse cuenta de que lo está haciendo.

- *Paciencia*, comprendiendo que las cosas suceden cuando tienen que suceder, sin acelerar el proceso.
- *Mente del Principiante*, estando dispuestos a verlo todo como si fuese la primera vez, quitando el velo de las propias ideas, razones, impresiones, creencias... ningún momento es igual a otro, ninguna experiencia es igual a otra.
- *Confianza*, escuchando el propio ser, creyendo en uno mismo, en los propios sentimientos, en la propia intuición, sabiduría y bondad.
- *No Esforzarse*, practicar la atención plena sin tener la intención de obtener algún resultado, consiste en no hacer.
- *Aceptación*, tomando cada momento como llega y estando de lleno con él tal y como es. Viendo las cosas como son en el momento presente sin tratar de cambiarlas.
- *Ceder*, dejando de lado, deliberadamente, la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros, permitiendo que las cosas sean como son, sin aferrarse a ellas. El objetivo es soltar, dejar ir o desasirse de la experiencia, sea positiva o negativa. (Parra Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez, & Bartolomé Gutiérrez, 2012)

Los objetos de atención nos ayudan a estabilizar la atención. Poco a poco empezamos entonces a darnos cuenta de lo que es la atención. La atención tiene que ver con la relación existente entre lo que parece ser el perceptor (tú) y lo que parece ser percibido (el objeto al que estás atendiendo). Entonces es cuando te das cuenta de que ambos forman parte de una totalidad dinámica e inconsútil que, en última instancia, jamás han dejado de estar unidas. (Kabat-Zinn, 2013)

Hay dos formas complementarias de llevar a cabo este trabajo, formal e informalmente. La primera consiste en dedicar a diario un tiempo a la práctica, en este caso, a la práctica de las meditaciones guiadas. El abordaje informal consiste en dejar que la práctica vaya impregnando, de un modo tan sencillo como natural, todas y cada una de las facetas de tu vida cotidiana. Estas dos modalidades de práctica encarnada van de la mano y se apoyan mutuamente, constituyendo, en última instancia, una

totalidad inconsútil a la que podríamos denominar vida consciente y despierta. (Kabat-Zinn, 2013)

La práctica formal permite tener un espacio de entrenamiento sin distracciones, una vez familiarizado con la técnica, la puesta en práctica puede atravesar nuestras vicisitudes cotidianas. Dílvar (2018) sugiere: “Empezamos por cosas insignificantes y esa misma aceptación es aplicada cuando llega un gran reto o una pérdida importante.”

La práctica de la atención plena a los pensamientos y emociones no es sencilla, porque es fácil identificarnos con el contenido de nuestros pensamientos y emociones y vernos arrastrados por su corriente. Pero de nuevo este obstáculo no tiene por qué ser considerado más difícil que el resto de los obstáculos que se presenten en esta práctica, tienes que aprender a no tomarte como algo personal el contenido de tus pensamientos y el correspondiente diálogo y parloteo interno, porque de nuevo lo más importante es tu capacidad de percibir, es decir, de estar presente. No estamos tratando de cambiar los pensamientos, de reemplazar unos por otros, de tratar de suprimirlos “porque consideremos que no deberían de estar ocurriendo” o huir de ellos. Lo que estamos haciendo, por el contrario, es darles la bienvenida a todos y darnos cuenta de que, independientemente de su contenido o de su carga emocional, los pensamientos son meros pensamientos y las emociones son meras emociones. (Kabat-Zinn, 2013)

La atención abierta hace que tengamos mucha más percepción de nuestros sentimientos, nuestras sensaciones, nuestros pensamientos y nuestros recuerdos que, por ejemplo, cuando nos enfocamos en cumplir con nuestra lista de tareas o en pasar de una reunión a otra. “La capacidad de permanecer con la atención abierta en una conciencia panorámica nos permite estar presentes con ecuanimidad, sin quedar aprisionados en una captura ascendente que mantiene a la mente atrapada a la crítica y la reactividad, ya sea negativa o positiva”, afirma Davidson. Agrega que también disminuyen las divagaciones de la mente. Y que el objetivo es estar más capacitado para dejar que la mente divague solo cuando lo deseamos. (Goleman, 2016)

El bebé necesita la atención amorosa de su madre. De manera similar, la confusión y las emociones negativas gritan con fuerza, tratando de llamar su atención. Sus emociones negativas también requieren su atención amable y cuidadosa. Al acoger sus sentimientos negativos cuando éstos se presentan, evitará que la tormenta emocional lo arrastre y accederá a la calma. Una vez que esté más tranquilo, estará preparado para comprender que en su interior dispone del poder y las herramientas para empezar a cambiar. La detención, la calma y el descanso son condiciones previas para la curación. Si no podemos detenernos, continuaremos el curso de la destrucción provocada por el consumo inconsciente. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Cómo liberar el corazón de las emociones negativas y cómo manejar sentimientos difíciles. Toda la sanación y el cambio que he visto en miles de personas ocurre cuando comienzan a aprender realmente a estar presentes ante este tipo de sentimientos que son los más amenazantes para sus egos. (Moss, 2011)

Ausentes del momento, la cabeza entra en juego, la experiencia se pierde y las vivencias se repiten. Moss (2011) señala: “Cada vez que abandonas el Ahora, inevitablemente te identificas con una historia que te cuentas, que habla de ti, de tu salud, o de tu vida.”

Necesitamos la energía de la atención plena para reconocer y estar presentes con nuestra energía habitual para evitar que nos domine y detener su curso a menudo destructivo. La atención plena nos permite reconocer nuestra energía de la costumbre cada vez que se presenta. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

El presente es este momento, el ahora, nuestro propio hogar interno en el cual vivimos. Es lo único real. El pasado y el futuro sólo existen como verbos, no como algo real en este momento. Ambos sólo existen ahora ya sea como recuerdos o como expectativas. (Acosta, 2014)

Para ser plenamente conscientes de algo, tenemos que aprender a estar del todo presentes en el instante y observar profundamente la cosa en cuestión. Primero hemos de detener nuestra mente distraída para que se involucre en lo que tiene delante en el momento presente. Al ser plenamente conscientes de los que estamos haciendo, aprendemos a mantener nuestra cita con la vida. Esta atención al momento presente nos ofrece la oportunidad y las herramientas para alcanzar la paz y la alegría, contemplar la verdadera naturaleza de lo que somos y cómo estamos conectados con todo lo demás... (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Las cinco enseñanzas de la atención plena constituyen una buena herramienta para prevenir la recaída y mantener el rumbo. También representan una forma concreta de practicar la compasión, la comprensión y el amor. Son una brújula moral que nos conduce a una vida más saludable y feliz. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

La primera enseñanza de la atención plena refuerza nuestra innata reverencia por la vida y nos recuerda el sufrimiento causado por la destrucción de la vida, ya sea ésta la vida de las personas, animales, plantas o minerales. La segunda enseñanza de la atención plena alienta nuestra verdadera felicidad recordándonos que ésta sólo puede encontrarse en el momento presente, mediante la práctica de la generosidad y la interconexión. También despierta nuestra conciencia del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión. La tercera enseñanza de la atención plena nutre nuestra capacidad para el amor verdadero y despierta nuestra conciencia por el sufrimiento causado por la sexualidad no consciente. La cuarta enseñanza de la atención plena nos invita a cuidar de nosotros mismos y los demás a través del discurso amoroso y una escucha profunda, y aborda el sufrimiento provocado por el discurso no consciente y la incapacidad para escuchar a los demás. La quinta enseñanza de la atención plena promueve nuestra nutrición y curación mediante el consumo consciente y es una parte esencial en nuestra aspiración a un peso saludable. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Como toda práctica que se perfecciona con el tiempo, es muy importante mantener su constancia. Nhat Hanh & Cheung (2011) sugiere: “Si queremos dominar la atención plena debemos aplicarla a todo lo que hacemos para que se convierta en una segunda naturaleza. La atención plena no ocurre por sí misma, sin embargo. Hemos de tener el deseo de practicarla.”

No sólo se necesitan muchas horas de práctica para lograr un gran desempeño. En cualquier ámbito los expertos observan que la concentración tiene importancia fundamental. Por ejemplo, en su reconocido estudio sobre violinistas – el que mostró que los más destacados habían practicado más de 10,000 horas – Ericsson descubrió que lo hacían totalmente concentrados, con el objetivo de mejorar algún aspecto de su ejecución, una característica que los grandes maestros saben detectar. (Goleman, 2016)

La práctica inteligente incluye siempre una retroalimentación que permite reconocer errores y enmendarlos. Por este motivo los bailarines ensayan frente al espejo. En teoría, ese *feedback* proviene de un entrenador experto, imprescindible para alcanzar los más altos niveles. Por lo tanto, la concentración y el *feedback* son tan importantes como las horas de práctica. (Goleman, 2016)

El desarrollo de la destreza requiere atención descendente. La neuroplasticidad, es decir, el fortalecimiento de antiguos circuitos cerebrales y el establecimiento de nuevos circuitos para esa destreza implica atención. Si practicamos pensando en otra cosa el cerebro no rediseña el circuito pertinente para esa rutina. Al menos, al principio. A medida que dominamos su ejecución, la repetición transfiere el control de esa destreza del sistema descendente de la atención deliberada a circuitos ascendentes, que finalmente logran que la ejecución no requiere esfuerzo. En ese punto no necesitamos pensar en lo que hacemos, la rutina se vuelve casi automática. (Goleman, 2016)

Esta es la diferencia entre los aficionados y los expertos. Los aficionados se contentan cuando en cierto punto sus esfuerzos se convierten en funciones ascendentes. Al cabo de unas cincuenta horas de entrenamiento como esquiadores o conductores de

autos, alcanzan un nivel de desempeño “aceptable”. Ya no necesitan demasiada concentración, y les basta lo que han aprendido. Sin importar cuánto practiquen, si lo hacen en esta modalidad ascendente su progreso será ínfimo. (Goleman, 2016)

Por el contrario, los expertos mantienen la concentración descendente. Contrarrestan voluntariamente la tendencia cerebral a automatizar rutinas. Se concentran activamente en los movimientos que aún deben perfeccionar, en corregir lo que no funciona, en refinar sus modelos mentales sobre la práctica en cuestión y en los consejos específicos de sus entrenadores. (Goleman, 2016)

Los que llegan a la cima nunca dejan de aprender. Si en algún momento detienen la práctica inteligente, en buena medida su destreza quedará a cargo de los circuitos descendentes y su nivel disminuirá. “El experto contrarresta activamente la tendencia a la automaticidad con un entrenamiento diseñado para superar su actual nivel de desempeño”, afirma Ericsson. Más aún: “Cuanto más tiempo invierten en la práctica con total concentración, tanto más preciso y refinado será su desempeño”. (Goleman, 2016)

El viaje a la libertad interior y al bienestar es invariablemente una odisea hacia este tipo de sentimientos que no te has permitido experimentar la mayor parte de tu vida. Frecuentemente son sentimientos como la melancolía, el desamparo, la falta de poder y el vacío, a los cuales jamás les das espacio porque, tan pronto como se presentan, tu ego los convierte en emociones como ira o vergüenza. O a veces son sentimientos de beatitud, de profundo gozo y amor que tu ego transforma y hace que te sientas abstraído y celoso. (Moss, 2011)

En muchos sentidos, restablecer la salud genuina es permitir restaurar completamente la inteligencia de los sentimientos – tanto altos como bajos –. (...) Cuando te colocas en el presente y aprendes a dar espacio a todos los sentimientos, ocurre una alquimia misteriosa. Algo muy dentro de ti responde – lo puedes llamar alma – y te vuelves más receptivo a la vida. Las conexiones con otras personas se vuelven

más reales, honestas y directas. Tú naturalmente te vuelves más espontáneo y natural. Las cosas simples te deleitan. (Moss, 2011)

Cuando hay orden, existe la probabilidad del desorden. Cuando no hay orden, no hay desorden, porque hay espontaneidad. Momento a momento, se vive; momento a momento, se actúa. Cada momento está completo en sí mismo. Uno no decide por él. Uno no decide cómo actuar. El momento le llega a uno, y uno actúa. No hay predeterminación, no hay ningún plan previo. El momento le llega a uno. Uno le sucede al momento y, sea lo que sea que salga, uno debe dejarlo venir. Más y más, uno sentirá que crece dentro de sí mismo una disciplina – una disciplina que se hace de momento a momento –. Es una dimensión muy distinta, así que será mejor comprenderla claramente. (OSHO, 2005)

Parte del famoso poema de Ramón de Campoamor dice “Nada es verdad ni mentira, todo es según el color del cristal con que se mira”. Goleman (2016) comenta: “Anne Treisman, decana en esta área de investigación, señala que la manera en que utilizamos nuestra atención determina lo que vemos. O bien, como dice Yoda “Tu enfoque es tu realidad”.

4.1 La atención plena en las organizaciones

A medida que nuestro producto o servicio se convierte en un modelo para las otras empresas, es importante comprender que no se puede dejar de mejorar. Uno no se puede detener, dado que cuando lo hace, realmente no se ha detenido, sino que ha retrocedido, puesto que nuestra competencia sigue mejorando continuamente. Lo óptimo debe seguir siendo óptimo. (López Gumucio, 2005)

La mejora continua, requiere el apoyo de la alta gerencia, dado que es una responsabilidad no solo de quienes realizan la actividad operativa, sino también de quienes la dirigen. Muchas organizaciones han tenido éxito cuando el liderazgo da el ejemplo y este aspecto se convierte en un importante motivador para todos los empleados. (López Gumucio, 2005)

Una vez que exista el apoyo general y el liderazgo para el mejoramiento continuo, debe desarrollarse un modelo, que en realidad es un plan a seguir. Esto permitirá visualizar el proceso, la secuencia de acontecimientos y determinar los recursos necesarios para realizar los cambios. (López Gumucio, 2005)

El enfoque básico del modelo de mejoramiento abarca cinco fases:

- Organizarse para el mejoramiento
- Conocer el proceso
- Modernizarse
- Efectuar medición y control
- Hacer mejoramiento continuo

Así, si se ha llegado a ser el mejor, uno no ha llegado al final del ciclo, más bien se encuentra al principio y debe seguir mejorando constantemente. (López Gumucio, 2005)

Muchas empresas en la actualidad siguen llevando adelante un estilo de liderazgo tradicional, donde el jefe es el que se encarga de pensar y planificar, dar órdenes, tomar decisiones y asumir toda la autoridad y responsabilidad, es decir piensa que es él quien posee “poder”, sin embargo, este es un peligro en el corto plazo para alcanzar los resultados propuestos en la empresa. Los empleados se preocupan de cuidar su cargo, obedecen las órdenes, cumplen un horario de trabajo solamente y no se preocupan por la calidad. (López Gumucio, 2005)

En el liderazgo para la Calidad Total, el responsable de la empresa se preocupa por estar al día con las metodologías y técnicas de la Calidad, practica y difunde los principios y valores de la Calidad Total, desarrolla y eleva el nivel de autoestima de sus empleados, fomentando el trabajo en equipo y logrando su confianza y promoviendo su creatividad en la resolución de problemas, así como reconociendo sus logros. (López Gumucio, 2005)

López Gumucio (2005) afirma: “Finalmente, el líder moderno de la Calidad Total desarrolla y mantiene un enfoque hacia el cliente, promueve el enfoque de procesos e impulsa el cambio hacia una mejora continua.”

La capacitación es esencial para un proceso efectivo. Los empleados dentro de la empresa se integran al proceso de mejoramiento y para la solución de problemas. Un equipo no podrá ser efectivo a menos que sus miembros sepan cómo detectar e identificar las oportunidades y problemas. Los empleados no desarrollan una actitud hacia la calidad ni consideran al cliente como lo primero, sin una modificación de sus acciones y las acciones no se modifican sino existe capacitación. (López Gumucio, 2005)

Si se desea formar actitudes, entonces se tiene que modificar el comportamiento. Las diferentes acciones producen resultados distintos, los que, a su vez, forman nuevas actitudes y así sucesivamente. Pero no se deben realizar acciones aisladas por departamentos o simples charlas sobre la calidad, este proceso debe ser continuo si se requiere alcanzar los resultados. (López Gumucio, 2005)

Muchos programas de capacitación señalan que existen pocas oportunidades para que las personas capacitadas pongan en práctica sus nuevos conocimientos en forma inmediata. Utilizar lo aprendido en forma inmediata es la mejor manera de desarrollar a plenitud nuevas capacidades y cultivarlas hasta la perfección. (López Gumucio, 2005)

Quienes reciben capacitación quedarán bien preparados para trabajar en equipo y podrán hacerlo de manera efectiva para solucionar problemas de la Calidad. También descubrirán cómo su confianza se incrementa significativamente. El desempeño de las personas mejora sustancialmente. La capacitación, establece un lenguaje común dentro de la organización, que constituye una poderosa herramienta, amplía los niveles organizacionales y las fronteras entre funciones. (López Gumucio, 2005)

Es también importante el contenido de la capacitación, por lo que es bueno comenzar con una visión de la Calidad Total. Un proceso bien planeado es esencial para lograr un desempeño efectivo. Muchas empresas quedan atrapadas por suministrar una mínima cantidad de capacitación, porque se la considera un costo, esto es particularmente falso dado que la capacitación representa el impulso necesario para llevar adelante la Calidad Total. (López Gumucio, 2005)

Hablar con el jefe mientras respondes a un email, preparas la reunión para dentro de una hora y actualizas el calendario de tareas en el teléfono simultáneamente, es algo que puede suceder y a lo que se enfrentan muchas personas durante su jornada laboral de forma rutinaria. Sin embargo, es un error confundir “multitarea” con rendimiento. Pese a todo, seguimos sumando actividad una vez que estamos en casa cuando recibimos un correo, leemos varios *tweets*, nos etiquetan en *Facebook* y nos mandan vídeos en varios grupos de *Whatsapp*. ¿Cuántas de estas actividades son de consumo rápido y a cuántas prestamos atención? Parece que la tónica habitual es que al final del día en ningún momento respiramos. (Murillo, 2015)

Consideremos ahora la “multitarea”, la ruina de la eficiencia. La multitarea implica cambiar aquello que ocupa la capacidad de la memoria de trabajo. Y las interrupciones en el enfoque pueden significar minutos perdidos en la tarea original. Pueden ser necesarios diez o quince minutos para recuperar la concentración. (Goleman, 2016)

Los investigadores han encontrado que la multitarea conduce a una productividad general más baja. Los estudiantes y trabajadores que cambian constantemente y rápidamente entre tareas tienen menos capacidad para filtrar información irrelevante y cometen más errores. Y a muchos trabajadores corporativos de hoy les resulta imposible tomar descansos. Según una encuesta reciente, más de la mitad de los adultos estadounidenses empleados revisan los mensajes de trabajo los fines de semana y 4 de cada 10 lo hacen durante las vacaciones. (Pickert, 2014)

Todo es urgente y todo es importante, menos nosotros. ¿Hasta qué punto nuestra atención está recogida en aquello en lo que debemos hacer bien? Sabemos que la atención no es ilimitada. Es cierto que se puede repartir los recursos atencionales en por lo menos dos tareas simultáneas, pero ¿en cuántas situaciones similares a la anterior nos hemos visto superados y se han cometido errores o despistes? ¿Hasta qué punto somos más eficaces o rendimos mejor sobrecargados de tarea? ¿sabemos que la “multitarea” nos conduce a situaciones difíciles de manejar y tolerar emocionalmente? (Murillo, 2015)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido al estrés laboral como una “epidemia mundial”. Es un fenómeno creciente que preocupa al ámbito empresarial por sus consecuencias: ausentismo, menor dedicación al trabajo, baja en la productividad. La OMS también menciona el aumento de la tasa de accidentes y las demandas de empleados, la creciente cantidad de quejas de usuarios y el deterioro de la imagen institucional. Las estadísticas indican que el estrés afecta el 28% de los trabajadores europeos, convirtiéndose en el segundo problema de salud laboral después de los dolores de espalda, según datos de la Agencia Europea para la Seguridad y Salud Laboral. Sólo en los Estados Unidos, el estrés laboral cuesta más de 150.000 millones de dólares anuales, debido al ausentismo y bajo rendimiento que ocasiona. (Salud, 2010)

Las empresas están constituidas por grupos de personas interesadas en satisfacer las necesidades de sus clientes a través de un servicio o producto. Las demandas en estos ambientes crean con frecuencia situaciones estresantes que repercuten en la salud de sus integrantes. (Acosta, 2014)

Algunas de las consecuencias negativas del estrés en el trabajo son:

- *Físicas*: aumento de la frecuencia respiratoria, mareos, incremento de la tensión arterial, taquicardia, palpitaciones, hipersudoración, tensión muscular, cefaleas/migrañas...
- *Psicológicas*: ansiedad, irritabilidad, fatiga, apatía, depresión, culpabilidad, vergüenza, baja autoestima...

- *Conductuales*: incapacidad de concentración, dificultad para tomar decisiones, olvidos, hipersensibilidad a críticas, bloqueos...
- *Aumento de riesgo de padecer ciertas enfermedades*: patologías coronarias, trombosis cerebral, insomnio, úlceras, trastornos sexuales, disfunciones hormonales...
- *Organizacionales*: absentismo laboral, aumento de accidentes, bajo rendimiento, toma de decisiones menos eficaces, síndrome del profesional quemado... (López, 2014)

Los mexicanos son las personas más estresadas del mundo por su trabajo. Nuestro país tiene el primer lugar en estrés laboral, por encima de países como China (73%) y Estados Unidos (59%), las dos economías más grandes del planeta, de acuerdo con cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS). El estrés forma parte de la vida cotidiana de los trabajadores mexicanos: 75% padece síndrome de *burnout* o fatiga por estrés laboral. El estrés laboral es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta un trabajador, por un lado, y sus conocimientos y capacidades, por el otro. (Staff, 2017)

“Una mala organización del trabajo, es decir, el modo en que se definen los puestos y los sistemas de trabajo, y la manera en que se gestionan, pueden provocar estrés laboral”, explica la OMS en un reporte. El estrés, depresión y ansiedad que genera el trabajo, de la mano con los accidentes laborales, generan pérdidas anuales equivalentes al 4% del Producto Interno Bruto (PIB) global, de acuerdo con estimaciones de la Organización Internacional del Trabajo (OIT). El *burnout* ha sido objeto de estudio y reconocido por sus efectos negativos en la salud de los trabajadores y en la productividad de las empresas. (Staff, 2017)

Dirigir la atención a lo necesario es fundamental para el liderazgo. El talento reside en la habilidad para reorientarla en el sentido correcto, en el momento indicado, detectando tendencias y realidades emergentes, y capturando oportunidades. Pero una

compañía no es producto de un enfoque o una decisión estratégica sino de una gama de destrezas distribuidas entre todos sus integrantes. (Goleman, 2016)

La gran cantidad de integrantes de una organización genera un cúmulo de atención que puede distribuirse más efectivamente que la atención individual, con una división del trabajo: determinadas personas prestan atención a determinadas cosas. Ese enfoque múltiple potencia la capacidad de comprender y dar respuesta a sistemas complejos. (Goleman, 2016)

En las organizaciones, así como en los individuos, la atención tiene una capacidad limitada, y es necesario decidir a qué asignarla; enfocarse en una cosa e ignorar otra. Las áreas principales de una empresa – finanzas, marketing, recursos humanos, etc. – señalan distintos enfoques. (Goleman, 2016)

Signos tales como las decisiones erradas por escasez de datos, la falta de tiempo para la reflexión, la indiferencia a las condiciones del mercado o la incapacidad de enfocarse en lo importante indican una suerte de “trastorno de déficit de atención” organizacional. (Goleman, 2016)

4.2 Beneficios de la atención plena en las organizaciones

4.2.1 Impacto económico

La atención plena está ganando terreno con las personas que, de otro modo, podrían considerar difíciles las filosofías de la mente y el cuerpo, y se está convirtiendo en una industria importante. Un informe de NIH descubrió que los estadounidenses gastaron unos \$ 4 mil millones en medicina alternativa relacionada con la atención plena en 2007, incluyendo MBSR. Hay una nueva revista mensual, *Mindful*, un montón de libros más vendidos y un número creciente de aplicaciones para teléfonos inteligentes dedicadas al concepto. (Pickert, 2014)

Pensadores muy diversos, desde el legislador Tim Ryan hasta el economista de la Universidad de Columbia Jeffrey D. Sachs, sostiene que la presencia mental es útil para ayudar a los líderes a ver el panorama completo. En su opinión, no solo necesitamos líderes conscientes, sino también una sociedad consciente, donde las personas posean un triple enfoque que incluya: su propio bienestar, el de los otros y la operatoria de los sistemas que delinear la vida humana. (Goleman, 2016)

Discernir entre prioridades es un asunto habitual de aquellos que ocupan los niveles medio y alto gerencial. Goleman (2016) considera: “El liderazgo se apoya en la posibilidad de captar y orientar la atención colectiva, para lo cual necesita enfocar la propia atención, atraer y orientar la atención de otros, y conservar la atención de empleados, pares y clientes.”

Tomemos como ejemplo la estrategia de una organización. La estrategia es el modelo deseado de atención organizacional, en el que cada unidad participa de una manera particular. Cada estrategia implica tomar decisiones: qué considerar, qué ignorar. ¿Porción de mercado o ganancias? ¿Competidores actuales o potenciales? ¿Qué nuevas tecnologías? Cuando un líder elige una estrategia está orientando la atención. (Goleman, 2016)

Poder considerar cada una de las variables que se encuentra en juego, es tener una visión aún por encima del punto donde uno se encuentra, con la intención de generar un posible escenario futuro que consolide la meta económica asignada y además genere de inicio un mínimo impacto ambiental. Goleman (2016) afirma: “Por lo tanto, la sensibilidad para tomar decisiones inteligentes no solo es producto de ser un experto en la materia, sino también de tener un elevado nivel de autoconciencia.”

La gente ahora piensa que hay que saberlo todo, que cuanto más información tengan mejor será el producto y más dinero ganará la compañía. Pienso que eso no depende tanto de la cantidad de información que uno tenga como de la forma en que la interpreta. Y eso solo se puede hacer con conciencia. (Press, 2018)

4.2.2 Impacto cultural

Ray Dalio, fundador de Bridgewater Associates, escribió en su libro Principios: "Llegué a la meditación en mi propia vida durante un período de trabajo muy estresante que luego se convirtió en un período personal muy estresante. Invertí todo mi punto de vista sobre la vida. He estado meditando constantemente ... y he visto un impacto exponencial, en términos de escala, cuanto más haces, mayor es la recompensa." (Denning, 2018)

La práctica de *Mindfulness* es también un gran aporte como herramienta de liderazgo transformador. Los líderes hoy en día se encuentran frente al desafío de liderar en entornos altamente complejos, en continuo cambio, muchas veces al frente de equipos e instituciones distribuidos por el mundo, con un crisol de personalidades y culturas. Un gran líder en estos tiempos debe no solo estar capacitado para afrontar su propio estrés y las demandas de su difícil posición, sino que requiere además estar despierto, atento y sintonizado consigo mismo para poder entonces "resonar" con los demás y con el mundo que lo rodea. (Salud, 2010)

Es justamente por esta razón que muchas corporaciones han comenzado a brindar a sus ejecutivos y profesionales de alto rango programas de entrenamiento en *Mindfulness*, como una herramienta fundamental para mejorar el liderazgo en sus empresas. Son muchos los centros que hoy ofrecen Programas de Liderazgo Auténtico y *Mindful Leadership*. Muchos de estos entrenamientos se han brindado en corporaciones como Laboratorios Abbott, la Cruz Roja Americana, BASF, Cargill, entre muchas otras. (Salud, 2010)

Un líder enfocado puede equilibrar su concepto de la atmósfera y la cultura organizacional con la competitividad del entorno, dirigiendo su atención a las realidades que definen el medio en que opera. Los asuntos y objetivos específicos que conforman el campo de atención de un líder orientan tácitamente la atención de sus colaboradores. Las personas dirigen su atención a partir de la percepción de lo que es importante para su líder. Esta onda expansiva impone una mayor responsabilidad al liderazgo: no solo se

trata de orientar la propia atención, sino también, en buena medida, la atención de los demás. (Goleman, 2016)

Resultados para las organizaciones

- La capacitación desarrolla líderes que demuestran compasión, confianza, integridad e inspiran confianza y colaboración entusiasta.
- Cultura energética positiva donde cada uno puede dar lo mejor y avanzar hacia objetivos colectivos.
- Nuevos estándares de rendimiento, bienestar y vitalidad dentro y entre equipos.
- Más creatividad y flexibilidad para hacer frente a un entorno empresarial en constante cambio.
- Una fuerza laboral más feliz y saludable significa una organización más efectiva, productiva y sostenible. (Mindfulnessatwork, 2017)

4.2.3 Impacto tecnológico

El *mindfulness* también puede, y por razones similares, convertirse en un aliado en casi cualquier profesión. Son muy pocos los trabajos basados en el desempeño que no se beneficien de una mayor conciencia de los elementos críticos que mejoran la productividad y la satisfacción del personal. El entrenamiento en *mindfulness* se está utilizando actualmente en empresas de *Fortune 100* y *Fortune 500* para aumentar el rendimiento en proyectos grupales y mejorar el liderazgo, la innovación, la creatividad, la inteligencia emocional y la comunicación eficaz. (Kabat-Zinn, 2013)

Profesionales de los recursos humanos fueron entrenados en la presencia mental y luego sometidos a una prueba que simulaba su frenética actividad diaria: agendar encuentros con asistentes a conferencias, hallar salas de reunión disponibles, proponer una agenda de reuniones, etc., mientras recibían llamadas telefónicas, mensajes de texto y emails de todo tipo. La presencia mental mejoró notablemente su concentración. Más aun, pudieron realizar una tarea durante más tiempo y con mayor eficiencia. (Goleman, 2016)

Los educadores están recurriendo a la atención plena con una frecuencia cada vez mayor, quizás algo bueno, considerando que la tecnología digital está dividiendo la capacidad de atención de los niños también. (El adolescente estadounidense promedio envía y recibe más de 3,000 mensajes de texto al mes). Un programa basado en el Área de la Bahía llamado *Mindful Schools* ofrece a los maestros capacitación en línea para la atención plena, y les enseña cómo equipar a los niños para que se concentren en las aulas y lidien con el estrés. Lanzado en 2010, el grupo ha llegado a más de 300,000 alumnos y educadores en 43 países y 48 estados han tomado sus cursos en línea. (Pickert, 2014)

4.2.4 Impacto académico

“La mente intuitiva es un don sagrado y la mente racional es un sirviente leal. Hemos creado una sociedad que rinde tributo al sirviente y ha olvidado el don”, dijo alguna vez Albert Einstein. Para muchos de nosotros es un lujo tener a lo largo del día algún momento de privacidad sin interrupciones para poder reflexionar. Son estos los momentos más valiosos del día, en especial cuando se trata de la creatividad. (Goleman, 2016)

Las tareas que no exigen concentración constante, en particular las rutinarias o monótonas, liberan a la mente permitiéndole vagar. Si la mente va a la deriva y la red predeterminada se activa con más fuerza, nuestros circuitos neurales relacionados con la concentración en una tarea se desactivan, otra modalidad de disociación neural similar a la que se produce entre los sentidos y la fantasía. Dado que para obtener energía neural la fantasía compite con la concentración y la percepción sensorial, no es sorprendente que cuando fantaseamos cometamos más errores en las actividades que requieren gran concentración. (Goleman, 2016)

Se ha demostrado que la rumiación aumenta los estados afectivos negativos en personas depresivas, e impide resolver problemas interpersonales y que las personas se involucren en actividades que aumenten la afectividad positiva. También se ha constatado que la rumiación favorece el empeoramiento de la sintomatología depresiva

y actúa como predictor de la depresión. Lo mismo ocurre para los trastornos de ansiedad y estados afectivos negativos como el enfado. (Bresó , Rubio, Rubio, & Andriani, 2013)

La diferencia entre el rumiar inútil y la reflexión productiva consiste en seguir obsesivamente en el mismo circuito que nos atormenta o bien comprender, lograr una solución tentativa y dejar de lado esas ideas. Cuanto más perturbada se encuentra nuestra atención, tanto más ineficaz es nuestra capacidad de respuesta. Por ejemplo, un test muestra la correlación directa entre el desempeño predecible de un atleta universitario y su tendencia a desconcentrarse a causa de la ansiedad. (Goleman, 2016)

Debido a que la concentración exige que nos desconectemos de las distracciones emocionales, nuestra red neural para la atención selectiva incluye un circuito para inhibir la emoción. Es decir que las personas más enfocadas son relativamente inmunes a la turbulencia emocional, más capaces de permanecer serenas ante una crisis y de seguir a flote a pesar de las oleadas emocionales de la vida. (Goleman, 2016)

La habilidad de advertir que nos ponemos ansiosos y de dar los pasos necesarios para renovar la atención se apoya en la autoconciencia. Esta metacognición nos permite mantener la mente en el estado más propicio para la tarea que estamos realizando, ya sea resolver ecuaciones algebraicas, seguir una receta o hacer prendas de alta costura. Cualesquiera que sean nuestros talentos, la autoconciencia nos ayudará a desplegarlos al máximo. (Goleman, 2016)

Entre las diversas facetas y matices de la atención, existen dos de fundamental importancia para la autoconciencia. La atención selectiva nos permite enfocarnos en un objetivo e ignorar todo lo demás. La atención abierta nos permite incorporar información del mundo que nos rodea y de nuestro mundo interior, y captar señales sutiles que de otro modo pasarían inadvertidas. De acuerdo con Richard Davidson, los extremos en cada uno de estos tipos de atención – es decir, enfocarnos demasiado en el interior o bien en lo que ocurre a nuestro alrededor – “impide ser autoconsciente”. (Goleman, 2016)

El alto nivel de autocontrol no solo predice mejores calificaciones sino también un buen equilibrio emocional, mejores destrezas interpersonales, sentido de seguridad y adaptabilidad. Conclusión: los niños pueden tener una infancia económicamente privilegiada pero, si no logran posponer la gratificación para conseguir su objetivo, esa ventaja inicial puede diluirse en el curso de la vida. (Goleman, 2016)

En los estudiantes la presencia mental favorece la comprensión. Las mentes errantes generan vacíos de comprensión. El antídoto es la metaconciencia, la atención dirigida a la atención misma. Por ejemplo, la habilidad de notar que no estamos notando lo que deberíamos, y corregir el enfoque. La presencia mental fortalece este músculo vital de la atención. (Goleman, 2016)

La metaconciencia es aquella conciencia que observa a nuestra inteligencia racional. Una opción que aún con todas las bondades que aporta sigue siendo desplazada por nuestros instintos primarios. Goleman (2016) señala: “La función ejecutiva incluye la atención puesta en la atención misma, o sea, la conciencia de nuestros estados mentales.”

Si observamos el campo educativo a nivel mundial, veremos una tendencia a la búsqueda de una educación integral que permita el desarrollo de todos los aspectos de la persona y no sólo sus capacidades intelectuales. Se enfatiza el autocontrol, la autoestima y habilidades sociales que permitan salir adelante en medio de tantos estímulos a los que tienen que enfrentarse los estudiantes de todas las edades. Es por esta razón que cada día son más las escuelas que desde sus inicios, están enseñando a los niños a practicar *Mindfulness* en Estados Unidos, Inglaterra, España y Francia, entre otros. (Acosta, 2014)

Así como los niños de cinco a siete años aprenden ejercicios de respiración, a partir de los ocho años aprenden a respirar de manera consciente, una técnica beneficiosa para mantener la atención y para el circuito que provoca serenidad. La

combinación de calma y concentración crea el estado interior óptimo para el aprendizaje. (Goleman, 2016)

Las evaluaciones de un programa de seis meses de duración hallaron que los niños que requerían más ayuda, los que vivían en condiciones de “alto riesgo”, fueron los más beneficiados. Se observaron progresos significativos en la atención y la percepción sensorial, la disminución de la agresividad, los temperamentos depresivos y la frustración escolar. Más aún, los maestros que utilizaron el programa experimentaron mayor bienestar, un factor auspicioso para la atmósfera en el aula. (Goleman, 2016)

Probablemente lo que los maestros más quieren es contar con la atención sostenida de sus discípulos. Pero esto no es fácil, a menos que el maestro logre que lo que esté explicando, sea lo que sea, cobre vida y pueda convertir el aprendizaje, dentro de un clima de seguridad, inclusión y pertenencia, en una aventura urgente e importante. (Kabat-Zinn, 2013)

El docente reconoce la importante relación que existe entre la presencia mental y el aprendizaje; es testigo de que ni sus mejores estrategias, temas y habilidades de comunicación funcionan sin la atención del alumno. Aunado a esto, la distracción ha sido relacionada con los problemas de conducta. Y bien, Goleman (2016) afirma: “Los niños que no pueden prestar atención no pueden aprender. Tampoco pueden gobernarse a sí mismos.”

Lantieri relata que al comienzo “esperábamos que los niños utilizaran sus destrezas SEL cuando se desconcentraban, pero no podían acceder a ellas. Ahora comprendemos que antes necesitan una herramienta más básica: el control cognitivo. Es lo que consiguen por medio de la respiración y la presencia mental. Una vez que comprueban su efecto se sienten confinados, se dicen: “Puedo hacerlo”. (Goleman, 2016)

“Algunos niños la utilizan durante un examen. Llevan un *Biodot*, un pequeño círculo plástico que cambia de color cuando varía la temperatura de la piel (y por lo tanto, de la sangre que fluye hacia allí). Esta variación les dice que se están poniendo ansiosos y eso afectará su desempeño. Si lo necesitan recurren a la presencia mental para calmarse, concentrarse, pensar con más claridad y seguir adelante con el examen. Los niños comprenden que si el examen les resulta difícil no se debe a que son estúpidos, sino a que se ponen muy nerviosos y no pueden acceder a lo que saben. Pero si saben enfocarse y serenarse, lo lograrán”. (Goleman, 2016)

A medida que van creciendo se les enseña a manejar el estrés, la ansiedad y la depresión, así como el Síndrome de Déficit de Atención con Hiperactividad. Se ha comprobado que los niños que practican *Mindfulness*, presentan menos conflictos y desarrollan una mejor empatía con sus compañeros. A nivel universitario, vemos que no sólo se practica el *Mindfulness*, sino que diferentes carreras como la Psicología, la Medicina y la Psiquiatría en particular, están investigando el fenómeno y presentando tesis a diferentes niveles para expandir la experiencia por el mundo. (Acosta, 2014)

Cada vez es mayor su valoración e inserción en colegios a distintos niveles educativos. Acosta (2014) señala: “En España, hoy son muchas las universidades que se han abierto a la práctica y enseñanza de *Mindfulness*. Además, se han formado asociaciones y grupos donde cada día son más las personas interesadas en recibir esos conocimientos.”

Todavía encuentra resistencia, pero hay distintos datos que avalan su éxito en el aula. Claro que la mayoría de ellos surgen de estudios oficiales, que desarrollaron sus promotores. Entre sus hallazgos se lee que los alumnos mejoran su atención en un 83%, que aprenden a regular sus emociones en un 89% y que aumentan su empatía en un 76%. El *mindfulness* pisa fuerte en varios países: en Estados Unidos, Canadá y Australia, de hecho, analizan también convertirla en una materia que integre la currícula formal. (Kabat-Zinn, 2013)

Independientemente del nivel considerado, el *mindfulness* es pues, desde la educación preescolar hasta la universitaria, un excelente aliado de muchos aspectos de la docencia. También puede satisfacer una necesidad profunda de autenticidad, conectividad y creatividad que emerge como algo más que la suma de sus componentes individuales. Resulta una aventura profundamente satisfactoria ver el modo en que el cultivo de *mindfulness* despierta el amor por el aprendizaje y se manifiesta en la vida y el trabajo de sus alumnos. Y eso es, precisamente, lo que esperamos los maestros. (Kabat-Zinn, 2013)

"Puede ser una herramienta transformadora. Un alumno sin estrés, que sabe autogestionarse, aprende mejor y disfruta más. Un docente sin estrés también enseña mejor y recupera la conexión con aquella vocación que alguna vez lo motivó a iniciarse en este camino. Los mejores profesores son plenamente atentos, disponibles, conscientes de sí mismos y sintonizados con sus alumnos", sostuvo Loescher. "La práctica de *mindfulness* cultiva estas habilidades y les da herramientas simples y concretas para favorecer la inteligencia emocional", agregó. (Infobae.com, 2018)

4.2.5 Impacto social

Recursos Humanos RRHH Press. Adecco Training, división del Grupo Adecco, especializada en integrar soluciones de formación y desarrollo con la estrategia empresarial, ha analizado el impacto sobre la productividad de los trabajadores del *mindfulness*, un recurso que consiste en enseñar al cerebro a poner el foco en una sola función, de tal forma que pueda dedicarle una atención plena. (RRHHpress.com, 2016)

De este trabajo de investigación se desprende que solo un 5% de los trabajadores españoles practica *mindfulness*, a pesar de sus múltiples beneficios. Entre los más destacados está, según Adecco, el incremento de la productividad en cerca de un 20%. Se calcula que cada trabajador pierde, de media, alrededor de una hora y media al día en distracciones, lo que supone unas ocho horas a la semana, el equivalente al 20% de su jornada laboral. (...) Aunque se trata de una práctica minoritaria, 8 de cada 10 empresas que conocen el concepto de *mindfulness* reconocen que tienen necesidades

formativas en este sentido. En la misma proporción, el 80% de las organizaciones consultadas se planteará formar a sus trabajadores en la atención plena en los próximos años. (RRHHpress.com, 2016)

Todos estos efectos del *mindfulness* no se perciben de forma inmediata. De hecho, los cambios no se aprecian, según Adecco, hasta las ocho semanas. Practicando la atención plena no se adquieren hábitos de forma permanente, sino que requiere de una práctica habitual y periódica. Una vez adquiridas esas pautas, y en un plazo superior a las 8 semanas, el *mindfulness* favorece una mejora del rendimiento, facilita la recuperación ante el estrés, facilita el trabajo, disminuye las bajas por incapacidad temporal, mejora la inteligencia emocional, favorece el sueño e incrementa la eficacia. Adecco concluye que el *mindfulness* ayuda a los trabajadores a estar más atentos, más tranquilos, más concentrados, más serenos, más sanos, más capacitados, con mayor control de sus emociones y con mejor memoria, lo que les convierte en personas más productivas y felices en su trabajo. (RRHHpress.com, 2016)

Silvia Merino, directora de selección, formación y desarrollo en PlusUltra, explica cómo en su organización comenzaron a implantar la práctica *Mindfulness*: “tomamos contacto con *Mindfulness* a nivel individual en el departamento de formación, descubriendo todo su potencial y el gran abanico de oportunidades que se abría para su aplicación dentro de las diferentes áreas de la compañía”. Dentro de las necesidades formativas se solicitó por parte de los responsables de Contact Center, una formación específica de gestión del conflicto, del tiempo y de equipos. Fue entonces cuando PlusUltra propuso esta formación mediante un taller llamado “*Mindfulness*, enfoca la atención en la era de la distracciones”. (Fragua, 2016)

“El principal objetivo era que los participantes pudiesen desarrollar las habilidades de atención plena, es decir, enfocar y mantener la atención en el momento presente con una actitud abierta y no enjuiciadora”, comenta Merino. El taller se desarrolló durante cuatro semanas en sesiones de tres horas, lo que permitía hacer prácticas y conocer de forma experiencial los contenidos de la formación entre sesiones. El

seguimiento una vez finalizado el taller se centró principalmente en observar los beneficios y aplicaciones que los participantes habían ganado y que utilizaban en sus labores diarias. Los empleados coincidieron en que habían mejorado en su nivel de concentración, en la priorización de tareas, en una mayor capacidad de perspectiva y en una mejor tolerancia al estrés. (Fragua, 2016)

Tras unos meses se preguntó a los participantes qué había sido lo más relevante del curso y si seguían aplicando lo aprendido. La mayoría de ellos coincidieron en que había sido uno de los mejores cursos que habían recibido, pues habían percibido mejoras no solo en el ámbito profesional sino también en el personal. (Fragua, 2016)

Los programas de presencia mental se han difundido en grupos tan diversos como la capellanía del Ejército de los Estados Unidos, la facultad de derecho de Yale y General Mills, donde más de trescientos ejecutivos aplican métodos de liderazgo consciente. ¿Cuál es el resultado? Los primeros datos de una firma de biotecnología donde se dictó el curso Google “Busca dentro de ti” sugieren que la presencia mental aumenta la autoconciencia y la empatía. (Goleman, 2016)

“Los participantes dijeron que se sintieron más capaces de utilizar estrategias de autorregulación. Por ejemplo, reorientar la atención hacia aspectos menos perturbadores en momentos difíciles que secuestraban su atención. Desarrollando el músculo que despliega la atención pueden decidir a qué aspecto de la experiencia orientarse. Esa reorientación es un acto volitivo. Además, tienen más capacidad de utilizar estas habilidades cuando realmente necesitan – agrega Goldin –. También descubrimos mayor preocupación empática por los demás y mejor calidad de escucha, ambas de vital importancia en el lugar de trabajo”. (Goleman, 2016)

Pensemos en los procesos del trabajo. Cuando la gente afirma que: «se hace de esta forma», no es verdad. Siempre existen muchas formas, y la forma que tú elijas debería depender del contexto del momento. No puedes resolver los problemas de hoy con las soluciones de ayer. (...) Cuando actúas de forma consciente, usas las reglas, los

hábitos y los objetivos a modo orientativo, nunca dejándote gobernar por ellos. (Press, 2018)

Acosta (2014) sugiere: “Si viviéramos de acuerdo al *Mindfulness*, se descongestionarían muchas cárceles, habría armonía familiar, seríamos más felices. Por qué, porque por dondequiera que lo mires, la mente es la causante de todos los males. Es un instrumento peligroso que cuando no lo sabemos usar, nos causamos daño sin ni siquiera darnos cuenta.

4.2.6 Impacto ambiental

Vivir y existir no son lo mismo. Vivir es tener conciencia de lo que experimentamos, pero existir es sólo estar ahí. Cuando se crea conciencia de que estamos viviendo a través de una mente atenta al presente, descubrimos a cada instante una nueva experiencia. (Acosta, 2014)

Todos estamos conectados y somos interdependientes. Lo que uno hace afectará a todo y a todos, y lo que todo y todos hagan tendrá un efecto en cada individuo... Al cultivar la energía del *mindfulness* ganaremos una perspectiva y comprensión que revertirá en una mayor compasión hacia todos los seres. Esta compasión nos motiva para adoptar una acción individual y colectiva, creando un cambio profundo en nuestras comunidades y sociedades a fin de mejorar nuestro bienestar y el bienestar del mundo. (Nhat Hanh & Cheung, 2011)

Los más recientes estudios revelan que las personas felices son más altruistas, más propositivas, más involucradas en el servicio y da ayuda desinteresada a los demás. Resulta que, cuanto más feliz es uno, más bien le hace al mundo. Y es lógico, una de las fuentes de felicidad más abundantes son las relaciones. La persona que procura y cuida a otros tiene muchas razones para sentirse feliz. Uno de los tantos estudios científicos al respecto demuestra que tenemos diferentes centros de placer en nuestro cerebro, uno de ellos está específicamente dedicado al altruismo, es por eso, que ayudar a otros y ser ayudado por otros nos proporciona tanto placer. (Dílvor, 2018)

Sea cual sea tu trabajo y tu pasión, descubrirás que el *mindfulness* te enseña nuevas formas de mejorar y optimizar tu eficacia y el entusiasmo por tu trabajo, lo que puede movilizar tu creatividad y satisfacer tu necesidad de relaciones humanas basadas en la autenticidad y la buena voluntad. Estos impulsos – alentados por el disfrute mediante la reflexión profunda y el cultivo continuo gracias a la práctica y la experimentación – puede transformar el mundo a todos los niveles. Cada uno de nosotros es, en este sentido – en esta red interrelacionada que llamamos humanidad –, un agente de sabiduría, de transformación, de comprensión, de curación, de creatividad y de imaginación. (Kabat-Zinn, 2013)

Veo que muchos negocios están empezando a cambiar y llegará el tiempo en que las empresas no estarán en aptitud de sobrevivir usando las antiguas formas de competencia y conflicto. Algún día todos sabremos que hay bastante para todos y que bendecimos y deseamos prosperidad a cada uno de nosotros. Las compañías pueden empezar a modificar sus prioridades y crear un espacio magnífico para que sus empleados puedan expresarse y hacer que sus productos y servicios beneficien al planeta en general. La gente quiere obtener de su trabajo algo más que sólo un cheque de pago. Quiere contribuir al mundo y sentirse realizada. En el futuro, la aptitud de hacer el bien a nivel global, opacará la necesidad de materialismo. (Hay, 2009)

4.2.7 Impacto ético

El lugar donde nos posicionamos en la escala social parece determinar nuestro grado de atención: estamos más atentos cuando nos sentimos subordinados, menos cuando nos sentimos superiores. En conclusión: cuanto más te importa una persona, tanta más atención le dedicas. Y cuanto más atención le dedicas, tanto más te importa. La atención se entrelaza con el afecto. (Goleman, 2016)

En un artículo publicado en 2012 en el New York Times, Richard Fernández, director de desarrollo ejecutivo y psicólogo de formación afirmó después de (...) introducir *Mindfulness* en el lugar de trabajo no impide que haya conflictos, pero cuando surgen desafíos complejos, las personas con este entrenamiento son más capaces de

reconocerlos y manejarlos con pericia. A lo largo del tiempo, con este entrenamiento, aprendemos a desarrollar nuestros recursos internos que nos ayudarán a manejarnos a través de las dificultades con mayor soltura, comodidad e ingenio.” (López, 2014)

“La clase de MBSR que tomé constaba de 21 horas de clase, pero había tarea. Una semana, se nos asignó comer un bocadillo de manera consciente y "recuerde respirar / exhalar regularmente (¡y con atención!)", Según un folleto. (...) La tarea de otra semana era contar a los demás pasajeros en un tren subterráneo. Un estudiante de mi clase dijo que tuvo un gran avance cuando dejó de escuchar música y jugar juegos en su teléfono mientras iba al trabajo. En cambio, observó a la gente que lo rodeaba, lo que, según dijo, lo ayudó a estar más presente cuando llegó a su oficina.” (Infobae.com, 2018)

En España, por ejemplo, está el Doctor Andrés Martín, quien basado en el hecho de que como el *Mindfulness* mejora los procesos de atención y la empatía, genera un bienestar general en las personas, está entrenando con mucho éxito a los empleados de empresas importantes. Sabemos también de empresas como Google, Nike, General Mills, Target y Aetna en los Estados Unidos, para citar sólo algunas, que imparten clases de *Mindfulness* a sus empleados y los ponen a meditar diariamente durante las horas de trabajo. (Acosta, 2014)

Estos tiempos exigen que el trabajador desarrolle nuevas competencias y hasta ahora el *Mindfulness* ha demostrado su efectividad, preparando el terreno de la mente para enfrentar con éxito los retos de cada día. He trabajado muy de cerca en el mundo empresarial desde hace varios años y estoy convencido de que las empresas son lo que son las personas que las constituyen. Si logramos que los integrantes de una organización sean personas mentalmente sanas, amables, empáticas, atentas y amorosas de su papel, podemos estar seguros de su verdadero éxito. Un éxito auténtico, pleno, humano y real. Un país cuyo gobierno decidiera encaminar todas sus instituciones bajo las prácticas y principios que nos enseña el *Mindfulness*, sería un modelo de satisfacción y tranquilidad para todos. (Acosta, 2014)

Para lograr sus metas, los líderes necesitan los tres tipos de atención. La atención interior está en sintonía con la intuición, los valores que nos guían y las mejores decisiones. La atención en los demás mejora nuestras relaciones con las personas que forman parte de nuestra vida. Y la atención exterior nos permite navegar por el mundo. Un líder desconectado de su mundo interior no maneja el timón de su vida. El que es ciego al mundo de los demás está perdido. El indiferente a los sistemas más amplios en los que opera es vulnerable. (Goleman, 2016)

La insistencia con que George Lucas defendió su autonomía creativa pese a los aprietos financieros que implicaba su decisión es un ejemplo de integridad. Y como todo el mundo sabe, también resultó una decisión lucrativa. Pero su decisión no fue motivada por la ambición de ganar dinero. Por entonces los derechos subsidiarios consistían en vender pósteres y camisetas con imágenes de la película, una fuente de ingresos de poca monta. Todas las personas relacionadas con la cinematografía le habían aconsejado que no se embarcara en un proyecto independiente. Semejante decisión requiere enorme confianza en los propios valores. ¿Qué es lo que otorga a una persona una brújula interior tan firme, una estrella polar que lo guía a través de la vida siguiendo el dictado de sus valores y sus objetivos? (Goleman, 2016)

La clave es la autoconciencia, la particular precisión para decodificar las claves interiores que nuestro cuerpo murmura. Nuestras sutiles reacciones fisiológicas reflejan el conjunto de nuestra experiencia en relación con la decisión que debemos tomar. El gobierno de las decisiones derivadas de nuestra experiencia reside en las redes neurales subcorticales que reúnen, almacenan y aplican algoritmos para cada hecho de nuestra vida, creciendo así nuestro timón interior. (Goleman, 2016)

El cerebro alberga nuestro más profundo sentido de propósito y significado en estas áreas subcorticales, poco conectadas con las áreas verbales del neocórtex pero muy ligadas a lo visceral. Para definir de lo que es bueno o malo y luego articulamos estas sensaciones. Por lo tanto, la autoconciencia es un enfoque esencial que nos sintoniza con los sutiles murmullos internos que pueden guiarnos en la vida. Como

veremos, este radar interno tiene la llave para dirigir lo que hacemos y, no menos importante, lo que no hacemos. Este mecanismo interno de control determina la diferencia entre una vida satisfactoria y una vida a los tumbos. (Goleman, 2016)

En síntesis, la práctica de la presencia mental refuerza la atención, particularmente el control ejecutivo, la memoria de trabajo y la habilidad para mantener la atención. Algunos de estos beneficios se comprueban en cuatro días, con apenas veinte minutos diarios de entrenamiento, (aunque cuanto más largo sea el entrenamiento tanto más duradero será el efecto). (Goleman, 2016)

El *mindfulness* tiene sus raíces en una filosofía y una psicología de la autoeficacia y del autocuidado proactivo. Imponerlo a las personas desde la jerarquía de arriba abajo degrada la práctica y a las personas, que podrían beneficiarse si lo aplicaban por su propia voluntad. (Press, 2018)

4.2.8 Impacto científico

El área que se activa cuando uno no se encuentra en Atención Plena, es decir, dejando que la mente divague, es la Red Neuronal por Defecto (DMN) y se sabe que está relacionada con el déficit de atención y los trastornos de ansiedad, entre otros. Un trabajo realizado por investigadores de Universidad de Yale indica que la meditación altera esta zona y beneficia el estado general. El estudio, evaluó a gente que llevaba una década meditando y la comparó con individuos menos expertos en esta práctica. Se centraron en tres tipos distintos de meditación: la concentración en la respiración, la meditación del amor/amabilidad y la que centra la atención en aquello que pase por la mente, sin tratar de cambiarlo o pensar en otra cosa. (Gálvez-Galve, 2012)

En todas estas modalidades, los meditadores mostraron un descenso de la actividad en la Red Neuronal por Defecto (DMN), en favor de la Red Orientada a las Tareas (TPN), que es aquella que se pone en marcha cuando se quiere conseguir un objetivo. Además, cuando entraba en funcionamiento la DMN se activaban a la vez otras áreas que no entraban en juego en aquellos que no meditaban. Este efecto se vio tanto

durante la meditación como en los periodos de descanso, lo que para los investigadores indica que “las personas que meditan durante muchos años desarrollan una nueva red neuronal por defecto en la que hay una mayor conciencia de uno mismo y del presente y menos ensoñación”. (Gálvez-Galve, 2012)

La ciencia aún desconoce la utilidad práctica de esta Red Neuronal por Defecto y del constante discurso que provoca nuestra mente. Algún estudioso del tema la compara con el protector de pantalla de nuestra computadora que se dispara después de dejar de usarla por un tiempo determinado. Me parece una excelente analogía, sin embargo, este *screensaver* mental, está siempre encendido, se dispara en medio de la película de nuestra vida, cuando intentamos utilizar los más importantes programas e interrumpe todas y cada una de las acciones que intentamos llevar a cabo. (Dílvár, 2018)

Cuando enfocamos nuestra atención aprendemos más. Si nos concentramos en lo que estamos aprendiendo, el cerebro relaciona esa información con lo que ya sabemos, estableciendo nuevas conexiones neuronales. Si un adulto y un niño dirigen su atención hacia un objeto y el adulto le da una denominación, el niño aprende esa denominación. Pero si el niño está distraído no aprenderá cómo se llama ese objeto. Cuando nuestra mente se dispersa el cerebro activa un conjunto de circuitos cerebrales que conversan sobre cosas ajenas a aquello que intentamos aprender. Sin concentración, lo aprendido no se almacenará en la memoria. (Goleman, 2016)

El entrenamiento en *mindfulness* por parte de un maestro diestro puede desarrollar el equilibrio y la inteligencia emocional de niños, adolescentes y jóvenes. También puede provocar una mayor resiliencia al estrés y alentar la inteligencia y la cooperación social – precisamente lo que uno esperaría de una ciudadanía iluminada y comprometida –. Son muchos los profesores universitarios que actualmente están elaborando programas innovadores que incorporan la práctica del *mindfulness* como requisito de “laboratorio” e investigan la utilidad de las tradiciones contemplativas y sus aplicaciones creativas en numerosas disciplinas de los campos de las humanidades y las ciencias. (Kabat-Zinn, 2013)

Se dispone, en cambio, de datos confiables sobre sus efectos relajantes. Este impacto fisiológico sugiere una disminución del umbral de estimulación del circuito del nervio vago, la clave para permanecer serenos bajo presión y recuperarnos velozmente de los disgustos. El nervio vago gobierna un conjunto de funciones fisiológicas, ante todo, el ritmo cardíaco y, en consecuencia, la rapidez con que nos recuperamos frente a la presión. (Goleman, 2016)

El aumento de la eficacia del nervio vago, que puede ser resultado de la presencia mental u otras técnicas de meditación, genera mayor flexibilidad. Nos hace más capaces de manejar tanto la atención como las emociones, y en el ámbito social podemos establecer relaciones positivas y lograr interacciones efectivas. (Goleman, 2016)

Más allá de estos beneficios, en las personas que meditan aplicando la técnica de la presencia mental se observa una disminución de los síntomas de una notable cantidad de trastornos, desde la ansiedad hasta la hipertensión o el dolor crónico. “Algunos de los efectos más importantes de la presencia mental son biológicos, lo que es sorprendente tratándose de un ejercicio que entrena la atención”, opina Davidson. (Goleman, 2016)

Considerar un método para descansar la mente y que no sea el sueño pudo haber sonado un poco absurdo en tiempos anteriores, incluso carente de significado debido al auge del conocimiento que recién se emprendía. Hoy en día, no solo es posible sino realmente necesario. Acosta (2014) señala: “En definitiva, el panorama de expansión del *Mindfulness* es bastante prometedor en toda Latinoamérica, pero especialmente en países como Argentina, México, Chile, Perú y Colombia, entre otros.”

El futuro que anhelamos ya está aquí. ¡Es este! Este instante es el futuro de todos los instantes previos de tu vida, incluido aquel en el que pensabas y soñabas tiempo atrás. Ya estás ahí. Se llama “ahora”. El modo en que te relaciones con este momento influye en la calidad y el carácter del momento siguiente. Ahora puedes, si asumes tu presente, cambiará tu futuro. (Kabat-Zinn, 2013)

Capítulo V. Programa de trabajo de atención plena

El mejoramiento puede ser de dos clases: *kaizen* (o incremental) y salto cuántico (o radical). El mejoramiento radical contempla la mejora como esfuerzo extra, por lo que los resultados obtenidos son extraordinarios, es decir, la mejora se produce de forma esporádica en un momento determinado del tiempo pero no tiene una continuidad. El salto cuántico puede adoptar toda una variedad de formas: nuevo producto, modernización de las máquinas, incremento de la capacidad, localización en el extranjero, etc., y requiere grandes inversiones. Además, hay que tener en cuenta que la mejora introducida a través de un cambio radical no se va a mantener siempre así, a no ser que se establezca un sistema de esfuerzos continuos. De ahí la necesidad de introducir la mejora incremental o sistema de mejoramiento *kaizen*, propio de la filosofía de las empresas japonesas. (López Cereceres, Fernández Gaxiola, Pérez Olguín, & López Martínez, 2012)

Kaizen, palabra japonesa que significa mejora gradual y continua en forma ordenada, es una filosofía que comprende todas las actividades de negocios y a todos los integrantes de una organización. El *kaizen Institute* expresa que la filosofía *kaizen* se caracteriza por descartar las ideas fijas convencionales, pensar cómo hacer algo y no por qué no se puede hacer, no poner excusas, sino cuestionar las prácticas actuales, y buscar “la sabiduría de diez personas en lugar del conocimiento de una”. Al enseñar la filosofía *kaizen* a los trabajadores y capacitarlos en el uso de las herramientas básicas para mejorar la calidad, ellos pueden llevar esta filosofía a su labor y buscar formas de mejorar continuamente. Este enfoque orientado hacia los procesos fomenta la comunicación constante entre empleados y directivos. (López Cereceres, Fernández Gaxiola, Pérez Olguín, & López Martínez, 2012)

Para que un programa *kaizen* tenga éxito, se requieren tres cosas: prácticas operativas, involucramiento total y entrenamiento. En primer lugar, las prácticas operativas exponen nuevas oportunidades de mejorar. Las prácticas como el enfoque justo a tiempo permiten descubrir el desperdicio y la ineficiencia, así como la mala

calidad. En segundo lugar, en la filosofía *kaizen*, todos los empleados buscan la mejora. Los directivos, por ejemplo, ven la mejora como un componente inherente de la estrategia corporativa y apoyan las actividades de mejora distribuyendo los recursos con eficiencia y ofreciendo estructuras de reconocimiento que dan lugar a la mejora. La gerencia media puede implementar los objetivos de los directivos mediante el establecimiento, actualización y mantenimiento de estándares operativos que reflejen estas metas. (López Cereceres, Fernández Gaxiola, Pérez Olguín, & López Martínez, 2012)

Los supervisores pueden prestar mayor atención a la mejora y menos a la supervisión, lo que facilita la comunicación y ofrece una mejor guía para los trabajadores. Por último, los empleados pueden participar en la mejora a través de sistemas de sugerencias y actividades de grupos pequeños, programas de autodesarrollo que enseñan técnicas prácticas de solución de problemas y mayores habilidades para el desempeño laboral. (López Cereceres, Fernández Gaxiola, Pérez Olguín, & López Martínez, 2012)

Kaizen, sin embargo, requiere un significativo cambio cultural de cada uno en la organización, desde los altos ejecutivos hasta los empleados en la línea del frente. Se enfoca hacia las mejoras pequeñas, graduales y frecuentes a largo plazo, con una inversión financiera mínima y la participación de todos en la organización. (López Cereceres, Fernández Gaxiola, Pérez Olguín, & López Martínez, 2012)

El Ciclo PDCA también es conocido como "Círculo de Deming", ya que fue el Dr. Williams Edwards Deming uno de los primeros que utilizó este esquema lógico en la mejora de la calidad y le dio un fuerte impulso. Basado en un concepto ideado por Walter A. Shewhart, el Ciclo PDCA constituye una estrategia de mejora continua de la calidad en cuatro pasos, también se lo denomina espiral de mejora continua y es muy utilizado por los diversos sistemas utilizados en las organizaciones para gestionar aspectos tales como calidad (ISO 9000), medio ambiente (ISO 14000), salud y seguridad ocupacional (OHSAS 18000), o inocuidad alimentaria (ISO 22000). Las siglas PDCA son el acrónimo

de las palabras inglesas *Plan, Do, Check, Act*, equivalentes en español a Planificar, Hacer, Verificar, y Actuar. (González, 2015) (Ver figura 10)

Figura 10. Círculo PDCA.



Fuente: mejoracontinua.net.

Según Guerra-López (2007), la mejora continua del desempeño global de la organización debería ser un objetivo permanente de esta. El objetivo de la mejora continua es incrementar la probabilidad de aumentar la satisfacción de los clientes y de otras partes interesadas. (...) Los beneficios de la mejora son los siguientes:

- Mejorar las capacidades de la organización, aumentando de esta forma la ventaja competitiva.
- Integración de las actividades de mejora de los distintos niveles de la organización y orientación de las mismas de acuerdo con la estrategia de la organización.
- Flexibilidad para reaccionar rápidamente ante las oportunidades. (López Cereceres, Fernández Gaxiola, Pérez Olguín, & López Martínez, 2012)

La mejora continua significa reducir el desperdicio y aumentar la calidad en todas las actividades del proceso, que incluye adquisiciones, transporte, ingeniería, métodos, mantenimiento, ubicación de actividades, instrumentos y medidas, ventas, métodos de distribución, contabilidad, nómina y servicio al cliente. (López Cereceres, Fernández Gaxiola, Pérez Olguín, & López Martínez, 2012)

5.1 La atención plena y la mejora continua

Para el desarrollo y futura implementación del programa de atención plena, se tomó como base la filosofía *kaizen* usando como estrategia el círculo PDCA, debido a que las organizaciones se enfrentan a la urgente necesidad de un fortalecimiento integral en todas las áreas. El punto de partida fue definido en la Administración, pues su dirección y coordinación con el personal operativo es uno de los principales puntos estratégicos que definen el rumbo de una empresa.

Cabe necesario desmitificar la creencia de que la técnica sea aplicada y limitada solo a líderes y jefaturas o áreas en específico para excluir al resto, pues como se ha expresado en el presente documento todos los elementos de una organización son esenciales y, por ende, es igual de importante que cada uno de ellos estén involucrados dentro del programa de atención plena.

A continuación, se muestran las cuatro fases del desarrollo del programa, utilizando la metodología del ciclo PDCA:

1. *Planear*

El primer paso consiste en identificar las posibles mejoras del producto o proceso basándonos en las necesidades del cliente, para definir esto se llevó a cabo una investigación mixta, consultando diversas fuentes bibliográficas y a partir del análisis de datos, la observación y la re-memorización de experiencias personales se plasmó en un Diagrama de Ishikawa la problemática existente. Posteriormente se desarrolló un programa, sugiriendo como técnica de mejora continua la atención plena.

2. *Hacer*

El segundo paso consiste en impartir el programa de atención plena al área Administrativa, mismo que conlleva ejercicios prácticos que deberán realizar sin excepción, pues el involucramiento del individuo es factor clave para el logro de los objetivos. Durante este periodo, se reunirán datos que nos servirán para su futura

interpretación. Al término de esta etapa se sugiere que las demás áreas sean incluidas por turnos, o bien, a consideración que sea al finalizar el ciclo completo con cada una.

3. *Verificar*

El tercer paso consiste en verificar los resultados mediante las pruebas aplicadas. Por medio del contenido de ejercicios y la escala de atención plena dentro del manual de apoyo se podrá analizar la mejora del personal, además, Recursos Humanos y los instrumentos que considere necesarios aplicar puntualizarán este resultado. El área de Ventas y sus datos cuantitativos podrán validar la existencia del cambio aplicado dentro de la organización. Y en caso de que surja o predomine algún problema, se examinarán las posibles alternativas a seguir.

4. *Actuar*

El cuarto paso consiste en hacer las correcciones pertinentes conforme se realizó la verificación. Cabe la posibilidad de que las pruebas puedan arrojar una mejora significativa dentro del individuo, pero carecer en acción dentro de la organización. Solamente eliminando las causas de los problemas es posible lograr lo planeado. La observación y análisis de las pruebas nos indicarán en que parte del proceso surgió el conflicto que no permitió el desarrollo de la mejora y, por ende, será motivo para llevar a cabo el correspondiente ajuste.

5.2 Evaluación de un programa de atención plena en una organización

La prevalencia del *burnout* es muy variable en el ámbito sanitario, situándose por encima del 40% en la mayoría de estudios sobre profesionales de atención primaria. Maslach y Jackson describieron las tres dimensiones del síndrome de *burnout*: «cansancio emocional», «despersonalización» y «falta de realización personal». El *burnout* ha sido ampliamente estudiado, desarrollándose un nuevo modelo de clasificación en tres subtipos clínicos («frenético», «sin desafíos» y «desgastado») basado en el grado de compromiso y las estrategias de afrontamiento utilizadas para combatir las dificultades. Estos autores, en un trabajo posterior, aplican dicha clasificación a profesionales sanitarios de atención primaria, relacionando los tres

subtipos con las tres dimensiones negativas del constructo autocompasión «auto-juicio», «aislamiento» y «sobre-identificación», señalando ~ la importancia de instaurar tratamientos diferenciados y ajustados a cada subtipo y recomendando facilitar a los profesionales prácticas de *mindfulness* y autocompasión para afrontar los estresores y aliviar la culpa y otros sentimientos negativos. Las prácticas para cultivar *mindfulness* y compasión son eficaces para aumentar la resiliencia y el bienestar psicológico de los profesionales, mejorando la relación médico-paciente y la práctica clínica. (Aranda Auserón, y otros, 2018)

La compasión es la capacidad del ser humano de estar abierto al propio sufrimiento y al de los demás, sin juzgar ni rechazar la experiencia dolorosa. Es una cualidad multidimensional que incluye un factor cognitivo (comprensión del sufrimiento), un factor emocional (sentir el sufrimiento ajeno como propio) y un factor conductual (tener motivación e intención para aliviar el sufrimiento). La compasión es una habilidad central en la práctica de *mindfulness*. Su cultivo proporciona equilibrio emocional y ayuda al sujeto a afrontar las dificultades con amabilidad y respeto hacia sí mismo y hacia los demás. (Aranda Auserón, y otros, 2018)

Actualmente existe una importante corriente de estudio sobre los efectos del cultivo de la compasión en la relación médico-paciente, el estrés y la fatiga compasiva, frecuente en las profesiones de ayuda por exceso de empatía hacia el sufrimiento. La fatiga compasiva produce síntomas de agotamiento físico y emocional y una actitud defensiva y de distanciamiento del profesional ante sus pacientes similares al cansancio emocional y la despersonalización presentes en el síndrome de *burnout*. Este estudio pretende evaluar los efectos de un programa de *mindfulness* y autocompasión sobre los niveles de estrés y *burnout* en profesionales sanitarios de atención primaria. (Aranda Auserón, y otros, 2018)

Por correo electrónico se informó y se ofertó la formación gratuita, fuera del horario laboral, a los 1.281 profesionales de enfermería y medicina de atención primaria del Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea. El muestreo fue no probabilístico y de

conveniencia. Participaron 48 profesionales que, en la sesión de presentación, cumplimentaron los cuestionarios de datos sociodemográficos y los de medición del nivel de *mindfulness*, estrés percibido, autocompasión y *burnout*. La aleatorización de los grupos se realizó asignando números correlativos a los 48 participantes y seleccionando de un bombo con 48 bolas numeradas un total de 25; estos números formaron parte del grupo intervención, quedando el resto en el grupo control. (Aranda Auserón, y otros, 2018)

Criterios de inclusión: firmar el consentimiento informado, comprometerse a cumplimentar los cuestionarios pre y postintervención, asistir al menos al 75% de las sesiones y realizar prácticas de *mindfulness* y autocompasión 45 min al día. Criterios de exclusión: haber realizado en los 6 meses anteriores algún programa de *mindfulness* y/o compasión; padecer enfermedad psiquiátrica que no aconsejara participar en el estudio. Se perdieron dos participantes del grupo intervención por no completar el programa y uno del control por asistir a un curso de *mindfulness* durante el estudio. (Aranda Auserón, y otros, 2018)

Consistió en un curso inspirado en el programa MBSR al que se incorporaron prácticas para el cultivo de la compasión del programa Mindful-Self-Compassion (MSC) de Kristin Neff. El curso se desarrolló durante los meses febrero y marzo de 2016 en un Centro de Salud de Pamplona y constaba de una sesión semanal de 2,5 h durante 8 semanas. Fue impartido por una instructora titulada máster en *Mindfulness* y formada en los programas MBSR y MSC. Cada sesión versó sobre un tema determinado y se realizaron prácticas de *mindfulness* y autocompasión, incluyéndose un tiempo para el diálogo e intercambio de experiencias entre los participantes. Se entregó material para las prácticas en casa (manual de contenidos teóricos, audios y diarios de prácticas). (Aranda Auserón, y otros, 2018)

Medición de variables con los siguientes cuestionarios:

1. Datos sociodemográficos y características laborales.

Edad; sexo; convivencia; percepción del estado de salud: «muy mala», «mala», «buena» o «excelente»; antecedentes psiquiátricos; media semanal de horas dedicadas a ejercicio físico y media de horas diarias dedicadas a formación profesional. Datos laborales: estamento profesional; años de ejercicio y centro de trabajo (urbano o rural). (Aranda Auserón, y otros, 2018)

2. Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ).

Nivel de *mindfulness* medido con el FFMQ de Baer et al., validado por Cebolla et al. para población española. Mide la tendencia a actuar con conciencia plena en el día a día a partir de cinco habilidades: observar, describir, actuar conscientemente, no juzgar y no reaccionar. Consta de 39 ítems puntuables mediante una escala Likert (1 a 5). Los valores totales más altos indican más conciencia plena. (Aranda Auserón, y otros, 2018)

3. Perceived Stress Questionnaire (PSQ).

Nivel de estrés percibido medido con la versión española del PSQ, validada por Sanz-Carrillo et al. Evalúa el grado en que el sujeto percibe las situaciones de la vida como estresantes a partir de seis factores: tensión, irritabilidad, fatiga; aceptación social de conflictos; energía y diversión; sobrecarga; satisfacción por autorrealización; miedo y ansiedad. Se midió el nivel de estrés referido al último mes. Consta de 30 ítems puntuables mediante escala tipo Likert (1 a 4). Los valores totales más altos indican más estrés. (Aranda Auserón, y otros, 2018)

4. Self-Compassión Scale (SCS).

La SCS fue diseñada por Kristin Neff. Se utilizó la escala corta de la versión española, validada por García-Campayo et al. con 12 ítems puntuables mediante escala tipo Likert (1 a 5) que mide cómo actúa el sujeto habitualmente hacia sí mismo en momentos difíciles. Consta de seis subescalas: auto-amabilidad, humanidad común, *mindfulness*, y sus opuestos: auto-juicio, aislamiento y sobre-identificación. Los valores totales más altos indican más autocompasión. (Aranda Auserón, y otros, 2018)

5. Maslach Burnout Inventory (MBI).

El burnout se midió con la versión española del MBI-HSS. Consta de 22 ítems puntuables de 0 a 6 que miden las tres dimensiones del síndrome: cansancio emocional (CE), 9 ítems y puntuación máxima de 54 puntos; despersonalización (DP), 5 ítems y puntuación máxima de 30 puntos; realización personal (RP), 8 ítems y puntuación máxima de 48 puntos. Los puntos de corte utilizados fueron: cansancio emocional bajo < 19, moderado 19-26, alto > 26. Despersonalización bajo < 6, moderado 6-9, alto > 9. Realización personal bajo > 39, moderado 39-48, alto < 34. (Aranda Auserón, y otros, 2018)

Se estimó un tamaño muestral de 50 sujetos, necesario para tener una potencia del 80% en detectar como significativas diferencias entre la situación pre y postintervención de 0,6 desviaciones típicas en los scores de las escalas consideradas. Las características demográficas y laborales de los participantes y sus puntuaciones en los cuestionarios se resumieron mediante frecuencias y porcentajes para variables categóricas y con medias y desviaciones estándar para variables continuas. Las comparaciones de las características demográficas y laborales entre los grupos se realizaron con el test no paramétrico de Mann-Whitney para las variables continuas y el test de la chi-cuadrado o el de Fisher para las categóricas. En cada grupo y para cada cuestionario se compararon las puntuaciones pre-postintervención con la prueba de Wilcoxon pareada para las variables continuas y con la de McNemmar para las variables categóricas. Para evaluar las diferencias pre-postintervención entre grupos se utilizó la prueba de Mann-Whitney para las variables continuas y la de comparación de proporciones para las categóricas. Los cambios pre-post por grupo para cada puntuación global se ilustraron con gráficos de barras de error con medias e intervalos de confianza del 95% para las variables continuas. Los análisis se realizaron con el paquete estadístico SPSS Statistics 20. (Aranda Auserón, y otros, 2018)

La tabla 7 describe las características sociodemográficas y laborales de los participantes.

Tabla 7. Estadística descriptiva de los participantes de cada grupo.

		Total muestra (n=45)	Grupo control (n=22)	Grupo intervención (n=23)	p
<i>Características sociodemográficas y de estilo de vida</i>					
Edad (años)	Media (DE)	49,9 (8,2)	49,9 (8,7)	50,0 (7,9)	0,918
Sexo	H	7 (15,5%)	1 (4,5%)	6 (26,1%)	0,096
	M	38 (84,4%)	21 (95,5%)	17 (73,9%)	
Tipo de convivencia	Solo	3 (6,8%)	1 (4,8%)	2 (8,7%)	0,535
	En familia	41 (93,2%)	20 (95,2%)	21 (91,3%)	
Antecedentes psi	No	39 (86,7%)	19 (86,4%)	20 (87,0%)	0,646
	Sí	6 (13,3%)	3 (13,6%)	3 (13%)	
E salud	Buena	36 (80%)	17 (77,3%)	19 (2,6%)	0,460
	Excelente	7 (15,6%)	3 (13,6%)	4 (17,4%)	
	Mala	2 (4,4%)	2 (9,1%)	0 (0%)	
Tiempo actividad física ^a	Media (DE)	3,6 (1,9)	3,6 (1,8)	3,6 (2,1)	0,963
Tiempo formación ^b	Media (DE)	1,0 (0,9)	1,1 (0,8)	0,9 (1,0)	0,337
<i>Características laborales</i>					
Profesión	Enfermería	21 (46,7%)	10 (45,5%)	11 (47,8%)	0,889
	Médico/ped	24 (53,3%)	12 (54,5%)	12 (52,2%)	
Años de trabajo	Media (DE)	24,0 (9,34)	24,0 (10,8)	24,0 (8,0)	0,698
Centro	Urbano	21 (46,7%)	10 (45,5%)	11 (47,8%)	0,987
	Rural	20 (44,4%)	10 (45,5%)	10 (43,5%)	
	Otros	4 (8,9%)	2 (9,0%)	2 (8,7%)	
<i>Aspectos relacionados con la intervención</i>					
Meditación	No	32 (71%)	14 (63,6%)	18 (78,3%)	0,279
	Sí	13 (28,9%)	8 (36,4%)	5 (21,7%)	
Taller antes	No	39 (86,7%)	21 (95,5)	18 (78,3%)	0,187
	Sí	6 (13,3%)	1 (4,5%)	5 (21,7%)	

^a Tiempo en horas semanales dedicadas a la práctica de ejercicio físico.

^b Tiempo en horas diarias dedicadas a actividades relacionadas con la formación.

Fuente: (Aranda Auserón, y otros, 2018)

El 84,4% eran mujeres, el 93,2% vivían con familiares y el 80% consideraron su estado de salud como bueno. El 53,3% eran profesionales de medicina y el 46,7% profesionales de enfermería, con una media de 24 años de ejercicio profesional (desviación estándar [DE]: 9,34). El 28,9% declararon que habían practicado meditación. Las diferencias entre los grupos control e intervención no fueron significativas en ninguna de las características consideradas. (Aranda Auserón, y otros, 2018)

La tabla 8 describe los resultados pre-postintervención obtenidos en las diferentes escalas para cada grupo.

Tabla 8. Resumen de las puntuaciones resultantes antes y después de la intervención.

		Preintervención	Postintervención	Incremento	p	Comparación entre grupos
FFMQ						
Intervención		120,5 (19,5)	140,1 (14,2)	19,6 (11,2)	< 0,001	
Control		115,1 (23,5)	114,8 (20,4)	-0,27 (14,1)	0,689	< 0,001
SCS						
<i>Auto-amabilidad</i>						
Intervención		2,96 (0,85)	3,74 (0,62)	0,78 (0,56)	< 0,001	< 0,001
Control		2,93 (0,72)	3,04 (0,84)	0,11 (0,46)	0,109	
<i>Humanidad compartida</i>						
Intervención		3,00 (0,96)	3,59 (0,46)	0,59 (0,85)	0,004	0,050
Control		2,99 (0,85)	3,10 (0,88)	0,11 (0,85)	0,473	
<i>Mindfulness</i>						
Intervención		3,16 (0,87)	3,71 (0,62)	0,54 (0,62)	0,001	
Control		2,94 (0,84)	3,07 (0,90)	0,14 (0,72)	0,361	0,054
PSQ						
Intervención		0,50 (0,15)	0,33 (0,14)	-0,16 (0,11)	<0,001	
Control		0,49 (0,16)	0,52 (0,19)	0,03 (0,11)	0,273	< 0,001
MBI						
<i>Cansancio emocional</i>						
Intervención	Bajo (<19)	9 (41%)	13 (59%)			
	Md (19-26)	3 (14%)	4 (18%)	8 (36%) ^a	0,046	
	Alto (>26)	10 (46%)	5 (23%)			0,032
Control	Bajo (<19)	13 (59%)	11 (50%)			
	Md (19-26)	3 (14%)	4 (18%)	2 (9%) ^a	0,435	
	Alto (>26)	6 (27%)	7 (32%)			
<i>Despersonalización</i>						
Intervención	Bajo (<6)	10 (46%)	8 (36%)			
	Md (6-9)	5 (23%)	5 (23%)	3 (14%) ^a	0,435	
	Alto (>9)	7 (32%)	9 (41%)			0,261
Control	Bajo (<6)	11 (50%)	9 (41%)			
	Md (6-9)	5 (23%)	7 (32%)	6 (27%) ^a	0,392	
	Alto (>9)	6 (27%)	6 (27%)			
<i>Realización personal</i>						
Intervención	Bajo (>39)	8 (35%)	12 (52%)			
	Md (39-34)	11 (48%)	7 (32%)	7 (32%) ^a	0,392	
	Alto (<34)	3 (14%)	3 (14%)			0,332
Control	Bajo (>39)	9 (41%)	10 (46%)			
	Md (39-34)	10 (45%)	7 (32%)	3 (14%) ^a	0,392	
	Alto (<34)	3 (14%)	5 (23%)			
<i>FFMQ: Five Facets Mindfulness Questionnaire; MBI Maslach Burnout Inventory; PSQ: Perceived Stress Questionnaire; SCS: Self Compassion Scale.</i>						
^a Número (%) de personas que mejoran de categoría en la dimensión correspondiente.						

Fuente: (Aranda Auserón, y otros, 2018)

En el grupo intervención, la puntuación media preintervención en *mindfulness* (FFMQ) fue 120,5 (DE: 19,5), que mejoró significativamente a 140,1 (DE: 14,2) tras la intervención ($p < 0,001$). Los cambios fueron significativos en todas las subescalas: «observar» ($p < 0,001$), «describir» ($p = 0,001$), «actuar conscientemente» ($p = 0,008$), «no juzgar» ($p = 0,001$) y «no reaccionar» ($p = 0,001$). Los resultados para el grupo control no se modificaron ($p = 0,689$). La comparación entre grupos muestra una diferencia significativa ($p < 0,001$). (Aranda Auserón, y otros, 2018)

En la escala de estrés percibido (PSQ), como medida resumen se utilizó la sugerida por Sanz-Carrillo et al.: $PSQ = (\text{row score} - 30) / 90$, por lo que la escala tiene un rango de 0 a 1. En nuestro estudio, las puntuaciones se redujeron significativamente de 0,50 a 0,33 en el grupo intervención ($p < 0,001$). Los cambios en el grupo intervención fueron significativos en todas las sub-escalas: «tensión» ($p < 0,001$), «aceptación» ($p < 0,001$), «energía y diversión» ($p = 0,009$), «sobrecarga» ($p = 0,002$), «satisfacción» ($p < 0,001$) y «miedo y ansiedad» ($p = 0,030$). La comparación entre grupos del resultado global de PSQ presentó una diferencia significativa ($p < 0,001$). (Aranda Auserón, y otros, 2018)

Los resultados de la escala de autocompasión (SCS) fueron desglosados en tres subescalas: el grupo intervención obtuvo un incremento en «auto-amabilidad» de 0,78 puntos ($p < 0,001$) pre-postintervención, y cambios más moderados, aunque aún significativos, en «humanidad compartida» (0,59 puntos; $p = 0,004$) y en «*mindfulness*» (0,54 puntos; $p = 0,001$). En la comparación entre grupos la diferencia fue significativa en «auto-amabilidad» ($p < 0,001$). (Aranda Auserón, y otros, 2018)

Los resultados de la escala del burnout (MBI) difieren dependiendo de la dimensión. Para «cansancio emocional» el efecto de la intervención fue significativo ($p = 0,046$), mejorando de categoría 8 de los participantes (36%), y no así en el grupo control. La diferencia en el porcentaje de mejora entre grupos fue asimismo significativa ($p = 0,032$). Para las dimensiones de «despersonalización» y «realización personal» Los

cambios fueron marginales y no difirieron entre los grupos. (Aranda Auserón, y otros, 2018)

Nuestros resultados, en línea con otros trabajos que aconsejan la práctica de *mindfulness* para reducir los niveles de estrés y burnout en profesionales sanitarios, muestran que un programa basado en *mindfulness* y autocompasión disminuye el estrés y el cansancio emocional en profesionales sanitarios de atención primaria y mejora su capacidad de atención plena y autocompasión. (Aranda Auserón, y otros, 2018)

Antes de la intervención, los participantes mostraban valores medios-bajos en la dimensión de despersonalización y moderados-altos en la de realización personal del burnout. Tras la intervención, no se hallaron cambios significativos en estas dos dimensiones, y sí en la de cansancio emocional. Podría deberse a que la intervención no tuvo efectos en estas variables o a que son percepciones que se modifican lentamente, precisando observaciones a más largo plazo. (Aranda Auserón, y otros, 2018)

El incremento en los niveles de *mindfulness* y en las tres subescalas del constructo autocompasión - «autoamabilidad», «humanidad compartida» y «*mindfulness*» - observado tras nuestra intervención coincide con lo afirmado por otros autores respecto a que cultivar las capacidades de *mindfulness* y compasión mejora las alteraciones del estado de ánimo. Esto ocurre especialmente en aquellas personas con niveles elevados de compromiso, exigencia y autocrítica, perfil que se corresponde con el del profesional sanitario con mayor riesgo de padecer burnout y fatiga por compasión. Asimismo, algunos estudios muestran que existe correlación entre las capacidades de *mindfulness* y autocompasión y señalan cómo estas pueden potenciarse con prácticas diseñadas para ello, lo que podría ser motivo de futuras investigaciones. (Aranda Auserón, y otros, 2018)

Dotar al profesional sanitario de habilidades que le ayuden a conectar con los demás, a ser amable consigo mismo y a observar la realidad de una forma ecuánime y con perspectiva puede protegerle del síndrome de burnout y reducir su cansancio

emocional. Sería aconsejable realizar estudios de seguimiento para valorar los efectos a largo plazo y la adherencia a las prácticas de este tipo de intervenciones. En conclusión, este trabajo sugiere que puede ser beneficioso impulsar prácticas de *mindfulness* y autocompasión en el ámbito sanitario. (Aranda Auserón, y otros, 2018)

5.3 Programa de atención plena (*Mindfulness*)

5.3.1 Datos generales de la actividad

Elaboración basada en el Manual para diseñar cursos, talleres, diplomados y otras actividades académicas en modalidad presencial por la Unidad de Investigación y Apoyo Pedagógico de la UNAM.

a) Nombre

Programa de atención plena (*Mindfulness*) como técnica de mejora continua en la Administración.

b) Tipo

Taller: Da preferencia al trabajo realizado por parte de los participantes, sin detrimento del aspecto teórico del tema central. Incorpora en su desarrollo el aspecto teórico del tema por una parte de un especialista, pero da prioridad a la interacción, desarrollo de habilidades, participación y elaboración de productos por parte de los asistentes.

c) Nivel

Básico o Introductorio: Se refiere a los aspectos más elementales del tema propuesto. En su relación con los requisitos de inscripción no requieren de nociones previas ya que el curso, taller o actividad propuesta dotará al participante de las nociones, ideas o información básica o elemental de la temática central.

d) Rubro

Cultura General: Son todas aquellas propuestas que pretenden acrecentar el conocimiento de aspectos de carácter material e inmaterial que forman parte de las

tradiciones o la herencia de un conjunto social y que no están ceñidos a un ámbito disciplinar específico. Su finalidad es ampliar el campo de conocimientos de los participantes de forma tal que lo integren a la enseñanza de la asignatura que imparten, al tiempo que enriquecen sus saberes, habilidades y actitudes profesionales y personales.

e) Instancia organizadora

La instancia organizadora es quien detecta la necesidad de la realización de la actividad académica y realiza la propuesta. En algunos casos, la instancia organizadora de una actividad académica también será la responsable de conducirla.

Las propuestas pueden ser presentadas por:

- Funcionario de la organización (director, secretario general o académico, etcétera).
- Jefatura de departamento.
- Grupo de profesores de un colegio o diferentes colegios.
- Título personal.

f) Duración

Su duración total es de 24 horas, el tiempo estimado en concordancia con la planeación es de 3 horas por sesión. El taller está constituido por 8 sesiones, 50% Teórico 50% Práctico. Su distribución es la siguiente:

Sesión 1. Introducción. 180 min.

Procedimiento:

1. Presentación. 10 min.
2. Familiarización grupal. 20 min.
3. Teoría: Lineamientos generales de la atención plena. 30 min.
4. Preguntas y respuestas. 15 min.
5. Teoría 2: Lineamientos generales de la atención plena. 30 min.
6. Preguntas y respuestas. 15 min.

7. Hoja compromiso. 10 min.
8. Práctica formal. 20 min.
9. Retroalimentación. 10 min.
10. Asignación de tarea. 10 min.
11. Cierre de sesión. 10 min.

Sesión 2. La importancia de la atención plena en la respiración. 180 min.

Procedimiento:

1. Saludo. 10 min.
2. Comentarios de tarea teórica. 15 min.
3. Comentarios de tarea práctica. 15 min.
4. Teoría: Importancia de la atención plena en la respiración. 20 min.
5. Práctica formal. 30 min.
6. Retroalimentación. 10 min.
7. Teoría 2: Importancia de la atención plena en la respiración. 20 min.
8. Práctica informal. 30 min.
9. Retroalimentación. 10 min.
10. Asignación de tarea. 10 min.
11. Cierre de sesión. 10 min.

Sesión 3. La importancia de la atención plena en la sensación. 180 min.

Procedimiento:

1. Saludo. 10 min.
2. Comentarios de tarea teórica. 15 min.
3. Comentarios de tarea práctica. 15 min.
4. Teoría: Importancia de la atención plena en la sensación. 20 min.
5. Práctica formal. 30 min.
6. Retroalimentación. 10 min.
7. Teoría 2: Importancia de la atención plena en la sensación. 20 min.
8. Práctica informal. 30 min.
9. Retroalimentación. 10 min.

10. Asignación de tarea. 10 min.

11. Cierre de sesión. 10 min.

Sesión 4. La importancia de la atención plena en el sabor. 180 min.

Procedimiento:

1. Saludo. 10 min.

2. Comentarios de tarea teórica. 15 min.

3. Comentarios de tarea práctica. 15 min.

4. Teoría: Importancia de la atención plena en el sabor. 20 min.

5. Práctica formal. 30 min.

6. Retroalimentación. 10 min.

7. Teoría 2: Importancia de la atención plena en el sabor. 20 min.

8. Práctica informal. 30 min.

9. Retroalimentación. 10 min.

10. Asignación de tarea. 10 min.

11. Cierre de sesión. 10 min.

Sesión 5. La importancia de la atención plena en la visión. 180 min.

Procedimiento:

1. Saludo. 10 min.

2. Comentarios de tarea teórica. 15 min.

3. Comentarios de tarea práctica. 15 min.

4. Teoría: Importancia de la atención plena en la visión. 20 min.

5. Práctica formal. 30 min.

6. Retroalimentación. 10 min.

7. Teoría 2: Importancia de la atención plena en la visión. 20 min.

8. Práctica informal. 30 min.

9. Retroalimentación. 10 min.

10. Asignación de tarea. 10 min.

11. Cierre de sesión. 10 min.

Sesión 6. La importancia de la atención plena en el olor. 180 min.

Procedimiento:

1. Saludo. 10 min.
2. Comentarios de tarea teórica. 15 min.
3. Comentarios de tarea práctica. 15 min.
4. Teoría: Importancia de la atención plena en el olor. 20 min.
5. Práctica formal. 30 min.
6. Retroalimentación. 10 min.
7. Teoría 2: Importancia de la atención plena en el olor. 20 min.
8. Práctica informal. 30 min.
9. Retroalimentación. 10 min.
10. Asignación de tarea. 10 min.
11. Cierre de sesión. 10 min.

Sesión 7. La importancia de la atención plena en la audición. 180 min.

Procedimiento:

1. Saludo. 10 min.
2. Comentarios de tarea teórica. 15 min.
3. Comentarios de tarea práctica. 15 min.
4. Teoría: Importancia de la atención plena en la audición. 20 min.
5. Práctica formal. 30 min.
6. Retroalimentación. 10 min.
7. Teoría 2: Importancia de la atención plena en la audición. 20 min.
8. Práctica informal. 30 min.
9. Retroalimentación. 10 min.
10. Asignación de tarea. 10 min.
11. Cierre de sesión. 10 min.

Sesión 8. Cierre. 180 min.

Procedimiento:

1. Saludo. 10 min.

2. Comentarios de tarea teórica. 15 min.
3. Comentarios de tarea práctica. 15 min.
4. Teoría: Recomendaciones generales para casa. 40 min.
5. Práctica formal. 20 min.
6. Retroalimentación. 10 min.
7. Entrega de la Escala de atención plena. 30 min.
8. Entrega del formulario de evaluación. 20 min.
9. Comentarios del taller. 10 min.
10. Cierre de programa. 10 min.

g) Sede propuesta

Un escenario o espacio de representación que cuente con equipo audiovisual y de sonido, podio para exposición, y asientos para un público de entre 10 y 30 personas.

h) Fecha de inicio y de término

Las 8 sesiones están distribuidas 2 por semana. Por lo que serán repartidas dentro de un periodo total de 1 mes. (Ver figura 11)

i) Horarios

La especificación de los horarios y las fechas serán acordadas con previa anticipación (mínima de 15 días), a fin de contar con el espacio y material de trabajo disponibles para los participantes. Para mejores beneficios previo al inicio de las sesiones y al final de estas se recomienda que los asistentes cuenten con 10 minutos de preparación y asimilación.

j) Requisitos de inscripción

Público en general interesado en adquirir técnicas para el manejo del estrés, la relajación y la concentración mental, mayores de 18 años.

k) Cupo

30 personas.

Figura 11. Cronograma de actividades

#	Actividad	Tiempo	SEM1. INTRODUCCIÓN		SEM2. LA IMP. DE LA A.P. EN LA SENSACIÓN		SEM3. LA IMP. DE LA A.P. EN LA VISIÓN		SEM4. LA IMP. DE LA A.P. EN LA AUDICIÓN	
			SEM1. LA IMP. DE LA A.P. EN LA RESPIRACIÓN	SEM2. LA IMP. DE LA A.P. EN EL SABOR	SEM3. LA IMP. DE LA A.P. EN EL OLOR	SEM4. CIERRE				
1	Presentación.	10 min								
2	Familiarización grupal.	20 min								
3	Teoría: Lineamientos generales de la Atención Plena.	30 min								
4	Preguntas y respuestas.	15 min								
5	Teoría 2: Lineamientos generales de la Atención Plena.	30 min								
6	Preguntas y respuestas.	15 min								
7	Hoja compromiso	10 min								
8	Práctica formal.	20 min								
9	Retroalimentación.	10 min								
10	Asignación de tarea.	10 min								
11	Cierre de sesión.	10 min								
1	Saludo.	10 min								
2	Comentarios de tarea teórica.	15 min								
3	Comentarios de tarea práctica.	15 min								
4	Teoría: Importancia de la Atención Plena en la Respiración.	20 min								
5	Práctica formal.	30 min								
6	Retroalimentación.	10 min								
7	Teoría 2: Importancia de la Atención Plena en la Respiración.	20 min								
8	Práctica informal.	30 min								
9	Retroalimentación.	10 min								
10	Asignación de tarea.	10 min								
11	Cierre de sesión.	10 min								
1	Saludo.	10 min								
2	Comentarios de tarea teórica.	15 min								
3	Comentarios de tarea práctica.	15 min								
4	Teoría: Importancia de la Atención Plena en la Sensación.	20 min								
5	Práctica formal.	30 min								
6	Retroalimentación.	10 min								
7	Teoría 2: Importancia de la Atención Plena en la Sensación.	20 min								
8	Práctica informal.	30 min								
9	Retroalimentación.	10 min								
10	Asignación de tarea.	10 min								
11	Cierre de sesión.	10 min								
1	Saludo.	10 min								
2	Comentarios de tarea teórica.	15 min								
3	Comentarios de tarea práctica.	15 min								
4	Teoría: Importancia de la Atención Plena en el Sabor.	20 min								
5	Práctica formal.	30 min								
6	Retroalimentación.	10 min								
7	Teoría 2: Importancia de la Atención Plena en el Sabor.	20 min								
8	Práctica informal.	30 min								
9	Retroalimentación.	10 min								
10	Asignación de tarea.	10 min								
11	Cierre de sesión.	10 min								
1	Saludo.	10 min								
2	Comentarios de tarea teórica.	15 min								
3	Comentarios de tarea práctica.	15 min								
4	Teoría: Importancia de la Atención Plena en la Visión.	20 min								
5	Práctica formal.	30 min								
6	Retroalimentación.	10 min								
7	Teoría 2: Importancia de la Atención Plena en la Visión.	20 min								
8	Práctica informal.	30 min								
9	Retroalimentación.	10 min								
10	Asignación de tarea.	10 min								
11	Cierre de sesión.	10 min								
1	Saludo.	10 min								
2	Comentarios de tarea teórica.	15 min								
3	Comentarios de tarea práctica.	15 min								
4	Teoría: Importancia de la Atención Plena en el Olor.	20 min								
5	Práctica formal.	30 min								
6	Retroalimentación.	10 min								
7	Teoría 2: Importancia de la Atención Plena en el Olor.	20 min								
8	Práctica informal.	30 min								
9	Retroalimentación.	10 min								
10	Asignación de tarea.	10 min								
11	Cierre de sesión.	10 min								
1	Saludo.	10 min								
2	Comentarios de tarea teórica.	15 min								
3	Comentarios de tarea práctica.	15 min								
4	Teoría: Importancia de la Atención Plena en la Audición.	20 min								
5	Práctica formal.	30 min								
6	Retroalimentación.	10 min								
7	Teoría 2: Importancia de la Atención Plena en la Audición.	20 min								
8	Práctica informal.	30 min								
9	Retroalimentación.	10 min								
10	Asignación de tarea.	10 min								
11	Cierre de sesión.	10 min								
1	Saludo.	10 min								
2	Comentarios de tarea teórica.	15 min								
3	Comentarios de tarea práctica.	15 min								
4	Teoría: Recomendaciones generales para casa.	40 min								
5	Práctica formal.	20 min								
6	Retroalimentación.	10 min								
7	Entrega de la Escala de atención plena.	30 min								
8	Entrega del formulario de evaluación.	20 min								
9	Comentarios del curso.	10 min								
10	Cierre de programa.	10 min								

Fuente: Elaboración propia: Lily Daniella Torres Reyes, 2018.

5.3.2 Participación en el taller

Funciones de los participantes en la impartición del taller:

a) Responsable

Se encarga de organizar y capturar la propuesta de la actividad ante la organización, así como del informe; recibe el oficio con el dictamen de la propuesta, está presente y supervisa la realización de las sesiones; gestiona la reproducción de los materiales; envía la documentación relativa al desempeño de los asistentes y realización del taller. Generalmente el responsable es el ponente de la actividad.

b) Ponente o conductor

Imparte y/o conduce las sesiones. En actividades académicas de 20 horas, el máximo es de dos ponentes o conductores. Para actividades académicas de 40 horas se acepta un máximo de tres.

c) Asistente

Atiende al 100% de las sesiones, realiza las lecturas, tareas, actividades asignadas por el conductor, presenta el trabajo final y evalúa la actividad académica.

5.3.3 Síntesis curricular del ponente

a) Datos personales

Rubro en el cual deberá indicar el nombre completo del responsable de la actividad académica y de los ponentes. Así mismo deberá señalar el número telefónico particular y celular, y una dirección de correo electrónico.

b) Adscripción

Es el plantel o entidad en el cual está adscrito el responsable y los ponentes de la actividad académica.

c) Categoría

Especificar si es profesor de asignatura o de tiempo completo; interino o definitivo; asociado o titular, etcétera.

d) Nivel académico

Último grado obtenido (licenciatura, especialidad, maestría o doctorado)

e) Antigüedad

Dentro de la Organización.

f) Formación

Breve síntesis de la formación académica de los ponentes y conductores de la actividad académica que de razón del conocimiento y formación que se tiene para la realización de la actividad de formación propuesta.

g) Experiencia para diseñar y/o conducir la actividad académica

Resumen de actividades en las cuales ha participado como ponente, debiendo hacer énfasis en la trayectoria que da prueba de la experiencia para la realización de la actividad de formación propuesta.

5.3.4 Apoyo requerido

a) Difusión

Indicar si se requerirá el apoyo de la organización para difundir la actividad académica (carteles en el plantel, volantes, aviso en páginas web, etc.).

b) CPU

Recurso para el uso de materiales con soporte digital y cuya lectura, análisis, demostración o exhibición debe hacerse con el apoyo de un CPU y sus periféricos (computadora).

c) Proyector (cañón)

Recurso para la proyección de material digital (transmitido desde una computadora o CPU). En general se usa como un medio que permite la exposición de materiales didácticos preparados por el ponente o los asistentes con fines de exposición y/o demostración.

d) Pantalla blanca

Recurso solicitado al requerir una superficie plana y clara para mostrar gráficos, imágenes o video. Suele acompañarse de la solicitud de otros apoyos como el CPU.

e) Bocinas

Recurso para reproducir y/o magnificar el sonido de podcasts, videos, multimedia, etc. Suele asociarse con el uso de computadoras o DVD para mejorar el volumen del sonido.

5.3.5 Programa de la actividad académica presencial

a) Justificación

(Ver 1.1.4 Justificación)

b) Propósito general

Al finalizar el taller, el participante reconocerá el conjunto de conocimientos adquiridos sobre *Mindfulness*, a través de fundamentos teóricos y prácticas, con la finalidad de adquirir técnicas que le permitan tener un mejor control sobre el estrés y la ansiedad, mejorando su atención, ecuanimidad y desempeño individual.

c) Contenidos temáticos

Elaboración basada en el libro *Mindfulness para el mundo vivir en el presente sin juzgar* por Pedro Acosta.

Sesión 1. Introducción.

Procedimiento:

1. Presentación.

Descripción del taller e instructor anunciados por el mismo.

2. Familiarización grupal

El instructor llevará a cabo una actividad dirigida al público, con la finalidad de que se exista un primer contacto amigable, liberando toda tensión y prejuicios de una primera impresión.

3. Teoría: Lineamientos generales de la atención plena
Exposición de la información con respecto a la temática del día.
4. Preguntas y respuestas
Tiempo disponible para la formulación de preguntas que lleguen a surgir por parte de los participantes hacia el facilitador.
5. Teoría 2: Lineamientos generales de la atención plena
Segunda exposición con respecto a la temática del día.
6. Preguntas y respuestas
Tiempo disponible para la formulación de preguntas que lleguen a surgir por parte de los participantes hacia el facilitador.
7. Hoja compromiso
El instructor le solicitará a cada uno de los integrantes del grupo que lean y firmen la hoja compromiso señalada al inicio de la sesión con la intención de que se comprometan consigo mismos y con el taller como tal para poder obtener resultados de calidad al final de este.
8. Práctica formal
Actividad relacionada a la práctica formal a fin de transmitir la guía base a los participantes para sus futuras experiencias autodidactas.
9. Retroalimentación
Sección destinada a los comentarios consecuentes de la práctica para esclarecer las dudas u obstáculos que pudieran presentarse en un futuro.
10. Asignación de tarea
Se les instruirá en los pasos a seguir en casa, las páginas asignadas para el registro de la práctica y los audios correspondientes a la lección a trabajar.
11. Cierre de sesión
Tiempo asignado a comentarios finales, agradecimiento al tiempo y presencia del día.

Sesión 2. La importancia de la atención plena en la respiración.

Procedimiento:

1. Saludo

Bienvenida a la sesión. Gratitud al seguimiento.

2. Comentarios de tarea teórica

Tiempo de retroalimentación en dónde los participantes expondrán brevemente sus dudas, inquietudes e información obtenida a través de su propia investigación de la tarea asignada en la sesión anterior.

3. Comentarios de tarea práctica

Tiempo de retroalimentación en dónde los participantes expondrán brevemente sus dudas, inquietudes y experiencias de la tarea asignada en la sesión anterior.

4. Teoría: Importancia de la atención plena en la respiración

Exposición de la información con respecto a la temática del día.

5. Práctica formal

Actividad relacionada a la práctica formal a fin de transmitir la guía base a los participantes para sus futuras experiencias autodidactas.

6. Retroalimentación

Sección destinada a los comentarios consecuentes de la práctica para esclarecer las dudas u obstáculos que pudieran presentarse en un futuro.

7. Teoría 2: Importancia de la atención plena en la respiración

Segunda exposición con respecto a la temática del día.

8. Práctica informal

Actividad relacionada a la práctica informal a fin de transmitir la guía base a los participantes para sus futuras experiencias autodidactas.

9. Retroalimentación

Sección destinada a los comentarios consecuentes de la práctica para esclarecer las dudas u obstáculos que pudieran presentarse en un futuro.

10. Asignación de tarea

Se les instruirá en los pasos a seguir en casa, las páginas asignadas para el registro de la práctica y los audios correspondientes a la lección a trabajar.

11. Cierre de sesión

Tiempo asignado a comentarios finales, agradecimiento al tiempo y presencia del día.

Sesión 3. La importancia de la atención plena en la sensación.

Procedimiento:

1. Saludo

Bienvenida a la sesión. Gratitud al seguimiento.

2. Comentarios de tarea teórica

Tiempo de retroalimentación en dónde los participantes expondrán brevemente sus dudas, inquietudes e información obtenida a través de su propia investigación de la tarea asignada en la sesión anterior.

3. Comentarios de tarea práctica

Tiempo de retroalimentación en dónde los participantes expondrán brevemente sus dudas, inquietudes y experiencias de la tarea asignada en la sesión anterior.

4. Teoría: Importancia de la atención plena en la sensación

Exposición de la información con respecto a la temática del día.

5. Práctica formal

Actividad relacionada a la práctica formal a fin de transmitir la guía base a los participantes para sus futuras experiencias autodidactas.

6. Retroalimentación

Sección destinada a los comentarios consecuentes de la práctica para esclarecer las dudas u obstáculos que pudieran presentarse en un futuro.

7. Teoría 2: Importancia de la atención plena en la sensación

Segunda exposición con respecto a la temática del día.

8. Práctica informal

Actividad relacionada a la práctica informal a fin de transmitir la guía base a los participantes para sus futuras experiencias autodidactas.

9. Retroalimentación

Sección destinada a los comentarios consecuentes de la práctica para esclarecer las dudas u obstáculos que pudieran presentarse en un futuro.

10. Asignación de tarea

Se les instruirá en los pasos a seguir en casa, las páginas asignadas para el registro de la práctica y los audios correspondientes a la lección a trabajar.

11. Cierre de sesión

Tiempo asignado a comentarios finales, agradecimiento al tiempo y presencia del día.

Sesión 4. La importancia de la atención plena en el sabor.

Procedimiento:

1. Saludo

Bienvenida a la sesión. Gratitud al seguimiento.

2. Comentarios de tarea teórica

Tiempo de retroalimentación en dónde los participantes expondrán brevemente sus dudas, inquietudes e información obtenida a través de su propia investigación de la tarea asignada en la sesión anterior.

3. Comentarios de tarea práctica

Tiempo de retroalimentación en dónde los participantes expondrán brevemente sus dudas, inquietudes y experiencias de la tarea asignada en la sesión anterior.

4. Teoría: Importancia de la atención plena en el sabor

Exposición de la información con respecto a la temática del día.

5. Práctica formal

Actividad relacionada a la práctica formal a fin de transmitir la guía base a los participantes para sus futuras experiencias autodidactas.

6. Retroalimentación

Sección destinada a los comentarios consecuentes de la práctica para esclarecer las dudas u obstáculos que pudieran presentarse en un futuro.

7. Teoría 2: Importancia de la atención plena en el sabor

Segunda exposición con respecto a la temática del día.

8. Práctica informal

Actividad relacionada a la práctica informal a fin de transmitir la guía base a los participantes para sus futuras experiencias autodidactas.

9. Retroalimentación

Sección destinada a los comentarios consecuentes de la práctica para esclarecer las dudas u obstáculos que pudieran presentarse en un futuro.

10. Asignación de tarea

Se les instruirá en los pasos a seguir en casa, las páginas asignadas para el registro de la práctica y los audios correspondientes a la lección a trabajar.

11. Cierre de sesión

Tiempo asignado a comentarios finales, agradecimiento al tiempo y presencia del día.

Sesión 5. La importancia de la atención plena en la visión.

Procedimiento:

1. Saludo

Bienvenida a la sesión. Gratitud al seguimiento.

2. Comentarios de tarea teórica

Tiempo de retroalimentación en dónde los participantes expondrán brevemente sus dudas, inquietudes e información obtenida a través de su propia investigación de la tarea asignada en la sesión anterior.

3. Comentarios de tarea práctica

Tiempo de retroalimentación en dónde los participantes expondrán brevemente sus dudas, inquietudes y experiencias de la tarea asignada en la sesión anterior.

4. Teoría: Importancia de la atención plena en la visión

Exposición de la información con respecto a la temática del día.

5. Práctica formal

Actividad relacionada a la práctica formal a fin de transmitir la guía base a los participantes para sus futuras experiencias autodidactas.

6. Retroalimentación

Sección destinada a los comentarios consecuentes de la práctica para esclarecer las dudas u obstáculos que pudieran presentarse en un futuro.

7. Teoría 2: Importancia de la atención plena en la visión

Segunda exposición con respecto a la temática del día.

8. Práctica informal

Actividad relacionada a la práctica informal a fin de transmitir la guía base a los participantes para sus futuras experiencias autodidactas.

9. Retroalimentación

Sección destinada a los comentarios consecuentes de la práctica para esclarecer las dudas u obstáculos que pudieran presentarse en un futuro.

10. Asignación de tarea

Se les instruirá en los pasos a seguir en casa, las páginas asignadas para el registro de la práctica y los audios correspondientes a la lección a trabajar.

11. Cierre de sesión

Tiempo asignado a comentarios finales, agradecimiento al tiempo y presencia del día.

Sesión 6. La importancia de la atención plena en el olor.

Procedimiento:

1. Saludo

Bienvenida a la sesión. Gratitud al seguimiento.

2. Comentarios de tarea teórica

Tiempo de retroalimentación en dónde los participantes expondrán brevemente sus dudas, inquietudes e información obtenida a través de su propia investigación de la tarea asignada en la sesión anterior.

3. Comentarios de tarea práctica

Tiempo de retroalimentación en dónde los participantes expondrán brevemente sus dudas, inquietudes y experiencias de la tarea asignada en la sesión anterior.

4. Teoría: Importancia de la atención plena en el olor

Exposición de la información con respecto a la temática del día.

5. Práctica formal

Actividad relacionada a la práctica formal a fin de transmitir la guía base a los participantes para sus futuras experiencias autodidactas.

6. Retroalimentación

Sección destinada a los comentarios consecuentes de la práctica para esclarecer las dudas u obstáculos que pudieran presentarse en un futuro.

7. Teoría 2: Importancia de la atención plena en el olor

Segunda exposición con respecto a la temática del día.

8. Práctica informal

Actividad relacionada a la práctica informal a fin de transmitir la guía base a los participantes para sus futuras experiencias autodidactas.

9. Retroalimentación

Sección destinada a los comentarios consecuentes de la práctica para esclarecer las dudas u obstáculos que pudieran presentarse en un futuro.

10. Asignación de tarea

Se les instruirá en los pasos a seguir en casa, las páginas asignadas para el registro de la práctica y los audios correspondientes a la lección a trabajar.

11. Cierre de sesión

Tiempo asignado a comentarios finales, agradecimiento al tiempo y presencia del día.

Sesión 7. La importancia de la atención plena en la audición.

Procedimiento:

1. Saludo

Bienvenida a la sesión. Gratitud al seguimiento.

2. Comentarios de tarea teórica

Tiempo de retroalimentación en dónde los participantes expondrán brevemente sus dudas, inquietudes e información obtenida a través de su propia investigación de la tarea asignada en la sesión anterior.

3. Comentarios de tarea práctica

Tiempo de retroalimentación en dónde los participantes expondrán brevemente sus dudas, inquietudes y experiencias de la tarea asignada en la sesión anterior.

4. Teoría: Importancia de la atención plena en la audición

Exposición de la información con respecto a la temática del día.

5. Práctica formal

Actividad relacionada a la práctica formal a fin de transmitir la guía base a los participantes para sus futuras experiencias autodidactas.

6. Retroalimentación

Sección destinada a los comentarios consecuentes de la práctica para esclarecer las dudas u obstáculos que pudieran presentarse en un futuro.

7. Teoría 2: Importancia de la atención plena en la audición
Segunda exposición con respecto a la temática del día.
8. Práctica informal
Actividad relacionada a la práctica informal a fin de transmitir la guía base a los participantes para sus futuras experiencias autodidactas.
9. Retroalimentación
Sección destinada a los comentarios consecuentes de la práctica para esclarecer las dudas u obstáculos que pudieran presentarse en un futuro.
10. Asignación de tarea
Se les instruirá en los pasos a seguir en casa, las páginas asignadas para el registro de la práctica y los audios correspondientes a la lección a trabajar.
11. Cierre de sesión
Tiempo asignado a comentarios finales, agradecimiento al tiempo y presencia del día.

Sesión 8. Cierre.

Procedimiento:

1. Saludo
Bienvenida a la sesión. Gratitud al seguimiento.
2. Comentarios de tarea teórica
Tiempo de retroalimentación en dónde los participantes expondrán brevemente sus dudas, inquietudes e información obtenida a través de su propia investigación de la tarea asignada en la sesión anterior.
3. Comentarios de tarea práctica
Tiempo de retroalimentación en dónde los participantes expondrán brevemente sus dudas, inquietudes y experiencias de la tarea asignada en la sesión anterior.
4. Teoría: Recomendaciones generales para casa
Exposición de información general que pueda guiar al participante una vez terminado el presente taller.
5. Práctica formal.

Actividad relacionada a la práctica formal a fin de transmitir la guía base a los participantes para sus futuras experiencias autodidactas.

6. Retroalimentación.

Sección destinada a los comentarios consecuentes de la práctica para esclarecer las dudas u obstáculos que pudieran presentarse en un futuro.

7. Entrega de la Escala de atención plena.

El instructor le solicitará a cada uno de los integrantes del grupo que lean y contesten la Escala de atención plena dentro de su manual, cual será entregada para la interpretación de resultados, mismos que serán comunicados posteriormente con el participante por correo electrónico.

8. Entrega del formulario de evaluación.

El instructor le solicitará a cada uno de los integrantes del grupo que lean y contesten el formulario dentro de su manual con la intención de entregar por escrito su evaluación del taller, a fin de tomar en cuenta su opinión y conocimientos adquiridos para mejorar futuras oportunidades.

9. Comentarios del taller

Breve periodo para la exposición de comentarios en el caso de que alguien quiera compartir públicamente su opinión.

10. Cierre de programa.

Agradecimiento al tiempo y presencia del taller.

d) Evaluación del aprendizaje y acreditación

- Hoja compromiso
- Asistencia del 100 %
- Cumplimiento de prácticas y tareas
- Lista de cotejo con indicadores por sesión
- Entrega de la Escala de atención plena
- Entrega del formulario de evaluación

e) Referencias

(Ver Referencias al final)

5.3.6 Plan de cátedra de la actividad académica presencial

Orienta las acciones educativas que deben realizarse en un proceso formativo de manera organizada, distribuida y concreta, en un tiempo determinado y en función de los objetivos establecidos.

a) Fecha de la sesión

27/04/2019

b) Nombre del tema, módulo o unidad

Introducción.

c) Objetivo específico

Al finalizar la sesión, el participante identificará los diversos problemas que surgen por la falta de presencia mental y sus concernientes repercusiones en todas las áreas (emocional, económica, de formación, laboral, de salud, sexual, recreacional, ética, ecológica, espiritual, de pareja, familiar y social), con la finalidad de indagar sobre sus propias creencias limitantes.

d) Tiempo en minutos

180 min.

e) Contenido temático

- Presentación.
- Familiarización grupal.
- Teoría: Lineamientos generales de la atención plena.
- Preguntas y respuestas.
- Teoría 2: Lineamientos generales de la atención plena.
- Preguntas y respuestas.
- Hoja compromiso.
- Practica formal.
- Retroalimentación.

- Asignación de tarea.
- Cierre de sesión.

f) Actividades de enseñanza

- *Teoría: Lineamientos generales de la atención plena.* Uso de material audiovisual para la exposición del tema. Textos para comprensión e interpretación: analítica (conceptos y proposiciones) y sintética (esquemas, resúmenes y propuestas).
- *Preguntas y respuestas.* Cuestionamientos planteados de forma oral.
- *Practica formal:* Actividad guiada por medio de instrucciones puntuales.

g) Actividades de aprendizaje

- *Familiarización grupal.* Dinámica de interacción grupal; formación y cambio de turnos en parejas para registro de observaciones al final de esta.
- *Retroalimentación:* Conceptualización de la experiencia y escucha activa de opiniones y cuestiones al respecto para su posterior aclaración.
- *Asignación de tarea.* Cuestionarios introspectivos planteados por escrito para su resolución en casa.

h) Evaluación

Heteroevaluación a través de rúbrica.

i) Materiales y recursos didácticos

Presentación digital, recursos multimedia, manual de trabajo y bolígrafo.

Conclusiones

La mente es un misterio e incluye en su todo una aparente imperfección; aquella condición inescrupulosa que esconde a la persona dentro de un estado de inconsciencia tan oscuro que incluso se puede volver capaz de atentar contra su propia vida. Por otro lado, cuántos celebres no han descubierto su otra cualidad, la luminosa, siendo así un aspecto para desear. Solo de entre algunos cuantos han reconocido dicha concepción como producto de la inspiración de un elemento intrínseco que llaman alma, espíritu o bien universo.

El hombre sigue en evolución y han sido factores tanto internos como externos los que lo han orillado a superarse a sí mismo. Aún en ocasiones se pone a prueba aquel modo de sobrevivencia que genera patrones de conducta nocivos para él y todo a su alrededor. Estando vigente aquel egoísmo que lo orilla a ser su propio salvavidas sin importar que su entorno sea destruido, olvida a presión una premisa sencilla e importante; por ser un elemento del mismo medio lo que a uno le afecta le arremete a todo lo relacionado, incluso a él.

Son solo unas cuantas las personas que tienen interés por saber cómo usar lo que alguna vez les fue dado. Siempre hay algo que hacer o en qué pensar; siendo en su mayoría corregir faltas del pasado o bien, creando ilusiones de un posible futuro. Es un pueblo fantasma, un mundo desconectado. Aún frente a la gente o sobre los lugares, todos se encuentran en otros lados. ¿Cuántas experiencias han muerto sacrificando su único brillo en el momento presente para servir? Y de entre todas son contadas con los dedos las que realmente se han llegado a vivir.

El miedo y la desconfianza han dominado la mente del hombre, se han convertido en sus consejeros perfectos con fines de conquistarlo todo, la pregunta es ¿en dónde queda el espacio para la espontaneidad, las sorpresas y la retribución superior a sus expectativas? No tiene sitio para ello, no en su mundo; un limitado constructo dentro de su cabeza, donde todo ya ha sido planeado. Curiosamente, pretende someter las fuerzas

externas o al prójimo antes que a sí mismo, pues siempre ha sido más sencillo observar el error de lejos antes que alzar la mano para corregir el propio. Las dificultades de afuera no son más que un reflejo de las debilidades que se llevan por dentro. La ilusión está en las masas, en las nacionalidades, en las edades, en los sexos... ¿Hasta cuándo el hombre entenderá que todos somos un uno representado en seres únicos y especiales? Conformando un todo que está más allá de la suma de todas sus partes. Y sea el bien o mal que haga cada quien hará ecos en el universo.

Es de tal suerte que próximas generaciones tendrán que debatir y refutar aquellas prácticas dentro de las empresas que aseguren ganancias a corto plazo y consecuencias a futuro. La mejora continua será una herramienta que ninguna organización dejará entre papeles y el olvido, los trabajos productivos serán desplazados por aquellos que se tornen realmente significativos, pues como se ha señalado; la incomodidad, el cansancio, los padecimientos, la malnutrición, los prejuicios, los condicionamientos, el autosabotaje, el vacío, la depresión, el pesimismo, la ansiedad, la gente, los medios de comunicación, la incredulidad de su poder, la genética, la dispersión mental, el desinterés, el aburrimiento, el fastidio, la falta de voluntad, la falta de información, los factores ambientales, el ruido, la publicidad, las rumiaciones, el estrés, la somnolencia, el desconocimiento de los beneficios, de entre otras tantas variables a encontrar, seguirán provocando pérdidas del instante, mermas en activos, desgastes en personas y por ende, fin a todo potencial real.

El eterno presente es el único tiempo existente, escenario para que las organizaciones lleven a cabo múltiples transformaciones para su gracia y la de los demás. Cada día se pueden crear acciones que maximicen el nivel óptimo de toda entidad, no solo de los productos y servicios que proporciona, sino también sobre del bienestar de los mismos empleados. Acciones con atención plena donde la reactividad de la mente y sus respuestas automáticas e inconscientes se convierten en acciones responsables con respuestas controladas y conscientes, generando escenarios idóneos para un clima laboral favorable con altos niveles de desempeño y también de calidad; reduciendo el absentismo, la rotación del personal y los riesgos laborales, mejorando la

productividad, aumentando el bienestar, desarrollando la empatía y la creatividad, y otorgando mayor significado al trabajo.

Queda claro que ningún conocimiento sobre *mindfulness* es más importante y enriquecedor que su práctica constante. La experiencia atraviesa más allá de toda teoría, por ello la importancia de ejercerla aún en medio de los alternados estados emocionales individuales y los contratiempos cotidianos, ambos sin fin. No hay mejor forma de mostrar importancia, agradecimiento e incluso compromiso y responsabilidad con la vida misma, que prestando atención al momento que se desarrolla instante a instante. Gracias al programa de atención plena junto con trabajo, paciencia y fe es cuestión de tiempo para que sus inmensos beneficios despierten una nueva conciencia en el individuo, y a consecuencia el mundo retome un nuevo sentido lejos del caos; cumpliéndose un propósito más en la historia, llevados de la mano de un maestro compasivo que nos viene a recordar que los cambios son y serán inevitables pero el sufrimiento - ignorancia puede llegar a ser opcional.

“Love is the goal, life is the journey” – OSHO

Referencias

- Acosta, P. (2014). *Mindfulness para el mundo: Vivir en el presente sin juzgar*. República Dominicana: Búho.
- Aranda Auserón, G., Elcuaz Viscarret, M. R., Fuertes Goni, C., Güeto Rubio, V., Pascual Pascual, P., & de Murieta García de Galdeano, E. S. (2018). Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el burnout en profesionales sanitarios de atención primaria. *Elsevier*, 141-150.
- Bonilla, G. (14 de Junio de 2017). *Psyciencia*. Obtenido de Rumiación del pensamiento: 4 recursos para afrontarla: <https://www.psyciencia.com/rumiacion-del-pensamiento-4-recursos-para-afrontarla/>
- Bresó , E., Rubio, M., Rubio, G., & Andriani, J. (2013). La inteligencia emocional y la atención plena (mindfulness) como estrategia para la gestión de emociones negativas. *Psicogente*, 439-450.
- Chopra, D. (2014). *El regreso del maestro*. D.F: Penguin Random House.
- Corbin, J. A. (2018). *Psicología y mente*. Obtenido de Mindfulness en el trabajo: ¿cuáles son sus beneficios?
- Cultura, S. d. (2 de Septiembre de 2018). Las Huellas de Buda. *Shakyamuni, el buda del presente*. México, México: Museo Nacional de Antropología.
- Denning, S. (2 de Febrero de 2018). *Forbes*. Obtenido de The Benefits Of Meditation In Business: <https://www.forbes.com/sites/stephaniedenning/2018/02/02/the-benefits-of-meditation-in-business/#32de68c054f5>
- Díaz Chacate, J. E., Linares Sabrera, Y. A., Ruiz López, K., & Suárez de Freitas Chávez, G. (2017). *Beneficios en la aplicación de la técnica Mindfulness en un grupo de empresas privadas de la ciudad de Lima*. D.F.: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
- Dílvor, A. (2018). *Totalmente presente. La única posibilidad de ser feliz*. México: El Camino Rojo Ediciones, S.A. de C.V.
- Fragua, C. (12 de Febrero de 2016). *Observatorio de RRHH*. Obtenido de Mindfulness: La práctica de la Atención Plena que mejora los resultados de la empresa: <https://www.observatoriorh.com/productividad/mindfulness-la-practica-de-la-atencion-plena-que-mejora-los-resultados-de-la-empresa.html>
- Frank, R. (Dirección). (2006). *The Seven Spiritual Laws of Success* [Película].

- Gallegos, V. (23 de Agosto de 2013). *Herramientas del análisis para la mejora de la calidad*. Obtenido de ITA: <http://vivianagallegosvalerio.weebly.com/el-ciclo-pdca.html>
- Gálvez-Galve, J. J. (2012). Atención plena: revisión. *Medicina Naturista*, 3-6.
- Goleman, D. (2016). *FOCUS - El motor oculto de la excelencia*. Buenos Aires: Ediciones B Argentina S.A.
- González, H. (2015). *Calidad & Gestión*. Obtenido de Ciclo PDCA - Estrategia para la mejora continua: http://www.calidad-gestion.com.ar/boletin/58_ciclo_pdca_estrategia_para_mejora_continua.html
- Hay, L. L. (2009). *El poder está dentro de ti*. Ciudad de México: Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
- Infobae.com. (09 de Marzo de 2018). *Estrategia y negocios*. Obtenido de Mindfulness en el aula: la técnica que Estados Unidos analiza convertir en materia obligatoria: <https://www.estrategiaynegocios.net/empresasmanagement/1212854-330/mindfulness-en-el-aula-la-t%C3%A9cnica-que-estados-unidos-analiza-convertir-en>
- INSP. (18 de Mayo de 2018). *Instituto Nacional de Salud Pública*. Obtenido de Sobrepeso y obesidad en México: <https://www.insp.mx/avisos/4737-sobrepeso-obesidad-mexico.html>
- Jung, C. G. (2012). *El libro rojo*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El hilo de Ariadna.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós.
- Koike, R. (2016). *Vivir con poco es bueno para el alma*. Barcelona: Duomo ediciones.
- Lázaro, P. J. (2016). Mindfulness en niños. *Curso de Actualización Pediatría*, 487-501.
- Lengua, C. d. (2005). *Academia Mexicana de la Lengua*. Obtenido de Academia Mexicana de la Lengua: <http://www.academia.org.mx/espin/respuestas/item/conciencia-y-consciencia>
- León del Barco, B., Martín López, E., Otero Martínez, C., Felipe Castaño, E., & García Martín, A. (2009). Atención plena e inteligencia emocional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 271-278.
- López Cereceres, M. A., Fernández Gaxiola, C. C., Pérez Olguín, I. J., & López Martínez, M. (2012). *Implementación del programa ideas para la gestión de proyectos de mejora continua*. Ciudad Juárez: Memorias de Estadía Industrial.
- López Gumucio, R. (2005). *La calidad total en la empresa moderna*. Cochabamba: PERSPECTIVAS.

- López, B. (25 de Agosto de 2014). *Reflexions*. Obtenido de Mindfulness en el trabajo: www.reflexions.es
- Mañas, I. M. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La meditación en psicología. *Gaceta de Psicología. Revista del Ilustre Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Oriental.*, 13-29.
- Mindfulnessatwork. (2 de Noviembre de 2017). *Mindfulness at work*. Obtenido de Benefits of Mindfulness at Work Training: <http://mindfulnessatwork.ie/benefits-of-mindfulness-at-work/>
- Moñivas, A., García-Diex, G., & García-de-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 83-89. doi:10.5218/PRTS.2012.0009
- Moscoso, M. S., & Lengacher, C. A. (2015). Mindfulness: mecanismos de acción cognitiva. *Research Gate*, 221-233.
- Moss, R. (2011). *Sanando desde tu interior*. México, D.F.: Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
- Murillo, P. (6 de Agosto de 2015). *La mente es maravillosa*. Obtenido de Mindfulness, ¿en el trabajo?: <https://lamenteesmaravillosa.com/mindfulness-en-el-trabajo/>
- Nhat Hanh, T., & Cheung, L. (2011). *SABOREAR*. México, D.F.: ONIRO.
- Oro, E. e. (Dirección). (2018). *¿Puede lo espiritual ayudarte frente a lo económico? - Psicología Transpersonal* [Película].
- OSHO. (2005). *Yo soy la puerta*. México: Lectorum, S.A. de C.V.
- OSHO. (2007). *Conciencia: La clave para vivir en equilibrio*. Barcelona: Debolsillo.
- OSHO. (2018). *El poder del amor*. México: Vergara.
- Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J., Montañés Sánchez, M., & Bartolomé Gutiérrez, R. (2012). Conociendo Mindfulness. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29-46.
- Pickert, K. (2014). The mindful revolution. *TIME*.
- Press, H. B. (2018). *Mindfulness (Atención plena)*. Barcelona: Reverté, S.A.
- Rimpoché, S. (2015). *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Barcelona: Ediciones Urano.
- RRHHpress.com. (23 de Febrero de 2016). *RRHHpress.com*. Obtenido de El mindfulness incrementa cerca de un 20% la productividad de los trabajadores, según Adecco: http://www.rrhhpress.com/index.php?option=com_content&view=article&id=3268

6:el-mindfulness-incrementa-cerca-de-un-20-la-productividad-de-los-trabajadores-segun-adecco&catid=89:riesgos-laborales&Itemid=270

Salud, S. M. (Agosto de 2010). *Sociedad Mindfulness y Salud*. Obtenido de Estrés laboral: la integración de Mindfulness en el trabajo: <https://www.mindfulness-salud.org/recursos/articulos/estres-laboral-la-integracion-de-mindfulness-en-el-trabajo/>

Sampieri, R. H. (2014). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México: McGraw Hill.

Sánchez Ambriz, G., & Ángeles Dauahare, M. (2015). *Tesis Profesional: ¡Un Problema! ¡Una Hipótesis! ¡Una Solución!* Ciudad de México: UNAM.

Serna, L. C. (2001). *Metodología de la investigación en ciencias de la salud*. México: Manual moderno.

Staff, F. (21 de Diciembre de 2017). *Forbes México*. Obtenido de Mexicanos, los más estresados del mundo por su trabajo.: <https://www.forbes.com.mx/mexicanos-los-mas-estresados-del-mundo-por-su-trabajo/>

Torres, R. (2016). *Conciencia Y Consciencia: El Ser Y Su Estado*. *bibliotecapleyades.net*.

UNAM, F. (25 de Diciembre de 2013). *Fundación UNAM*. Obtenido de Mindfulness: <http://www.fundacionunam.org.mx/salud/mindfulness/>

Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev Neuropsiquiatr*, 42-51.

Villajos, L., Ballesteros, F., & Barba, M. (2013). Mindfulness en medicina. *Med fam Andal*, 166-179.