



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESIS PROFESIONAL

**LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS COMO FACTOR RELACIONADO A LA
COMPASIÓN**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

VEGA HERNÁNDEZ ABRIL ELENA

ASESOR:

PSIC. ANABEL VILLAFAÑA GARCÍA

ORIZABA, VER.

2019



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

AGRADECIMIENTOS

Trataré de expresar con palabras mi sentir, pero nada lo explicará mejor que la frecuencia vibratoria que emito al universo. Dios siempre ha estado presente en mi vida y ha iluminado cada uno de mis pensamientos, puesto que, si hay destellos de luz en mi es gracias a él.

Desde mi primer día entre libros, ha habido una persona que me ha sabido guiar, que ha confiado en mí y que me ha dotado de los recursos suficientes para poder desenvolverme en el mundo del conocimiento. Siempre que el camino se ha puesto oscuro ella ha sabido alumbrarme, y no exclusivamente en el ámbito académico sino también en la vida, es mi mamá, y cada día me congratulo llamándola así, ella siempre ha tenido la palabra correcta y la forma precisa de nutrir mi alma.

Por otro lado, está mi papá hacia el cual solo tengo gratitud por haber cuidado de mí, por haber prestado atención a los pequeños detalles en mi vida, y aunque a veces sus modos no fueran los más correctos, debo reconocer que el ha sido parte del logro de esta investigación.

De manera secundaria pero no menos importante han estado todos los profesores que he tenido a lo largo de mi vida académica. Pero los mas importantes en el desarrollo del presente libro son el psic. José Antonio y la psic. Anabel, particularmente la profesora Anabel que con paciencia e involucramiento ha sabido leerme y asesorarme en la realización de esta obra.

Y finalmente agradezco a la tecnología por haberme facilitado la pulcra realización del presente escrito.

ÍNDICE

Resumen	5
Introducción	6
CAPÍTULO I: LA COMPASIÓN.	
1.1 Compasión.	8
1.2 Meditación y mindfulness	15
1.3 Programas de intervención fundamentados en la compasión y su dimensión principal “Mindfulness”	18
CAPÍTULO II: MINDFULNESS	
2.1 Mindfulness.	27
2.2 Estudios neuropsicológicos y fisiológicos de Mindfulness.	30
2.3 Mindfulness en el ámbito académico y medioambiental.	47
CAPÍTULO III: ENFOQUE PSICOLÓGICO.	
3.1. Antecedentes.....	56
3.2. Principales exponentes.....	60
3.3. Técnicas Psicológicas	63
3.4 Área: educativa.....	70
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA.	
4.1. Planteamiento del problema	77
4.1.1. Pregunta de investigación.	77
4.1.2. Justificación.	78
4.1.3. Formulación de la hipótesis:	82
4.1.4. Determinación de las variables y su Operacionalización.....	82
4.1.5. Objetivos de la investigación	83
4.2. Enfoque de la investigación: cuantitativa definición.....	83
4.3. Alcance de la investigación: correlacional.	84
4.4. Diseño de la investigación: No experimental.	84

4.5. Población y muestra:	85
4.6. Contextos y escenarios:	85
4.7. Procedimientos.....	85

CAPÍTULO V: ANÁLISIS DE RESULTADOS.

5.1. Resultados generales	96
5.2. Resultados de las variables.....	101

CONCLUSIONES.....	115
-------------------	-----

REFERENCIAS	120
-------------------	-----

RESUMEN

La práctica de mindfulness ha sido extraída de la tradición budista, y es aplicada en ámbitos tan importantes para el ser humano como la ciencia al servicio del hombre, pasando de ser una dimensión que formaba la compasión a tener un corazón propio. En el presente trabajo se han despejado incógnitas como el tipo de correlación que existe entre mindfulness y compasión, la influencia que tiene en diversas variables en un ser humano y como una naciente fuerza de la psicología es posible que la alimente para que florezca en cada persona una conciencia fortalecida y plena.

En el primer capítulo se abordan a detalle los matices de la compasión, en el segundo capítulo se ha involucrado la práctica de mindfulness y los efectos que genera a nivel fisiológico y psicológico, además de especificar que zonas a nivel anatómico se ven implicadas en la práctica de la consciencia plena en el ser humano, para materializar el tercer capítulo se le ha dado su espacio a la psicología transpersonal y a todo lo que le atañe, en el cuarto capítulo se ha descrito a detalle todo el procedimiento llevado a cabo en la investigación, y concluyendo se ha elaborado un análisis detallado de la interpretación del material resultante.

INTRODUCCIÓN

El paso de la raza humana en forma de seres individuales en el planeta tierra se ha visto agitado, por fuerzas ajenas a su particularidad y dominio en sí mismo, los grupos y masas de gente se han impuesto sobre el desprotegido, el débil, o sobre el no perteneciente al clan, desde el control que han ejercido los gobiernos de los diferentes pueblos y razas mediante alianzas con algunos miembros del pueblo raso que se han hallado en situaciones muy precarias también y que con el fin de dejar de ser elementos marginados dieron la espalda a sus semejantes y olvidaron el verdadero valor de ser humano y de colaborar como humanidad en pro de un bien común y no solo de la satisfacción personal, individual o de un pequeño grupo, completando así el dominio total de las personas de una sociedad, pasando inevitablemente por el adoctrinamiento religioso que esconde chispas de verdadera espiritualidad, y de una forma u otra tienen una función análoga a la de las rueditas entrenadoras en un bicicleta, para el desarrollo espiritual de la humanidad.

Habilidades para la adoración, contemplación, percepción de la energía en sí mismos, conciencia del otro, y una cosmovisión trascendental de la existencia han sido tópicos que fueron puestos en práctica y al mismo tiempo se acunó una vasta riqueza religiosa que el ser humano desarrolló a lo largo de la historia; Ya sea dentro de religiones politeístas o monoteístas los seres humanos encontraban abrigo a su necesidad espiritual y realizaban practicas que los acercaban más hacia lo que no se podía ver, palpar, escuchar, oler, o entender con la mente lógica, acercándolos hacia planos intangibles, sutiles, sublimes y etéreos, pero al mismo tiempo y nebulosamente la religión arrastró al hombre a sumergirse dentro de un mar de confusión, dogmatismo, demagogia, y malos entendidos con el verdadero sentido y significado de unidad con el ser, de las cuales solo algunas almas libres, conectadas con las esencia vital encontraron a través de sus experiencias internas la verdadera espiritualidad, proyectándolo en un trato amable,

cálido, cordial y desinteresado con sus semejantes, ayudando al desarrollo cósmico y aumentando el valor de la humanidad en sí misma.

Algunas personas han formado alianzas y han actuado desde las sombras fuera del ojo público y a manera de islas, pero a nivel cuántico han generado un desarrollo energético y espiritual en los seres humanos, dando frutos en forma de boomerang, ya que se impacta positiva y recíprocamente la sociedad y el individuo en un ciclo sin fin, pero estos grupos actúan como islas por lo que aún se hayan un sinfín de almas en estado de vulnerabilidad, y entre los agentes o factores amenazantes se encuentra el poder imprevisible de la naturaleza responsable de extinguir especies y civilizaciones completas. Por tal motivo el ser humano ha reafirmado su rol vulnerable como elemento aislado y recobra su fuerza cuando se congrega en grupos.

El reto que la humanidad enfrenta a día de hoy es desenterrar la verdadera esencia humana desde la partícula más pequeña e interna en él, para descubrir en sí mismo el diamante de la autopercepción y autoconocimiento desde la esfera emocional, psíquica, intelectual y repercutiendo en la interacción con su entorno más próximo. Pero en el proceso de autodescubrimiento y contemplación el hombre se encontrará en medio de enormes agujeros emocionales y energéticos, grandes heridas, una enorme falta de compasión y vacío en sí mismo, y por compensar la necesidad en su interior exige inconscientemente que los que lo rodean sanen sus heridas, cubran el vacío que existe en ellos y les den el trato que ellos mismos no se proporcionan, por tal motivo considero apremiante el tomar la importancia necesaria a la contemplación del ser y construir un autoconocimiento a partir de esto, ya que se experimentará verdadera conexión con el todo.

CAPÍTULO I

LA COMPASIÓN

1.1 Compasión.

La compasión yace en un acuerdo interno del individuo en el que la emoción, y la racionalización entran en un diálogo silencioso, inteligente e intuitivo, desde lo más profundo y calmo de la psique hallando en sí mismo una autopercepción tranquila sin juicios ni prejuicios siendo consciente de su propia vulnerabilidad, dando por hecho la vulnerabilidad de los demás de una forma natural, auténtica y normal.

La etimología de la palabra compasión en arameo es racham, derivada de un término bíblico que tiene el significado de “amor, lástima, misericordia” (Reyes, citado por Araya y Moncada, 2016, p.67). La palabra compasión se puede descomponer en dos elementos derivados del latín: Com: (junto con) y pathos (sufrimiento) (Neff, citado por: Araya y Moncada, 2016, p 67).

La compasión se puede definir como:

Un sufrir con el otro, participar en el sufrimiento con un sentimiento de hermandad y destaca la necesidad de distinguirla de otras formas de unión afectiva como de la empatía, la piedad, la simpatía o la pena, es sobre todo una virtud en el sentido clásico. Es decir, conlleva un componente moral e intelectual, Se relaciona con estados emotivos en los que surge y se expresa, pero las virtudes son más que emociones y esta dimensión extra es la más significativa (Pellegrino, citado por Del Río, 2014, p.101).

Bermejo (2012) menciona que:

La compasión (del latín *cumpassio*, traducción del vocablo griego (*sympathia*), es una palabra compuesta que significa “sufrir juntos” es una emoción humana que se manifiesta a partir del sufrimiento de otro ser. Más intensa que la empatía, en principio, la compasión describe el entendimiento del estado emocional de otro, y es con frecuencia combinada con un deseo que se traduce en verdadero compromiso por aliviar o reducir su sufrimiento. p.43

El budismo ha hecho de este sentimiento su actitud espiritual propia. Todo ser vivo merece esta piedad cuidadora, esta solidaridad en la finitud o por la menesterosidad. Pablo de Tarso invitaba a “reír con los que ríen y llorar con los que lloran” reforzando la idea de compartir los sentimientos y vicisitudes solidariamente, lo cual no se identifica exactamente ni con la empatía ni con la compasión (Bermejo, 2012, p. 43).

En un interesante seminario sobre prácticas compasivas y conversión de la sensibilidad, Xavier Quinzá describe los rasgos del encuentro compasivo como la suma de tres elementos que se han de producir en el campo propio de la compasión, que es el encuentro personal:

El primer rasgo del encuentro compasivo es la gratuidad. Nunca se tiene nada que ofrecer a cambio de quien se muestra compasivo. No se genera una situación de beneficio o de patronazgo. Se da porque sí. Es una especie de “exceso de amor” que no se mide. No brota necesariamente del desinterés, pero lleva siempre a él. No es una actuación necesaria, sino libre puesto que siempre se puede pasar de largo (Bermejo,2012, p.43).

El segundo rasgo del encuentro compasivo es la proximidad. Tocar, ver, acercarse, dejarse afectar, son requisitos de la compasión. Se trata de acercarse y establecer relaciones de proximidad en las que se hace propio el sufrimiento ajeno y se comunica algún tipo de energía liberadora (Bermejo, 2012, p.43).

El tercer rasgo del encuentro compasivo es la profundidad. Ya que se comparte la herida más profunda de la otra persona. La capacidad de asomarnos al abismo esencial de lo que es el otro, se activa y se descubre una forma de amor del misterio (Bermejo,2012, p.43).

Desde la perspectiva budista, la compasión implica estar en contacto con el dolor, pero no se estanca en la contemplativa rumiación de las heridas, sino que se ve motivado a sanar dichas heridas en sí mismo y en los demás, al mismo tiempo que surge la sensación de plenitud interna, se da la sanación del medio (Araya y Moncada, 2016, p. 68).

Posicionándose en un lugar íntimo e intangible que genera fusión con cada ser vivo en el planeta tierra, como muestra en tibetano existe un término equivalente a la compasión que no distingue la interiorización de este valor en el yo con la proyección en el mundo exterior denominado “tsewa”. y una de sus características es la creatividad en medios apropiados para fomentar la conciencia a cerca de nosotros mismos y la liberación de la esencia de cada uno, siendo la última enfatiza por Triet (Neff, citado por Araya y Moncada, 2016, p.68).

Para que la compasión surja deben de existir dos elementos en la matriz del sistema relacional los cuales se identifican como: naturaleza interdependiente y comprensión profunda. Se utiliza la palabra interbeing cuyo término en español es

inexistente, pero su significado hace referencia al hecho de que una situación o fenómeno solo se da gracias a uno o varios elementos ya existentes, permitiendo de esta manera la creación de un espacio vacío con condiciones fértiles que dan paso a un nuevo fenómeno, planteando de este modo una interdependencia radical, tal y como se crean nuevos entrelazamientos de partículas para dar forma a una nueva forma de vida o realidad (Araya y Moncada, 2016, p.68).

La constitución de esta identidad interdependiente puede ser comprendida en dos componentes, la codeterminación y la génesis cooriginaria. Según Hanh la codeterminación se refiere a que las características que hacen único y diferente a un objeto de otro dependen estrechamente del contexto en el que este se desarrolló y no pueden existir de un modo separado, es decir el objeto en sí mismo le proporciona cierto grado de identidad a dicho medio (Araya y Moncada 2016, p.69).

En palabras de Gergen (2009, citado por Araya y Moncada, 2016, p. 68), “la consciencia es siempre consciencia de algo, removiendo todos los objetos de la consciencia, no habrá consciencia, removiendo todos los objetos la consciencia cesará de existir” estableciendo una interdependencia radical, mutua y constitutiva entre el sí mismo y su mundo. El sí mismo existe sólo gracias a elementos que no son el sí mismo y que lo constituyen.

Por otra parte, lo cooriginario se refiere a que no habría un antecedente de un aspecto sobre el otro, sino que coemergería por la conciencia de la vida en sí misma, plena, vibrante y autónoma en el mismo instante con su contexto, mostrando cualidades intuitivas, inteligentes e independientes (Araya y Moncada, 2016, p.68)

Llevando la perspectiva budista que parte de un no dualismo entre sujeto y objeto, al ámbito psicológico, la concepción del ser humano y sus relaciones, son entendidas como un mar psíquico, emocional y energético íntimamente interconectado de tal manera en la que no hay forma de percibir una realidad diferente o separada de la que se gesta dentro de cada uno, es decir el entorno expresa lo que las conciencias están dispuestas a experimentar, correspondiente y recíprocamente la conexión que se da con el medio ambiente refleja el estado individual consciente de cada uno. esta interdependencia le da sentido a la compasión y a la autocompasión como señala Kornfield (citado por Araya y Moncada, 2016, p.69).

Según Kornfield (citado por Araya y Moncada, 2016), vivir con compasión no significa despojarse de todos los recursos materiales o que se tengan que solucionar los problemas del mundo como la hambruna, donar todas las posesiones, acoger a todas las personas en situación de riesgo ni arreglar todos los problemas de la familia o comunidad. “Compasión no es codependencia, no implica perder el respeto por nosotros mismos ni hacer sacrificios ciegos por otros” (Kornfield, citado por Araya y Moncada, 2016, p.43).

La comprensión profunda que es prerrequisito de la compasión que desde la óptica de Hanh emerge de la práctica sistemática de mindfulness o atención plena siendo está desde el punto de vista de Kornfield una de las tres dimensiones en las que se edifica la compasión, en segundo lugar, se encuentra la humanidad compartida que da sostén a la compasión y la última pero igual de relevante es la bondad hacia uno mismo (Araya y Moncada,2016,p. 68).

La atención plena, a su vez, es uno de los ocho elementos del noble óctuple sendero y forma parte de una de las tres dimensiones de la compasión (Hanh, citado por

Araya y Moncada, 2016). Dicho sendero hace referencia al camino de prácticas con que el budismo busca transformar el sufrimiento. Considerando lo anterior, la compasión no es una lucha ni un sacrificio, sino algo que emerge de modo natural e intuitivo que da quietud, serenidad, sosiego y da plenitud al alma (Kornfield, citado por Araya y Moncada, 2016, p.68).

La bondad hacia uno mismo es entendida como el tratarse a uno mismo con cuidado y comprensión, en lugar de hacerlo con un juicio crítico; reconocer la vulnerabilidad personal. Entendido como el darse cuenta que las sensaciones, emociones y pensamientos, agradables y desagradables existen y con la misma naturalidad se deben dejar fluir (Araya y Moncada, 2016, p.70).

Esta dimensión hace énfasis en tratarse a uno mismo con la compasión que usualmente se reserva para otros, según Reyes este punto refleja la regla de oro de la reciprocidad. El espacio mental provisto de un acercamiento atento a los propios sentimientos difíciles permite abrir un espacio de claridad, perspectiva y ecuanimidad emocional (Shapiro, Brown y Biegel, citado por Araya y Moncada, 2016, p.70).

La humanidad compartida involucra la identificación de los puntos que poseen en general y experimentan los seres humanos, entendida también como la percepción y cosmovisión de la realidad desde un enlace interno entre los seres humanos desde la perspectiva de los autores Neff y Costigan (citado por Araya y Moncada, 2016, p.70).

Puntos para formar seres humanos compasivos y consientes.

El no juicio parte del hecho que cada individuo es testigo imparcial de lo que sucede dentro de sí mismo y en el mundo exterior. Es importante en la práctica darse cuenta de esta capacidad enjuiciadora y limitarse a observar el ir y venir de pensamientos y juicios, no hay que actuar sobre ellos, ni bloquearlos, ni aferrarse, simplemente se observan y se dejan ir (Mañas et al, 2014, p. 7).

La práctica de la paciencia recuerda que no se tiene que llenar de actividad e ideas cada momento para que se enriquezcan. Y tener certidumbre que el universo está gestando una nueva realidad y que el nacimiento de esta verá la luz en el momento preciso, por lo que es imprescindible fluir con la vida y estar presente en cada momento para ayudar con el proceso.

La mente de principiante. Para ver la riqueza del momento presente, el mindfulness enseña a promoverla a través de lo que se denomina “mente de principiante”, que es la actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas potencialidades, lo que añade valor a la vida del practicante.

El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye parte integrante del entrenamiento en mindfulness. Se recomienda confiar en la intuición y en la propia autoridad, aunque se puedan cometer algunos “errores” en el momento, es preferible buscar siempre la guía en el exterior.

No esforzarse. En el momento en que se utiliza el mindfulness como un objetivo o como un medio para algo, se está dejando de meditar, por paradójico que parezca meditar es el no hacer, por eso cualquier esfuerzo por conseguir que la meditación tenga una finalidad no es más que un pensamiento más que está entorpeciendo la atención plena.

Aceptación. La aceptación significa ver las cosas como son en el presente. Es mostrarse receptivo y abierto a lo que se siente, se piensa y se ve, porque está ahí y en ese momento, la aceptación abre una visión nueva y a su vez permite posteriormente tomar perspectiva de la sensaciones, pensamientos, emociones o sentimientos.

Ceder, dejar ir o soltar. Ceder significa no apegarse, es dejar de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros. En la práctica del mindfulness se deja de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros. Lo único que se debe hacer es dejar la experiencia tal y como es (Mañas et al, 2014, p.7).

1.2 Meditación y mindfulness.

Una de las técnicas para desarrollar con mayor eficacia la atención es la meditación, está estrechamente vinculada con las tradiciones espirituales, y contemplativas. La meditación, se podría considerar como el corazón del mindfulness, cuyos componentes principales son la concentración y la atención consciente de la mente (Mañas et al, 2014, p.7).

Su práctica regular permite alcanzar un estado de relajación y concentración, en el que podemos percibir las sensaciones del momento presente. La meditación implica

un estado en el que se es consciente de la realidad del momento presente, aceptando y reconociendo lo que existe en el aquí y el ahora (Mañas et al, 2014, p,8).

El estado meditativo es distinto del estado de relajación o de sueño, pues durante la meditación se produce un incremento del nivel de alerta en lugar de una reducción. De hecho, la meditación ha sido confundida de forma errónea con un tipo de relajación siendo que es un estado de concentración en el que se involucra cada uno de los órganos del cuerpo.

Los índices de tensión y ansiedad se reducen, el ritmo cardiaco se regula y se produce un incremento de la atención y de la capacidad de concentración. Otros estudios han constatado que la práctica de la meditación potencia las capacidades cognitivas (Mañas et al, 2014, p.8).

La meditación concentración consiste en focalizar o concentrar la atención sobre un estímulo u objeto en particular (como la respiración o un mantra) e intentar mantenerla sobre ese estímulo de forma continuada. La instrucción básica de esta meditación sería: “cuando te percatas de que tu mente divaga, llévala suavemente de nuevo hacia el objeto de meditación”.

Al principio de la práctica la mente se distrae continuamente quedando atrapada en pensamientos, imágenes, recuerdos, fantasías, rumiando, cavilando, etc. Lo único que se debe hacer cuando se ha caído en la distracción, es decir, que no se ha prestado atención a la respiración, es necesario no recriminarse por ello, aceptar el hecho sin juicios, y redirigir el foco de atención con amabilidad a la respiración. Sin importar en qué se había distraído la mente ni el número de veces que se dé la distracción.

La práctica de este ejercicio demuestra lo débil que es la capacidad de atención sostenida o concentración y lo inquieta, errante y neurótica que puede llegar a ser la actividad mental. Con mucha paciencia, determinación, confianza y cariño, poco a poco se descubre cómo funciona la mente y se entrena a modo que se percate de su propio movimiento y se vuelva a la respiración.

Con la suficiente práctica, la mente comienza a calmarse y las distracciones se reducen en número y duración. Progresivamente, la mente se aquieta, se tranquiliza, y experimentamos un estado de alerta relajada, calma mental, un estado de elevada concentración y de paz. Esta meditación se torna, en ocasiones, indispensable para la realización de otros tipos de meditación.

Educación consciente e instrucción de mindfulness:

La instrucción fundamental es: “observa qué predomina en la conciencia en cada momento”. Si la meditación concentración o samadhi calma a la mente, una vez la mente se ha aquietado, la meditación mindfulness o vipassana nos ayuda a ver con claridad, a experimentar una comprensión profunda de la realidad, de nosotros mismos, del resto de las personas y de todo lo que nos rodea. En este sentido mindfulness representa un elemento clave para el desarrollo del conocimiento que se tiene del mundo en general, y de nosotros mismos en particular (Mañas et al, 2014, p.p 8).

1.3 Programas de intervención fundamentados en la compasión y su dimensión principal “Mindfulness”.

Intervenciones.

Desde que la compasión ha demostrado estar asociada a la salud psicológica, se han proporcionado algunas intervenciones terapéuticas que buscan explícitamente aumentar la autocompasión.

Los principales programas de entrenamiento de compasión son:

Terapia focalizada en la compasión (Compassion Focused Therapy (CFT) en su nombre y siglas originales en inglés) La Terapia centrada en la compasión es un protocolo clínico que buscan practicar la cultura de la compasión en pacientes con una firme inclinación a la autocrítica, a la culpa o vergüenza (Gilbert y Procter, citado por Araya y Moncada, 2016, p.73).

Fue desarrollada por Paul Gilbert alrededor de los años 2009 y 2010 junto a su equipo en la Universidad de Derby. Los principios fundamentales de la terapia centrada en la compasión buscan estimular a la persona para tratar de su propio bienestar, a ser sensibles a sus propias necesidades y angustias, y difundir la calidez y comprensión hacia ellos mismos” (Araya y Moncada, 2016, p.73).

Según Gilbert, la terapia focalizada en la compasión es multimodal, se apoya en diversas intervenciones cognitivo conductuales y otras terapias, utiliza diversas herramientas, tales como: la relación terapéutica, el diálogo socrático, el descubrimiento guiado, las formulaciones estructuradas, las tareas graduadas, la imaginación centrada en la

compasión, la práctica de mindfulness, etc. (Gilbert, citado por Araya y Moncada, 2016, p.73).

La Terapia focalizada en la compasión (Gilbert, citado por Araya y Moncada, 2016, p.73-74) busca preparar la capacidad interna de enfrentarse a las emociones negativas que tienen su origen en los sistemas de satisfacción y de logro (recuerdos traumáticos, vergüenza, autocrítica), después, promueve la capacidad de sentir emociones y experiencias positivas y, finalmente, hacer adoptar intervenciones multimodales como imaginación, práctica de mindfulness, respiración calmante, etc.

El Entrenamiento se focaliza en el modo cognitivo y afectivo en que el paciente se trata a sí mismo, y el rol del terapeuta consiste en ayudar al paciente a examinar la función del juicio sobre sí mismo y modelar en su actitud terapéutica los atributos y las cualidades de la compasión que gradualmente son internalizadas por el paciente (Araya y Moncada, 2016, p.74)

Este programa trata de apoyar a las personas que están habituadas a atacarse a sí mismos, de manera automática, ante algún evento, fenómeno o resultado que no encaje dentro de sus bosquejos de un cuadro ideal. Este programa no aborda la autocrítica directamente, sino que busca explorar el por qué se adoptó el modo de relacionarse consigo mismo desde el criticismo, y busca desarrollar nuevas formas de pensar y de sentir, cultivando un enfoque basado en la compasión hacia uno mismo (Araya y Moncada, 2016, p.74).

De acuerdo a lo que plantea Gilbert, la Terapia focalizada en la compasión busca desarrollar la mirada comprensiva, acogedora, y cálida para sí mismo en el individuo, a través del desarrollo de los atributos y habilidades de la misma virtud. Esta terapia pone especial cuidado en la relación paciente-terapeuta (Araya y Moncada, 2016, p.74).

El paciente debe sentir la relación con el terapeuta de una manera íntima, cálida, alejada del juicio, generada en un espacio fértil en donde pueda expresarse y desdoblarse a modo que el mismo sea capaz de ver en donde reside el origen de sus ataques, y así surja un mayor entendimiento de sí mismo, se perciba con más sensibilidad, y logre aumentar la tolerancia con el sufrimiento, además de fomentar la autocompasión (Araya y Moncada, 2016, p.74).

Mientras que las habilidades compasivas que se desarrollan son: atención compasiva, razonamiento compasivo, conducta compasiva, imaginación compasiva, sentimiento compasivo, sensaciones compasivas. La evidencia de este programa es incipiente, aunque bastante prometedora. En el primer estudio (Gilbert y Procter, citado por Araya y Moncada, 2006, p.74) se hizo una evaluación piloto del programa con mediciones pre-post en donde se evaluaron los cambios en seis pacientes con diagnóstico psiquiátrico. El programa consistió en 12 sesiones semanales de dos horas de duración.

Todos los pacientes mostraron una significativa disminución en el auto reporte de los indicadores de depresión, ansiedad, vergüenza, conducta sumisa, sentimiento de inferioridad, y también una disminución de la frecuencia, poder e intrusividad de los pensamientos autocríticos. Inversamente, aumentó la sensación de calma, el darse cuenta de la hostilidad a sí mismos, la generación de sentimientos de calidez y la tolerancia al malestar (Barnard y Curry, citado por Araya y Moncada, 2016, p.74).

El segundo estudio fue realizado con tres casos con pacientes esquizofrénicos que experimentaban alucinaciones auditivas hostiles. Los investigadores, para abordar los síntomas alucinatorios, como consideraron las alucinaciones del mismo modo que se consideran los pensamientos autocríticos de los pacientes con depresión, como aspectos que se pueden observar con atención plena, tomando perspectiva de ellos y adoptando una actitud gentil.

Los pacientes que recibieron doce sesiones de una hora de intervención mostraron una disminución en los indicadores de depresión, ansiedad, psicoticismo, paranoia, síntomas obsesivos y sensibilidad interpersonal, aunque sólo un paciente mostró un significativo incremento de la compasión por sí mismo (Araya y Moncada, 2016, p.74).

En tercer lugar, se encuentra el programa de Mindfulness y Autocompasión. Este es un programa que busca explícitamente integrar la compasión para sí mismos y la práctica de mindfulness en un plan estructurado.

En los talleres se sostienen conversaciones, se realizan ejercicios experienciales y se practica meditación formal e informal. Los temas que se abordan en cada una de las sesiones son: Descubriendo la autocompasión, practicando mindfulness, amor bondadoso y mindfulness, encontrando la propia voz compasiva, viviendo profundamente, manejando las emociones difíciles, transformando las relaciones, y saboreando tu vida (Citado por Araya y Moncada, 2016, p.74).

Recientemente se condujo un primer estudio de la implementación de este programa (Neff, citado por Araya y Moncada, 2016, p.74). Este estudio fue aleatorizado y controlado, y en él se compararon los resultados de un grupo de tratamiento con un grupo control de lista de espera.

Los principales resultados indican que la participación en el programa se asoció con un importante aumento en la compasión por sí mismos, la atención plena (mindfulness), la compasión por otros y la satisfacción con la vida. Adicionalmente, el ejercitar se relacionó con una importante disminución en los registros de depresión, ansiedad, estrés, e impacto del trauma. Los estudios también exploraron si el crecimiento en el bienestar atribuido al programa estaba relacionado al aumento de la autocompasión o de la atención plena (Araya y Moncada, 2016, p.p.74-75).

La autocompasión predijo una considerable parte de la varianza de las variables conexión social, depresión y ansiedad, por lo tanto que la atención plena (mindfulness) por su parte esclareció una importante parte del aumento en la felicidad y la disminución del estrés, y sólo la atención plena (mindfulness) fue un importante predictor de la reacción favorable ante el efecto de un trauma. (Araya y Moncada, 2016, p.75).

Finalmente, en el contexto de habla hispana y latinoamericano se están comenzando a dar los primeros pasos en la inclusión e investigación de la auto-compasión. Un equipo de investigadores españoles y brasileños han trabajado en la validación de la escala de autocompasión en una población de habla hispana (García-Campayo, Navarro-Gil, Montero-Marín, López-Artal y Demarzo, citado por Araya y Moncada, 2016, p.75).

Uno de los más consistentes resultados que la literatura reporta consiste en que el incremento en la autocompasión está asociado a una disminución significativa en los niveles de ansiedad y depresión. Específicamente Neff (Citado por Araya y Moncada, 2016, p.73) estableció correlaciones negativas entre autocompasión y depresión, y entre autocompasión y ansiedad.

Dentro de las hipótesis que explicarían estas correlaciones encontramos la teoría evolutiva de la compasión de Gilbert y Irons (citado por Araya y Moncada, 2016, p.73) quienes señalan que la autocompasión activaría un sistema neurológico que ha evolucionado en mamíferos y particularmente en primates, el cual cumple la función de calmar y suavizar, favoreciendo una sensación básica de seguridad y bienestar, facilitando la generación de apego relacional, lo cual ayuda a reducir el sentimiento de miedo y aislamiento.

Baer, Peters y Lykins (citado por Araya y Moncada, 2016 p.73) encontraron una alta correlación entre compasión y bienestar psicológico en poblaciones no clínicas, lo cual se observó en una mayor aceptación con uno mismo, relaciones positivas con otros, mayor autonomía, autodominio y competencia en el manejo en las demandas de la vida y crecimiento personal.

Según Seligman y Csikszentmihalyi (citado por Araya y Monada, 2016. P.73) las personas autocompasivas han mostrado tener fortalezas psicológicas tales como una mayor felicidad, optimismo, sabiduría, curiosidad y exploración, iniciativa personal y afectos positivos. Esto incrementa la capacidad del autocuidado y una mejoría en la relación con los demás.

En el estudio que desarrolló Neft, los individuos con elevada compasión tienen menores ciclos de obsesión y supresión de pensamientos además de tener mayor inteligencia emocional, claridad en sus pensamientos y facilidad para manifestar sus estados de ánimo negativos y también manifiestan sentimientos de independencia y competitividad (Citado por Araya y Moncada, 2016, p.73).

Las personas con más autocompasión tienen mayor relación social y están más satisfechas con la vida. Elementos importantes de una vida con sentido. Las personas autocompasivas tratan de relacionarse de manera positiva y cálida para los demás exhibiendo mayores satisfacciones en su vida conectando así con los demás.

Las personas con un alto nivel de autocompasión señalaron tener una vista panorámica mas amplia de sus problemas, se sintieron menos separadas, y también contemplaron una reducción en sus niveles de ansiedad y un aumento en su autoconsciencia cuando pensaban acerca de sus problemas.

En el estudio que desarrolló Neft, los individuos con elevada compasión tienen menores ciclos de obsesión y supresión de pensamientos además de tener mayor inteligencia emocional, claridad en sus pensamientos y facilidad para manifestar sus estados de ánimo negativos y también manifiestan sentimientos de independencia y competitividad (Araya y Moncada, 2016, p.73).

En un análisis reciente sobre intervenciones basadas en meditación que estimulan el amor bondadoso y la amabilidad publicado recientemente (Garland et al., 2014) se encontraron un total de 22 estudios que mostraron ser eficaces para la reducción de sintomatología depresiva, aumento de autocompasión y mindfulness disposicional, y el incremento en emociones positivas. (Cebolla et al, 2017, p.15).

Uno de los más interesantes es el desarrollado por Fredrickson et al. (2008), donde se estudia la eficacia de un entrenamiento en meditación basada en bondad amorosa para la promoción de emociones positivas dentro de su modelo de Ampliación y construcción de las emociones (Fredrickson, Citado por Cebolla et al, 2017,p. 16), mostrando ser una herramienta muy eficaz como inductor de emociones positivas, y por

tanto aumentando los recursos psicológicos que a su vez aumentan el bienestar psicológico.

Recientemente, han apareciendo intervenciones que combinan el entrenamiento en mindfulness junto con intervenciones positivas. Una de ellas es la Práctica de Fortalezas basada en Mindfulness, que vincula la práctica de mindfulness con el entrenamiento de fortalezas propuesto por Peterson y Seligman. Este programa incluye: Psicoeducación, práctica de fortalezas, lecturas y tareas para casa. (Cebolla et al, 2017, p.16)

A nivel teórico, esta propuesta de intervención ofrece beneficios prometedores tanto a aquellos que practican mindfulness, como a los que practican el entrenamiento en fortalezas de manera aislada. Ofrece a los individuos una manera de manejar y superar los obstáculos que surgen durante las prácticas de mindfulness, como distracciones o sensaciones dolorosas. Proporciona herramientas concretas para ampliar la perspectiva y profundizar en la práctica al emplear fortalezas específicas como la perseverancia. (Cebolla et al, 2017, p.16).

Por último, crea una sinergia de beneficio mutuo que puede estimular un círculo virtuoso y espirales ascendentes positivas. En este sentido es especialmente interesante un estudio publicado recientemente en el que se compara un entrenamiento de mindfulness con el mismo entrenamiento más tres sesiones extra de práctica en amor bondadoso y compasión en una muestra de pacientes en tratamiento por trastorno límite de la personalidad (Cebolla et al,2017, p.16). En el que se encontró que el grupo de pacientes que reciben el apoyo de las sesiones de amor bondadoso tuvieron mayores puntuaciones en las escalas que miden aceptación al momento presente. (Cebolla et al, 2017, p.16).

Por otro lado, también se está introduciendo el uso de estas prácticas en el contexto escolar. En este sentido, se desarrolló el programa Aulas Felices (Arguís et al, citado por Cebolla, Enrique, Alvear, Soler y García, 2017, p.16), un programa educativo que integra ambos enfoques, y que está dirigido a alumnos de Educación infantil, Primaria y Secundaria.

El objetivo de esta propuesta es potenciar el desarrollo personal y social del alumnado, así como promover la felicidad de los alumnos, mediante el entrenamiento en mindfulness y la educación en las fortalezas personales. Para ello, proporcionan actividades y recursos para trabajar en las diferentes áreas y en las tutorías. Este programa se está aplicando en más de 70 centros aragoneses, así como en diversas comunidades autónomas y en otros países de habla hispana. (Cebolla et al, 2017, p.16)

CAPÍTULO II

MINDFULNESS

2.1 Mindfulness.

El mindfulness puede entenderse como atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. Pretende que la persona se centre en el momento presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento (Vallejo, 2006, p. 92).

En este contexto, se dice que se es consciente cuando se percibe o se advierte lo que está ocurriendo dentro del cuerpo físico, emocional, mental etc...organismo (pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc. y/o fuera (olores, sonidos, personas, objetos...) (Mañas et al, 2014, p. 5).

La atención se entiende como consciencia centrada en un estímulo por ejemplo la respiración, el sonido de la lluvia, o una persona que está hablando. En la tradición budista, el sati (o mindfulness) se cultiva como una herramienta para observar cómo la mente genera sufrimiento y se practica para desarrollar sabiduría e introspección que, en consecuencia, alivian el sufrimiento. El origen del mindfulness es el budismo y constituye la vía o el método para la cesación del sufrimiento o Nirvana. (Mañas et al, 2014, p.5).

Por otro lado, cabe aclarar que la práctica y enseñanza del mindfulness, y de otras prácticas meditativas, se realiza de forma completamente secular, es decir, independiente de cualquier creencia religiosa, cultura, o raza. Simplemente se extraen las técnicas principales que ayudan al ser humano a trascender las dimensiones

concernientes a su estado de conciencia desde una perspectiva completamente laica y científica.

La psicología contemporánea ha adoptado al mindfulness como una técnica para incrementar la conciencia y responder más habilidosamente a procesos mentales que contribuyen al alivio de trastornos psicopatológicos y a otro tipo de problemas del comportamiento, aunque no es necesario tener una psicopatología para sumergirse en técnicas de mindfulness, ya que la práctica de esta contribuye con múltiples beneficios en la salud.

Mindfulness representa el “corazón” o enseñanza central de la psicología budista y en el centro de su práctica involucra un estado de atención a la experiencia del aquí y ahora. Este estado se cultiva y se desarrolla mediante la práctica de la meditación, que ofrece un método por el cual el ser humano se torna con mayor dominio de sí mismo por lo que no se encuentra una respuesta instintiva ante las situaciones, sino que se gestan en un ambiente de tranquilidad, contemplación y análisis por lo que son más racionales y por lo tanto más asertivas.

Mindfulness constituye una manera de relacionarse con la totalidad de la experiencia y aporta un medio con el que se puede reducir el nivel general de sufrimiento y aumentar el nivel de bienestar. Por otra parte, mindfulness puede describirse como un constructo teórico, una práctica a desarrollar y un proceso psicológico. (Mañas et al, 2014, p.5).

Practicar mindfulness permite contemplar los pensamientos, emociones y sensaciones que se experimentan como eventos que fluyen de forma continua y cambiante. Observándolos, siendo conscientes de su carácter transitorio, se abandona

el patrón habitual de juzgarlos. y mediante la toma de perspectiva, surge el desapego de la identificación, en cierto sentido se trasciende y libera el contenido de los mismos, pues se aprende a no reaccionar a ellos, (Mañas et al, 2014, p.5).

Existe una definición operativa del mindfulness, en la que se destacan dos tipos de componentes implicados. El primero de ellos es el componente de la autorregulación de la atención, cuya función es el mantenimiento y la redirección de la atención, además de la selección de estímulos concretos. De este modo, se incrementa el reconocimiento de los eventos mentales en el momento presente. (Mañas et al, 2014, p.6).

Los procesos que incluye son: la atención sostenida, la canalización a un punto de atención adecuado y fértil en donde se cree un espacio libre de bosquejos de lo que el mundo exterior trata de imprimir en la conciencia y por último la relajación del sistema nervioso para evitar que se perpetúen patrones automáticos psíquicos, emocionales, y fisiológicos de reactividad.

El segundo componente es la orientación hacia la experiencia. Este componente implica adoptar una relación particular hacia la propia experiencia en el momento presente. Este tipo de relación se caracteriza por una actitud de: curiosidad, apertura y aceptación.

Según Germer existen tres elementos capitales del mindfulness denominados conciencia, momento presente, y aceptación. Estos tres elementos son interdependientes. A su vez, la conciencia, se divide en tres componentes diferentes las cuales son parar, observar y volver.

Mindfulness es consciencia sin quedar absortos en los procesos de pensamiento, se centra en el aquí y ahora, no divaga; ni condena. Incluye la intención de dirigir la atención hacia algo y de redirigirla hacia ese algo cuando la atención se haya dispersado hacia otro lugar, por otro parte esto implícitamente involucra la observación participante que en otras palabras se trata de experimentar la mente y el cuerpo de un modo muy íntimo.

Otra de las innumerables características de la práctica de mindfulness es que no puede ser capturada en palabras, porque la consciencia está siendo y es dentro de un espacio vacío entre la racionalización y la energía vital del cuerpo, por tal motivo es imposible que el verdadero sentido y significado se pueda plasmar de maneral verbal o escrita (Mañas et al, 2014, p.6).

2.2 Estudios neuropsicológicos y fisiológicos de Mindfulness.

Mindfulness ha sido una terapia innovadora utilizada en la prevención y tratamiento de algunas demencias, la implementación de este tipo de terapia se ajusta a distintos tipos de meditación, siendo “Kirtan Kirya” uno de los más utilizados. La tradición incluye esta técnica en la escuela de yoga Kundalini (Sánchez y Castro, 2016, p.44).

Desde el punto de vista neuropsicológico los resultados tras la aplicación de este método producen la activación de las áreas cerebrales asociadas con la atención y funciones exclusivas (lóbulo frontal y corteza cingulada) tal y como recoge Newberg et al. (2010, citado por Sánchez y Castro 2016, p.44).

En cuanto a funciones cognitivas según Chiesa, mejora la atención selectiva y ejecutiva desde las primeras prácticas de la meditación. En relación con la enfermedad

de Alzheimer, algunos autores como Horrigan apuntan hacia la meditación como una estrategia potencial a la hora de prevenir la aparición de dicha enfermedad. (Sánchez y Castro, 2016, p.44).

Los estudios neurofisiológicos que tratan de explicar los mecanismos que subyacen a la práctica del mindfulness, responden a sistemas de 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 identifica la entrada de información “reciente”, desde los órganos sensoriales. (Sánchez y Castro, 2016, p. 44).

Dicha información garantiza la supervivencia del individuo, ya que permite reconocer de forma rápida los datos que entran, clasificándolos y permitiendo la toma de decisiones rápida. Este proceso se adapta a las categorías estructuradas ya en nuestra mente, lo que provoca la pérdida de toda la información nueva que se filtra y acaba por perderse si no se adapta a alguna de estas categorías. (Sánchez y Castro, 2016, p.44).

Este proceso incorpora las creencias en forma de modelos mentales del bien y del mal, reacciones emocionales intensas, juicios, e incluso respuestas corporales derivadas de aprendizajes previos, lo que provoca que los sujetos no sean realmente conscientes de lo que sucede mientras está sucediendo. (Sánchez y Castro, 2016, p.44).

Una clasificación muy útil, a la hora de representar mentalmente la información que se maneja al practicar mindfulness, es la recogida por Siegel (citado por Sánchez y Castro, 2016, p. 44) sobre la tipología de esta información entrante que clasifica en ocho

vías de acceso de la información al espacio de la conciencia y regiones cerebrales más relacionadas.

Las cinco primeras vías corresponden a los cinco sentidos clásicos, que tienen sus áreas primarias en las regiones posteriores de la corteza cerebral; posteriormente, la intercepción que abarca el mundo físico interno del individuo, incluyendo según Simón (citado por Sánchez y Castro, 2016, p.p 44-45) las sensaciones viscerales.

La séptima vía se corresponde con la visión de la mente (sueños, creencias, conceptos, intenciones, emociones, pensamientos, etc) para concluir con el octavo sentido, el relacional, que aborda las interacciones en torno a relaciones y la manera de ser percibidos por los demás.

Según Simón (citado por Sánchez y castro, 2016, p.45) toda esta riqueza informativa que accede a niveles superiores de procesamiento se ve restringida por las influencias de a información arriba-abajo que ejercen su papel “simplificador y modulador” a todos los niveles.

Estas restricciones no sólo se dan a niveles superiores de actividades cognitivas, sino también a nivel de procesamientos inferiores como la percepción del estado corporal y las reacciones emocionales, ya que la información se va perdiendo y de alguna manera se encasilla atendiendo a categorías previamente determinadas.

El mindfulness ofrece soluciones tendentes a dificultar el proceso “estereotipado” de información que va de arriba a abajo”, al introducir una actitud de atención plena que

se centra de forma detallada y especial en los estímulos y experiencias entrantes garantizando su llegada a las instancias prefrontales. (Sánchez y Castro, 2016, p.45).

Desde un punto de vista neurofisiológico, el proceso de prestar atención a algunas de las ocho vías de acceso requiere que la corteza prefrontal dorso-lateral se active al tiempo que recibe la información, es decir que múltiples caminos cerebrales se activen al experimentar estímulos entrantes. (Sánchez y Castro, 2016, p.45).

Si en este proceso se activa la capacidad de autoobservación se dará la oportunidad de detener la automaticidad, y generando la flexibilización de las respuestas propias del proceso arriba-abajo de procesamiento de la información. (Sánchez y Castro, 2016, p.45).

En este sentido el mindfulness permite que la mente discierna su propia naturaleza y revele a las personas los conocimientos, las ideas preconcebidas y las reacciones emocionales que están incrustadas en el pensamiento y en las respuestas reflexivas que generan estrés interno. (Sánchez y Castro, 2016, p.45).

Existe evidencia empírica suficiente que demuestra que aquellos tratamientos que han utilizado mindfulness incrementan la irrigación cerebral en áreas corticales y subcorticales, del mismo modo aumentaría la conectividad y la densidad neuronal (Malinowski, citado por Sánchez y Castro, 2016, p.45).

Siguiendo a Hernández y Barrachina (citado por Sánchez y Castro, 2016, p.45), el programa basado en mindfulness que cuenta con mayor evidencia científica en contextos geriátricos es el MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), adaptado por Lantz,

Buchalter y McBee (citado por Sánchez y Castro, 2016, p.46) para ser aplicado a enfermos con deterioro cognitivo avanzado, con el propósito de disminuir los trastornos de conducta y los síntomas psicopatológicos asociados a la enfermedad.

Larouche, Hudon y Goulet, plantean que las intervenciones basadas en mindfulness contribuyen a retrasar el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer en su fase de deterioro cognitivo leve minimizando los efectos del estrés, depresión, síndrome metabólico que aumentan la probabilidad de daño en el hipocampo central (Sánchez y Castro, 2016, p.46).

Chiesa, y Serretti (citado por Sánchez y Castro, 2016, p.46), habían descrito la eficacia de la atención plena para reducir el rasgo de estrés y la ansiedad, aumentando los niveles de empatía y compasión por sí mismos. Aunque la eficacia del mindfulness se recoge en numerosos campos de intervención, se considera importante el abordaje de estas técnicas desde los mecanismos inmunitarios y la neurodegeneración relacionada con la edad.

Simon (citado por Sánchez y Castro, 2016, p.46) hace una amplia exposición sobre la relación entre el perfil de asimetría prefrontal y los parámetros inmunitarios. Según el citado autor, la asimetría cerebral desviada hacia la derecha, indica una mayor predisposición a los estados de ánimo depresivos y una mayor vulnerabilidad al afecto negativo, dándose una correlación entre asimetría y actividad de las células asesinas.

Davidson y cols (citado por Sánchez y Castro, 2016, p.p 47-48), realizan una investigación en la que se confirmó que los sujetos con mayor activación del lado derecho mostraban niveles inferiores de función basal de las células asesinas (células que actúan como defensas para el organismo) y, por el contrario, los sujetos con mayor actividad

cerebral del lado izquierdo, mostraban un aumento mayor en la función de las “células asesinas.”

Posteriormente, Davidson et al. (citado por Sánchez y Castro, 2016, p.48), desarrollaron un segundo estudio aleatorizado y controlado sobre la función inmune y los efectos en el cerebro de un programa basado en mindfulness se aplicó durante ocho semanas en un contexto laboral de trabajadores sin problemas de salud. Se midió la actividad eléctrica del cerebro al inicio de la experimentación y cuatro meses después, datos que fueron comparados con el grupo de control.

Los resultados arrojaron un hallazgo significativo al constatar un aumento de la actividad del área frontal izquierda del cerebro en los sujetos que habían recibido sesiones mindfulness. También un número más elevado de anticuerpos en relación a la vacuna y en comparación con el grupo de control. La conclusión de los autores es que la implementación de un programa corto de meditación mindfulness constata una mejor respuesta de la función inmune (Sánchez y Castro, 2016, p.47).

En otra intervención experimental que se aplicó durante tres años a un grupo de personas de edad. Se consiguió una mejora significativa, en funciones cognitivas como fluidez verbal y flexibilidad de pensamiento. Dicho trabajo no se desarrolló en el campo específico de las demencias, pero constituye en la introducción de la terapia MF en el ámbito del envejecimiento activo y saludable.

Posteriormente en investigaciones de Xiong, y Doraiswamy, se describe como el empleo de Mindfulness puede reducir la secreción de cortisol inducida por el estrés, ya que el aumento de dicha sustancia está relacionado con el deterioro cognitivo, en la depresión y la demencia. El desarrollo de esta terapia podría tener efectos

neuroprotectores al aumentar los niveles del factor neurotrófico cerebral (Sánchez y Castro, 2016, p.45).

Los autores Epel y Daubenmier en el ámbito de la investigación genómica, experimentaron y estudiaron la posible correlación entre la longitud de los telómeros y otros factores en el ámbito del envejecimiento, planteando su modulación a través de mindfulness que podría contrarrestar procesos reactivos. En este contexto describen un patrón de asociaciones que entrelazan los procesos internos que surgen durante la meditación repercutiendo en la longitud de los telómeros.

La mejora obtenida en las respuestas conductuales relacionadas con la atención a través de la práctica del Mindfulness contribuyó a probar la hipótesis de que la atención plena podría alterar o mejorar aspectos relacionados con la atención en tres subcomponentes específicos: alerta, orientación y control del conflicto.

A través de estudios con neuroimagen, se evidencia que la práctica del Mindfulness activa la corteza prefrontal y la corteza cingulada anterior, y que el ejercicio de esta práctica a largo plazo se asocia con una mejora de las áreas cerebrales relacionadas con la atención afirman los teóricos Chiesa y Serretti. (Sánchez y Castro, 2016, p.46).

Funciones como la memoria de trabajo y la experiencia afectiva del ser humano, también han sido objeto de estudio, Obteniendo resultados favorables, ya que la práctica constante de mindfulness, está demostrado que genera condiciones internas para experimentar con mayor libertad y dominio dichas capacidades propias e innatas del hombre (Sánchez y Castro, 2016, p.45).

En la misma línea se revelan efectos favorables mediante aplicación MF en el campo de las emociones además de otras evidencias, tales como la mejora de los niveles de colesterol, el aumento en el flujo sanguíneo cerebral e hipertensión (Sánchez y Castro, 2016, p. 45).

Xiong y Doraiswamy (citado por Sánchez y Castro, 2016, p.45) también observan la posibilidad de que la “atención plena” pueda fortalecer potencialmente los circuitos neuronales y mejorar la capacidad de reserva cognitiva. Un apunte más aportado por estos autores es el referente a los efectos beneficiosos que mediante estas prácticas se pueden producir sobre el perfil de los lípidos, además de un menor estrés oxidativo, los cuales contribuirían a reducir el riesgo de enfermedad cerebrovascular y la neurodegeneración relacionada con la edad.

La utilización de metodologías a través de neuroimagen morfométrica, son fundamentales a la hora de abordar este tipo de investigaciones. En ellas se constatan evidencias más que significativas que aluden a las diferencias morfológicas observadas en varias áreas de la estructura cerebral.

Fueron examinados un total de 21 estudios de neuroimagen, con una participación de más de 300 practicantes de meditación. Las conclusiones determinan que ocho regiones cerebrales presentaban alteraciones consistentes en los meditadores, verificando importantes diferencias estructurales, recogidas también en la prueba realizada por los propios autores.

Las regiones cerebrales en las que se constataron las referidas diferencias y su implicación fueron:

El Hipocampo: Uno de los hallazgos más relevantes es el concerniente a la correlación que se puede establecer en procesos de reconsolidación de la memoria, con reevaluación de respuestas que propician una mayor flexibilidad en el comportamiento. (Sánchez y Castro, 2016, p.45).

También se le relaciona la región del córtex insular: esta zona está relacionada con los pensamientos espontáneos y la creatividad, además de que se evidenciaron cambios morfológicos que se vinculan con la intercepción de información, postura del cuerpo, sensaciones táctiles, etc...

En las cortezas somato motoras: Los cambios acontecen tanto en las cortezas primarias como secundarias, zonas asociadas a la información táctil. A pesar de que las relaciones causales no se consiguen justificar en los estudios objeto de revisión, los autores sugieren que el tipo de meditación practicada puede tener efectos significativos en la agudeza táctil y la conciencia introspectiva, además de una mayor plasticidad.

En el rostro lateral de la corteza prefrontal: ya que esta zona está asociada a las habilidades de razonamiento y análisis, en el grupo control se demostraron significativamente cambios morfológicos, mejorando además la capacidad de observación de pensamientos y emociones (Fox y Christoff, citado por Sánchez y Castro, 2016, p.45).

En el córtex cingulado anterior y mitad de la corteza cingulada: Varios autores coinciden que estos hallazgos podrían correlacionarse con procesos de mejora en la selección de las acciones, la toma de decisiones, además de una mayor atención en el movimiento del cuerpo. (Shackman et al, citado por Sánchez y Castro, 2016, p.45).

En el córtex orbito frontal: Ya que está correlacionado con las mejoras en los procesos de regulación de las emociones negativas, así como un mayor autocontrol derivado de la integración de señales cognitivas y emocionales en la toma de decisiones.

En el giro fusiforme y circunvoluciones: Los autores de la investigación, sugieren que numerosos estudios coinciden en su activación a través de distintas formas de meditación. Podría ir asociado a una mejora del procesamiento visual. (Sánchez y Castro, 2016, p.45).

También se hallaron diferencias morfológicas significativas en las vías de la sustancia blanca, el cuerpo calloso y el fascículo longitudinal superior, lo que induce a pensar en el refuerzo en los procesos de conectividad, en relación con las distintas áreas del cerebro.

Finalmente, en trabajos desarrollados por Lazar, Kerr, Wasserman, Gray, Greve, Treadway y Fischl (citado por Araya-Véliz y Porter, 2017, p. 236) se demostró la existencia de cambios estructurales en el cerebro con la práctica de la meditación. estudiaron los cerebros de 20 voluntarios occidentales que poseían una amplia experiencia en insight Meditation. el resultado más destacado fue que en ciertas zonas del cerebro de los meditadores existía un grosor mayor de la corteza cerebral (comparado con los sujetos del grupo control).

Las zonas ampliadas fueron la ínsula del hemisferio derecho (asociada a la actividad interceptiva (propio de los estímulos y sensaciones que se generan en los órganos internos) y la corteza prefrontal (áreas 9 y 10 de Brodmann) que se asocian a la atención sostenida. Esto demostró que la experiencia de mindfulness, no sólo provoca

cambios funcionales transitorios, sino que también deja huellas estructurales en el cerebro. lo que significa que, si la experiencia es suficientemente prolongada, produce cambios de rasgos y no meramente de estado.

A nivel psicológico, la evidencia indica que la práctica sistemática de mindfulness genera múltiples beneficios, los cuales se manifiestan tanto a nivel de auto percepción general del individuo como en el desarrollo de habilidades específicas. por ejemplo, el desarrollo de la habilidad para observar pensamientos, emociones y sensaciones corporales tanto negativas como positivas, sin dejarse llevar por las reacciones automáticas que estas provocan.

Esta habilidad abre la posibilidad de ampliar el repertorio conductual explorando abordajes alternativos a las situaciones cotidianas y, por lo tanto, de relacionarse con la experiencia de una manera nueva y más sana, trascendiendo condicionamientos disfuncionales, permitiendo así romper círculos viciosos que perpetúan el stress.

El desarrollo de la capacidad de regular el proceso emocional. En este sentido, Marsha Linehan ha definido las características de una deficiente regulación emocional, los cuales son: dificultad para inhibir un comportamiento inapropiado motivado por una emoción intensa; dificultad de organización de metas; dificultad para regular la activación fisiológica generada por el estado emocional intenso; dificultad para centrar la emoción cuando el sujeto se encuentra emocionalmente estimulado. esto se relaciona a lo que ekman (citado por Araya-Véliz y Porter, 2017, p. 236) llama periodo refractario, o lo que davidson llama función de recuperación, es decir, el tiempo que una persona queda a merced de una emoción muy intensa, regresando luego a un tono emocional normal o basal.

Una pobre capacidad de autorregulación emocional, tiene un sinnúmero de repercusiones desfavorables en la vida de una persona, dificultando entre otras cosas, el establecimiento de relaciones interpersonales maduras y un sentido estable de sí mismo (self).

La práctica sistemática de mindfulness ha demostrado tener una particular efectividad en la mejora de la capacidad de autorregulación emocional, pues disminuye el periodo refractario o de respuesta ante situaciones complicadas de afrontar y aumenta tanto la frecuencia de las emociones positivas como su expresión.

En relación al stress, se podría decir que la capacidad de autorregular las emociones se va debilitando debido al desgaste generalizado que se va produciendo en el organismo a lo largo del tiempo, por lo que eventos que antes eran inofensivos para una persona, pueden disparar reacciones emocionales desmedidas.

La práctica de mindfulness podría aportar en el manejo del stress en tanto permitiría al individuo responder ante los eventos estresantes de una manera más ajustada, tanto para él como para su entorno. -disminución de la tendencia a la rumiación de pensamientos.

Por otra parte, se ha demostrado que la rumiación de pensamientos es una de las causas de recaídas en depresión (segal, Teasdale y Williams, citado por Araya-Véliz y Porter, 2017, p.236). esta tendencia, también observada en estados de ansiedad y stress, incrementa los niveles de malestar, aumentando la vulnerabilidad de la persona a cronificar respuestas disfuncionales ante situaciones cotidianas.

Mediante la práctica de la atención plena el "canal" de la conciencia se entrena para ser "llenado" con datos provenientes del momento presente, lo que ha demostrado tener un efecto positivo en la disminución de patrones automáticos vinculados a la depresión, ansiedad y stress.

Respecto a la validación empírica, diversos estudios sugieren que las intervenciones basadas en mindfulness pueden ayudar al tratamiento de distintos desórdenes, por ejemplo: trastornos psicósomáticos, ansiosos y de la conducta alimentaria, entre otros.

Esta práctica ayudaría a reducir las puntuaciones de ansiedad y depresión en personas con trastornos de ansiedad, resultados que se han mantenido luego de 3 años de realizados la intervención. Los tratamientos basados en mindfulness han sido eficaces también en la disminución de la depresión y ansiedad, así como en la disminución del malestar psicológico, aumentando el grado de bienestar subjetivo en que los pacientes consideran haber alcanzado sus objetivos terapéuticos.

Basado en los efectos comprobados de la práctica de mindfulness revisados, resulta interesante preguntarse por el impacto que podría tener esta práctica en el entrenamiento de habilidades terapéuticas como la autoobservación y el autocuidado, si no se presta atención o se hace de una manera interrumpida y superficial, escasamente se podrá observar y comprender realmente aquello que se quiere observar (Araya-Véliz y Porter, 2017, p.237).

El terapeuta entrenado en mindfulness puede desarrollar su capacidad para "estar presente" independientemente de la cualidad del momento, sean estas experiencias agradables, desagradables o neutras. El terapeuta entrenado puede prestar atención y

observar sus pensamientos, emociones y sensaciones en el momento en que éstas surgen, siendo una fuente valiosísima de información para el proceso de la terapia.

Sin una atención entrenada, lo más probable es que la mente divagará y será capturada una y otra vez por pensamientos, emociones o sensaciones no necesariamente relacionadas a lo más inmediato y vivo del proceso terapéutico, sino más bien referentes a los recuerdos y expectativas del terapeuta, “perdiéndose” así mucha información del momento presente. es así como la capacidad para poder atender de manera sostenida es fundamental para la autoobservación.

La práctica sostenida de mindfulness permite aprender a observar la emoción que surge en el mismo momento en que emerge, así como también observar las atribuciones y tendencias a actuar de manera automática (Germer, siegel y Fulton, citado por Araya-Véliz y Porter, 2017, p. 237). La tolerancia que brinda la práctica de mindfulness se caracteriza por la capacidad de relacionarse con la experiencia presente aun cuando ésta sea desagradable o dolorosa.

En este proceso la emoción intensa pierde su capacidad para intimidar (Germer, siegel y fulton, citado por Araya-Véliz y Porter, 2017, p. 237) ya que se puede aprender a reconocerla, acogerla y aceptarla sin resistirnos a ella, y, por otro lado, a no dejarse llevar automáticamente por el impulso que de ella surge. lo anterior abre la posibilidad de ser conscientes de lo que sucede sin ser “raptados” por la emoción.

Está es la capacidad que Elizabeth Zetzel (citado por Araya-Véliz y Porter, 2017, p. 237). Llamó “tolerancia a los afectos”, o bien, “voluntad para darle la cara a las emociones”. la tolerancia a los afectos es tremendamente importante para los terapeutas.

Ya que si un terapeuta es incapaz de tolerar sus propias emociones, puede resultarle tremendamente difícil observar y tolerar los afectos de sus pacientes.

Una baja capacidad para tolerar afectos negativos puede facilitar que el terapeuta se distancie de lo que necesita su paciente al no entrar en ciertos aspectos de su experiencia o excluir del proceso determinados ámbitos de la vida frente a los que se siente incómodo o temeroso (Araya- Véliz y Porter, p.p 237-238).

De esta manera, el terapeuta puede cerrar la posibilidad de brindar un contexto seguro y cuidado para la exploración de emociones intensas y difíciles. La intolerancia a los afectos del terapeuta puede cerrar prematuramente un proceso exploratorio necesario y potente, volviendo la terapia un proceso árido y estéril, lo que puede ocurrir sin que este se dé cuenta.

Uno de los factores mencionados dentro de las características del terapeuta que favorece el cambio terapéutico, es su propio bienestar. Es reconocido el impacto negativo del burnout y del estrés en la vida cotidiana y en el trabajo. Santibáñez et al. (citado por Araya-Véliz y Porter, 2017, p.238) señala que el ajuste emocional del terapeuta se relaciona directamente con el éxito terapéutico, afirmando que un terapeuta perturbado no solo puede impedir el cambio de su paciente, sino que además puede ser nocivo para la salud del paciente.

En este sentido, la práctica de mindfulness, con sus componentes de regulación emocional y mayor perspectiva de los propios pensamientos y sentimientos podría impactar positivamente en el autocuidado, y por ende en la efectividad terapéutica. Basados en la evidencia neurobiológica antes presentada el cerebro del practicante de

mindfulness se va moldeando, facilitando una mayor apertura a vivenciar emociones positivas y también a autorregular emociones, sin caer presos de ellas.

Esto permite que el tono emocional de base de la persona sea más positivo y estable, lo que, sin duda, predispone a establecer encuentros con otros de manera más abierta y serena. lo anterior podría plantearse como un aspecto clave para facilitar una alianza terapéutica fuerte, favorecedora del cambio terapéutico (Araya-Véliz y Porter, 2017, p.238).

Haciendo referencia al área clínica en particular, existen muchas psicopatologías, que se han visto favorecidos por la aplicación mindfulness entre los que se encuentran:

Trastornos del estado de ánimo: Klainin-Yobas, Cho y Creedy en el 2012, realizaron un estudio donde se evaluó la eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness en síntomas depresivos en personas con patologías mentales, que incluyó 39 estudios. Se concluyó que las intervenciones basadas en mindfulness eran eficaces para aliviar los síntomas depresivos y sugerían usarlo en conjunto con otros tratamientos (Vásquez-Dextre,2016, p.46).

Williams, Alatiq y Crane realizaron un estudio preliminar evaluando los efectos de mindfulness en trastorno bipolar entre los episodios de funcionamiento. Este estudio sugiere un efecto positivo inmediato sobre los síntomas ansiosos y depresivos, así como la ideación suicida en estos pacientes (Vásquez-Dextre,2016, p.47).

Trastornos de ansiedad: En 2008 se evaluaron pacientes con trastorno de ansiedad generalizada que recibieron entrenamiento en mindfulness. Los resultados obtenidos indicaron significativa reducción de síntomas ansiosos y depresivos respecto

a la línea basal, por lo que los investigadores concluyeron que el MBCT es un efectivo tratamiento para dicho trastorno.

En relación al trastorno de estrés postraumático, en investigaciones realizadas queda constatado que la práctica de mindfulness mejora el conjunto de síntomas tales como pensamientos intrusivos, evitación e hiperactividad. Polusny en el 2009 evaluó grupos de veteranos de guerra notándose significativamente la disminución de dichos síntomas.

Somatización: Fjorback en el 2013 en un estudio aleatorizado con un año de seguimiento evaluó un total de 119 pacientes con somatización y síndromes funcionales somáticos como fibromialgia, colon irritable y síndrome de fatiga crónica. Se les colocó de manera aleatoria en dos grupos, uno recibió terapia focalizada en el presente y mindfulness, mientras que el otro recibió atención médica y terapia cognitivo conductual breve. La mejoría se obtuvo al final del tratamiento para el grupo al que se le aplicaba mindfulness y se mantuvo durante el año de seguimiento, en cambio el otro grupo no obtuvo ningún cambio al final del seguimiento. (Vásquez-Dextre,2016, p.47).

Abuso de sustancias: 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.

Trastornos de conducta alimentaria: Kristeller creó en 1999 un programa denominado entrenamiento de la conciencia de la alimentación basada en Mindfulness,

programa creado para tratar el trastorno por atracones y situaciones similares, busca que el paciente cultive, a través de sesiones individuales y grupales, la práctica de mindfulness, la conciencia de comer, el balance emocional y la autoaceptación. La evidencia actual refiere que este programa disminuye el número de atracones, mejora el sentido de autocontrol y disminuye los síntomas depresivos.

Trastornos de personalidad: El uso de mindfulness en trastornos de personalidad se ha dado casi a exclusividad en el contexto del tratamiento del Trastorno Límite de Personalidad, ya que 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. (Vásquez-Dextre, 2016, p. 47).

Enfermedad cerebrovascular: Una revisión sistémica hecha por Lazaridou, Philbrooky Tzika en el 2013 evaluó la eficacia la práctica de yoga y mindfulness para rehabilitación del accidente cerebrovascular. Los estudios informaron resultados positivos, incluyendo mejoras en la cognición, el estado de ánimo, el equilibrio y la reducción de estrés. Por lo tanto, la práctica de mindfulness podrían ser valiosas opciones de intervención autoadministradas para la rehabilitación del accidente cerebrovascular. (Vásquez-Dextre, 2016, p.48)

2.3 Mindfulness en el ámbito académico y medioambiental.

Por otra parte, investigaciones han constatado que en el ámbito académico mindfulness ha acreditado su efectividad con profesores y alumnos, favorece la transformación personal y se ha convertido en aliado del cambio social. En el caso del profesorado, propicia el desarrollo de la inteligencia emocional, el pensamiento positivo,

incrementa el bienestar personal, la capacidad de resiliencia, reduce los niveles de ansiedad, estrés y depresión.

En el caso del alumnado, promueve el desarrollo integral, refuerza el autoconcepto, la autoestima, favorece el rendimiento cognitivo, aumenta la concentración, despierta la compasión y la empatía, mejorando el clima en las aulas, las relaciones dentro y fuera del salón de clases, fortaleciendo la motivación por aprender, reduce la agresividad, la violencia y los problemas de disciplina además de incrementar la capacidad de disfrute, activar las emociones positivas, reducir el estrés, ayuda a vivir el momento, a calmar la mente, relaja el cuerpo.

Esto debido a que usualmente las personas utilizan un modo narrativo de procesamiento de la información, que es el dominante en los sistemas educativos contemporáneos, centrado en el control de los pensamientos, emociones y conductas y con la práctica de mindfulness hacen uso de su potencial energético y de todas las dimensiones que nutren al ser humano. (Palomero, 2016, p.p 12-13).

La práctica de mindfulness además tiene un impacto ecosocial, y eso queda claro en una investigación cualitativa que analiza los efectos en estilos de vida de los participantes de un intenso proceso educativo en Atención Plena (mindfulness) y los resultados obtenidos muestran que la práctica meditativa puede resultar un recurso formativo muy válido para alumnos y profesores también en la renovación y fortalecimiento de la educación para la sostenibilidad y promocionar un yo ecológico (ecological self).

No hay solución sin autocontrol (individual y colectivo). Dicho reto ecosocial exige también otro estado de conciencia, exige revisar profundamente los modos de ser y estar

en el mundo. La práctica meditativa es un buen aliado del cambio ecosocial. La socióloga medioambiental Janine Shipper la señala como una de las herramientas principales para reforzar la conciencia medioambiental.

Doran y Carvalho entienden mindfulness como conciencia que ejerce una acción sobre la propia subjetividad con potencial para provocar cambios efectivos en los modos de existencia en una dirección más sostenible. Investigaciones de carácter experimental y cuantitativo también han demostrado la relación positiva entre la práctica del mindfulness y las actitudes y comportamientos proambientales.

El mindfulness estaría promoviendo un beneficio doble, ya que, por un lado, incrementa el bienestar desligándolo de las lógicas materialistas, pragmáticas y de consumismo; por otro, promueve activamente un comportamiento y una forma de vida más sostenibles y libres (Azkarraga y Gallifa, 2016, p. 124).

En un análisis cualitativo de los testimonios y experiencias de los alumnos que participaron en la primera edición de un intenso programa de entrenamiento para la formación como monitor en el método MBTB (Mindfulness Basado en la Tradición Budista), creado por el maestro Zen Dokushô Villalba y que ofrece la Escuela de Atención Plena (Azkarraga y Gallifa, 2016, p. 125).

Entre los participantes se encontraban personas con una larga experiencia meditativa, personas con un contacto previo puntual y superficial, y aquellos que se acercaban por primera vez al mindfulness. Por ello, esta investigación aborda tanto los cambios provocados específicamente por el curso MBTB como por la experiencia meditativa en general (Azkarraga y Gallifa, 2016, p.p 125-126).

El trabajo combinó principalmente la observación participante (el primer autor de este texto participó como alumno en todo el proceso formativo) y la entrevista semiestructurada a 20 participantes. La información recabada fue sometida al análisis del discurso siguiendo las pautas marcadas desde la Grounded Theory.

En primer lugar, se cuestiona la relación entre práctica meditativa y cambio vital. En algunos de los sujetos se encontró una opción de vida alternativa que tiene mucho que ver con la conciencia social y ecológica. Dichos sujetos provocaron de manera consciente y reflexiva una alteración sustancial en su trayectoria biográfica, y resulta interesante observar los distintos lugares que puede ocupar la práctica meditativa en dicho cambio de rumbo vital (Azkarraga y Gallifa, 2016, p.125).

En algunos casos, la conciencia crítica precede a la práctica meditativa, es decir, primero acontece el cuestionamiento del modo de vida normalizado. Pero la práctica meditativa adquiere gran relieve en la medida en que opera como catalizador de dicho cambio, amplificándolo, nutriéndolo y acompañándolo en una relación casi simbiótica.

El grado de responsabilidad de la meditación en el cambio de dirección vital puede ser algo más modesto. Como señalaba un participante con una larga trayectoria de activismo social y compromiso ecologista: la práctica meditativa ha afinado y enfocado más y mejor lo que ya concebía como conciencia social y ecológica. (Azkarraga y Gallifa, 2016, p.126).

Sin embargo, existe otro modelo de relación entre meditación y opción de vida que integra lógicas contra hegemónicas, en el cual la primera no solo acompaña y/o afina, sino que provoca en gran medida el viraje. En este caso, la meditación está más del lado de la causa que del efecto,

En la relación entre práctica meditativa y cambio vital existe, por tanto, un eje en el que en un extremo se ubica el sujeto previamente politizado que opta por meditar, y en el otro extremo un meditador que se politiza —en el sentido de que opta por un cambio de rumbo vital consciente— a través de la meditación (aunque esto no significa que sea el único factor de cambio).

Entre los extremos, una compleja serie de cosas en la que se ubican la mayor parte de participantes que han experimentado un importante cambio vital. Los testimonios hasta ahora mencionados corresponden a sujetos con una larga trayectoria tanto en relación a la meditación como en lo que se refiere a su conciencia política crítica (Azkarraga y Gallifa, 2016, p.126)..

Sin embargo, está también el sujeto recién iniciado en la meditación y que, gracias a ella, ha experimentado un punto de inflexión en su trayectoria biográfica, en un modelo de cambio en el que este no opera de manera gradual, sino que irrumpe de forma brusca, contundente y espectacular.

La práctica meditativa opera en la vida cotidiana ralentizándola, calmándola, desacelerándola y provocando un movimiento general hacia la simplificación, Junto a la idea de simplificación, emerge con fuerza la experiencia de la renuncia o autolimitación. Renuncia, por ejemplo, a la posibilidad de plegarse a las múltiples opciones de consumo a las que el ciudadano medio es constantemente invitado (Azkarraga y Gallifa, 2016, p.127).

la práctica meditativa abre una brecha entre el deseo sentido y su ejecución, introduciendo entre ambos una conciencia autoreflexiva que provoca un distanciamiento ecuánime con respecto al deseo, hasta el punto de llegar a bloquear su materialización.

En un entorno laboral en el que se prima el sujeto tan aplicado como implicado, resuelto y dispuesto a satisfacer los requerimientos de la organización o la empresa, el criterio de autocontención puede tornarse un problema.

Los cambios a nivel individual pueden provocar desajustes en los entornos en los que los individuos operan, en la medida en que el individuo relaja o abandona sus comportamientos y automatismos habituales, y deja así de cumplir con las expectativas que se derivaban de los mismos (Azkarraga y Gallifa, 2016, p.128).

Pareciera que el individuo se ve atrapado en un conflicto entre dos programas de acción, en una tensión de lealtades: cumplir consigo mismo y sus necesidades ahora más claramente observadas, o cumplir con las exigencias del entorno. Es aquí donde se entrevé que la práctica meditativa pudiera llegar a producir efectos sistémicos disfuncionales, puesto que invita a los individuos a priorizar las necesidades individuales sobre los requerimientos grupales de eficiencia y productividad.

En esa línea, también emerge un tipo de renuncia más profunda que extiende su influjo sobre las aspiraciones, los objetivos vitales o los propios sueños y ambiciones de los sujetos. Es en este terreno donde la práctica meditativa muestra su fuerza de modelación psicológica en una dirección que hemos denominado como decrecimiento egoico.

Se observa que, como bien señala Simón (2011), la conciencia del presente debilita la sensación de escasez, carencia o insatisfacción, puesto que debilita a la instancia yoica deseante. Emerge paulatinamente el desapego y la desidentificación con respecto al yo deseante, y se experimenta la disolución o decrecimiento de los deseos por la mera observación de los mismos.

La experiencia de disminuir las exigencias y ambiciones autoimpuestas, la «necesidad de soltar y de decrecer, retrayendo al individuo del cumplimiento compulsivo e inmediato de deseos y ambiciones, nos remite a una cuestión de particular importancia. Apunta a una idea de libertad que tiene menos que ver con cumplir los deseos y más con observarlos, distanciarse de los mismos e impedir así caer bajo su influjo. En esa experiencia se redefine el bienestar, en la medida en que se toma conciencia (Azkarraga y Gallifa, 2016, p.128).

En efecto, los sujetos experimentan un efecto de empoderamiento: conscientes de la importancia de los recursos internos en el conjunto de la satisfacción vital sienten que pueden influir notablemente en su bienestar (menos dependiente de opciones materialistas). Las experiencias recabadas apuntan hacia un (relativo) desplazamiento desde un sujeto más determinado por el contexto a un sujeto agente y constructor activo de su propia experiencia. (Azkarraga y Gallifa, 2016, p.p 128-129).

La moderación se extiende también a otro tipo de consumos, como la energía se gasta de manera vanal, y cierta ética de la moderación también es aplicada al ritmo de vida y la hiperactividad en la vida cotidiana ya que al vivir el presente se ejecutan acciones en tiempo y forma, al tiempo que se disfruta de la existencia (Azkarraga y Gallifa, 2016, p.129).

El ejercicio de autocontención derivado de la moderación no viene revestido de aflicción o fastidio. Al contrario, el campo semántico de la austeridad está directamente ligado con la satisfacción y comodidad, ya que la conciencia de suficiencia está presente en cada momento.

La ética de la moderación emerge como algo natural, como un efecto no buscado de la práctica meditativa, pero al mismo tiempo la noción cultural de “con esto me basta” también constituye un proyecto intencional fomentado a través de los programas de concientización social.

La experiencia de carencia se suaviza, mientras se agudiza la vivencia de agradecimiento por los bienes que se poseen. La autolimitación cruza distintas actividades de la vida cotidiana, se relaciona con el desapego con respecto a los bienes materiales y se extiende al uso de la palabra.

La lógica de la moderación se extiende también a un ámbito laboral.

Las prácticas meditativas impactan claramente en las relaciones humanas y sociales provocando una clara mejora. Se da en el propio ámbito familiar. A través del entrenamiento en mindfulness, los participantes han experimentado un incremento notable de la conciencia sobre sus propios vaivenes emocionales, y esa es una de las fuentes decisivas en la mejoría de la En algunos casos, mejora la calidad de las relaciones mientras que disminuye la cantidad: (Azkarraga y Gallifa, 2016, p.130).

Sin embargo, en algunos sujetos aumenta la cantidad de relaciones, con una mayor disposición para la sociabilidad y una mayor apertura hacia el entorno diario más cercano. Es precisamente la ampliación del círculo en el que opera la empatía una de las experiencias centrales en dicha apertura.

Son muchos los participantes que han experimentado cambios en el consumo de alimentos, y una tendencia a comer más sano, simplemente porque no hay un llamado a consumir los productos elaborados, como repostería, postres, etc., y esto ha supuesto un

ahorro económico también. Básicamente, los cambios tienen que ver con la ya señalada ética de la moderación (Azkarraga y Gallifa, 2016, p.131).

El testimonio muestra de nítidamente una mayor conexión con el mundo concreto y una mayor consciencia del entorno natural: Por ejemplo, las personas se sienten más interconectados con la vida, desde los animales y la flora hasta con la energía de las galaxias en expansión que si bien pueden verse, pero si se da una consciencia de experimentación, generando mayor compasión e interés por su entorno próximo y por la magnificente existencia.

El ser humano se encuentra en la progresiva emergencia de un yo ecológico, una progresiva identificación con los seres vivos a través del ensanchamiento empático de las fronteras del yo y la consciencia de sus múltiples interdependencias. El respeto y cuidado por el entorno emergen así de forma natural, no en base a imperativos morales. en occidente se han realizado significativos avances en el campo de la investigación en neurociencias. Mediante técnicas como la neuroimagen y el procesamiento computarizado de señales electroencefalográficas (Azkarraga y Gallifa, 2016, p.131).

CAPÍTULO III

ENFOQUE PSICOLÓGICO

3.1. Antecedentes.

Desde los testimonios más personales de Freud hasta sus escritos oficiales, se fueron sucediendo los teóricos de la Psicología durante todo el siglo veinte, preocupados de sustentar el quehacer profesional de la psicología. Así es como nacen espectaculares contribuciones en las llamadas “corrientes terapéuticas” (Psicoanálisis, Cognitivo-conductual, Humanista-experiencial).

Se ha ido respaldando todo el actuar de los psicólogos clínicos, han ido mucho más allá de los aportes psicopatológicos de principios de siglo, que fueron un punto de partida para reflexionar sobre las propuestas terapéuticas. Dentro del movimiento Humanista-experiencial se gestó un grupo de expertos que dieron lugar a otro pilar de la psicología (Moncada, 2000, p.1).

A mediados del siglo XX la psicología se dividía en dos grandes pilares los cuales eran el psicoanálisis y conductismo, debido a las limitaciones con las que abordaba el fenómeno humano y por la perspectiva con la que estudiaba la psique, uno de los dos mayores críticos de estas corrientes fue Abraham Maslow, quien en respuesta creó la corriente humanista o tercera fuerza en psicología. (Grof, 2001, p. 126).

El marco conceptual y la capacidad de accionar de las fuerzas ya existentes en psicología dentro de los fenómenos que envuelven al ser humano eran restringidos y escasos, dejando al aire grandes incógnitas que ni siquiera se tomaban en cuenta, porque

parecían oblicuas, es decir, su planteamiento en sí mismo se tomaba como absurdo, e indigno de ser estudiado, a pesar que eran parte de la experiencia humana. Por lo que surgió el nacimiento de un cuarto pilar (Grof, 2001, p. 126).

En el parque Menlo, situado en California se dieron cita Maslow y Sutich, en 1967 con un grupo de psiquiatras y psicólogos entre los cuales destacó la participación de Stanislav Groff y así nació la psicología transhumanista que abordaba, las experiencias, espirituales que trascendían la materia y las emociones. Todo se veía desde un plano axial y a su vez desde un plano íntimo atómico y cuántico de todo el campo manifiesto, para después ser reemplazado por el término psicología transpersonal.

Poco después, formaron la Asociación de Psicología Transpersonal y crearon la Revista de Psicología Transpersonal. Varios años más tarde, en 1975, Robert Frager fundó el Instituto de Psicología Transpersonal en Palo Alto, California, el cual ha sido considerado, por más de tres décadas, como el más innovador en lo que a educación, investigación y terapia transpersonal se refiere.

La perspectiva transpersonal, sostiene la existencia de un amplio espectro de estados de conciencia, y son éstos motivo de su estudio; como así mismo, el anhelo de sentido y trascendencia del hombre, ocupándose de las emergencias espirituales en su totalidad (Moncada, 2000, p.1).

La visión pionera de Capra se complementó y refinó en los años sucesivos por el trabajo de Fred Alan Wolf, Nick Herbert, Amit Goswami y muchos otros. Fueron de especial interés en este asunto las contribuciones de David Bohm, quién colaboró junto a Albert Einstein y fue a su vez autor de prestigiosas monografías sobre la teoría de la relatividad y la física cuántica. Su concepto del orden implicado y explicado y su teoría

del holomovimiento, exponiendo la importancia del pensamiento holográfico en la ciencia, ganó una importante popularidad en el campo de lo transpersonal, al igual que hizo Karl Pribram con su modelo holográfico del cerebro. (Grof, 2001, p.126).

De igual modo, la teoría de la resonancia mórfica y los campos morfogenéticos del biólogo Rupert Sheldrake, demostraron la importancia de los campos no físicos para el entendimiento de las formas, la genética, el orden, el significado y el proceso de aprendizaje.

Fueron apasionantes las contribuciones de Gregory Bateson con su brillante síntesis de la cibernética, las teorías de la información y los sistemas, la lógica, la psicología y otras disciplinas, al igual que los estudios de Ilya Prigogine sobre estructuras disipativas y orden implicado en el caos, la teoría del caos en sí misma, el principio antrópico en la astrofísica y muchos otros.

Ken Wilber logró una importante síntesis creativa de los datos provenientes de una gran variedad de áreas y disciplinas, que iban desde la psicología, la antropología, la sociología, la mitología y la religión comparada, hasta la lingüística, la filosofía, la historia, la cosmología, la física cuántica relativista, la biología, la teoría evolutiva y la teoría de sistemas. El impresionante alcance, la naturaleza exhaustiva y el rigor intelectual del trabajo de Wilber ha sido de gran ayuda para hacer de él una importante influencia teórica en la psicología transpersonal. (Grof, 2001, p.126).

El segundo intento pionero para integrar la psicología transpersonal en una nueva y global visión del mundo ha sido el trabajo de Ervin Laszlo, científico interdisciplinario y filósofo de origen húngaro. Algunos años más tarde, se interesó por la ciencia y la filosofía, dedicando su investigación a la comprensión de la naturaleza humana y la

naturaleza de la realidad. Allá donde Wilber trazó cómo debería parecer una teoría integral de todas las cosas, Laszlo, creó una.

En una hazaña intelectual y una serie de libros, Laszlo exploró una amplia gama de disciplinas, incluidas la astrofísica, la física cuántica relativista, la biología y la psicología. Señaló una amplia gama de fenómenos, observaciones paradójicas, y desafíos paradigmáticos para los que estas disciplinas no tenían explicación.

Después, examinó los intentos por parte varios pioneros del nuevo paradigma científico, para proporcionar respuestas a estos retos conceptuales. Esto incluyó la teoría del holomovimiento de Bohm, el modelo holográfico del cerebro de Pribram, la teoría de los campos morfogenéticos de Sheldrake, y el concepto de las estructuras disipativas de Prigogine entre otros. Observó tanto las contribuciones de estas teorías como los problemas que no habían sido capaces de resolver. (Grof, 2001, p.126)

Haciendo uso de las matemáticas y los avances en ciencias de carácter científico, Laszlo ofreció una solución a las actuales paradojas de la ciencia occidental, la cual trasciende los límites de las disciplinas individuales. Lo logró al formular su “hipótesis de la conectividad”. Laszlo consiguió dar con la piedra angular de la existencia de lo que él llama el “campo psi”. Lo describió como un campo subcuántico, que contiene un registro holográfico de todos los eventos ocurridos en el mundo fenoménico (Grof ,2001, p.126).

Laszlo incluye, de manera bastante explícita, en su teoría integral de todo, a la psicología transpersonal y a las filosofías espirituales, como se demuestra en sus escritos sobre psicología jungiana (Laszlo, 1996) y en su último libro, “Science and the Akashic Field: An integral theory of everything”.

Al igual que el progreso científico continúa disipando el hechizo de la anticuada visión materialista del mundo, también se pueden observar los trazos generales de una nueva y emergente comprensión global de la naturaleza humana y del mundo en el que vivimos. Este nuevo paradigma es capaz de reconciliar la ciencia con la espiritualidad (Grof, 2001, p.126).

3.2. Principales exponentes

a) Ken Wilber

Durante sus primeras épocas como autor contribuyó al desarrollo de la psicología transpersonal. Desde hace más de una década, comenzó a desarrollar una teoría integral, donde articula de forma transdisciplinaria gran cantidad de perspectivas para abordar el fenómeno humano utilizando el modelo AQAL. Para promover y avanzar con esta propuesta, en 1998 fundó el Instituto Integral. un centro de estudio para investigar las distintas aplicaciones de lo que denominó enfoque integral (Medina, 2018, p.8).

Wilber establece una jerarquización de los distintos ámbitos de la realidad, incluyendo sociedades, visiones del mundo, niveles de conciencia, modelos políticos, etc, desplegándose en cuatro cuadrantes el interior-individual (primer cuadrante), el interior-colectivo (segundo cuadrante), el exterior-individual (tercer cuadrante), y el exterior-colectivo (cuarto cuadrante). En los últimos años ha relacionado su teoría integral con el modelo de la dinámica espiral, desarrollada por Don Beck y Christopher Cowan. (Medina, 2018, p. 9).

Según Wilber, la conciencia es un espectro en el que hay diferentes niveles de identidad a los que uno puede acceder, para ello propone un esquema que los describe:

-El nivel prepersonal: son las etapas del desarrollo en las que los seres humanos aún no tienen consciencia de su mente (personas en las primeras etapas de desarrollo).

-El nivel personal: que se alcanza cuando el niño toma consciencia de que es una persona que piensa, diferente a otros, y culmina con la formación del ego maduro.

-El nivel transpersonal: que se alcanza por medio del desarrollo espiritual, y que consiste en trascender la identificación con el cuerpo y la mente, para alcanzar niveles de consciencia superiores.

Ken Wilber es considerado como la figura cumbre de la Psicología Integral y la Transpersonal, y el primero en haber desarrollado una teoría de campo unificado de la consciencia. Su obra supone una síntesis espléndida de las grandes tradiciones psicológicas, filosóficas y espirituales.

La Teoría Integral es el resultado de las investigaciones realizadas por el filósofo contemporáneo americano Ken Wilber. Su estructura está en constante desarrollo a través de la Comunidad Integral Internacional. Basándose en las aportaciones de la ciencia, la psicología, la filosofía y la biología, Wilber empezó a ver patrones anteriormente no identificados (Medina,2018, 9)

Según Wilber el mundo de lo real no es una colección de cosas separadas e independientes. Cada cosa y acontecimiento en el cosmos, se interrelaciona con y depende de cada una de las otras cosas y acontecimientos. Son nuestros mapas simbólicos y nuestras demarcaciones lo que nos da ilusión de entidades independientes (Morandé,2017, p. 334).

Así, el descubrimiento del mundo real, de lo que carece de fronteras, es consciencia de unidad. No se trata de que en la consciencia de unidad esté mirando el

territorio real sin demarcaciones, sino más bien, que la consciencia de unidad es ese territorio.

La realidad es percepción de lo que no tiene fronteras, lo mismo que nuestro verdadero ser. En relación al espectro de la consciencia, Wilber señala que se puede entender cada nivel como una demarcación progresiva que limita el verdadero ser de la consciencia de unidad.

En el nivel de la consciencia de unidad, ya no hay demarcaciones o estados parciales, ya que es la condición y naturaleza de todos los estados. Es la experiencia presente tal como es, está siempre y en todas partes. Aquí el fin y los medios, el trayecto y el destino, son una y la misma cosa. Alcanzarla significa que ya se expresa como la verdadera naturaleza.

En el nivel de las bandas transpersonales, se establece una demarcación entre lo individual-personal y lo supraindividual-trascendental. Ella trasciende las demarcaciones de espacio y tiempo, y mira al individuo con los ojos del espíritu colectivo de la humanidad. Así, el individuo deja de identificarse exclusivamente (Morandé, 2017, p. 335)

“No ganaremos absolutamente nada saltando de una ola en otra. Más aún, corremos el riesgo de perder mucho, ya que mientras sigamos saltando olas en busca de la acuosidad, evidentemente nunca descubriremos que la acuosidad se encuentra, en toda su pureza, en la ola sobre la que montamos en este momento. Buscar la consciencia de unidad es como saltar de una ola de experiencia a otra, en busca del agua” (Wilber, p.187, citado por Morandé, 2017, p. 335)

3.3. Técnicas Psicológicas

El amplio enfoque de la autoexploración y psicoterapia del pilar transpersonal, basado en observaciones de la investigación moderna sobre la conciencia se diferencia de los sistemas y estrategias tradicionales, llevando el nombre de integración holonómica o terapia holotrópica, sistema único pese a que sus partes constitutivas aparecen en diversas escuelas psicoterapéuticas existentes.

Siendo que la vida humana es un ente fluido y la consciencia que le da materialización y que a su vez de ella emerge no se puede encapsular de una manera fija o inamovible, y tampoco existe una sola solución o forma de entendimiento, estudio, curación o trascendencia de la misma.

Aunado a la juventud de esta fuerza, ya que le preceden la humanista, el conductismo y el psicoanálisis. Naciendo de una manera fuerte y protegida por el camino antes recorrido de sus similares; escuelas que han servido con grandes aportaciones a la psicología transpersonal. (Grof, 2001, p.231)

Carl Gustav Jung, con los arquetipos del inconsciente, el entendimiento de los sincronismos y la visión de un panorama mayor, el conductismo como base de focalización de los lugares físicos en donde reposan los desajustes de cada cuerpo físico, a nivel anatómico y fisiológico ha podido ayudar a traducir de dónde y cómo es que se gestan los síntomas. Por su parte el psicoanálisis de Sigmund Freud ha dado una extensa explicación sobre los niveles de personalidad, y como la energía sexual ha sido fuente de psicopatología, haciendo referencia a la energía sexual como la fuente primaria de la de la vida humana.

Pero del enfoque psicoterapéutico del que más se ha servido, es del humanista, ya que de él se han desprendido técnicas de bioenergética, el pionero en este modo de abordar el proceso terapéutico fue Alexander Lowen, aunque cabe mencionar que la corriente Gestalt hija pequeña del humanismo también ha sido mano derecha de la psicología transpersonal, puesto que considera la percepción humana como fuente de todo lo manifiesto (Grof, 2001, p.231).

La fantasía guiada es una técnica que proviene de la visión gestáltica para que esta se desarrolle se les pide a los clientes que cierren los ojos y, con la guía del terapeuta, imaginen lentamente una escena del pasado o del futuro. Progresivamente se van añadiendo detalles que se utilizan para describir el evento con todos los sentidos (Grof, 2001, p. 239).

Técnicas como la denominada guía de imágenes con música (GIM), técnicas de bioenergética como el trabajo corporal abreactivo en los que se incluyen masajes de polarización, y técnicas de Rolfing son tan solo algunas de las más utilizadas en combinación con la respiración holotrópica que dan forma a la psicología transpersonal. (Grof, 2001, p.p 239).

Cabe resaltar que la respiración holotrópica es la hija biológica y única de la psicología transpersonal, ya que las demás técnicas han sido adoptadas. La Respiración Holotrópica es una de las más poderosas y eficaces técnicas de psicoterapia experiencial y de autoexploración profunda existentes dentro de la Psicología Transpersonal (Grof, 2001, p. 240).

Su propósito es alcanzar una mayor autocomprensión, expansión de la identidad del yo y facilitar el acceso a las raíces de los problemas emocionales y psicósomáticos.

La palabra holotrópico sugiere la superación de la fragmentación interna, así como de la sensación de separación entre el individuo y el entorno.

Está basada en el gran poder curativo y transformador de los estados expandidos o no ordinarios de conciencia (estados holotrópicos), que pueden darse de manera espontánea o a través de prácticas psicológicas, rituales, experiencias místicas o de meditación profunda.

Esta técnica combina respiración, música evocativa, trabajo corporal focalizado, arte e integración grupal. Mediante la respiración y música evocativa se activa la psique y es posible adentrarse en los estados expandidos de conciencia (estados holotrópicos). En dichos estados la psique tiene la sorprendente capacidad terapéutica de seleccionar y llevar a la conciencia contenidos inconscientes que contienen una fuerte carga emotiva y, por tanto, una gran importancia psicológica.

La música estereofónica de alta fidelidad, seleccionada y combinada de un modo particular, puede constituir por sí misma un medio de autoexploración y terapia, si se utiliza la técnica denominada GIM con la debida preparación e introspección la música tiende a evocar experiencias poderosas y a facilitar la liberación emocional y psicósomática. Facilita una estructura dinámica para la experiencia y crea una onda transportadora continua que ayuda al paciente a avanzar por secuencias y obstáculos difíciles, superar defensas psicológicas y someterse al flujo de la experiencia. Tiende a conferir una sensación de continuidad y conexión. A lo largo de diversos estados de la conciencia.

Se les pide a los pacientes que se relajen tumbados en el suelo o sobre un sofá y que se abran completamente al flujo de la música. Deben permitir que les vibre todo el

cuerpo y sentirse libres para reaccionar en el modo que les parezca más apropiado llorar, reír, emitir sonidos, y mover la pelvis, tensar los músculos, contorsionarse o sentir violentos temblores y sacudidas.

La música se convierte en un método poderoso para inducir estados inusuales de conciencia, que pueden utilizarse independientemente o en combinación con otras técnicas experienciales, el volumen de la música debe ser lo suficientemente fuerte, para generar un impacto interno.

El objetivo principal de las técnicas utilizadas en psicología experiencial es el de activar el inconsciente, destapar el bloqueo emocional oculto detrás de síntomas emocionales que se somatizan, y transformar el equilibrio energético estacionario en un flujo de experiencia.

El trabajo corporal abreaactivo es eficaz para acompañar al paciente a que trasciende su biografía siempre y cuando se le dé la total libertad de expresión. Tumbarse en el sofá, en un colchón o sobre una alfombra, procurando la comodidad concentrándose en su respiración y su corporalidad, procurando desconectar todo análisis intelectual en medida de lo posible.

Con el aumento gradual de la profundidad y ritmo de la respiración, es útil imaginar una nube luminosa que se desplaza por todo el cuerpo rellenando todos los órganos y las células, se dará una hiperventilación inicial, con la atención concentrada, habitualmente amplifica las sensaciones típicas y emociones preexistentes e induce otras nuevas.

El principio básico consiste en estimular al paciente para que se someta plenamente a las sensaciones y emociones emergentes, y halle formas adecuadas de expresarlas sin juzgarlas. En el momento apropiado el facilitador le ofrece ayuda al paciente.

Antes de iniciar la sesión se le pide al paciente que utilizando la menor cantidad de palabras indique lo que la energía le hace sentir, la localización de los bloqueos, dolores o calambres. El paciente debe comunicar la cualidad de las emociones. La función de los facilitadores es la de seguir el flujo de energía, ampliar los procesos y sensaciones existentes, estimular su experiencia y expresión plena.

Cuando el paciente se queje de dolor en algún punto del cuerpo por ejemplo la cabeza la función del facilitador será producir mayores presiones en dichas zonas aplicando mecánicamente sus manos, si se da el caso en el que el paciente necesita descargar su energía contra algo el facilitador se ofrecerá de resistencia. Para trabajar ciertas áreas bloqueadas se pueden utilizar eclécticamente diversos ejercicios y maniobras energéticas o elementos rolfing y masajes de polarización. Dicha técnica es muy eficaz para aliviar la angustia emocional y psicósomática (Grof, 2001, p. 240).

Otra técnica particular que se debe mencionar es la del uso particular del mándala, aunque quizás de valor limitado como método terapéutico independiente, es de gran utilidad en combinación con diversos enfoques experienciales. Al paciente se le entregan colores y una gran hoja de papel con un círculo, y se le pide que lo rellene en la forma que le parezca mas apropiada. Puede tratarse de una combinación de colores, una pauta de formas geométricas o un complejo dibujo figurativo (Grof, 2001, p. 242).

El mándala resultante puede ser analizado por los lineamientos creados por la psicóloga y arteterapeuta Joan Kellog en base a su trabajo con grandes grupos psiquiátricos. El objetivo de dicha actividad no es dar un diagnóstico ni emitir un juicio acerca de lo expresado en papel sino el de facilitar el proceso personal y catalizar la autoexploración y conexión intrapersonal.

Otra técnica de autoexploración y descubrimiento es el juego de arena terapéutico, desarrollado por la psicóloga suiza Dora Kalff exdiscípula de Jung. El paciente sometido a terapia con dicha técnica dispone de un cajón rectangular lleno de arena y millares de figuritas y objetos que representan personas, animales, árboles y cosas diferentes. (Grof, 2001, p. 243)

Su labor consiste en crear una escena simbólica individual, moldeando la arena en forma de montañas, valles o llanuras, descubriendo partes del fondo color azul claro para formar ríos, lagos y estanques y completar la escena agregando figuritas, este método posee un poderosísimo poder para movilizar la dinámica arquetípica de la psique.

A través del juego de arena se exterioriza y concretiza material inconsciente profundo, hasta tal punto que puede ser plenamente vivido, analizado e integrado. Una serie de sesiones de juegos de arena brinda la oportunidad de desarrollar los temas en cuestión de un método detallado, resolver los conflictos subyacentes y simplificar la dinámica inconsciente personal.

Al contrario de técnicas psicoterapeutas tradicionales, el proceso de la técnica holotrópica presta suma atención a los procesos psicosomáticos de la autoexploración, a pesar de que el énfasis en los procesos corporales está implícito en las técnicas

abreactivas, como en el respiratorio, es posible utilizar diversos procedimientos relacionados con el cuerpo en conexión con los mismo.

La experimentación con técnicas como la de Esalen y el masaje de polaridad, la acupuntura, la integración psicofísica de Trager, el tai chi, aikido u otras diversas formas de baile terapéutico pueden aportar contribuciones valiosas al proceso de autoexploración.

La práctica de la Gestalt merece una mención especial dado a que sus principios básicos son parecidos a los esbozados anteriormente. El trabajo Gestalt constituye un complemento particularmente adecuado a la terapia holotrópica; la psicosis de Assagioli y la imaginación afectiva dirigida de Leuner (1977-1978) también. (Grof, 2001, p.244).

Una vez el sistema psicoterapéutico ha reconocido los niveles perinatal y transpersonal de la psique, ha salvado la brecha entre la psicología y el misticismo haciéndose compatible y complementario con la práctica espiritual. Los acontecimientos espirituales pueden estar dotados de gran poder curativo y son susceptibles de ser vinculados a autoexploración profunda.

Así mismo la astrología disciplina rechazada y ridiculizada por la ciencia newtoniana-cartesiana, puede ser de gran utilidad como fuente de información sobre el desarrollo y transformación de la personalidad. Sin embargo, por un enfoque que toma en cuenta a la consciencia como factor primordial del universo entrelazado con todos los elementos existentes y que reconoce las estructuras arquetípicas como algo que precede a los fenómenos del mundo material, la función de la astrología parece bastante lógica y comprensible.

El hecho de que se recomiende una lista tan grande de técnicas de diversa índole puede dar la impresión de aleatoriedad, eclecticismo o anarquía psicoterapéutica, pero lo cierto es que hay un número creciente de personas que brincan de una escuela a otra, no permaneciendo el suficiente tiempo en el mismo lugar como para beneficiarse de un único enfoque.

Lo poco sano es la dependencia no crítica, y la expectativa irrealista de una de ellas. Si uno considera la totalidad de la vida como una aventura de autoexploración que avanza y en una búsqueda de conocimientos, los enfoques mencionados pueden ser enormemente útiles y sinérgicos.

En el trabajo terapéutico sistemático, limitado a una técnica en particular, el paciente no tarda en aprender su lenguaje y sus códigos, por lo que después de un tiempo es posible interpretar el juego terapéutico y permitir que el proceso discorra esencialmente sin efecto alguno (Grof, 2001, p. 245).

3.4 Área: educativa.

La psicología de la educación es la rama de la psicología que se especializa en la comprensión de la enseñanza y el aprendizaje en escenarios educativos. Tanto la ciencia como la práctica juegan un papel importante en la psicología de la educación (Calfee, citado por Santrock, 2002, p.6).

Cabe mencionar que la psicología de la educación inició poco antes del siglo XX, uno de los pioneros fue el psicólogo William James, quien por medio de conferencias que denominó pláticas para maestros (James, 1899/1993) dio su punto de vista acerca de las aplicaciones de la psicología a la educación en los niños (Santrock, 2002, p.4).

Uno de los objetivos principales de la psicología de la educación es, proporcionar conocimientos basados en el método científico, que posteriormente se puedan aplicar a situaciones de enseñanza, pero el conocimiento científico por sí mismo no puede informar a cerca de cada situación particular.

Aquí es donde la psicología de la educación se vuelve arte, ya que con fino discernimiento el educador, formal o informal, se ve en la necesidad de desarrollar juicio crítico, en el que se aprecien las fortalezas y debilidades del educando, para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Una segunda figura que ayudo a moldear el campo de la psicología de la educación fue John Dewey (1859.1952), quien se convirtió en una fuerza directriz en su aplicación práctica, ya que gracias a él se ve al aprendiz como una figura activa, que adquiere conocimientos en la práctica y no de manera pasiva. Dentro de sus aportaciones, está también, el hecho de adecuar los métodos de enseñanza al educando.

La psicología de la educación toma conocimientos de la teoría y la investigación en psicología, creada, y conducida por psicólogos de la educación, y de experiencias prácticas. Por ejemplo Lev. Vigotsky y Jean Piaget en un principio no realizaron sus teorías y descubrimientos para informar a los educadores las estrategias de enseñanza más certeras para adquirir conocimiento, sino para comprender el proceso del desarrollo cognitivo en las personas y la influencia que ejerce la etapa en la que se encuentren (Santrock, 2002, p.6).

Sin embargo, sus aportaciones fueron de gran ayuda en el ámbito educativo. Pero hay otros investigadores que han dirigido sus investigaciones hacia la autoeficacia en la

enseñanza-aprendizaje entre los que se encuentra el autor Dale- Schunk (Santrock, 2002, p.6).

Los psicólogos de la educación también reconocen que en ocasiones la enseñanza debe dejar atrás la metodología, para nutrirse con espontaneidad e improvisación (Gage, citado por Santrock, 2002, p.6). Es necesario enfatizar que la psicología educativa es un plato del que todos se pueden servir.

Dicha área no es exclusiva de las aulas o de un contexto educativo formal, ya que el principal objetivo es desarrollar nuevos caminos neuronales, no necesariamente de información escrita o verbal, sino sirve también para adoptar conductas o comportamientos favorecedores para el sano desarrollo de la vida, y a su vez para desaprender comportamientos nocivos para esta (Good,1996, p.4).

Para interiorizar la práctica de mindfulness como estilo de vida, es necesario generar una nueva actitud y conciencia en el momento presente, esto requiere de no interferencia con lo que se experimenta y requiere de no hacer juicios o valoraciones, sino de aceptar cada momento y vivirlo en su propia condición (Palomero,2016, p.13).

Con el agitado ritmo de vida el hombre ha perdido contacto con las dimensiones que lo hacen vivir la experiencia humana, se encuentra cada vez más desconectado de sí mismo y de todos los procesos internos que se dan en él. Vive una existencia inmersa en la cotidianidad y rutina, un día siempre es igual al otro, los horarios, y obligaciones han captado la atención absoluta de la conciencia de cada individuo, perdiendo noción de sí mismos (Palomero,2016, p.13).

Por tal motivo es necesario la instrucción oral o escrita, para volver a habitar nuestro cuerpo con consciencia plena. Haciendo una analogía con una persona que está aprendiendo a caminar usando muletas, primero se servirá de un apoyo, algo externo a él, para después con mayor destreza en sus extremidades, llegue a valerse por sí mismo, habiendo incorporado todos esos días de practica con muletas, en confianza y nuevas rutas neuronales que hagan automática y eficaz esta tarea. Un roll parecido es el que juega la psicología de la educación con la práctica de mindfulness, para el desarrollo de una mirada compasiva de la existencia, es decir, como la práctica de mindfulness para que sea experimentada en su totalidad debe de darse de manera natural, sin pretensiones. es necesario recibir asesoría para sintonizar nuestra atención en el momento presente, a medida que el proceso avanza, surgen preguntas como por ejemplo ¿cómo mantener y dirigir la atención en el presente?, ¿qué hacer cuando se realizan juicios o se experimentan sensaciones desagradables? Una vez que se trasciende esa barrera, el vivir con atención plena, se vuelve automático, pero eso solo es posible mediante la educación de la práctica de mindfulness.

La manera de procesar la información de mindfulness es diferente, centrándose en la exploración de la experiencia, en lugar de hacerlo en su control. A esta manera de procesar la información se le ha denominado experiencial o «no narrativa». Este modo de procesamiento de la información no conceptual, que se asocia a una serie de cambios psicológicos que podrían tener las consecuencias positivas. a nivel individual y en la interacción social, no pretende ser sustitutivo del modo narrativo, sino complementario (Palomero,2016, p.13). En consonancia con lo anterior, mindfulness propone una nueva forma de abordar los procesos de enseñanza/aprendizaje, haciendo hincapié en el valor de la indagación introspectiva, del descubrimiento del mundo interior, de la aceptación, la compasión y la amabilidad, frente a un sistema educativo hipercentrado en la transmisión de conocimientos externos.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Planteamiento del problema.

La falta de sensibilidad, y desconexión de los seres humanos de sus propios procesos emocionales, estados internos energéticos, corporales, mentales y psíquicos han dejado marcada a una humanidad, materialista e instintiva, preocupada solo por tener cubiertas sus necesidades básicas según las establece la pirámide de Maslow.

En los estratos sociales más bajos, y en los estratos más altos, se han preocupado por acumular riqueza y bienes pese a todas las necesidades no satisfechas en el mundo desde la necesidad de sustento, comida y casa, hasta las psicológicas que moldean el espíritu de la humanidad multidimensional.

Al pasar el tiempo el desarrollo del ser humano se ha visto envuelto en encrucijadas morales, éticas, bélicas, filosóficas, espirituales y psicológicas y en todas hay una constante: engrandecer el sistema competitivo, y subestimar u observar con lástima a todos los individuos que alberguen dentro de sí, micras de vulnerabilidad o bondad, que en realidad en la disposición innata a la capacidad innata de recibir y emitir luz.

Sin consideración ni respeto alguno por el prójimo, así el ser humano se abre paso a la conversión en una bestia insaciable de poder y absorción de recursos de otras almas y otros cuerpos, hasta que poco a poco el cuerpo orgánico más fuerte se va apoderando

de las almas de los más débiles, de sus sentimientos, pensamientos y hasta de las reacciones fisiológicas propias del ser humano.

La humanidad se ha viciado tanto en estos sistemas de guerra que aún en la época contemporánea se hayan emocionalmente sintonizados con la agresión, la ira, la tristeza, la frustración y la violencia. Los seres humanos que muestran rasgos de “bondad”, reiterando el significado o connotación de bondad que es el estado natural receptivo a la luz del ser humano.

Dichos individuos que muestran las conductas anteriormente mencionadas son aplastados y vistos como elementos extraños y amenazantes del sistema. Siempre y cuando se encuentren en condiciones normales, ni pensar en los individuos que marcan una desviación en el promedio de un comportamiento, una actitud, conducta, pensamiento, filosofía, ideología o de condición física y mental esperada.

Ellos son las personas a las que más se les ha buscado dañar, al punto de darles muerte física o psicológica, se marcan tanto los “errores” solo porque no vive una experiencia similar a la del otro individuo, ya sea física, psicológica o emocional. Pero esa percepción del individuo que identifica en el otro algo como anómalo viene dada desde el interior de sí mismo, desde algo que aún no ha se podido identificar y trabajar en sí mismo.

Dicha desconexión de los seres humanos perpetua la cadena de crímenes y homicidios, de violencia psicológica o física, mostrando comportamientos primitivos como si fueran pedazos de masa que no fueron dotados de raciocinio o conciencia, sino que solo actúan movidos por que son portadores de energía mecánica. Sin buscar la trascendencia verdadera de la experiencia humana.

Personas que están encasilladas en lo vano, en lo terrenal en lo que solo pueden ver o comprobar, pero no dan margen a que su estado interno de conciencia verdadero guie su caminar porque la humanidad se ha endurecido, capa tras capa, no importa lo rápido que avance la ciencia o la tecnología, los puntos de coeficiente intelectual que en promedio logre aumentar el ser humano, en cuestión emocional y espiritual, el hombre aún se haya en la época de piedra.

Racismo, discriminación por nivel socioeconómico, por preferencias sexuales, por expresión de género, fobias religiosas, discriminación de género, o cualquier cosa que sea diferente, por más objetivamente normal que pueda ser un fenómeno o cualidad, para algunos grupos de personas esto, va a ser visto como vulnerabilidad.

Aún si no tienen ninguna característica que los haga pertenecer a un grupo en vulnerabilidad, pero si logran cruzar el abismo que existe entre el buen actuar consciente y el actuar limitado en percepción, entre algo orgánico o natural contra algo producido y superficial, se hacen discriminaciones y se dan actos violentos en nombre de la diferencia.

Y esas mismas personas que cometen actos violentos en contra de personas o grupos minoritarios, no hacen nada trascendental con su vida generalmente, ellos descansan en una gran frustración y ligero dominio de su ser y de su conciencia, ya que actúan con el estandarte de cambiar a esas personas que tienen una anomalía, claro lo que ellos perciben como, anomalía, pero de lo que no son conscientes es que la percepción de anómalo se encuentra dentro de ellos mismos.

Algunas personas disfrazan su poca conciencia trascendental con horas dentro de una iglesia o templo, tratando de darle sentido a ese vacío que tienen, y todas esas

emociones y actitudes turbias, para después continuar cometiendo actos deplorables y dañinos a la sociedad, pero algunos las realizan en nombre de una, “causa mayor”, que es malentendida, por supuesto, se caen en dogmas, veneraciones, ritos, adulaciones, pero internamente siguen estando desbalanceados.

Por tal motivo es de suma importancia, que el ser humano despierte de ese letargo de conciencia y se libere de los ruidos que entorpecen su alma. Tomando en cuenta que en algún punto “las víctimas o los oprimidos” se liberen de ese nivel vibratorio de conciencia y logren trascenderse a sí mismos, las personas que más dañadas se encuentran, porque no hallan dentro de sí alivio a sus más grandes respuestas existenciales, son los opresores o victimarios, son las que actúan en contra de esos grupos.

La crítica hacia los otros, los juicios, las subestimaciones y consideraciones negativas son reflejo de un estado psíquico interno frágil y lastimado que prefiere encontrar fuera de sí el problema a buscar la solución dentro de su propia alma, mientras tanto se siguen petrificando sistemas internos reflejados en los primeros grupos de socialización, como la familia y la escuela, esos núcleos quedan también infestados de la inconciencia, sino se toma perspectiva sobre el problema, el destino de la raza humana va a ser una inminente tragedia a nivel de conciencia colectiva.

4.1.1. Pregunta de investigación.

¿Cuál es la relación que existe entre la limitada práctica de mindfulness para expresar poca compasión hacia sus semejantes en jóvenes en la adultez temprana de las ciudades de Córdoba y Orizaba, Ver?

4.1.2. Justificación.

A lo largo de la historia del desarrollo evolutivo del ser humano, se le ha visto dotado de capacidades extraordinarias a manera de softwares, que siempre se renuevan por una versión más reciente, con mayor funcionalidad, y cada vez más autónomo. desde las transformaciones físicas que se han ido ajustando a sus necesidades primarias en el mundo, hasta los saltos cuánticos en la forma del pensamiento.

Pero algo que siempre ha sido una constante en la expresión humana es la presencia de un ser o ente divino que ha tenido lugar dentro de cada experiencia individual y colectiva, gracias a eso se erigieron las más grandes proezas arquitectónicas, se libraron las más álgidas batallas, se plasmaron los más fantásticos mitos, y se escribieron cautivantes y bellas poesías, en nombre de algo mayor a la existencia llana y limitada del ser humano.

Lo que ha ido cambiando con el tiempo es la manera de concebir dicha divinidad. En la época contemporánea cada vez son menos las personas que contemplan a dios como un objeto personificado, como un humanoide al que se le tenga que rendir culto, o como algo fuera de la propia existencia interna, que se dé por separado o sea externo de la vida inmanente.

Los esquemas mentales de Dios, han dado un vuelco de ciento ochenta grados con gracia y libertad, permitiendo al hombre actuar, pensar y hablar de maneras escépticas y excéntricas para la naturaleza propia del hombre, la variedad de opiniones se diversifica acerca del tema, ya no reina una religión, reina la decisión y el nivel de conciencia en el que cada ser sintonice.

Algunos han optado por anular la figura de dios en la manera en la que experimentan su realidad y en el lado opuesto existen aún fanáticos religiosos, pero el espectro de tonalidades es mucho o más variado que esto, puesto que hay un gran cúmulo de almas que conciben la vida, desde un estado numinoso y energético en el que todo lo que les es posible ver en el momento presente es manifestación viva de la luz, energía creadora de todas las cosas y de todos fenómenos en el cosmos, y al mismo tiempo, también lo que no pueden detectar con los sentidos es producto de esa esencia cósmica divina que cada día llena de tonos dulces el alma de la humanidad.

Esas personas son las que encuentran a dios o a la energía creadora dentro de sí mismas, con un discernimiento intuitivo sin caer en la vanidad o la soberbia, perciben la realidad de una manera revolucionaria, cálida, innovadora y refrescante en la que se contemplan así mismos portadores de una valía innata, aún si sus condiciones en el mundo exterior no sean las más favorecedoras para competir y conquistar, se encuentren en desventaja, o simplemente se encuentren en completo reposo sin tratar de conseguir llegar al “cumplimiento de”, tener un lugar dentro en un estándar socialmente establecido o fijarse en algo fuera de sí mismos. Ahí yace la verdadera mirada compasiva.

Al reconocer esa condición propia en sí mismos, la captación de su entorno se ve impregnada de esta energía de comprensión, y fluidez con la experimentación de la existencia de cada elemento que compone su entorno. El reconocimiento de esa valía en sí mismos genera un impacto a nivel cuántico en la vida que se gesta a nivel holonómico, creando sistemas basados en amor, expandiendo el campo *psi* a niveles vibratorios altos, quedando sustentado en experimentos de física cuántica.

Es decir, se busca dar respuesta a la manera en la actúa la energía en sus diferentes denominaciones, clasificaciones y niveles, y como es que en sus diferentes combinaciones se logra dar vida al espectro del fenómeno de la existencia, desde un

pensamiento, pasando por los metales y terminando en el material que compone a las estrellas. Es fascinante el tratar de explicar la consciencia o la vida sabiendo que hay átomos, y otros bloques primarios que conforman la vida en sus primeros momentos.

Y así se va formando la gran cadena en espiral del ser humano de forma genérica. Así es como se da paso a sistemas más complejos basados en amor, pero para eso de vital importancia, fomentar las practicas contemplativas que hacen que la conciencia no se vea ensombrecida por el ruido de las calles, y pueda dejar pasar y emanar la luz, que en sí misma es.

Una de las herramientas de apoyo que se puede utilizar y que es de mayor importancia es la práctica de mindfulness que puede entenderse como atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual (Vallejo, 2006, p.92).

Pretende que la persona se centre en el momento presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento. Como procedimiento terapéutico, busca, ante todo, que los aspectos emocionales y otros procesos de carácter no verbal, sean aceptados y vividos en su propia condición, sin ser evitados o intentar controlarlos.

La práctica de mindfulness refiere a algunos aspectos ya conocidos en psicología: la exposición y la autorregulación basadas en las técnicas de biofeedback o en el uso de la hipnosis, donde hay un dejar que los fenómenos perceptivos y sensoriales se muestren como ellos son

A partir de la focalización interior el ser humano irá tomando conciencia de que al igual que él es un ente en constante movimiento energético, mental, físico y emocional, sus iguales también y en la medida en la que se es consciente de todo, incluso de lo que no es agradable, dentro de la propia individualidad, es más fácil sintonizar con las emociones, y procesos de sus semejantes por más dolorosos, profundos o ligeros que sean y de la índole que sean.

A esa virtud se le denomina compasión siendo un acuerdo íntimo y silencioso en la individualidad que yace en cada uno de los seres humanos existentes en mayor o menor medida, pero está siempre va estar determinada por la conexión que se genera con la energía consciente y esto se logra mediante la práctica de mindfulness.

Una de las palabras que tiene una similitud con el significado de compasión que es una consecuencia de la práctica de mindfulness es el término en español “solidaridad”, ya que expresa bien esta relación de empatía, afecto y respeto al otro que es semejante al yo. Esto se funda en una concepción de la igualdad básica de los seres humanos. “Todos los seres humanos poseen un deseo innato que los impulsa a buscar la felicidad y evitar el sufrimiento. En lo esencial los seres humanos son físicamente iguales (Gottlieb, 2004, p.1).

De ahí surge una solidaridad básica, comprendida como una relación horizontal entre todos los seres humanos que son iguales. Podría decirse que el sentido originario de “compasión”, el sentir con el otro, es más cercano al sentido de karuna, que no es sólo sentir algo por el otro, sino con el otro, y también, hacia sí mismo. Por ello, que incluye el significado de *maitri*, que significa consideración, respeto y amor a sí mismo

El expresar compasión proviene, espontáneamente, de la profunda experiencia espiritual y cognitiva de superación del dualismo, que es uno de los temas centrales del camino budista hacia la paz y la felicidad. Karuna es una actitud ante la vida que se va adquiriendo gradual y conscientemente mediante la práctica meditativa. La compasión llega a convertirse en una profunda convicción que orienta su existencia y la relación con los demás (Gottlieb,2004, p.1).

4.1.3. Formulación de la hipótesis:

Existe una relación entre la práctica de mindfulness y la expresión de la compasión en la adultez temprana de la ciudad de Córdoba y Orizaba, Ver

4.1.4. Determinación de las variables y su Operacionalización

- Variable dependiente: compasión
- Variable independiente: mindfulness

Variable	Definición teórica	Definición operacional
Compasión dependiente	La compasión es parte de la naturaleza humana más profunda que surge de la conciencia de la interconexión con todas las cosas. Esta es simple, siendo una cualidad que emerge naturalmente cuando la mente se serena y entra en un estado de calma. (Kornfield, 2008, citado por Araya y Moncada, 2016,)	Escala de compasión (ECOM) para la población mexicana- Alejandro López Tello y Ana Beatriz Moreno Coutiño
Mindfulness independiente	Práctica que se acuna en el budismo, y se define como conciencia plena en el momento presente de modo activo, pretende que la atención se centre en el mismo. Se procura no interferir ni emitir juicios sobre lo que se siente o se percibe en cada momento cuya finalidad del procedimiento terapéutico es buscar, ante todo, que los aspectos emocionales y otros procesos de carácter no verbal, sean aceptados y vividos en su propia condición, sin ser evitados o intentar controlarlos, para generar una mirada compasiva y más verdadera de sí mismos. (Vallejo, 2006)	Inventario Friburgo de mindfulness. Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, y Schmidt, 200

4.1.5. Objetivos de la investigación

➤ **Objetivo general**

Estudiar el tipo de relación que existe entre la práctica de mindfulness y la expresión de la compasión en la adultez temprana en jóvenes de las ciudades de Córdoba y Orizaba, Ver.

• **Objetivos específicos.**

- ❖ Analizar la conceptualización acerca de compasión y la práctica de mindfulness mediante revisión de la literatura.
- ❖ Aplicar el instrumento adecuado para cuantificar la expresión de la compasión y la práctica de mindfulness
- ❖ Interpretar los datos estadísticos para generar un entendimiento del fenómeno mediante el uso del SPSS.

4.2. Enfoque de la investigación: cuantitativa definición.

El enfoque cuantitativo (que representa, 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 acotándose y, una vez delimitada, se deriva objetivos 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; e analizan las mediciones obtenidas, utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones respecto de la o de las hipótesis. (Hernández et al, 2014, p.4).

La investigación se realizó con métodos estadísticos e instrumentos de aplicación no observacional, no se mantuvo contacto sostenido con los elementos de la muestra por tal motivo no se evaluaron las características comportamentales, rasgos de personalidad ni de interacción. La investigación se concretó a datos estadísticos y cuantificables.

4.3. Alcance de la investigación: correlacional.

Este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables, pero con frecuencia se ubican en el estudio vínculos entre tres, cuatro o más variables. (Hernández et al, 2014, p.93). El alcance correlacional es el mas adecuado para esta investigación, debido a que la compasión como virtud viene dada en mayor proporción por la práctica de mindfulness así que conocer el nivel, la forma de interacción entre esas dos variables y otras que también atañen a los individuos de la muestra son el principal objetivo de dicha investigación.

4.4. Diseño de la investigación: No experimental.

Podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente las variables. Es decir, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables (Hernández et al, 2014, p. 152). La presente investigación es no experimental debido a que la intención del trabajo es conocer la relación natural que existe entre mindfulness y compasión por lo que se tomaron a individuos aleatoriamente, respetando la etapa del desarrollo a la que va dirigida la misma.

4.5. Población y muestra:

Hombres y mujeres en la etapa de adultez temprana, con edades de 20 a 37 años que radican en las ciudades de Córdoba y Orizaba, ver.

4.6. Contextos y escenarios:

Los instrumentos fueron aplicados en las ciudades de Córdoba y Orizaba, ver.

4.7. Procedimientos

Buscar personas que cumplan los requisitos solicitados anteriormente, abordar a cada uno individualmente y pedirles su autorización para aplicarles el instrumento, también se recurrió a la universidad de sotavento para reunir el total de la muestra.

Sesión 1	Nombre: Conectando con nuestro cuerpo	Duración: 120 minutos
Objetivo: Concientizar a los participantes de todos los fenómenos internos que se gestan y se dan en su cuerpo, así como focalizar su atención en dichos procesos		
Actividad de integración.	Nombre: círculo revoltoso	
Objetivo: Favorecer el conocimiento de los miembros del grupo y generar un ambiente distendido y ameno.		
Desarrollo:		
1. El facilitador deberá explicar que existen tres órdenes: “Naranja”, “Banana” y “Círculo”. El animador se pondrá en el centro del círculo y señalará a uno de los compañeros diciéndole una de esas tres órdenes.		
2. Si es “Naranja “, la persona deberá decir el nombre del participante que se encuentra a su izquierda. Si es “Banana” el del compañero de la derecha. Finalmente, si es “círculo” todos los miembros del grupo deberán cambiarse de sitio.		
Duración: 10 minutos.		
Contenido temático:		
<ul style="list-style-type: none"> • Funciones de la práctica de mindfulness. 		
Duración: 20 minutos.		
Actividad o técnica reforzadora. Nombre: Técnica de respiración holotrópica		
Objetivo: Alcanzar una mayor comprensión de la identidad del yo y facilitar el acceso a las raíces de los problemas emocionales y psicosomáticos mediante los estados expandidos de conciencia.		
Instrucciones:		
1.- Permite que tu respiración sea profunda y completa. Respira desde el fondo de tus pulmones así cuando se respire la barriga se va a mover (respiración de diafragma).		
2.- Respira circularmente y de manera continua, utiliza la respiración de tal forma que no queden lagunas en el curso de esta, en ningún momento contengas la respiración. Teniendo los pulmones casi repletos se respira nuevamente y se empieza a exhalar. Cuando los pulmones se hallan vaciado, inhala inmediatamente.		
3.- Querrás respirar más rápido de lo habitual pero no lo debes de hacer, porque podrías generar tensión en tu cuerpo, especialmente en los pulmones, estos están sumamente relajados y no se debe hacer esfuerzos abruptos, de esta manera podrás mantener la respiración por mucho más tiempo y con menos cansancio.		
Autor: Stanislav y cristina Grof.		

Duración: 20 minutos.

Receso.

Duración: 10 minutos.

Actividad de integración. Nombre: "El rey de los elementos"

Objetivo: Generar en los participantes concentración y que su sentido de alerta se active.

Instrucciones:

- 1.- Se formará un círculo con todos los participantes.
- 2.- El animador tendrá la pelota y se la pasará a cualquiera, cuando la lancé deberá mencionar un elemento (Aire, Agua o Tierra).
- 3.- El que atrape la pelota deberá mencionar un animal que pertenezca al elemento que mencionaron ejemplo. (Agua: tiburón) y pasársela a otro diciendo un elemento antes que la atrape el otro participante, no se vale repetir animales y se deberá responder rápido.
- 4.- Los que pierdan irán saliendo hasta elegir al ganador.

Material: 1 pelota.

Duración: 10 minutos.

Características del contenido temático:

- Aplicación del inventario de mindfulness y su dimensión.

Duración: 20 minutos.

Actividad o técnica reforzadora. Nombre: Dibujo de mandalas

Objetivo: Expresar mediante el arte el estado interno que catalizó la respiración holotrópica, así como generar consciencia de los mismos.

Instrucciones:

1. A cada participante se le entregarán lápices de colores y una gran hoja de papel con un círculo mediano dibujado en ella.
2. Se pedirá que rellenen con dichos colores, con patrones o con ambos según le nazca, puesto que es expresión libre.
3. Cada participante relatará la experiencia sentida mientras dibujaba.

Nota: Está actividad no se realiza con fines evaluativos o enjuiciadores, el exponer estados internos tiene la finalidad de recibir y generar calidez en el grupo y en la persona que relata.

Autor: Joan Kellogg.

Duración: 20 minutos.

Cierre

Nombre: El poema colectivo.

Objetivo: Crear un clima de identificación y de cooperación entre los miembros del grupo además de poner sobre la mesa conocimientos anteriormente abordados durante la sesión.

Materiales:

Pizarrón o papelógrafo.

Plumones

Instrucciones:

1.- Se le pide a uno de los miembros que haga la función de memoria del grupo para que escriba en la pizarra o en el papelógrafo.

2.- Se le propone al grupo que cada uno elabore un verso, cuyo contenido tenga que ver con la temática tratada.

3.- Se les pide a los participantes que uno a uno vaya diciendo en voz alta el verso que elaboró, se va integrando cada verso a los anteriores hasta conformar un todo.

4.- Al final se lee el poema íntegro.

Duración: 10 minutos.

<p>Sesión 2</p> <p>Duración:120 minutos</p> <p>Objetivo: Aprender a observar los pensamientos, emociones y sensaciones que se experimentan en el momento presente de una forma desapegada y sin intención enjuiciadora.</p>	<p>Nombre: Viviendo el presente</p>
<p>Actividad de integración. Nombre: "Cantando con mis emociones"</p> <p>Objetivo: Que los participantes identifiquen la expresión corporal de cada una de las emociones básicas al mismo tiempo que las reconozcan en sus compañeros.</p> <p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Se formarán parejas. 2.- Cada pareja deberá de interpretar todas las emociones básicas (ira, sorpresa, asco, miedo, tristeza y alegría), cantando una canción. 3.- El resto del grupo deberá de adivinar que emoción es. <p>Material:</p> <p>Ninguno.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	
<p>Contenido temático:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beneficios del reconocimiento emocional y su expresión sin tabúes, ni prejuicios en el momento presente. <p>Duración: 20 minutos.</p>	
<p>Actividad o técnica reforzadora. Nombre: Trabajo corporal abreactivo</p> <p>Objetivo: estimular al participante para que se someta plenamente a las sensaciones y emociones emergente y halle formas de expresarlas sin juzgarlas.</p> <p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Utilizando la menor cantidad de palabras posibles indica lo que la energía el proceso hace sentir, la localización de los bloqueos, dolores o calambres. <p>Con el aumento gradual y profundo de la respiración.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.- imagina una nube luminosa que se desplaza por todo tu cuerpo rellenando todos los órganos y las células. 3.- El paciente deberá comunicar la cualidad de las emociones, mientras tanto el facilitador deberá seguir el flujo de la energía ampliando los procesos y sensaciones existentes, estimulando su experiencia y expresión plena. 	

4.- Cuando el paciente se queje de dolor en algún punto del cuerpo la función del facilitador será producir mayores presiones en dichas zonas aplicando mecánicamente sus manos, si se da el caso en el que el paciente necesite descargar su energía contra algo el facilitador se ofrecerá de resistencia.

5.- La conclusión de esta técnica se dará con el alivio del paciente y con la descripción oral de mejoría y bienestar por parte del mismo.

Duración: 20 minutos.

Receso.

Duración: 10 minutos.

Actividad de integración. Nombre: ¡Levántese y siéntese!

Objetivo: energizar y concentrar al grupo.

Desarrollo:

Todos sentados en círculo.

El facilitador empezará contando cualquier historia inventada. Cuando dentro del relato dice la palabra "quien" todos se deberán levantar, y cuando dice la palabra "no", todos deberán sentarse. Cuando alguien no se levanta o no se sienta en el momento en que se dice "quien" o "no", sale del juego o da una prenda.

Duración: 10 minutos.

Características del contenido temático:

- ¿Qué es la compasión?
- La relación intrapersonal compasiva ¿Qué es? Y ¿Cómo se da?

Duración: 20 minutos.

Actividad o técnica reforzadora.

Nombre: Guía de imágenes con música (GIM).

Objetivo: Destapar el bloqueo emocional oculto detrás de somatizaciones, y transformar el equilibrio energético estacionario en un flujo de experiencia.

Instrucciones:

1. Relajar los músculos a voluntad (Relajación progresiva).
2. Hacer una lista con todos los temores.
3. Construir una jerarquía de escenas ansiógenas de menor a mayor intensidad de ansiedad.
4. Progresar en la imaginación con las situaciones temidas de la jerarquía. Es importante que se practique la visualización para que la situación se viva como más real. No se pasará a una nueva situación ansiógena si no se ha logrado que la anterior situación de la jerarquía quede totalmente resuelta en cuanto a la ansiedad vivida.

Duración: 20 minutos.

Cierre. Nombre: La clínica.

Objetivo: Profundizar contenidos y evaluar aprendizajes.

Instrucciones:

1. Se dividirá el salón en mas de un grupo y por cada grupo se pedirá la elaboración de cinco preguntas acerca de los contenidos aprendidos.
2. El coordinador recogerá las preguntas y las entregará a otro grupo. Para ser resueltas por los miembros.
3. Un representante de cada grupo leerá las preguntas recibidas y las respuestas. El grupo autor aceptará o rechazará las respuestas. El resto del curso aportará sus ideas.

Duración: 10 minutos.

Sesión 3**Nombre:** "Conectando contigo conecto conmigo"**Duración:** 120 minutos.**Objetivo:** Fomentar la identificación de cada uno de los participantes como elementos interconectados en un sistema, al tiempo que se es consciente y responsable de su actuar en pro del desarrollo de este.**Actividad de integración****Nombre:** "Pájaro, nido y parvada"**Objetivo:** Poner en alerta a los participantes del taller, para que su concentración se active.**Material:** Ninguno.**Instrucciones:**

1.- Esta actividad se hará al comienzo de la sesión para que los participantes puedan relajarse y entrar más en confianza.

2.- Las sillas se acomodarán alrededor de toda el aula, para tener mayor espacio. Los participantes harán equipos de tres integrantes.

3.- Dos de ellos serán los nidos, ambos extenderán sus brazos hacia arriba formando una casita, el tercer integrante será el pájaro quien estará en medio de sus dos compañeros debido a que está dentro de la jaula, así se formaran todos los tríos.

4.- Cuando el animador diga pájaros, solo los nombrados saldrán a buscar nuevos nidos, los denominados jaulas permanecerán en su lugar. Cuando el animador diga nidos, serán estos los que saldrán a buscar nuevos pájaros, y los pájaros permanecerán en su lugar. Pero cuando se diga parvada todos correrán a diferentes lugares a formar nuevos tríos, cambiarán los que eran nidos a pájaros y viceversa.

Duración: 10 minutos.**Contenido temático:**

- Aplicación de modelos cuánticos de entrelazamiento de partículas en la realidad social y la compasión.

Duración: 20 minutos.**Actividad o técnica reforzadora.****Nombre:** Juego de arena terapéutico**Objetivo:** Exteriorizar el material inconsciente profundo para que sea plenamente vivido analizado e integrado.**Material:**

- 1 cajón rectangular de fondo color azul claro.

- Arena.
- Figuras pequeñas que representen personas, animales, árboles y otros objetos.

Desarrollo:

La labor del participante consistirá en crear una escena simbólica individual, moldeando la arena en forma de montañas, valles o llanuras, descubriendo partes del fondo color azul claro para formar ríos, lagos y estanques y completar la escena agregando figuritas, este método posee un poderosísimo poder para movilizar la dinámica arquetípica de la psique.

Una serie de sesiones de juegos de arena brinda la oportunidad de desarrollar los temas en cuestión de un método detallado, resolver los conflictos subyacentes y simplificar la dinámica inconsciente personal.

Autor: Dora Kalff.

Duración: 20 minutos

Receso.

Duración: 10 minutos.

Actividad de integración.

Nombre: "El alambre pelado"

Objetivo: Animar al grupo.

Material: Ninguno.

Instrucciones:

Se le pide a un compañero cualquiera que salga del salón.

1.- Se le pide al resto de compañeros que formen un círculo y se tomen de la mano. El facilitador le explica que el círculo es un circuito eléctrico, dentro del cual hay un alambre pelado; que se le pedirá al compañero que está afuera que lo descubra tocando las cabezas de los que están en el círculo. Se ponen de acuerdo en que cuando toquen la cabeza del compañero que ellos designen, como el "Alambre pelado", todos al mismo tiempo y con toda la fuerza posible pegarán un grito.

2.- Se hace entrar al compañero que está afuera, el facilitador le explica que el círculo es un circuito eléctrico y que hay un alambre pelado en él y que descubrirlo tocando la cabeza de los que están en el circuito. Se le pide que se concentre para descubrir el alambre pelado.

Duración: 10 minutos.

Características del contenido temático:

- Consciencia plena y compasiva como fundamento en las relaciones interpersonales.

Duración: 20 minutos.

Actividad o técnica reforzadora. Nombre: Fantasía guiada.

Objetivo: Experimentar libremente el material inconsciente desdoblando las emociones sensaciones y pensamientos que se dan en momentos de consciencia plena.

Instrucciones:

1.- Acomódate en una posición cómoda y relajada, a continuación, con los ojos cerrados, respira profundamente y con circularidad.

2.- Estas en la cama, extremadamente relajado, y empiezas a despertar. Es la mañana de un día perfecto, sin estrés. Un día en el que te invadirá una sensación de paz y satisfacción desde la mañana hasta la noche.

Lentamente, en tu imaginación, abres los ojos... Ahora mira a tu alrededor... ¿Qué aspecto tiene el dormitorio? ¿Hay alguien contigo? Poco a poco, sin esfuerzo, te levantas de la cama e inicias la rutina matinal en este día perfecto y sin estrés. ¿A dónde has ido? ¿Estás en el trabajo? ¿Estás en casa? ¿Hay gente a tu alrededor? Mira a tu alrededor, muy lentamente... te sientes a gusto, en paz... ¿Dónde estás y qué haces?

Es la hora del almuerzo de este día perfecto y sin estrés. Mira a tu alrededor, muy lentamente... ¿Dónde comes y con quién? Ahora es la tarde y aún te sientes tranquilo y relajado, como si todo estuviera bien en el mundo. ¿Dónde estás? ¿Qué haces? ¿Quién está a tu lado, si es que hay alguien? Ha llegado la hora de la cena. ¿Qué comes? ¿Estás solo o con otras personas?

Es la noche de este día perfecto, sereno y sin estrés... ¿Qué haces a esta hora? ¿Qué hay a tu alrededor? ¿Quién está a tu alrededor?

Por último, es la hora de acostarse. Te sientes satisfecho y en paz... Estas en la cama, con los ojos cerrados, y percibes una sensación cálida, pesada y sosegada... Gradualmente, concillas el sueño, mientras reflexionas sobre lo que has visto y experimentado durante este día perfecto y sin estrés.

Duración: 20 minutos.

Cierre: "Clausura".

Objetivo: Terminar el taller o curso con un sentido de cercanía. Convertir el desarrollo del grupo en una acción no verbal simbólica.

Instrucciones:

1.- El Facilitador les dirá a los participantes que la clausura será breve y sin hablar.

2.- El Facilitador les pedirá que se esparzan en un círculo grande mirando hacia afuera de modo que no vean a nadie.

3.- El Facilitador pedirá que volteen lentamente y miren hacia adentro.

4.- Pedirá que experimenten el sentimiento de ser ellos mismos. Se les debe dejar cuando menos dos o tres minutos.

5.- posteriormente se les pedirá que tomen tiempo para que experimenten el sentimiento de ser un grupo.

6.- Luego se les pedirá que formen un círculo estando hombro con hombro, con los brazos entrelazados. Se les pedirá que se vean todos entre sí.

7.- Luego les pedirá que dejen caer los brazos a los costados y se muevan tres pasos hacia atrás. El Facilitador les anunciará que ésta será la última vez de ver a los demás participantes.

8.- Finalmente, el Facilitador pide a los participantes que volteen hacia afuera y que caminen al lugar donde estuvieron antes. Después de un minuto aproximadamente les anunciará que el ejercicio y el taller o curso ha terminado.

9.- El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Duración: 10 minutos .

4.8. Instrumentos

Escala de Compasión (ECOM) para la población mexicana, cuyos autores fueron Alejandro López Tello y Ana Beatriz Moreno Coutiño, en el año 2019; Consta de 17 reactivos, el coeficiente alfa total resultante fue de 0.90, la confiabilidad también fue alta y la varianza total explicada fue de 53.29%, el método de respuesta es una escala Likert con 5 opciones de respuesta que va de nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre.

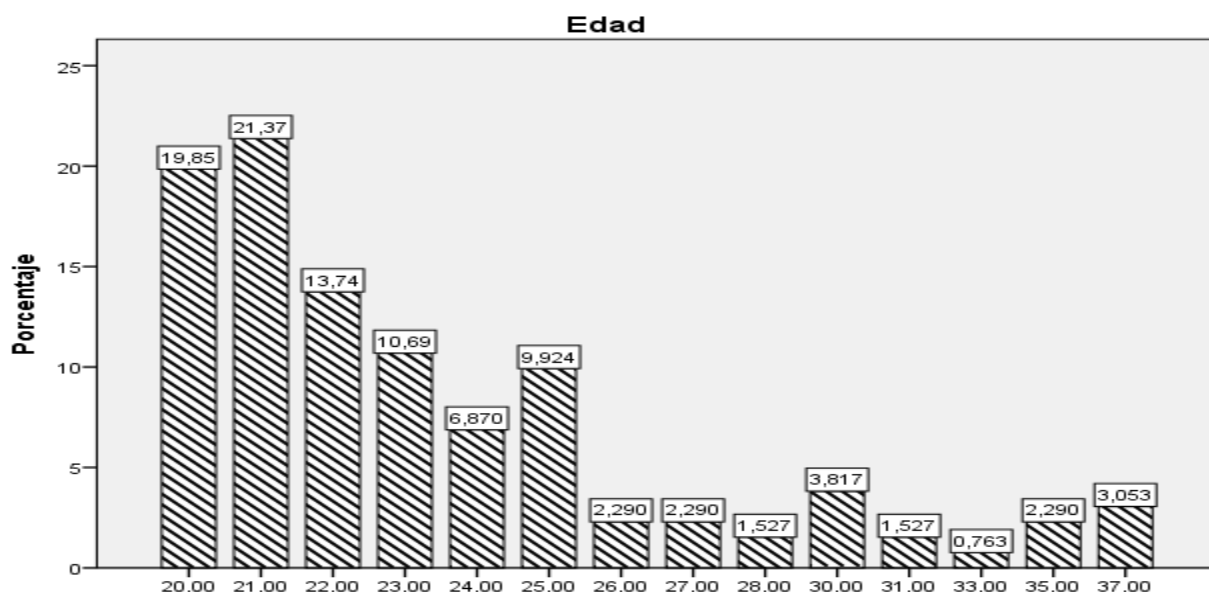
El instrumento utilizado para mindfulness fue el Inventario Friburgo de Mindfulness (IFM-14) de Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, & Schmidt, creada en el año 2006; consta de 14 reactivos.

CAPÍTULO V

ANÁLISIS DE RESULTADOS

5.1. Resultados generales

A continuación, en la gráfica número 1, se presentan los resultados de la investigación. Se obtuvo una muestra total de 131 participantes, con una edad entre 20 y 37 años, de ambos sexos. Como se observa en la gráfica número 1 la edad más frecuente es 21 años, mientras que la edad menos frecuente es la de 33 años.



Gráfica No. 1 Porcentaje de edad de la muestra investigada

En la gráfica número 2, se presentan los resultados obtenidos de la investigación de una muestra total que incluye a 131 participantes de ambos sexos. Demostrando que el 60,31 % de las personas que han sido encuestadas son mujeres, mientras que el 39,69% de los participantes son hombres.

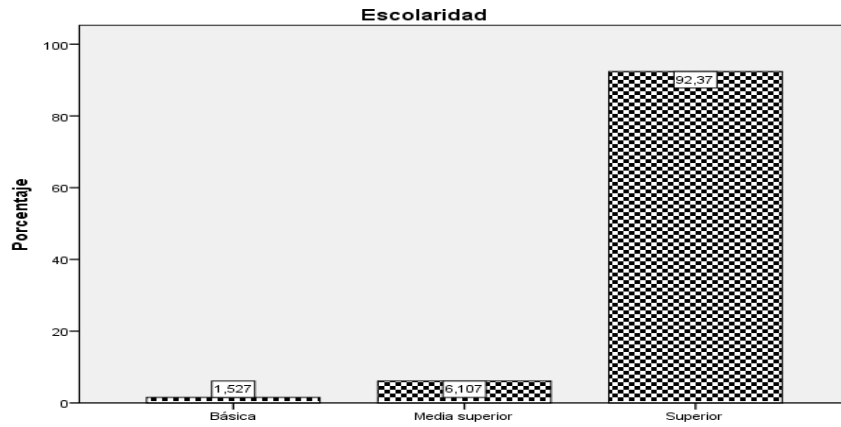


Gráfica No. 2 Porcentaje de la distribución de sexo respecto a la muestra encuestada

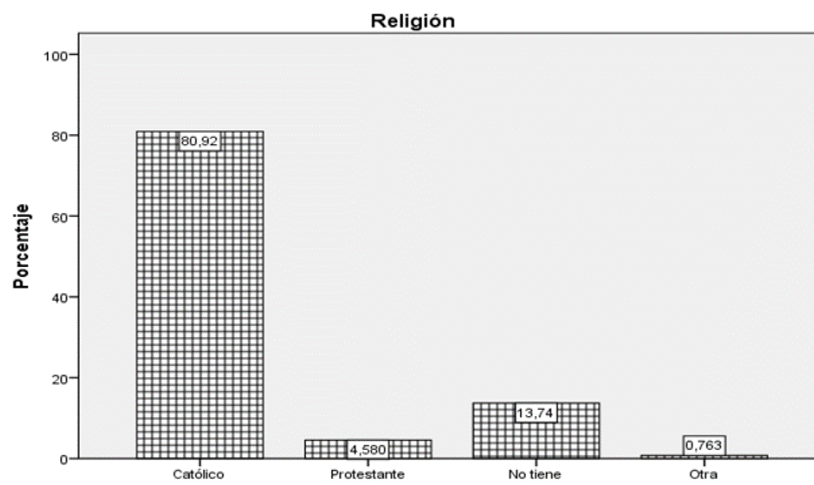
En la gráfica No. 3 se plasman los resultados obtenidos de la investigación de una muestra total de 131 elementos. Como se observa en dicha gráfica el 93,37 % de las personas han recibido educación superior, el 6,107 % han alcanzado el nivel medio superior, y el 1,527 % cursó educación básica.

A continuación, en la gráfica número 4, se presentan los resultados de la investigación. Se obtuvo una muestra total de 131 participantes, que profesan variadas religiones. Entre sus respuestas queda de manifiesto que el 80,92% de los elementos analizados profesan la religión católica, el 13,74% no profesa ninguna religión, el 4,58% es protestante y el 0,76% profesa otra religión.

En la gráfica número 5 realizada a partir de un análisis de 131 elementos de la investigación de una muestra, quedan plasmados los resultados en cuanto a la distribución del estado civil en el que se encuentran dichos participantes, siendo que el 91,60 % son solteros, 6,107 % casados y el 2, 290% se encuentran en unión libre.



Gráfica No. 3 Porcentaje de distribución de la educación que ha recibido la muestra encuestada

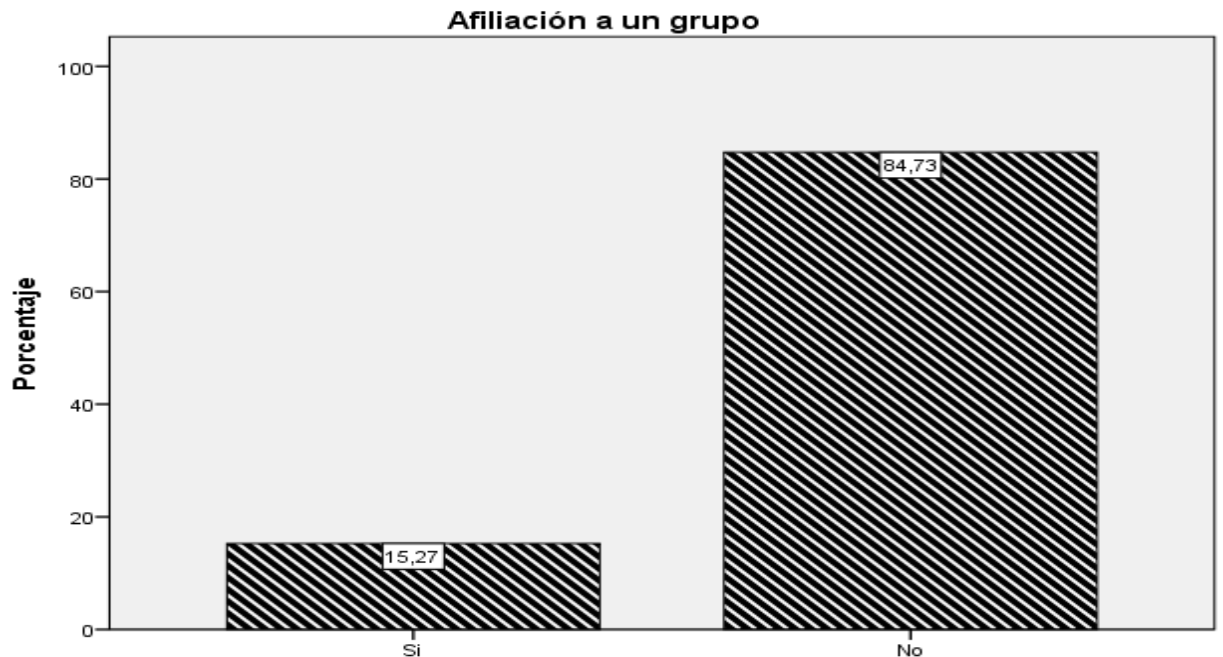


Gráfica No. 4 Porcentaje de las religiones profesadas por los participantes de la investigación



Gráfica No. 5 Porcentaje de distribución del estado civil en el que se encuentra la muestra analizada

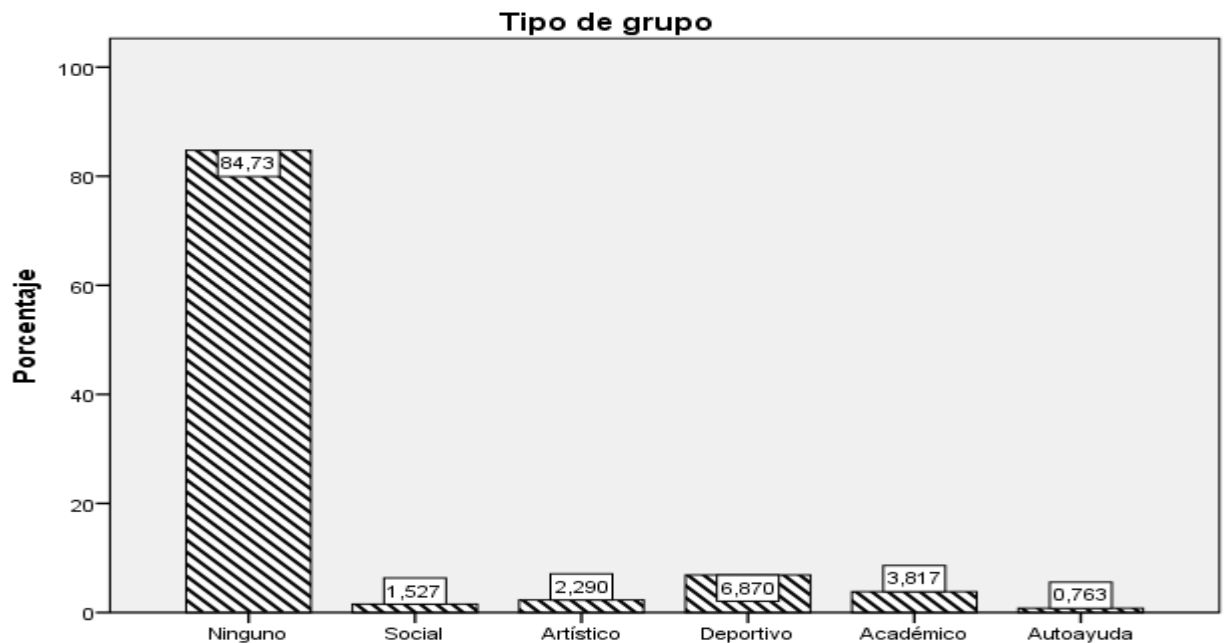
A continuación, en la gráfica número 6 realizada a partir del análisis de una muestra de 131 personas, queda plasmado que el 84,73% de los participantes no se encuentran afiliados a ningún grupo independiente de sus lugares de trabajo o estudio y el 15,27 % si pertenecen a uno.



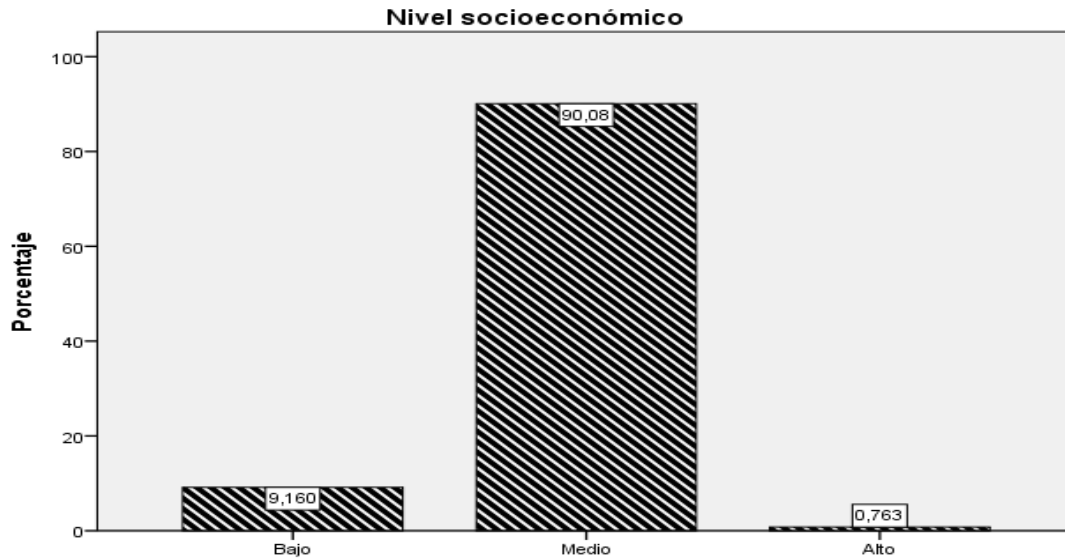
Gráfica No. 6 Porcentaje de afiliación a un grupo de la muestra encuestada

En la gráfica No. 7 se describe la distribución del tipo de grupo al que pertenecen los elementos de la muestra analizada, quedando de manifiesto que el 84,73 % no pertenece a ninguno, el 6,870 % pertenecen a un grupo deportivo, el 3,817 % pertenecen a uno académico, 2,290 % a uno artístico, el 1,527 % a un grupo social y el 0,763 % pertenecen a un grupo de autoayuda.

En la gráfica No. 8 basada en el análisis de una investigación de una muestra de 131 personas, se plasma la distribución en el nivel socioeconómico de dichos participantes siendo que el 90,08 % pertenecen al nivel medio, 9,160 % pertenecen al nivel bajo y el 0,763% se encuentran en el nivel alto.



Gráfica No. 7 Porcentaje del tipo de grupo al que están afiliados los participantes de la muestra encuestada.



Gráfica No. 8 Porcentaje de distribución del nivel socioeconómico en el que se encuentran los participantes de la muestra encuestada.

5.2. Resultados de las variables

A continuación, se muestra la tabla número 1 de donde se obtienen los datos para obtener el punto de corte de la escala de COMPASIÓN. Tomando en cuenta la media y la desviación estándar se determina que las puntuaciones por debajo de 46 puntos son interpretados bajo la nomenclatura de “alienación a las emociones y necesidades socioambientales”, las puntuaciones que entran en el rango de 47 a 56 puntos se catalogan como “con dificultad para conectar con las emociones y necesidades socioambientales”, las puntuaciones que van de 57 a 76 puntos se clasifican como “interconexión con las emociones y necesidades socioambientales”, bajo el rango denominado “con facilidad para conectar con las emociones y necesidades socioambientales” se encuentran las puntuaciones que oscilan de 77 a 86 puntos y de 87 puntos en adelante es clasificado como “interconexión íntima con las emociones y necesidades socioambientales”

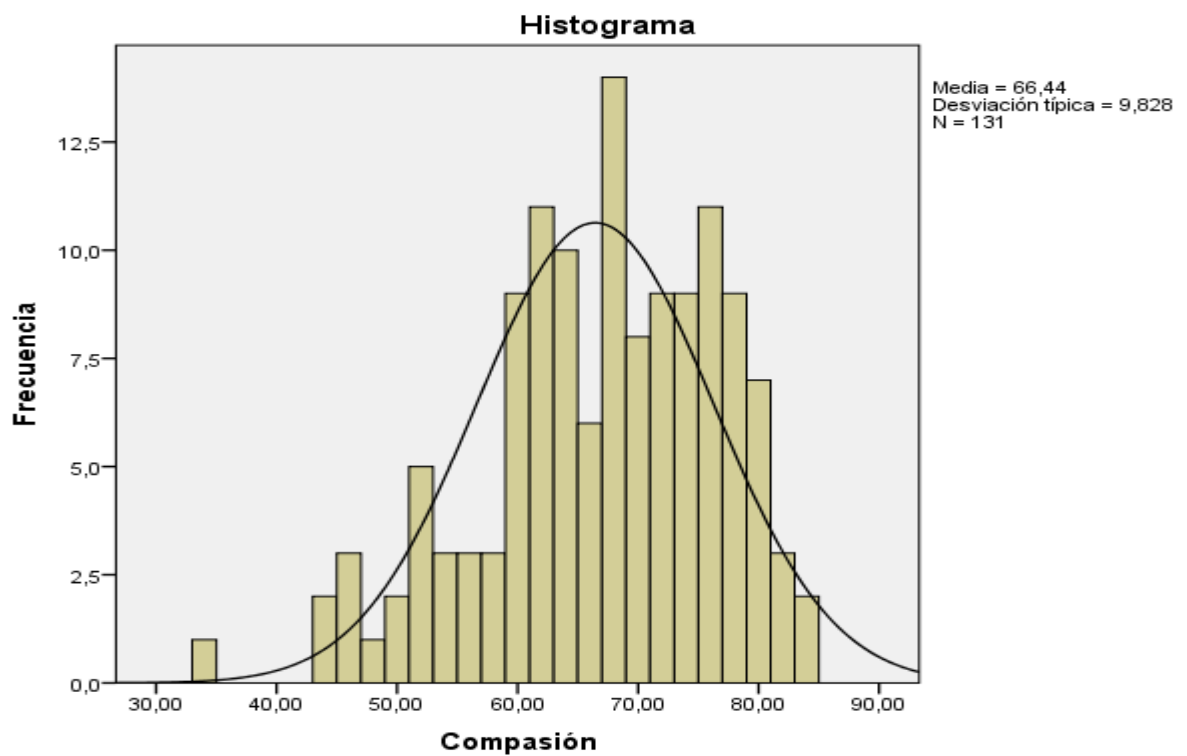
Tabla No. 1
Compasión

N	Válidos	131
	Perdidos	0
Media		66,4351
Mediana		68,0000
Desv. típ.		9,82782

Tabla No. 2

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	34,00	1	,8	,8
	44,00	2	1,5	2,3
	45,00	3	2,3	4,6
	47,00	1	,8	5,3
	49,00	2	1,5	6,9
	51,00	1	,8	7,6
	52,00	4	3,1	10,7
	53,00	1	,8	11,5
	54,00	2	1,5	13,0
	55,00	2	1,5	14,5
	56,00	1	,8	15,3
	57,00	2	1,5	16,8
	58,00	1	,8	17,6
	59,00	2	1,5	19,1
	60,00	7	5,3	24,4
	61,00	5	3,8	28,2
	62,00	6	4,6	32,8
	63,00	6	4,6	37,4
	64,00	4	3,1	40,5
Válidos	65,00	2	1,5	42,0
	66,00	4	3,1	45,0
	67,00	6	4,6	49,6
	68,00	8	6,1	55,7
	69,00	3	2,3	58,0
	70,00	5	3,8	61,8
	71,00	6	4,6	66,4
	72,00	3	2,3	68,7
	73,00	4	3,1	71,8
	74,00	5	3,8	75,6
	75,00	7	5,3	80,9
	76,00	4	3,1	84,0
	77,00	5	3,8	87,8
	78,00	4	3,1	90,8
	79,00	4	3,1	93,9
	80,00	3	2,3	96,2
	81,00	2	1,5	97,7
	82,00	1	,8	98,5
	83,00	1	,8	99,2
	84,00	1	,8	100,0
	Total	131	100,0	100,0

En la tabla número 2 se muestra que hay 6 personas que se encuentran en el rango “alienación a las emociones y necesidades socioambientales”, 14 personas que se encuentran dentro del rango “con dificultad para conectar con las emociones y necesidades socioambientales”, 90 personas que están dentro del rango “interconexión con las emociones y necesidades socioambientales”, 21 personas que se encuentran en la clasificación de “con facilidad para conectar con las emociones y necesidades socioambientales” y ninguna persona dentro de la clasificación “interconexión íntima con las emociones y necesidades socioambientales”



A continuación, en la tabla número 3, se muestra de donde proceden los datos para obtener el punto de corte de la escala de MINDFULNESS. Tomando en cuenta la media y la desviación estándar se determina que las puntuaciones por debajo de 27 puntos son interpretadas bajo la nomenclatura de “No habituado a contemplar en el momento presente sus propias emociones y pensamientos sin juzgarlos”, de 28 a 34 puntos se considera “Poco habituado a contemplar en el momento presente sus propias emociones y pensamientos sin juzgarlos”, las puntuaciones que oscilan de 35 a 48 puntos se denominan “habituados a contemplar en el momento presente sus propias emociones y pensamientos sin juzgarlos”, dentro de la categoría de “Muy habituado a contemplar en el momento presente sus propias emociones y pensamientos” se encuentran los que puntúan de 49 a 55 y de 56 puntos en adelante es clasificado como “plenamente consciente de contemplar en el momento presente sus propias emociones y pensamientos sin juzgarlos”.

Tabla No. 3

Mindfulness

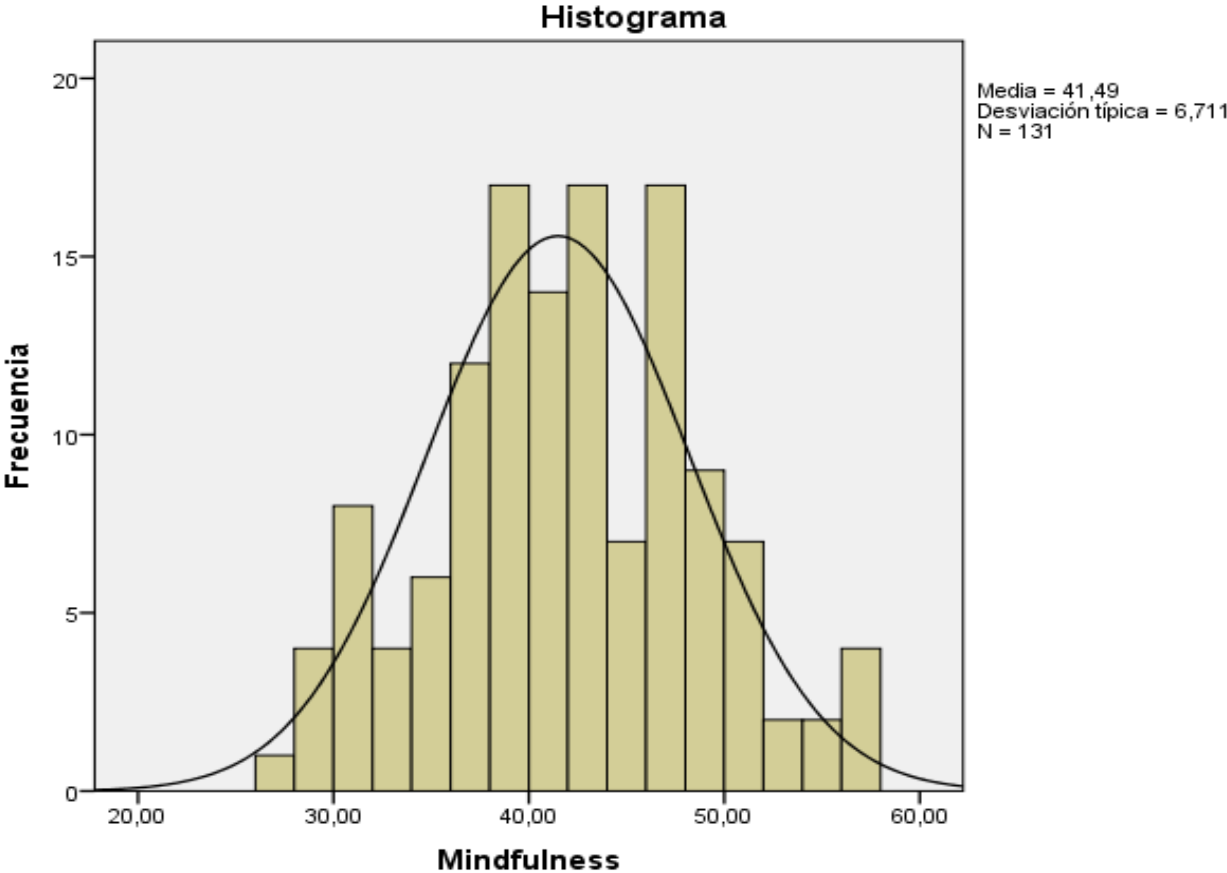
N	Válidos	131
	Perdidos	0
Media		41,4885
Mediana		41,0000
Desv. típ.		6,71092

Tabla No. 4

Mindfulness

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
27,00	1	,8	,8	,8
28,00	1	,8	,8	1,5
29,00	3	2,3	2,3	3,8
30,00	3	2,3	2,3	6,1
31,00	5	3,8	3,8	9,9
32,00	3	2,3	2,3	12,2
33,00	1	,8	,8	13,0
34,00	2	1,5	1,5	14,5
35,00	4	3,1	3,1	17,6
36,00	6	4,6	4,6	22,1
37,00	6	4,6	4,6	26,7
38,00	8	6,1	6,1	32,8
39,00	9	6,9	6,9	39,7
40,00	10	7,6	7,6	47,3
41,00	4	3,1	3,1	50,4
Válidos 42,00	7	5,3	5,3	55,7
43,00	10	7,6	7,6	63,4
44,00	4	3,1	3,1	66,4
45,00	3	2,3	2,3	68,7
46,00	7	5,3	5,3	74,0
47,00	10	7,6	7,6	81,7
48,00	3	2,3	2,3	84,0
49,00	6	4,6	4,6	88,5
50,00	6	4,6	4,6	93,1
51,00	1	,8	,8	93,9
52,00	1	,8	,8	94,7
53,00	1	,8	,8	95,4
54,00	1	,8	,8	96,2
55,00	1	,8	,8	96,9
56,00	4	3,1	3,1	100,0
Total	131	100,0	100,0	

En la tabla número 4 se muestra que hay 1 persona clasificada dentro del rango “No habituado a contemplar en el momento presente sus propias emociones y pensamientos sin juzgarlos”, 18 personas que se encuentran en el rango “Poco habituado a contemplar en el momento presente sus propias emociones y pensamientos sin juzgarlos”, 91 personas que se encuentran bajo la nomenclatura “habituados a contemplar en el momento presente sus propias emociones y pensamientos sin juzgarlos”, 17 personas que se encuentran en la clasificación de “muy habituado a contemplar en el momento presente sus propias emociones y pensamientos sin juzgarlos” y 4 personas dentro de la clasificación “plenamente consciente de contemplar en el momento presente sus propias emociones y pensamientos sin juzgarlos”.



Como se observa en la tabla 5 se puede determinar que existe una relación positiva, es decir, mientras mayor plenitud del momento presente experimente una persona mayor compasión expresa.

Tabla No. 5

		Correlaciones	
		Compasión	Mindfulness
Compasión	Correlación de Pearson	1	,231**
	Sig. (bilateral)		,008
	N	131	131
Mindfulness	Correlación de Pearson	,231**	1
	Sig. (bilateral)	,008	
	N	131	131

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Como se observa en la tabla número 6 se puede determinar que hay una correlación negativa, es decir, mientras menos edad cronológica tiene una persona, mayor grado de compasión expresa.

Tabla No. 6

		Correlaciones	
		edad	Compasión
edad	Correlación de Pearson	1	-,206*
	Sig. (bilateral)		,018
	N	131	131
Compasión	Correlación de Pearson	-,206*	1
	Sig. (bilateral)	,018	
	N	131	131

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Como se observa en la tabla número 7, se puede determinar que no existe correlación entre la experimentación plena del momento presente y la edad cronológica de una persona.

Tabla No. 7

Correlaciones			
		edad	Mindfulness
edad	Correlación de Pearson	1	,142
	Sig. (bilateral)		,106
	N	131	131
Mindfulness	Correlación de Pearson	,142	1
	Sig. (bilateral)	,106	
	N	131	131

Como se observa en la tabla número 8, se puede determinar que no existe correlación entre el sexo de una persona y la compasión que expresa.

Tabla No. 8

		Prueba de muestras independientes								
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Inferior	Superior
Compasión	Se han asumido varianzas iguales	,285	,594	1,770	129	,079	-3,08130	1,74078	6,52548	,36287
	No se han asumido varianzas iguales			1,744	103,802	,084	-3,08130	1,76640	6,58422	,42161

Como se observa en la tabla número 9, se puede determinar que no hay diferencia entre la ideología religiosa que tiene una persona y la compasión que expresa.

Tabla No. 9

Prueba de muestras independientes

	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
								Inferior	Superior
Se han asumido varianzas iguales	,011	,919	,558	110	,578	2,33019	4,17280	-5,93932	10,59970
No se han asumido varianzas iguales			,484	5,420	,647	2,33019	4,81324	-9,75955	14,41993

Como se observa en la tabla No. 10, se puede determinar que no hay correlación entre la afiliación a un club o grupo social y el grado de compasión que se manifiesta.

Tabla No. 10

Prueba de muestras independientes

	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
								Inferior	Superior
Se han asumido varianzas iguales	,080	,777	,180	129	,858	,43063	2,39629	-	5,17175
No se han asumido varianzas iguales			,188	27,398	,852	,43063	2,28981	-	5,12574

Como se observa en la tabla No. 11, se puede determinar que no hay correlación entre el sexo de una persona y la plenitud de consciencia con la que se experimenta el momento presente.

En la tabla Número 12, se puede determinar que no hay relación entre la afiliación a un club o grupo social y la plenitud de consciencia con la que se experimenta del momento presente.

Tabla No. 11

Prueba de muestras independientes

	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
								Inferior	Superior
Mindfulness	,245	,622	1,787	129	,076	2,12366	1,18842	-	4,47498
			,22765						
Mindfulness			1,771	105,941	,079	2,12366	1,19908	-	4,50096
			,25364						

Tabla No. 12

Prueba de muestras independientes

	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
								Inferior	Superior
Mindfulness	,258	,613	,550	129	,583	,89865	1,63459	-	4,13273
			2,33543						
Mindfulness			,502	24,573	,620	,89865	1,78908	-	4,58658
			2,78928						

Como se observa en la tabla número 13, se puede determinar que no hay diferencia en el nivel socioeconómico al que una persona pertenece y su expresión de compasión.

Tabla No. 13

ANOVA de un factor

Compasión

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	85,338	2	42,669	,438	,646
Intra-grupos	12470,860	128	97,429		
Total	12556,198	130			

Como se observa en la tabla número 14, se puede determinar que no hay diferencia entre el estado civil en el que una persona se encuentra y la compasión que expresa.

Tabla No. 14

ANOVA de un factor

Compasión

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	23,532	2	11,766	,120	,887
Intra-grupos	12532,667	128	97,911		
Total	12556,198	130			

Como se observa en la tabla número 15, se puede determinar que no existe diferencia entre la escolaridad de una persona y la compasión que expresa.

Tabla No. 15

ANOVA de un factor

Compasión

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	100,666	2	50,333	,517	,597
Intra-grupos	12455,532	128	97,309		
Total	12556,198	130			

Como se observa en la tabla número 16, se puede determinar que no hay relación entre el nivel socioeconómico de una persona y la plenitud de consciencia del momento presente que experimenta.

Tabla No. 16

ANOVA de un factor

Mindfulness

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	19,665	2	9,833	,216	,806
Intra-grupos	5835,068	128	45,586		
Total	5854,733	130			

Como se observa en la tabla número 17, se puede determinar que no hay diferencia entre el estado civil de una persona y la plenitud de consciencia con la que se experimenta el momento presente.

Tabla No. 17**ANOVA de un factor**

Mindfulness

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	234,099	2	117,050	2,666	,073
Intra-grupos	5620,633	128	43,911		
Total	5854,733	130			

Como se observa en la tabla número 18, se puede determinar que no hay diferencia entre la escolaridad de una persona y la plenitud de consciencia con la que se experimenta el momento presente.

Tabla No. 18**ANOVA de un factor**

Mindfulness

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	7,957	2	3,978	,087	,917
Intra-grupos	5846,776	128	45,678		
Total	5854,733	130			

CONCLUSIONES

La compasión sobreviene de manera natural, sutil, y discreta, dentro de ella se han encontrado múltiples matices que son fundamentales en el desmembramiento y estudio de esta virtud, de la cual se extrajo una de sus dimensiones, y se hilvanó de tal manera que se convertiría en una práctica sistemática e intencionada a enfocar la atención hacia el momento presente, involucrando emociones, pensamientos y sensaciones, sin juzgarlos. Actuando con soltura en la experiencia humana. Dicha práctica se denomina mindfulness, que se traduce al español como atención plena.

La práctica de mindfulness logra generar un estado interno de homeostasis y comunión con los sucesos que adornan el desarrollo de la vida, no es una monopolización de una dimensión de la compasión, su actuar es independiente y desapegado, puesto que logró desencarnarse del propio concepto inanimado de compasión, ejerciendo una influencia directa en la expresión de su alma mater.

La autopoiesis generada, permitió que la extremidad que nacía y funcionaba de apoyo para la sustentabilidad de este, poco a poco adquiriera una identidad individual, inteligencia e intuición propia para alimentar proporcionalmente el grado de compasión que se expresa.

En la presente investigación, se ha demostrado una marcada tendencia de los adultos jóvenes de México, a ser conscientes de las necesidades de su medio circundante. Lo que ha enriqueció esta investigación fue la localización en el umbral más bajo de compasión a seis personas, mientras que en el más alto no se encontró a nadie.

Esto se explica debido a que la expresión compasiva requiere un ejercicio de equilibrio, desapego y acceso a las profundidades del ser humano en donde yacen las emociones y sensaciones que experimenta una persona. Atributos que cuando se experimentan simplemente son negados, reprimidos o ignorados.

El tenderle la mano al necesitado o el reconocerse a sí mismo en la vulnerabilidad, requiere de una disolución de fronteras del ego, además de total valentía y entereza, aunado a esto las emociones no son entidades físicas o que muestren señales tangibles e independientes aunque sean los principales motores de la vida, por consecuencia en la esfera social será mucho más fácil hacer oídos sordos a las exclamaciones de ayuda, y si no se tiene consciencia de sí mismo mucho menos se tendrá del entorno.

Del lado de la práctica de Mindfulness la mayoría de participantes de la investigación se encuentran habituados a contemplar en el momento presente sus propias emociones y pensamientos sin juzgarlos, solo una persona se encontró en el umbral no habituado a contemplar en el momento presente sus propias emociones y pensamientos sin juzgarlos, y 4 personas en el umbral opuesto experimentando plena consciencia del momento presente.

Por su parte la práctica de mindfulness lleva como estandarte la utilización de las funciones cognitivas superiores, que a su vez están vinculadas con la supervivencia y la perpetuación inmediata de la especie, es decir es lo mínimo que se necesita para la conservación de la vida humana en la tierra, implica, traducir e interpretar pensamientos y los sucesos circundantes de la realidad, y claro que tiene un centro emocional muy importante, sería un error pensar que la práctica de mindfulness las excluye, pero es evidente que la racionalización de las situaciones en muchas ocasiones entorpece la expresión y conexión emocional.

De esta manera se puede explicar porque se hallaron más personas localizadas en el umbral de mayor consciencia con mindfulness que personas en el más alto grado de expresión de compasión, pero al mismo tiempo están íntimamente interrelacionados, mientras más compasión expresa una persona es signo de mayor consciencia y conexión consigo mismo, con las situaciones que se desarrollen en el mundo y viceversa.

También se hallaron diferencias significativas entre la expresión de la compasión en las personas más jóvenes, ya que dicho sector de la población tiene menos restricciones y se encuentra en mayor contacto con sus emociones, pensamientos y sensaciones inmediatas.

En los años más inocentes se da una constante retroalimentación con el medio ambiente, la pureza moral, emocional, la ilusión y el reconocimiento del otro se da al instante. Al pasar el tiempo la expresión de colores emocionales se ensucia de retribuciones insuficientes, de competitividad en un ritmo de vida apresurado en el que no hay tiempo de mirar hacia el verdadero centro y mucho menos de tomar en cuenta las necesidades de los semejantes.

El corazón emocional se petrifica convirtiéndose en un objeto rústico e inamovible, el niño herido no ve otra salida salvo la de volverse un adulto pragmático, racional, entrenado a solucionar problemas de la forma más eficaz posible, su sensibilidad se va embruteciendo.

Entonces el niño oprimido y víctima de sus propias cadenas emocionales las rompe en un acto que lo rasga a sí mismo, negándose la oportunidad de seguir en la carrera del sentir, y el adulto en el que se convierte está tan desconectado de lo que siente y piensa como de lo que piden sus allegados, y por ego no seguirá con la estrategia

de retribuir con acciones a sus semejantes, simplemente el camino que trata de evitar es el del sufrimiento.

Debido a ese inmenso aislamiento y extravío en la vida es necesaria una reconexión con el sentido y equilibrio del ser puro interno y pleno en relación con los otros, ese ser que aún refracta los colores de cada átomo de luz, para que continúe su adultez humana sin paranoia ni lastres.

Tampoco se encontraron lazos entre el adoctrinamiento religioso y la expresión de dicha virtud o de la disciplina antes mencionada, por su parte el estar en contacto con voluminosas masas de personas no influencian la manera en la que se siente y se piensa hacia los semejantes y mucho menos influye en la conexión íntima que una persona tiene consigo misma.

El nivel socioeconómico no sensibiliza o conecta menos o más a un ser humano con niveles transpersonales ni siquiera con sus necesidades básicas emocionales, ni con las de su entorno, de la misma manera en la que una persona de escasos recursos puede encontrarse indolente de sus semejantes estará de su conciencia, y una persona que se encuentre en la cúspide de la riqueza económica se sentirá interconectada y consciente de su medio como cualquier otra persona que no pertenezca a su círculo social.

Por la diferente disposición hormonal que existe entre hombres y mujeres y las implicaciones que éstas tienen en el desarrollo de la vida, se esperaría que la expresión de la compasión y el pleno disfrute de la experiencia humana estuviera declinada en favor de las mujeres, pero sorprendentemente los hombres puntuaron de manera similar en dichos rasgos, lo que demuestra que los factores socioambientales, psicológicos y

formativos son determinantes para la expresión de cualidades, virtudes o valores por sobre las condiciones biológicas o fisiológicas.

Por su parte personas con apenas educación básica son igual de compasivas que personas con licenciatura, el formarte en un contexto académico, no genera virtudes que son innatas y propias en cada ser humano, es verdad que en ciertos contextos y con determinada educación una persona se puede formar en valores, pero esto no da de manera natural la expresión de la compasión. El conocimiento y la disciplina no son factores que propician el desarrollo de dichas virtudes.

Los individuos que son solteros manifiestan la misma conexión consigo mismos que los que se encuentran casados o en unión libre, puesto que con su pareja comparten lo que ya son, pero la relación no modifica su manera de sentir, pensar y relacionarse con su entorno, puesto que la virtud se da manera natural y distinta en cada ser humano.

De este modo se puede concluir que el presente trabajo aporta a la ciencia datos relevantes para tener una visión mayor de la práctica de mindfulness y la expresión de la compasión una se pertenece a la otra, es de vital importancia que se rescaten los primeros años de vida para poder fortalecer el sentido de pertenencia y de comprensión en el aquí y el ahora, ya que la falta de esto convierte al ser humano en una simple máquina mecánica y perpetua ciclos de sufrimiento y miseria energética.

REFERENCIAS

Araya, C., Moncada, L., (2016). Auto-compasión: origen, concepto y evidencias preliminares. *Revista argentina de clínica psicológica*, 25 (1), 67-78.

Araya-Véliz C., Porter, B., (2017). Habilidades del terapeuta y mindfulness. *Revista argentina de clínica psicológica*, 26 (2), 232-240.

Azkarraga, J., Gallifa, J., (2016). Mindfulness y transformación ecosocial. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), 123-133.

Bermejo, C. (2012). *Empatía terapéutica la compasión del sanador herido*. España: Desclée de Brower.

Cebolla, A., Enrique, A., Alvear, D., Soler, J., García-Campayo, J. (2017). Psicología positiva contemplativa: integrando mindfulness en la psicología positiva. *Papeles del psicólogo*, 38 (1), 12-18.

Del Río, R. (2014). Benevolencia y compasión. *Cuadernos de bioética*, 25(1), 99-103.

Good, T., Brophy, J. (1996). *Psicología educativa contemporánea*. México: McGraw-Hill interamericana de editores.

González M., Cosío, E., Martínez, L. (2002). Psicología de la educación. México: McGraw-Hill interamericana editores.

Grof, S. (2001). Psicología transpersonal. Nacimiento muerte y trascendencia en psicoterapia. Estados unidos: editorial Kairós.

Gottlieb, T. (2004). Reseña de budismo solidario. Un nuevo mapa del sendero, de Kenneth Kraft Polis. Revista de la Universidad Bolivariana, 3 (9), p.1-7.

Hernández, R., Fernández C., Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill interamericana de editores.

Mañas, I., Franco, C., Gil, M., Gil, C. (2014). Educación consciente: mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. España: Aconcagua Libros.

Medina, G. (2018). El enfoque integral holónico de Ken Wilber, otra visión a la hora de investigar. Salus, 22 (1), 8-11.

Moncada, L. (2000). Reseña de Gracia y Coraje de Ken Wilber. Revista de Psicología, 9 (1), p.1-2.

Morandé-Dattwyler, M. (2017). Consciencia plena en Ken Wilber y Karl Jaspers. Cinta de moebio, (60), 328-338.

Palomero, J. (2016). Mindfulness y educación. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 30 (3), 11-13.

Sánchez, A., Castro, F. (2016). "Mindfulness": Revisión sobre su estado de arte. *Revista de psicología*, 2 (1), 41-49.

Santrock, J. (2002). *Psicología de la educación*. México: McGraw-Hill interamericana de editores.

Simón, V. (2005) Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*. 27 (66-67)

Vallejo, M. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27 (2), 92-99.

Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79 (1), 42-51.

ANEXOS

Inventario de compasión y su dimensión.

Objetivo: Evaluar los niveles de compasión y mindfulness en adultos jóvenes.

Todos los datos serán confidenciales y para uso de investigación.

Edad: _____ **Sexo:** _____ **Escolaridad:** _____ **Religión:** _____

Estado civil: _____

¿pertenece a un club o grupo social? _____ **¿Cuál?** _____

Encierra en un círculo la opción en la que te encuentres:

Nivel socioeconómico:

Bajo

Medio

Alto

Me preocupo por las emociones ajenas: **Si / No**

Me siento interconectado con el mundo: **Si / No**

El presente es difícil de afrontar y prefiero evadirlo: **Si / No**

Me angustian las cosas que están por venir: **Si / No**

Hay situaciones de mi pasado que me preocupan frecuentemente: **Si / No**

Dejo fluir el curso de la vida sin juzgar y con el debido respeto que se merece cada ser vivo que se encuentra en ella.

a) Nunca b) Casi nunca c) A veces d) Casi siempre e) Siempre

Hago actividades en beneficio de la comunidad:

a) Nunca b) Casi nunca c) A veces d) Casi siempre e) Siempre

¿Cuáles son?

Enlista cuatro prioridades en tu vida.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

¿Cuándo haces algo por los demás esperas algo a cambio?

Selecciona los 3 tipos de personas con las que prefieres NO interactuar.

1. Homosexuales
2. Personas de color o de otro origen étnico
3. Migrantes
4. Drogadictos
5. Indigentes
6. Enfermos mentales

Instrucciones:

A continuación, se te presentaran una serie de ítems relacionados con la expresión de la compasión, por lo que deberás marcar con una “X” en el casillero la opción que más se acerque a tu criterio o con la que mejor te identifiques.

Reactivos	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1.- Cuando veo que alguien está pasando un momento difícil, le pregunto si puedo ayudarlo					
2.- Si veo a alguien pasando un momento difícil, trato de ayudar a esa persona					
3.-cuando alguien está sufriendo un duelo soy el primero en intervenir y ayudar					
4.- Cuando otros sientes tristeza trato de confrontarlos					
5.- Cuando veo que una persona se siente sola, siento deseos de ofrecerle mi compañía					
6.. Procuro cuidar de las personas					
7.- cuando me doy cuenta que alguien se siente mal, le ofrezco mi ayuda sin dudar.					
8.- Si veo que alguien necesita un consejo, trato de decirle algo que le ayude					
9.- Dedico parte de mi tiempo libre a ayudar a los demás.					
10.- Si alguien necesita ayuda económica, se la proporciono si tengo la posibilidad					
11.- Siento gran tristeza cuando veo a personas sin hogar					
12.- Me duele la pobreza en el mundo					
13.-Me entristece el sufrimiento de los seres humanos					
14.- Siento gran pena por las personas que no tienen que comer					
15.- Cuando veo un animal sufriendo maltrato, siento deseos de protegerlo.					
16.-Si veo un animal en peligro trato de ayudarlo.					
17.- Trato de cuidar a los animales.					

Instrucciones: A continuación, se te presentaran una serie de ítems relacionados con la práctica de mindfulness, por lo que deberás marcar con una “X” en el casillero la opción con la que mejor te identifiques.

1. Raramente 2. Ocasionalmente 3. Con frecuencia 4. Casi siempre

Reactivos	1	2	3	4
1.- Estoy abierto a experimentar el momento presente.				
2.- Siento mi cuerpo cuando cocino, limpio o hablo con otras personas.	S			
3.- Cuando me doy cuenta que mi mente esta distraída suavemente regreso a la experiencia del aquí y del ahora.				
4.- Soy capaz de apreciarme a mí mismo.				
5.- Presto atención a lo que hay detrás de mis acciones.				
6.- Veo mis errores y dificultades sin juzgarlos.				
7.- Me siento conectado con la experiencia del aquí y el ahora				
8.- Acepto las experiencias desagradables.				
9.- Soy amable conmigo mismo cuando las cosas van mal.				
10.- Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.				
11. En situaciones difíciles puedo hacer una pausa sin reaccionar inmediatamente				
12.- Experimento momentos de paz interior y tranquilidad aún cuando las cosas se pongan agitadas y estresantes.				
13.- Soy paciente conmigo misma y con otros.				
14.- Soy capaz de sonreír cuando me doy cuenta de cómo a veces me hago difícil la vida.				

Muchas gracias.