



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO

**ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN, BIENESTAR
SUBJETIVO Y AMBIENTE LABORAL EN POBLACIÓN
MEXICANA**

TESIS
PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

MAURICIO MORALES REYES

Directora: Mtra. Miriam Camacho Valladares

Revisor: Mtro. Manuel Alfonso González Ozcoy

Sinodales:

Mtra. Ma. Del Socorro Laura Escandón Gallegos

Mtra. Margarita Molina Avilés

Mtra. Patricia Paz de Buen Rodríguez



CIUDAD DE MÉXICO, 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas

Tesis Digitales

Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

A mi madre, quien me dio los dos regalos más hermosos, mi vida y la libertad para vivirla, todo mi amor, mi agradecimiento y mi respeto.

A mi familia, mi abuela quien me dio su corazón, a mi padrino Francisco Morales y su firme mano para alcanzar mi sueño y a mis primos Dulce Morales e Isaí Morales y mi hermano David, por siempre brindarme su amable y paciente ayuda,

A Merary Vázquez y Sebastián guerrero que son mi inspiración, además de nutrir cada uno de mis pasos y ser mis maestros más cercanos, la sabiduría, compasión y bondad que despertamos juntos son la posibilidad de generar la riqueza que comparto con la humanidad.

A mi directora y amiga, Mtra. Miriam Camacho Valladares, un especial agradecimiento por su nutrida supervisión y su gentileza al compartir su experiencia y conocimiento sin olvidar su tan abundante y generosa forma de ser. Siempre estarás en mi corazón, eres un ángel.

A la Universidad Nacional Autónoma de México, en particular a la facultad de Psicología y a todos los maestros que me formaron, un merecido reconocimiento por el apoyo y la guía que me han brindado. Al Mtro. Manuel González Ozcoy por su invaluable conocimiento y a la Mtra. Socorro Escandón por su afectuoso y cálido consejo y sobre todo por creer en mí, impulsándome a volar más alto, a las maestras Margarita Molina y a la maestra Patricia de Buen por su apoyo en esta meta y al Dr. Emmanuele Mercadillo por ayudarme a mejorarla.

A mis amigos, gracias por su compañía, por su cariño y por cada momento que hemos compartido juntos, son mi tesoro más grande, gracias por ser mi familia y por brindarme su consejo, techo y alimento que nutrieron al niño sin oportunidades, hasta hacerlo hombre con la capacidad de dar a la humanidad. Hubiera sido mucho más difícil mi camino sin su luz.

Mi camino en este conocimiento sería quizás imposible sin estos seres maravillosos, que me encontraron y me convirtieron primero, en un gran profesional en Mindfulness y en su

comunicación a niños y adolescentes, una gran maestra y extraordinario ser humano, eternamente agradecido con la directora de Elephant Wise mi mentora la Mtra. Amira Valle mi respeto y cariño, y en segundo lugar a quien ha ayudado a profundizar mi conocimiento, fomentando en mí gran respeto por lo trascendente de esta sabiduría humana que va mucho más allá de lo que la ciencia nos permite ver, director de psicología Zen México y guía del dogo I shin den shin, el gran maestro inspirador, filántropo y amigo Francisco Zuñiga.

Dedicatoria

A las generaciones venideras, es mi más grande deseo que este conocimiento y otros que buscan el bienestar general del individuo y de la humanidad, puedan ser difundidos, y que su práctica genere un cambio dirigido hacia la evolución humana, el despertar de la conciencia libre de miedo, compuesta y génesis de amor.

ÍNDICE

RESUMEN.....	9
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO 1	
FUNDAMENTOS DE LA ATENCIÓN Y TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO.....	14
A. LA ATENCIÓN.....	14
B. ENTRENAMIENTO.....	21
C. ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN.....	28
D. MEDITACIÓN.....	31
I. ANTECEDENTE FUNCIONAL	31
II. DEFINICIÓN DE MEDITACIÓN.....	34
III. OBJETIVO DE LA MEDITACIÓN.....	35
IV. TÉCNICAS.....	38
1) CONTEMPLACIÓN.....	40
2) RECOLECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN.....	40
3) MANTRA.....	41
4) LA MEDITACIÓN VISUAL.....	41
5) COMER CONSCIENTE.....	42
6) DESBLOQUEO ARTICULAR.....	43
7) ENTRENAMIENTO PSICO-CORPORAL.....	43
8) TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN.....	44
9) MEDITACIÓN CAMINANDO.....	44
10) RELAJACIÓN SISTEMICA.....	45
11) RELAJACIÓN DE LOS ORGANOS.....	46
12) RELAJACIÓN ARCOIRIS.....	46
13) RELAJACIÓN “SOY YO”	46
14) ORBITA CÓSMICA.....	47

15)	MEDITACIÓN TRASCENDENTAL.....	47
16)	MEDITACIÓN VIPASSANA.....	47
17)	MINDFULNESS.....	48
E.	MODELO COGNITIVO-CONDUCTUAL 3ERA GENERACIÓN.....	49
F.	MINDFULNESS	54
I.	DEFINICIÓN DE MINDFULNESS.....	54
II.	ANTECEDENTES HISTORICOS	55
III.	FISIOLOGIA DEL MINDFULNESS.....	72
IV.	APLICACIONES.....	75
V.	IMPACTO.....	77
VI.	TÉCNICAS DE MINDFULNESS.....	80
VII.	GENERALIDADES.....	88
1)	ESCÁNER CORPORAL.....	90
2)	PRÁCTICA SEDANTE.....	91
3)	MOVIMIENTO CONSCIENTE.....	92
4)	PASEO CONSCIENTE.....	94
5)	BAROMETRO FÍSICO.....	94
6)	ESPACIO DE RESPIRACIÓN.....	95
7)	ESPACIO EXPANDIDO DE RESPIRACIÓN.....	95
8)	CAMPANAS.....	96
9)	COMER CONSCIENTE.....	97
VIII.	Conclusión entrenamiento Mindfulness en primera persona	98
CAPÍTULO 2		
	BIENESTAR SUJETIVO/ENTORNO LABORAL.....	102
A.	BIENESTAR SUBJETIVO.....	102
I.	INTRODUCCIÓN.....	102
II.	DEFINICIÓN.....	107
III.	ANTECEDENTES.....	110
IV.	INVESTIGACIÓN.....	111
V.	INVESTIGACIÓN EN MÉXICO Y LATINOAMERICA.....	115
VI.	ARGUMENTACIÓN DEL CAPÍTULO.....	118

VII.	PROPUESTA DE TESIS.....	124
VIII.	CONCLUSIÓN.....	128
B.	AMBIENTE LABORAL.....	130
I.	INTRODUCCIÓN.....	130
II.	DEFINICIÓN.....	131
III.	CARACTERISTICAS DEL AMBIENTE LABORAL.....	136
IV.	TIPOS DE CLIMAS LABORALES.....	140
1)	CLIMA ORIENTADO HACIA EL PODER.....	140
2)	CLIMA ORIENTADO HACIA EL ROL O PAPEL.....	140
3)	CLIMA ORIENTADO HACIA EL TRABAJO.....	141
4)	CLIMA ORIENTADO HACIA LA GENTE.....	141
V.	INTERVENCIÓN ORGANIZACIONAL.....	142
1)	CAPACITACIÓN CON ENFOQUE DE COMPETENCIAS.....	144
2)	CAPACITACIÓN CON ENFOQUE DE DESARROLLO HUMANO.....	147
VI.	ATENCIÓN PLENA EN MARCO LABORAL.....	152
VII.	CONCLUSIÓN GENERAL PROPUESTA DE TESIS.....	161

CAPÍTULO 3

	PROCESO METODOLÓGICO.....	163
A.	OBJETIVO GENERAL.....	163
B.	DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO.....	163
C.	POBLACIÓN DEL ESTUDIO.....	163
D.	TAMAÑO DE LA MUESTRA.....	163
E.	VARIABLE INDEPENDIENTE.....	164
F.	VARIABLE DEPENDIENTE.....	164
G.	MUESTRA.....	165
H.	INSTRUMENTOS.....	165
I.	DESCIPCIÓN OPERATIVA DEL ESTUDIO.....	165
J.	SELECCIÓN DE LA MUESTRA.....	168
K.	INTERVENCIÓN.....	168
L.	MÉTODOS ANALÍTICOS.....	173

M. ESCALA DE SATISFACCIÓN LABORAL	173
N. INSTRUMENTO DE CALIDAD DE VIDA.....	173

CAPÍTULO 4

I. INTERPRETACION DE RESULTADOS.....	174
II. ANALISIS.....	176
III. DISCUSIÓN.....	181
IV. CONCLUSION.....	187
ANEXO I CARTEL COMER CONSCIENTE Y RECURSOS AUDIOVISUALES	192
ANEXO II CARTA DESCRIPTIVA. MOKSHA TERAPIA PSICOCORPORAL	193
BIBLIOGRAFIA.....	195

Resumen

Entrenamiento de la atención, bienestar subjetivo y ambiente laboral en población mexicana.

La presente investigación tiene como objetivo crear una propuesta de capacitación de desarrollo humano basada en Mindfulness para mejorar el clima organizacional (ambiente laboral) dentro de una PyMe (Pequeña-Mediana Empresa) fomentando con esto el bienestar subjetivo. Se plantea como hipótesis que el clima organizacional puede ser beneficiado mediante el entrenamiento de la atención a través de meditación Mindfulness además de brindar una revisión extensiva de los materiales bibliográficos indispensables mínimos para el diseño de toda intervención tropicalizada en la complejidad social de nuestro país.

Para aterrizar dichos conocimientos y cristalizarlos en un proceso de capacitación organizacional, se diseñará una estrategia de intervención breve, teniendo como escenario una empresa de la rama de cosméticos en la ciudad de México. Se llevará a cabo una capacitación longitudinal (8 semanas), con esta se fomentará el desarrollo humano multidimensionalmente por medio de entrenamiento de la atención plena, utilizando metodologías de concentración derivadas de meditaciones, generando así atención sostenida (concentración), auto monitoreo, autogestión y finalmente desde este nuevo auto paradigma, dirigiendo a un estado mental menos reactivo, de descanso, presencia y bienestar (recolección de la respiración, atención localizada, conciencia abierta y descanso somático).

Palabras clave: entrenamiento de la atención, bienestar subjetivo, ambiente laboral, educación somática, atención plena.

Introducción

La tesis presente tiene como propósito generar la percepción de bienestar subjetivo a través de una intervención de capacitación breve, pero de gran calidad, en personas que se encuentren laborando dentro de una micro empresa del ramo de la cosmética, para así impulsar el desempeño laboral a través del desarrollo del **potencial humano**. La hipótesis es que este desarrollo se puede lograr a partir de una intervención bien estructurada y adaptada a las necesidades de la organización basada en Mindfulness, y trae como resultado el desarrollo individual en los empleados, así como de la empresa en la que laboran, ya que una organización funciona como sistema y se refleja el bienestar individual en el de todo el equipo de trabajo, generando a su vez una transformación del ambiente laboral, desde la acción del individuo y en la interacción con el grupo como plantea Bueno (1974).

La intervención consiste en el entrenamiento mental dado en la Atención Plena, el cual ha demostrado tener importantes beneficios para sus practicantes en distintos entornos Hanh T. H., (1999). La utilización de dichas técnicas se ha implementado en diversas áreas y problemáticas sociales contemporáneas como veremos más adelante a detalle.

Estas técnicas también han sido utilizadas no solo para tratamiento de afecciones, en empresas se emplea para el desarrollo organizacional, con impacto en el clima laboral en diversas variantes Chade-Meng Tan, (2012) áreas y competencias. La implementación de las mismas tiene como propósito la búsqueda en este sector el desarrollo del bienestar subjetivo, la empatía y la compasión del personal, para generar líderes capaces de dirigir la empresa con una visión más amplia que solo el beneficio personal. El personal sometido a cursos de Atención Plena, expresa haber sufrido una transformación significativa, considerando que experimenta menor ansiedad y depresión, mayor autocontrol, sabiduría,

compasión, amor, alegría, gratitud, autoestima positiva, autocompasión, satisfacción con la vida y felicidad general Gonzales (2012).

El escenario laboral es de gran importancia para el sujeto, ya que éste pasa gran parte de su tiempo en tal entorno y resulta clave para su bienestar, es por ello que se considera este un proyecto social, dado que las recomendaciones de la OMS en el acuerdo 2030 establece la ocupación de los empleadores por la salud de sus trabajadores, propuestas como esta, podrían ser el mañana cuando deje de ser un proceso burocrático e inicie una intervención real por el estado. El trabajo con la Atención Plena fomenta beneficios como la salud en las relaciones, empatía, calma y claridad mental entre otros. Se espera, por lo tanto, que el entrenamiento fomente también el desarrollo como grupo dentro de la institución Meng, T. (2014), impactando en el desarrollo de un ambiente laboral positivo y agradable, por ello no hay duda de ser positivo en este rubro, sin embargo el no reproducir un protocolo extranjero y buscar la tropicalización necesaria requiere amplios conocimientos en dichos protocolos así como del tema mismo, pero construir estas intervenciones sin duda es un tema de suma relevancia en nuestro país donde la normatividad actual Nom 035 ha incluido la responsabilidad del patrón en solucionar los accidentes socioemocionales en sus empleados, y estos beneficios son afines, por lo que en nuestro país podría ser de gran ayuda no solo para las empresas si no a través de la gente que labora ahí un importante cambio social positivo.

Es posible el entrenamiento sistemático de la mente, al cultivar la felicidad, la transformación interna auténtica, el elegir deliberadamente y enfocarse en estados mentales positivos, cuestionar los negativos, en virtud de la estructura y función misma del cerebro. Pero los circuitos en nuestro cerebro no son estáticos, no están fijos irrevocablemente. Nuestros cerebros también pueden adaptarse.

Dalai Lama (1998:44-45)

A lo largo de su historia, el hombre ha buscado permanentemente nuevas formas de desarrollo que le permitan vivir mejor, generar bienestar, salud y felicidad y alcanzando así una completa plenitud. De acuerdo a Erich Fromm, el fin último de la naturaleza humana es el amor y la razón Fromm, (1989). Para alcanzar este fin, desde las últimas décadas del siglo XX y el inicio del siglo XXI se ha incrementado la práctica y divulgación de diferentes técnicas de meditación, lo cual ha despertado un creciente interés en ellas que se enfoca en el autoconocimiento y en la expansión de la conciencia humana Grinberg (1990). Las investigaciones en neurociencias actuales apoyan los cambios generados por la práctica de meditación Mindfulness a corto, mediano y largo plazo. El Dr. John Kabat-Zinn ha realizado importantes descubrimientos en colaboración con el Dr. Richard Davidson. En estos trabajos los autores explican que estas **prácticas** son efectivas en el cultivo de cualidades y habilidades, que generan así bienestar subjetivo (Bear, et al, 2006) y satisfacción en el individuo sobre la vida (Kong, Wang y Shao, 2014) así como cambios extraordinarios en las estructuras cerebrales de los practicantes formales y de larga trayectoria.

Según estos autores la **práctica** de la meditación (AP) genera un estilo de vida más coherente, logrando equilibrar la vida mediante una actitud serena que aporta bienestar y felicidad. Tales prácticas son una forma de *entrenamiento mental* que pueden ser practicadas por cualquier persona sin distinción (Kabat-Zinn, 1990; Goleman, 1980; Santorelli, 1999) y que, tras su práctica constante, genera plasticidad. Estos cambios micro-arquitectónicos en los circuitos neurológicos, producen cambios funcionales en el cerebro que permiten desarrollar eficacia en las conexiones, así como potencializar la comunicación.

Dentro de un entorno laboral la carga de trabajo puede provocar fenómenos patológicos de reciente auge como el estrés, ansiedad, depresión o el síndrome de quemado emocional (burnout), **la introducción de las prácticas propuestas**, que han reportado un decremento

en estos marcadores, pretende el desarrollo de *bienestar subjetivo* alto en el personal, que actuara como un elixir de sanación para el ambiente laboral y así en una mejora en las actitudes, el trabajo y en la producción en la empresa, sin duda este protocolo no busca ser un modelo oficial o único, es una adaptación, pues la “adaptación” será indispensable para el dejar un impacto significativo en el personal de las organizaciones, tomando en cuenta la complejidad en estilos emocionales de la población Mexicana así como la diversidad de **condiciones** en las distintas organizaciones, por lo cual se brinda una revisión amplia de materiales básicos para que próximos tesisistas o profesionales interesados en el tema, puedan **diseñar** intervenciones propias adaptadas a las necesidades presentes y bien cimentadas teóricamente, El reto en esta intervención es lograr la incorporación de estos ejercicios a la vida diaria de los participantes, en un entorno adverso, el éxito estará en el diseño adragógica pertinente a una PyMe donde las actividades y puestos son cambiantes y hay poca estabilidad, aunque los protocolos de Mindfulness bien sistematizados han triunfado por el mundo la tropicalización al escenario de intervención es una propuesta sin duda desafiante y de gran interés para la investigación en nuestro país.

Capítulo I

Fundamentos de la atención y técnicas de entrenamiento

A. La atención.

Del latín attentio, atención se define como acción de atender, es decir, la acción de aplicar un especial cuidado a lo que se va a decir o hacer. (RAE, 2018).

La vía que lleva la información conceptual y sensible a la conciencia es la atención, el resultando de ello es el contacto con la experiencia presente.

Eres donde está tu atención. Si tu atención está en el pasado, eres tu pasado; si tu atención está en el futuro eres tu futuro; y eso no existe, si tu atención está en el presente eres, (Chopra, D., 1994) “La atención actúa como un medio para dirigir los recursos mentales hacia la información sensible y a los procesos cognoscitivos destacan en tiempo presente” Sternberg, (2011:124)

A través de la atención procesamos nuestro entorno de manera activa en tiempo presente, excluyendo la información no pertinente o carente de importancia subjetiva. Además, también incluye recuerdos y emociones que son procesos internos; lo que nos permite utilizar los recursos perceptuales fisiológicos del entorno es decir las sensaciones y también pensamientos y recuerdos, lo que nos permite dar respuestas rápidas y precisas a cualquier estímulo.

Sánchez, (1976) menciona que esta conciencia manifiesta percepciones, sentimientos y conceptos que influyen de manera directa en nuestra atención.

La atención puede entenderse como una herramienta mental cuya función es contactar con la experiencia vivida del presente, es decir, que convierte a la experiencia en un recurso vital para el desarrollo del organismo, el cual es aprovechado para la generación de bienestar

subjetivo y puede ser utilizado en diferentes campos para potencializar las capacidades de las personas, así como su adaptación al entorno.

La atención nos permite saber dónde está nuestra mente soltando los procesos automáticos en los que estamos inmersos deshaciéndonos de los pensamientos, sentimientos e ideas que nos causan sufrimiento en su lugar, cultivar pensamientos, sentimientos e ideas no condicionados, sanos que nos causan bienestar y felicidad al familiarizarnos con ellos. McDonald, (1984). Es decir que al actuar con plena conciencia de lo que está sucediendo y lo que estamos haciendo estamos generando bienestar dejando nuestro actuar distraído e impulsivo, dando paso a la claridad, la calma, la tranquilidad y la lucidez, que se desarrollan en estados de flujo positivos y una forma de vida hábil D. Goleman, (2013).

Las primeras teorías de la atención (Broadbent, 1958; Deutsch y Deutsch, 1963; Treisman, 1964; citados en Stenberg, 2011) proponen que existe un cuello de botella en alguna parte de las etapas de procesamiento de la información, con diferentes hipótesis sobre su localización. Las teorías actuales discurren por la distinción conceptual que existe entre los procesos automáticos y los que exigen atención, es decir, lo que influye en el canal y lo convierte en una herramienta limitada subjetivamente (Posner y Snyder, 1975; Shiffrin y Schneider, 1977; Treisman y Gelade, 1980; citados en Stenberg, 2011).

Algunos investigadores han diferenciado los procesos automáticos de los controlados separando las definiciones de atención y conciencia. Se ha comprobado que dos o más informaciones de entrada a un mismo sistema suelen interferir entre ellos, Stenberg, (2011) demostrando que existe un recurso no específico de capacidad limitada que actúa en la realización y coordinación de tareas o atención consciente Posner, (1978).

Por otro lado, los procesamiento preconcientes consisten en la información disponible a los procesos cognoscitivos pero que está fuera de la conciencia, como, por ejemplo, recuerdos

que podríamos evocar o sensaciones físicas no atendidas, la teoría del cuello de botella y la de recursos parecen complementarse demostrando que las personas disponen de un recurso fijo de atención (Sternberg, 2011) lo que significa que si estamos recordando o planificando nos perdemos de lo que sucede delante de nosotros. El procesador de la información tiene una capacidad relativamente limitada debido a los amplios efectos de interferencia dada entre las tareas duales (Kahneman, 1973; citado en Sternberg, 2011). Consecuentemente el sistema atencional se organiza de acuerdo a una estructura de niveles según la importancia de los estímulos. Esta estructura jerárquica de los procesos obedece el grado de automaticidad de éstos. Los procesos no automáticos o controlados tienen prioridad sobre los procesos específicos o automáticos.

Se ha demostrado que el procesamiento de la información tiene lugar en un contexto emotivo-emocional (Lippmann, 1914; citado en Sternberg, 2011) que influye tanto la activación como en la realización, con sus respectivos tonos fisiológicos, y que resulta en contrastes de la conducta humana. Los mecanismos atencionales intervienen como medios en los efectos que los objetivos causan sobre la conducta, discriminando subjetivamente, lo que significa que vemos, solo lo que podemos ver. A su vez se estima probable que los estados emocionales influyen también a la conducta a través de procesos de atención Davidson, (2010). Las emociones pueden impactar el enfoque de los procesos de atención o distracción, tanto en su selectividad, como en la velocidad de cambio, y la susceptibilidad de las mismas.

También los procesos físicos influyen el proceso de atención. Un ejemplo claro y visible mediante la retrospección es el impacto que tiene el estrés o el cansancio sobre los recursos atencionales. Existen diferencias individuales, de acuerdo a los índices fisiológicos de la activación, que impactan la activación y que tienen influencia sobre la realización. Sin

embargo, aún no se encuentran resultados que establezca alguna ley en dichos fenómenos, ya que el impacto es diferente en cada individuo.

Por otro lado, se ha descubierto que la motivación, que se refiere al incentivo, tiene dos funciones en la determinación del almacenamiento de la información, una función informacional y otra de atención, lo cual influye en el aprendizaje o la memoria, dependiendo del proceso (Eysenck, M., 1985). Debido a lo anterior, el incentivo resulta de suma importancia en el proceso atencional.

El caso de la ansiedad es un ejemplo de todo lo anterior, donde hay un importante impacto en las cualidades de la atención. Según Álvarez (2011), la ansiedad es un estado del ánimo que se caracteriza por sentimientos desagradables, tensión y aprehensión, y se presenta junto con activación del sistema nervioso autónomo, el cual es modificado de acuerdo al grado de la amenaza o la susceptibilidad del individuo. Tal emocionalidad supone cambios fisiológicos, acompañados por estados de desosiego, tensión y nerviosismo, que influyen en el contacto con la experiencia Morris, (1967).

Los estados emocionales, activación y ansiedad, contribuyen a la reducción efectiva de la atención, al igual que lo hace el tipo de personalidad del individuo. Existen estudios que sugieren que hay una diferencia en cuanto a la activación entre personas introvertidas y personas extrovertidas (Yerkesy D., 1908 ; citado en Stemberg,2011) por otro lado estados fisiológicos naturales también tienen un impacto importante, un claro ejemplo se ve en los ritmos circadianos tienen impacto sobre los procesos atencionales de acuerdo a los ritmos fisiológicos y de realización (Blake, 1967; Blake, 1971; citado en Stemberg,2011) los cuales influyen incluso en la memoria, por ejemplo, mejorando la memoria a corto plazo por las mañanas y la memoria a largo plazo en las últimas horas del atardecer, a la vez que por la

noche la atención decae y, tras la privación del sueño, todo el recurso atencional se ve afectado (Kjellberg, 1977; citado en Sternberg, 2011).

Con la anterior podemos acentuar que, la atención como fenómeno psicológico se hace presente en la conciencia Sánchez, (1986). Utiliza un recurso limitado para destacar los estímulos que son de interés del individuo, internos y externos, mientras que atenúa los demás. La concentración del recurso favorece la probabilidad de dar una respuesta rápida y precisa a los acontecimientos cotidianos, reduciendo la distracción, las falsas alarmas, la ignorancia o los errores (Sternberg, 2011).

De acuerdo a lo anteriormente descrito se sintetiza. La atención puede entonces entenderse como una herramienta mental cuya función es contactar con la experiencia vivida del presente, es decir, que convierte a la experiencia en un recurso vital para el desarrollo del organismo, el cual es aprovechado para la generación de bienestar subjetivo y puede ser utilizado en diferentes campos para potencializar las capacidades de las personas, así como su adaptación al entorno, pero dicho recurso está limitado y condicionado.

En otro orden de ideas, la atención se considera una base para filosofías antiguas en distintas partes del mundo Naranjo, (1990) donde las definiciones de la misma no distan en mucho de las definiciones actuales que son producto de diversas investigaciones científicas. La atención, de acuerdo a Mahathera, (1973) es “producir una claridad e intensidad de conciencia cada vez mayores y presentar un cuadro de la realidad cada vez más purificado de toda falsificación”, mientras que William James la define como “la toma de posesión de la mente, de forma vívida y clara, de uno de los que parecen varios objetos o sucesiones de pensamientos posibles al mismo tiempo, Implica descartar algunas cosas para tratar de manera eficiente otras.” (William James, principles of psychology citado en Sternberg, 2011:124)

De acuerdo a esta visión funcional de la atención:

1. La atención se entiende como un medio de procesamiento activo de una mínima fracción de la información dada en los sentidos, recuerdos y demás procesos cognitivos (De Weerd, 2003; Duncan, 1999; Motter, 1999; Posner y Fernandez- Duque, 1999; Rao, 2003 citados en Stenberg 2011).

2. La atención ha sido utilizada en diversas tradiciones, filosofías y religiones como base para su culto. En la cultura Helénica la contemplación era un instrumento para el desarrollo. Pitágoras estableció una comunidad con base en la meditación y en la ciencia de la matemática como lenguaje divino. El cristianismo también cuenta con grupos que utilizaron la contemplación para llegar a un estado de comunión con su dios (Wallace, 2009). Para la filosofía budista, la atención se relaciona con la práctica de aprender a reposar simplemente en la conciencia de los pensamientos (Ishirio), sensaciones y percepciones, en el momento que surgen. Desde esta postura la atención, entendida como una presencia consciente (Sati), consiste en descansar en la claridad natural de la mente Y. Mingyur, (2012).

Se cuenta con una gran variedad de métodos de entrenamiento mental que se pueden adecuar a las necesidades y las capacidades individuales de cada sujeto, de acuerdo a las enseñanzas brindadas por Buda (despierto) aunque esta corriente de *entrenamiento* no es la única en el mundo si es la más utilizada y diversificada. Según Fromm (1989) en coincidencia con las enseñanzas de buda nos habla de un camino que nos dirige hacia el óptimo desarrollo del ser, donde se le da gran importancia a la atención, pues nos dice que es la base indispensable de una vida y pensamiento en rectitud. En el Sutra de Satipathana se promueve el correcto desarrollo de la mente a través de la recta atención, también conocida como la vía única o la vía directa.

Cualquier sujeto tiene la capacidad de cultivar su atención y a través de ella, su felicidad al desarrollar discernimiento sobre sus propios contenidos mentales, no es necesario pertenecer a la religión budista ni a ninguna otra, ya que en muchas, de diversas épocas y zonas existen estas técnicas contemplativas, Mindfulness, aunque tomado del conjunto de conocimiento budista, es una práctica completamente secular la cual nos lleva por métodos bastante sencillos que podemos realizar casi en cualquier momento tales como la respiración, el movimiento o las sensaciones. Se busca simplemente llevar calma y claridad a la mente a través de la atención a lo cotidiano.

En otras palabras, significa no actuar distraídamente, sino con plena conciencia en lo que se está realizando y lo que está sucediendo. La calma, la tranquilidad, la lucidez, la confianza y la claridad que se desarrollan en dichos estados de flujo Goleman, (2013) se transmiten naturalmente a todo ritmo vital.

La atención permite saber al individuo dónde está su mente. Al soltar los procesos automáticos las personas pueden eliminar los pensamientos, sentimientos e ideas que causan infelicidad o sufrimiento en sí mismas y en los demás, y, en su lugar, cultivar pensamientos, sentimientos e ideas que no condicionados y sanos Mc Donald, (1984) con ello atenuar los condicionamientos y lograr una amplitud del límite, liberando espacio.

Practicando una atención dirigida de modo tal que no solo advierta de peligros o errores si no que purifique, nutra y enriquezca la experiencia presente, con ello se produce un desarrollo natural del bienestar subjetivo. Cambiando de vez en cuando el perpetuo “no”, por la oportunidad de un “quizás”, o al habitual mal encarado por la aventura de una sonrisa.

B. Entrenamiento.

Entrenamiento es un proceso gradual y ordenado cuyo objeto es desarrollar las capacidades necesarias para mejorar resultados, basándose en los fenómenos adaptativos. Es un trabajo pedagógico que apoya la asimilación de habilidades, desarrollo de capacidades y adquisición de conocimientos a través de los medios del entrenamiento o carga de trabajo. No se trata únicamente de la práctica de alguna actividad con cierta regularidad y sin un orden, tampoco es una práctica que tenga base en intuiciones y métodos de ensayo y error, sino que se cuentan con modelos de planificación fundamentados científicamente. Gonzales, et.al., (2014)

Dichos modelos tienen fundamento en los efectos del estímulo sobre el organismo y han permitido desarrollar protocolos de ejercicios aplicados o carga de trabajo repetida y organizada, conocidos como la carga del entrenamiento. Los ejercicios se usan para crear fatiga en el organismo que, al buscar su natural homeostasis a través de un fenómeno conocido como “sobre compensación”, se adapta y logra una mejor prestación o desenvolvimiento.

En otras palabras, a través del entrenamiento, se generan un proceso de adaptación del organismo al entorno ya que éste le demanda desarrollo debido a la carga sistemática aplicada Gonzáles, et. al., (2014).

En el cuadro siguiente (cuadro 1) se resumen algunas definiciones de “entrenamiento” de acuerdo a diversos autores Gonzáles, et. al., (2014):

	Cuadro 1 Definiciones de entrenamiento (Gonzáles, 2014).
Ozolin	Proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales, a mayores exigencias en las manifestaciones de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación de movimientos y movilidad, así como a más elevados esfuerzos

	volitivos, tensiones psíquicas y otras exigencias de la actividad física.
Matvéiev	Proceso que posibilita el logro de máximos rendimientos deportivos mediante la preparación física, técnico-táctica, intelectual y moral auxiliado del ejercicio.
Hollmann	Suma de todos los estímulos en un determinado lapso de tiempo realizando con el fin de aumentar el rendimiento y que conduce a modificaciones (adaptaciones) funcionales y morfológicas del organismo.
Vittori	Un proceso centrado en la realización de ejercicio físico, repetido en forma de carga de entrenamiento, cuyo objetivo es estimular los procesos fisiológicos para llevar al organismo al máximo rendimiento en competición.

Tras la revisión de dichas definiciones se propone una definición propia, que toma al entrenamiento como un *proceso dirigido que tiene como fin generar un rendimiento superior, así como un potencial máximo de competencia tras la adaptación del organismo a una carga de trabajo repetida y organizada*. De esta manera observa como objetivos principales de un entrenamiento Gonzáles, et. al., (2014):

- Lograr un aumento en el desarrollo físico y de multitarea.
- Asegurar y mejorar el desarrollo físico específico determinado por las necesidades de cada disciplina en particular.
- Realizar y perfeccionar la técnica.
- Perfeccionar las estrategias.
- Cultivar las cualidades volitivas.
- Preparar óptimamente al organismo.

- Fortalecer el estado general.
- Incrementar el conocimiento.

De ahí se puede resumir como objetivos de un entrenamiento:

- Lograr el desarrollo específico en alguna disciplina.
- Dominar y refinar los aspectos técnicos y tácticos para la práctica de la disciplina.
- Promover el desarrollo del potencial del individuo hacia un rendimiento óptimo.

Teniendo en cuenta estos objetivos se puede concluir que. La adaptación dirigida del organismo tiene como propósito recuperarse de la fatiga generada en la práctica y estar listo para eventos próximos que requieran una cierta habilidad maximizada. El desarrollo sostenido y acumulativo a largo plazo se da tras un efecto acumulativo que permite responder satisfactoriamente el estímulo dado en la carga, durante la aplicación de la técnica, algunos elementos son modificados paulatinamente, por ejemplo, se incrementa la fatiga y la recuperación en forma de causa-efecto, acción-reacción.

Sin embargo, se debe ser cuidadoso de las características y posibilidades del organismo, evitando una estimulación excesiva que pueda atrofiar o deteriorar el rendimiento. La sobre exigencia merma la adaptación ya que los procesos de recuperación no son suficientes para restablecer el equilibrio del organismo y lo agota. Así, la recuperación resulta ser un elemento importante para el desarrollo del organismo, pues permita aumentar sus capacidades para un futuro desequilibrio (súper compensación) y es necesario para el desarrollo y el mejoramiento del rendimiento Gonzáles, et. al., (2014).

Otro elemento para el correcto desarrollo es lo específico de los estímulos, esto incluye, la magnitud y orientación hacia ciertas capacidades específicas, la distribución, ya sea diluida, acentuada o concentrada, así como el establecimiento de los niveles del entrenamiento a lo largo del macro ciclo.

La carga se debe especificar utilizando indicadores externos e internos que representen su magnitud, estableciendo la naturaleza del contenido, la orientación y la organización de la carga. **La adaptación** es la base del entrenamiento (Bompa, 2003; Manno, 1991).

Generar métodos de entrenamiento, requiere una serie de procedimientos planificados de transmisión y configuración de contenidos.

Para la aplicación de diversas técnicas operativas y de la realización de actividades que induzcan a lograr dirección en el desarrollo final, se debe tomar en cuenta siempre elementos como el **volumen** (tiempo y frecuencia), la **intensidad** (indicadores fisiológicos y conductuales) y la **densidad** (fase de esfuerzo y recuperación).

Estos elementos son importantes para dar forma a la carga dentro del entrenamiento, es decir, para establecer una metodología adecuada que tome en cuenta una intervención pedagógica apropiada que se base en estándares fisiológicos. Para Gonzáles, et. al. (2014), estos ejercicios pueden clasificarse en tres grupos:

- 1) Ejercicios de carácter general: generan condición óptima del organismo para dar una respuesta adecuada, fomentando la adquisición o el desarrollo de habilidades tras un incremento en las capacidades de rendimiento, potencializando todos los órganos y sistemas.
- 2) Ejercicios de carácter específico: generan desarrollo de ciertas cualidades en particular. La preparación, alcanzando la forma caracterizada por un estado biofisiológico alto, permite mejores resultados a través de mayor eficacia técnico-táctica, psicológica y biológica.
- 3) Ejercicios de carácter competitivo: promueven un rendimiento máximo que es poco sostenible y se da en forma de ejercicios que emulan la disciplina que se desea dominar y que brinda un mantenimiento mínimo de las capacidades generales de forma, a través de un entrenamiento especializado. Gonzáles, et. al., (2014).

Los elementos que forman a estos ejercicios son los componentes constitutivos con los que se organiza la tarea:

- Duración del estímulo
- Intensidad del estímulo
- Repetición del estímulo
- Recuperación del estímulo

Un entrenamiento físico se realiza dando una distribución porcentual condicionada por aspectos como edad, años de entrenamiento, nivel de experiencia y las características de la especialidad. Tal entrenamiento se transforma adaptativamente de acuerdo con el desarrollo individual del entrenado. La periodización y el manejo de la fatiga y la recuperación son los elementos más importantes para lograr un rendimiento que permita alcanzar resultados óptimos, alcanzando la forma tras el proceso de adaptación. Se tiene como meta los estados de preparación técnico-táctico, psicológico y biológico adecuados, así como de una recuperación más rápida que permita lograr una capacidad de trabajo aumentada.

El entrenamiento genera en el individuo un desarrollo tanto de sus capacidades físicas como psicológicas. Los métodos que se utilizan se basan en principios pedagógicos que permiten la correcta asimilación del contenido para la evolución en la adaptación del organismo. Los métodos son variados y, además, no sólo se ha utilizado el sobre-esfuerzo para dar resultados adaptativos, sino que también la refinación del sistema, ya que permite una predisposición para la actividad.

Sin embargo, existen diversos tipos de entrenamiento, la sobrecarga de trabajo también puede realizarse de manera fina, reeducando la prestación haciéndola más eficaz, La **educación somática** ha desarrollado diferentes técnicas que, a través de la suavidad y la conciencia en el movimiento, permiten el desarrollo del potencial. Así, se han propuesto entrenamientos

finos de las facultades físicas y mentales, y han sido utilizados en mayor medida para la rehabilitación que para la competencia Joly, (2008). La repetición lenta de movimientos finos es también un ejercicio que permite el desarrollo de ciertas cualidades.

Tal tipo de entrenamiento busca también la condición óptima del organismo con el objetivo de dar una respuesta adecuada al estímulo, observando también un sistema pedagógico para la asimilación de habilidades, desarrollo de capacidades y adquisición de conocimientos. No se trata únicamente de una práctica de actividad con cierta regularidad carente de orden, incluso tomando en cuenta que la intuición y los métodos de ensayo y error son elementos clave en esta disciplina para el desarrollo de la conciencia somática, dicha exploración está estructurada.

Esta postura es una variante del paradigma descrito anteriormente y propone que refinar los procesos de movimiento, es decir, la práctica de pocos movimientos realizados de forma correcta y equilibrada, pueden tener el mismo valor o efecto que varias horas de gimnasia o ejercicios duros que ha demostrado logrando un impacto a nivel nervioso y neurológico.

Un entrenamiento no solo encaja en el estereotipo de esforzarse constantemente para adquirir un cuerpo fuerte y saludable, es un proceso integral, desarrollando con ello la mente trascendiendo el límite imaginario. Mantener las capacidades siempre en desarrollo y considerarse así dueño de dichas habilidades, facilita la vida, pues genera un estado constante de confianza y bienestar subjetivo, que puede influenciar significativamente al desempeño cotidiano. El bienestar subjetivo tiene un aspecto cognitivo-evaluativo. Morales define bienestar psicológico como; “El grado en que un sujeto juzga de forma global su vida en términos positivos”, Morales F., (1999).

Dicho de otra manera, el sujeto se siente a gusto con la vida que lleva. A partir de esta definición, se incluye el estado mental como factor para que el bienestar pueda ser alcanzado

y sustentable, dando necesariamente al entrenamiento un objetivo que no se limita a observar únicamente el desarrollo físico en el proceso de desarrollo. La educación somática es un entrenamiento y un proceso de despertar y ampliar la consciencia, que nos brinda un claro ejemplo de lo anterior descrito, sin intentar evidenciar los problemas psicológicos, las emociones inhibidas y las relaciones inconclusas, saliendo con esto del paradigma de una terapia. El comportamiento de los seres humanos se genera desde el sistema nervioso y éste se construye y se desarrolla mediante la experiencia Wallace, (2009) con esta técnica se dilucida que el entrenamiento tiene un claro carácter de desarrollo psico-corporal.

La propuesta en esta tesis se basa en ejercicios generales, fraguados bajo el principio pedagógico de variación de carga y con principio fisiológico:

- Unidad funcional: La meditación es una experiencia integrativa que permite la unificación de información presente, cuya cantidad se incrementa con el tiempo.
- Sobrecarga: Se propone dirigir la atención a la experiencia de manera estable durante periodos cortos de tiempo (30 segundos) de manera que representen un reto a la capacidad del entrenado e ir expandiendo estos tiempos paulatinamente. La práctica se caracteriza por la estabilidad, calma y claridad mental.
- Súper compensación: Se asume que el organismo se reorganizará para ser capaz de sostener su atención sin esfuerzo en tiempos mayores.
- Repetición y continuidad: El material didáctico consta de 4 grabaciones de 8 minutos y 30 segundos. Los practicantes deberán escucharlas con regularidad durante un periodo de 8 semanas (macro ciclo) en 4 micros ciclos de 2 semanas para cada grabación.
- Especificidad y transferencia: Se realizará mediante ejercicios específicos de atención sostenida en sensaciones corporales, tales como la posición del cuerpo y el proceso de respiración. Se llevará a cabo un monitoreo abierto, es decir, atención dirigida a una zona

localizada en el cuerpo, situada a tres centímetros debajo del ombligo y en la sensación presente en la ventana de los sentidos. Finalmente se invitará a los practicantes a experimentar un estado mental de descanso.

- Periodización de progresión: Las grabaciones serán escuchadas una vez al día y el progreso se medirá en el tiempo en el que la atención se sostenga en el ejercicio con el menor apoyo didáctico. Cada micro ciclo será llevado a cabo con una modificación técnica en la instrucción, primero en el apoyo auditivo y después en la duración del tiempo de carga.
- Recuperación: El organismo tendrá suficiente tiempo para aminorar la fatiga que surge del enfoque mental, y de generar reorganización que lleve al desarrollo del potencial.
- Alternancia: Se mostrarán otras técnicas de absorción para apoyar la práctica principal contenida en las grabaciones.

C. Entrenamiento de la atención.

La atención se entiende como un medio de procesamiento activo de una fracción mínima de la información que proviene de los sentidos, recuerdos y demás procesos cognitivos. Se ha demostrado que los estados emocionales tienen impacto en la prestación de la atención, la cual a su vez obedece a los juicios preexistentes, y tiende a buscar la sobrevivencia, es decir, evoca eventos negativos que puedan dar curso a los pasos correctos para sobrevivir a la experiencia actual (Broadbent 1958; Deutsch y Deutsch, 1963; Treisman, 1964). Siendo influenciada por diversos fenómenos físicos y mentales.

Teniendo esto en cuenta. El entrenamiento de la atención que utilizo en esta tesis se dirige a atender la experiencia libre de prejuicios limitantes, y pretende que el individuo transite la

experiencia como un evento que ocurre ante sí mismo por primera vez, dejando atrás los preconceptos generados por la experiencia, así como evaluaciones o comparaciones. En otras palabras, el entrenamiento busca el descanso de la atención de forma relajada estable y clara en el presente, con una disposición de apertura y curiosidad Kabat-Zinn, (2009).

En la meditación, en sus distintos matices y tradiciones, se han desarrollado técnicas que permiten a las personas sobreponerse a una atención limitada por el juicio y alcanzar a una conciencia plena, es decir que logran autogestionar el canal de la atención, esto es, dirigir este recurso sin prejuicios, de una forma calmada, clara y sin distracción, hacia el objeto físico (materia) o metafísico (pensamiento) que se desea atender Wallace, (2009).

Los objetos de atención que se utilizan durante el entrenamiento pueden ser imágenes, sonidos, visualizaciones, sensaciones, pensamientos, objetos materiales Grinberg, (1990), o la conciencia desnuda Mingyur, (2012), entre otros.

Mindfulness o Atención Plena (AP), es un tipo de meditación, basada en la meditación budista, que se caracteriza por promover una atención deliberada y sin juicios a la experiencia presente Kabat-Zinn, (2007) y se utiliza como medio para el entrenamiento de la atención, ya que, como la investigación más actual ha revelado, a través de esta meditación se puede desarrollar la salud física y mental y mejorar el rendimiento de las funciones cognitivas Davidson (2012).

Existen otras técnicas que comparten cualidades con la meditación y que también son una herramienta para el entrenamiento físico y mental. Las artes marciales o el yoga son disciplinas utilizadas para el cultivar la atención Rayanaud, (2003). Por ello, utilizamos la meditación de atención plena por la importante y confiable evidencia científica que sustenta su impacto positivo en el individuo Siegel, (2012) para el entrenamiento mental se crea un apoyo didáctico de entrenamiento físico en un manual de *entrenamiento psicocorporal*.

El programa de Mindfulness más conocido se aplica en un curso de 8 semanas con el nombre del programa de reducción del estrés basado en Mindfulness (MBSR), e incluye las prácticas de yoga y meditación en movimiento, actuando de manera complementaria una con la otra. Este programa puede aplicarse con una carga de trabajo tal que puede dirigirse al entrenamiento de la atención efectivo. Kabat-Zinn, (1990) sin embargo resulta una carga de trabajo fuerte para un practicante novato.

En diversas publicaciones neurocientíficas recientes se demuestra que la meditación Mindfulness tiene impacto en por lo menos tres estructuras cerebrales: la ínsula, relacionada con la consciencia de los estados internos; la corteza pre frontal, vinculada a la regulación emocional y aprovechada en aplicaciones clínicas Siegel (2010); y, por último, en la corteza cingulada anterior, la cual tiene influencia significativa sobre la atención Cifre; (2014).

Entendiendo al entrenamiento como un proceso dirigido cuyo fin es generar un rendimiento superior y un potencial máximo de competencia tras la adaptación del organismo a la carga de trabajo repetidas y organizadas Gonzáles (2014) se propone en este trabajo, como objetivo principal de un entrenamiento de la atención, desarrollar las habilidades del individuo para que obtenga una capacidad de autocontrol superior sobre el recurso de la atención a través de las prácticas sistemática de concentración y técnicas contemplativas o meditación Mindfulness, modificando así las estructuras cerebrales que influyen a su vez la experiencia subjetiva (Wallace, 2009; Davidson, 1992; Goleman, 2013; Siegel, 2010) pero aplicando criterios prácticos para las dinámicas propias de la institución donde será aplicado, adaptando a las necesidades y lenguaje de la institución pero aplicando rigor en los ejercicios y manteniendo un objetivo claro en la intención primaria del uso de este tipo de **Meditación** como entrenamiento, por lo que es indispensable dejar claro el constructo.

D. Meditación.

I. Antecedentes funcional.

En las últimas décadas del siglo XX y principios del siglo XXI se ha incrementado la práctica y divulgación de algunas técnicas de meditación. Este fenómeno se debe a las facilidades que tiene hoy en día la divulgación de estudios serios validados por universidades importantes y por el numeroso éxito de la meditación en el mundo. Esto a su vez ha despertado en el mundo científico un creciente interés enfocado en el autoconocimiento y en la expansión de la conciencia humana Davidson, (1992) y en los últimos años por una campaña mercantil que intenta engagement producto-consumidor, “A lo largo de su historia el hombre siempre ha buscado nuevas formas de desarrollo y crecimiento que le permitan vivir mejor ayudándole a encontrar bienestar, salud y felicidad”. Grinberg, (1991 p.8)

Tradiciones, filosofías y religiones en todo el mundo han utilizado la introspección y la contemplación para alcanzar niveles de bienestar y de conexión, ya sea a través de un ente divino o con el entorno, buscando la unidad, para Jacobo Grinberg (1991), la meditación es un proceso algorítmico que permite la expansión de la conciencia, aunque es rico el universo de la meditación nuestro interés se centra en la práctica budista de la que deriva Mindfulness. En lengua tibetana, meditación o Gom significa familiarizarse o conocer. De acuerdo a las enseñanzas de Buda, creador de la técnica de atención (Satipaṭṭhāna) que fundamenta el Mindfulness, la meditación es importante para conocer la mente y se utiliza como un método nutrido por sabiduría para encontrar el camino al despertar, teniendo como función principal el permitir al individuo el reconocimiento del momento presente desde una mente en calma. Buda reconoce que las preguntas que surgen sobre su propia instrucción como camino directo a la iluminación son interminables Buddhadasa Bikkhu, (2005). Sin embargo, existen algunas

preguntas básicas que se generan de forma natural, la primera de las cuales es ¿Por qué meditar? La felicidad es una aspiración común que no parece posible de ser encontrada de forma duradera. Las personas se mueven en una sociedad que, bajo de un sistema macro económico de insatisfacción, sólo limitan el acceso a la satisfacción Reich (2001). La información que proviene del entorno se interpreta en el cerebro, el cual tiende evolutivamente a la búsqueda continua de satisfacción desde un marco de insatisfacción crónico Hanson (2015) generando una percepción de la realidad limitada y condicionada, la meditación despierta la meta cognición también conocida como defusión, por lo que la percepción deja de ser automática y fuera de la conciencia, de esta forma, la perspectiva que surge natural abre las posibilidades de un nuevo vínculo con las experiencias, uno libre de condicionamiento y capaz de una percepción más amplia y purificada.

Posiblemente esta cualidad cerebral (asociación negativa) citada anteriormente es la causa del sufrimiento intrínseco que, según Buda, es inherente a la naturaleza humana, provocando en las personas el impulso de ir de un estímulo a otro en búsqueda de felicidad. Por ejemplo, hay personas que gastan grandes cantidades de dinero y tiempo en la adquisición de productos que prometen satisfacción Rojas, (1998), incluso que tratan de regresar a la naturaleza mediante la ingestión (**consumo**) de alimentos orgánicos; y hay quienes practican yoga o meditan sin llegar a ninguna realización, siguiendo una moda, en la búsqueda perpetua está la imposibilidad de ver la ilusión, según este conocimiento, **en el momento presente**, experimentado en un estado libre de expectativa, se puede vivir un clímax por el solo hecho de ser libre de condiciones, con la práctica de la meditación, esta vinculación con la realidad se descubre ante el practicante y la realización se encuentra naturalmente, se experimenta, se encarna y la tarea es familiarizarnos con este estado de vinculación con la experiencia presente, para que sea accesible de forma natural en nuestra cotidianidad.

En la práctica de atención plena (AP), se reconoce que casi todo lo que las personas hacemos es un intento de encontrar la verdadera felicidad y evitar el sufrimiento Hanh, (1999). A partir de ello, se establece un vínculo ilusorio entre los objetos o las acciones que se realizan y la sensación de satisfacción unido a la necesidad. En consecuencia, se considera erróneamente que tales objetos tienen capacidad inherente para brindar satisfacción o causar felicidad. Según esta corriente de pensamiento, el verdadero bienestar tiene su origen en la propia mente y en el vínculo que se establece con la experiencia McDonald, (1984) y no en un afecto transitorio (**consumo**) que tiende naturalmente a la decadencia y a caducar.

Como se dijo anteriormente, Buda propone la atención preámbulo de la sabiduría como un camino para la liberación y el despertar, dejando ver la necesidad de liberación de dichas limitaciones mentales para alcanzar la plenitud, ya que programaciones insertas en el sistema de creencias generan el sentido de carencia sustentado a su vez por una necesidad muy primitiva de satisfacción, natural como organismo vivo. Un ejemplo de dichas programaciones sociales limitantes se da en los postulados de Wilhelm Reich, que acusó al sistema económico de sojuzgar la libertad humana tras una insatisfacción sexual que impide el desarrollo y el acceso a una esencia naturalmente positiva y propia del ser humano Reich, (2001) pero también en postulados como los estados hipnoides o huellas mnémicas.

La meditación a través de la atención dirigida permite al individuo reconocer el cambio, atenuar la fuerza excesiva que subjetivamente otorga a sus pensamientos, aligerando la influencia que tienen sobre sí dichos condicionamientos. Además, permite presenciar la creación perpetua conjunta entre lo subjetivo y lo objetivo sin dualidad y vivir la experiencia momento a momento. Al saber dónde y cómo actúa su mente, el individuo se libera de procesos/respuestas automáticas mentales, conectándose con la experiencia, enriqueciendo su vida y desprogramándose de la constante sensación de insatisfacción Mingyur, (2012).

II. Definición de meditación.

Gom es el término tibetano con el que se denomina a la meditación y significa, literalmente, "familiarizarse". Mingyur, (2012) aun cuando hay otra definición ampliamente aceptada, (Bhavana) que se traduce como cultivo, desde la perspectiva del tesista, el cultivo es un proceso gradual que va más allá de la intervención de capacitación sujeta a un tiempo determinado, en esta propuesta de capacitación se pretende solo la familiarización con los propios estados mentales de los sujetos, como una semilla para atenuar el dominio inconsciente sobre los participantes, además con la familiarización con estados mentales de calma y claridad que se puedan hacer perenes en la vida para el fruto que llegara con el riego de quien decida tomar con responsabilidad su propio crecimiento.

Para definir la meditación, hay que entender que la meditación es una forma de **contactar con la experiencia**. Puede darse a través de diversos vehículos que permiten concentrar la atención de manera convergente en un objeto. Por ejemplo, existen técnicas en las que la visualización dirige la mente hacia escenarios y estados simulados que tienen impacto experiencial a nivel cerebral Wallace, (2009). De esta manera, la meditación se ha convertido en tecnología mental y en una forma de investigación sostenido por la atención sobre la propia mente que tiene base en el método científico.

La atención se puede centrar también en objetos internos, permitiendo **conocer el vínculo** establecido con relación a algún problema personal o a la existencia de las demás personas, por ejemplo, a través de la compasión. Es posible generar la sensación de un disfrutable amor por toda la humanidad o a un objeto de devoción, o comunicarse con la sabiduría propia interior Hanh, (2007). Para entender mejor el concepto de la meditación, se utiliza el término de contemplación como una forma popular de meditación, esta se basa en el contacto

sensorial abierto, es decir, sin juicios con la realidad dada en la experiencia. Su objetivo último es despertar un nivel sutil de la conciencia presente y permitir al individuo usarlo para descubrir la realidad, directamente y de una forma no conceptual, es decir, un conocer intuitivo que *transforme el contacto con la experiencia y brinde a las personas libertad y creatividad en el pensamiento*. Practicar la meditación permite que el individuo se familiarice con su propia mente y que con ello se cultiva la certeza de un estado mental benevolente o virtuoso (sanador), formado de calma, estabilidad y claridad, en cualquier momento bajo cualquier situación, despertando la conciencia de vacuidad en la mente McDonald, (1984).

Dicho lo anterior se sintetiza que *La meditación es un **proceso***, entendiéndolo así, en si la experiencia meditativa no se trata únicamente de una técnica o una práctica que se realiza habitualmente para alcanzar la plena conciencia y la posibilidad dominio de la mente. La meditación puede entenderse también como **una forma de vida** McDonald, (1984).

III. Objetivo de la meditación.

A través de la investigación científica moderna se han obtenido datos que respaldan el uso de la meditación para mejorar la condición en distintos padecimientos, así como para el desarrollo de habilidades integral. Las ciencias cognitivas demuestran que la introspección puede emplearse como medio de generación de un estado de bienestar subjetivo. John Kabat-Zinn sostiene que el estrés dificulta el tratamiento de cualquier padecimiento. La Atención Plena ha probado ser útil en el tratamiento de padecimientos psicológicos tales como la ansiedad depresión, o en formas actitudinales, como es el caso de la Agresión

También se ha utilizado como apoyo en el tratamiento de adicciones Garland, (2014). Además, se ha demostrado que a través de la meditación es posible desarrollar incluso a nivel

social, influenciando, por ejemplo, la ética en una comunidad Meng Tan (2012). El Mindfulness se ha utilizado en el tratamiento de padecimientos como dolor crónico, ansiedad y depresión Wallace, (2009). Además, ha demostrado ser un entrenamiento para la promoción del rendimiento cognitivo Tang, Y., (2015) y se ha utilizado también en el tratamiento de patologías muy comunes en la actualidad como TDAH Schmiedeler, (2015) debido a su impacto sobre las áreas cerebrales relacionadas con la atención Cifre, (2014).

el mejoramiento de las funciones del sistema inmunológico Davidson, (1992). El desarrollo de conciencia corporal permite ver el mundo desde un cuerpo más sensible. Así, se modifica la experiencia y se genera un importante impacto a nivel emocional Cifre, (2014). Es decir, a través de la meditación, es posible cultivar un estado mental más libre y creativo y elegir el vínculo que se establece con la vida Hahn, (2007). La actitud mental puede dar lugar a la generación de problemas físicos o a su recuperación McDonald, (1984). La neuro inmunología se aplica en pacientes trabajando desde el nivel de los pensamientos, y se ha demostrado que es capaz de cambiar los estados de salud Chopra, (1994).

La meditación se utiliza también como un método de unificación que refina la comunicación en el cerebro, que además permite al que la práctica adquirir conciencia de la permanencia, lo cual lo libera de una estructura Yoica sólida que se alinea como un proceso siempre creativo, siendo así más flexible Grinberg, (1987), luego entonces conocer la forma en que funciona la mente es muy positivo.

A la vez, la meditación puede alcanzar objetivos de diferente índole. Existen meditaciones, por ejemplo, que promueven la salud, la juventud, o el desarrollo de la espiritualidad, utilizando siempre a la mente como herramienta Grinberg, (1991).

Todos estos beneficios son resultado de la transformación integral del individual, esta transformación es un proceso lento y gradual sostenido por cambios micro arquitectónicos en

el cerebro Mingyur, (2012). Su propósito es que las personas se deshagan, poco a poco, de los patrones de hábitos nocivos instintivos para "**familiarizarse**" con aquellos hábitos que traen necesariamente resultados positivos "**cultivo**", tanto para sí mismos como para los demás (Mc Donald, 1984; Hansond, 2015). Entendiéndose de esta manera que. Experimentar la experiencia con *la mente* clara y relajada es el fin primario de las experiencias contemplativas.

Tomando en cuenta que la mente se encuentra en un proceso continuo de desarrollo Mingyur, (2012), los conceptos relacionados con la conciencia propuestos en el libro de Sánchez (1876), así como la propuesta de Yongey Mingyur Rimpoché en su libro "La alegría de vivir", en la que describe a la mente *como eso que conoce* se puede llegar a la siguiente definición de mente:

"Espacio en el que se combinan contingentemente las características de los elementos afectivo-cognitivos, conscientes e inconscientes, que brindan contenido al conocimiento presente dentro de un proceso humano dinámico constante y que toma forma y expresión espontáneamente como la organización de la realidad del ser psíquico, consecuente a la experiencia." Mingyur (2012 p.64)

La meditación tiene el fin de **conocer nuestra mente**, impactando a nivel subjetivo y produciendo diversos beneficios físicos, mentales y sociales como todos los descritos anteriormente, que, aunque parecen un **objetivo** bastante atractivo, es bastante productivista, al ser un **estilo de vida**, ni el mejoramiento en afecciones o el desarrollo de habilidades puede ser un objetivo en sí, comparado al autodescubrimiento y su impacto a nivel trascendental.

La propuesta de esta tesis no se limita al reposo de la mente en la observación pasiva, sino que busca integrar e inducir un proceso completamente natural, subsecuente a la

contemplación, conocido como “la refinación”. De acuerdo a la educación somática, este proceso es tan importante como el contacto y la presencia cuando se busca la potencialización y fue descrito por Joly, (2010) como un proceso en el que:

La persona se hace cargo de sí misma, se responsabiliza al adquirir una competencia personal en la gestión de sí misma y al desarrollar habilidades concretas que le permiten adquirir poder sobre su salud y bienestar y sobre la actualización de su potencial de vida a través de la acción. Joly (2010 p.24)

Entendido de esta manera el **objetivo no es fin en sí mismo**, como ya explicamos la etimología de la meditación además de *familiarización es cultivo*, **cuando un cultivo da fruto no puede alcanzar a medir su beneficio a través del tiempo.**

IV. Técnicas.¹

Existen muchas técnicas de meditación utilizadas por diversas culturas y que se han modificado a través del tiempo y los maestros que las emplean, sin embargo, al menos a lo tocante a Mindfulness hay que ubicar su origen teórico en la Meditación budista, aunque por definición es solo el cultivo de la atención plena y la familiarización con la propia mente, se emplea de diversas formas que pueden ser calcificadas en dos categorías: estabilización y analítico. En la estabilización la atención se utiliza para desarrollar la concentración en un solo punto cultivando con ello una mente serena y lucida. Por otra parte, la meditación analítica se basa en las aplicaciones de la atención, este tipo de meditación pone en juego creativo, el pensamiento intelectual de forma intuitiva, este tipo de meditación es crucial para nuestro desarrollo Wallace, (2009) siendo este el caso de la meditación compasiva.

¹ Sólo se describen técnicas practicadas por el tesista para poder sustentar desde la experiencia.

El objeto de la primera categoría es la obtención de conciencia de cualquier experiencia real, es conocer cómo son las cosas y el desarrollo de la calma y claridad mental, cuando se combina la estabilización de la meditación, trae sabiduría directa e intuitiva, en este tipo de meditación se identificamos nuestras concepciones equivocadas de la realidad para poder liberarnos de ellas McDonald, (1984).

Se caracteriza por el uso de un pensamiento claro, relajado y estable que desentraña los hábitos en nuestras actitudes y patrones de comportamiento. Poco a poco, podemos eliminar los pensamientos, los sentimientos y las ideas que causan a nosotros mismos y a la demás infelicidad, y en su lugar cultivar pensamientos, sentimientos e ideas que traen felicidad McDonald, (1984). El cultivo de estas cualidades o estados virtuosos de la mente entran en la segunda clasificación de la meditación, en esta clasificación la mete es el camino hacia la realización y se conoce como las aplicaciones de la atención en una correcta percatación.

Sin embargo, es importante aclarar, que es un pensamiento erróneo creer que se tiene que alcanzar algo en particular tras de esta práctica, aun cuando los resultados son evidentes, el estado mental de lucidez relajada, dado en la meditación, es el camino y la meta a la vez, la técnica o ejercicio es el vehículo con el que se transita esta nutritiva experiencia y diversos tipos de prácticas convergen a este principio, **el vínculo que se establece con la experiencia.**

A continuación, se presenta la descripción de algunas técnicas contemplativas practicadas por el tesista, recordando que la meditación no se limita a las enseñanzas budistas y que existen diversos orígenes de las mismas. Los datos históricos no son del interés de esta tesis por lo que no se incluyen en el texto, La mayoría de meditaciones se han tomado del libro la meditación de Jacobo Grinberg (1990) en el cual pueden encontrarse los detalles más específicos y algunos sustentos.

1) *Contemplación.*

No tiene un origen claro sin embargo se encuentra en la base de las técnicas utilizadas en la tradición Vipassana y Zen y de varias meditaciones chamánicas de nuestro país. Se refiere a la dirección de la conciencia al objeto de atención y en particular a una característica específica del mismo, su naturaleza transitoria.

En una instrucción del Buda (despierto) indica reposar la atención en un objeto.

Al cuerpo en el cuerpo.

Se subraya la importancia de la experiencia directa en contraposición a la mera reflexión intelectual y en forma presente, el cuerpo ocurre momento a momento.

La observación debe llevarse a cabo con el propósito de establecer conocimiento y la comprensión, y deben permanecer libres de apego Buddhadasa Bikkhu (2005).

2) *Recolección de la respiración.*

Es reposar la atención en la experiencia presente en la respiración. En la técnica se centra la atención en el fenómeno dado en el aire que entra y sale del cuerpo o en la sensación del movimiento que provoca en distintas partes del cuerpo. Un ejemplo de dicha técnica, buscando estabilidad mental, al centrarse en la sensación de movimiento 5 centímetros por debajo del ombligo, o encontrando claridad mental, al centrarse en la sensación del aire rozando las fosas nasales o la parte superior del labio. en el texto Anapanasatti Sutta el propio buda deja la instrucción del entrenamiento de la atención en la respiración basada en las 16 contemplaciones Hanh, (1988).

3) *Mantra.*

La repetición de un mantra es junto con la recolección de respiración uno de los más populares tipos de meditación, la meditación trascendental basa su práctica en este método Chopra, D. (1994), normalmente el mantra es un sonido sagrado. La palabra “om” se concibe como el sonido primordial del que deriva todo Smith; Wilks, (1997). El mantra se recita, aun cuando puede ser repasado solo en la mente, como en la meditación trascendental que lo utiliza para llegar a el espacio libre de conceptos abierto a todas las posibilidades Maharshi, (1959) en la meditación trascendental un maestro asigna un mantra único y secreto al alumno, en esta tradición el mantra se repite en silencio en la mente.

Sin embargo, la base del mantra es el sonido que influye sobre la persona produciendo ciertos estados de conciencia, el sonido es una vibración que se transmite por ondas, cada sistema tiene su frecuencia de vibración, dependiendo de esta frecuencia se produce una longitud de onda específico cuando el sistema vibra. La física moderna ha demostrado el impacto que una onda puede tener sobre la materia, este impacto onda-partícula es la base del mantra Smith; Wilks, (1997).

El mantra también puede ser una palabra o frase simple, aunque en este contexto el impacto es más simbólico que vibratorio. Como ejemplo se recomienda practicar con la palabra “amor”, repetida con sonido o en la mente y concentrar la atención en su emergencia y realización.

4) *La meditación visual.*

Las representaciones pictóricas o simbólicas (imágenes) también se utilizan para la meditación, los diagramas místicos se utilizan a menudo en oriente sin embargo cualquier imagen puede ser utilizada para este fin, dejando de lado la conceptualización y reposando

en la experiencia visual, los mándalas y yantras son las imágenes más utilizadas para esta práctica siendo imágenes o símbolos que representan al ser interior y la energía cósmica o conciencia divina, sin embargo, la naturaleza es una expresión viva de la realidad que facilita la conexión en esta práctica. Smith; Wilks, (1997).

Esta meditación también se da en el espacio presente, como ejemplo se recomienda utilizar el campo visual actual, sin generar conceptos sobre él, dejando la atención en los colores y formas que forman la imagen y manteniendo un estado mental lucido.

5) *Comer consciente.*²

El proceso de alimentación también permite practicar la meditación. Se conoce como practica informal, aunque de manera ritual puede abordarse de manera formal y se une a muchas otras experiencias cotidianas que pueden ser utilizadas como objeto de atención contemplativa, en las que por un momento se omite el dialogo mental y se reposa la atención sin juicios en las cualidades dadas en la experiencia presente.

Experiencias como tomar un té, utilizar un perfume o incluso lavar trastos, pueden convertirse en prácticas contemplativas Hanh (2007). Estas experiencias reconectan con el entorno y crea consciencia corporal. Se recomienda en algunas tradiciones sumar una condición analítica y notar en la experiencia que esta comida nos da vida y podemos ver que el universo nos ayuda a existir” Hanh (2007) interser o insustancialidad.

²Ver Anexo 1: “5 puntos para comer consciente” autoría del tesista, utilizado como material didáctico introductorio al tema de la atención plena en la empresa dentro de la intervención.

6) *Desbloqueo articular.*

Para la meditación, el contacto con la experiencia con el fin de notar la realidad se va refinando y purificando paso a paso en el cuerpo, las técnicas para concientizar al cuerpo se vuelven muy importantes. El desbloqueo articular es una práctica activa de ejercicios preliminares de meditación, pero también puede vivirse como una experiencia de movimiento consciente.

Técnica de origen taoísta, consiste en un recorrido corporal completo movilizándolo en orden descendente de forma suave todo el cuerpo, articulación por articulación, disminuyendo la rigidez de los movimientos articulatorios y en general aflojando la musculatura corporal desde los ojos hasta los talones y los pies.

Se realiza de pie con los ojos cerrados centrando la conciencia en el aquí y ahora, se hace un monitoreo de las sensaciones en todo el cuerpo, ejecuta giros circulatorios moviendo solo los ojos, posteriormente repetirlo con la cabeza, hombros, brazos, espalda, cadera, piernas, glúteos, pies y talones, acompañando con una respiración profunda, sentida y consciente Grinberg (1990).

7) *Entrenamiento psicocorporal.*

Propuesta autoría del tesista como intervención dentro de la empresa, consta de ejercicios lentos y sentidos organizados en 5 bloques (Conciencia corporal, Respiración, Voluntad y Poder, Auto control y Atención plena), que tiene como objetivo generar un entrenamiento de la atención, momento a momento se reposa la atención sobre el cuerpo en movimiento, además de un acondicionamiento físico general, en la propuesta se acepta como desarrollo y perfección la naturaleza del momento, incluyendo al practicante, al observar la experiencia presente. En dicho entrenamiento mental se reposa la atención en cada movimiento, dicho

movimiento se refina y perfecciona, logrando una potencialización que dirige al desarrollo adaptativo generando naturalmente potencial máximo en las diversas dimensiones del ser, cultivando la tendencia a un desarrollo (refinamiento) natural a cada momento y desde el ser.

8) *Técnicas de respiración.*

En India, Tíbet y en algunas zonas en América entre muchos otros lugares donde se emplean técnicas antiguas de búsqueda de conciencia se utilizan los ejercicios respiratorios como preámbulo para la meditación debido a que ayudan a fortalecer el sistema nervioso lo equilibran y purifican.

Existe una gran cantidad de estos ejercicios que constituyen una parte de la ciencia y arte denominada en la India PRANAYAMA. Estos ejercicios nos preparan para la práctica de la meditación pues fortalecen el sistema nervioso y lo equilibra presumiblemente a través de un incremento en la coherencia y correlación entre ambos hemisferios cerebrales. Como todos los ejercicios tiene un efecto acumulativo Grinberg (1990).

9) *Meditación caminando.*

Se reposa la atención sobre la acción de caminar, puede realizarse de manera formal o informal, introducir esta técnica a la vida diaria no tomará un tiempo adicional ni requerirá que el practicante vaya a un lugar diferente, sencillamente durante alguna caminata se reposa la atención en la experiencia plena de caminar, las técnicas tienen variaciones sutiles en el método, por ejemplo, se utiliza la des automatización del proceso, separándolo en cada movimiento, una extrema lentitud o poner intención en cada paso, también medios pasos, narración y engranaje a la respiración entre otros, se recomienda compasar la caminata a la respiración siempre, pero no es condicionante, además se pueden utilizar diversos tipos de respiración a la caminata, la narración puede ser en el conteo de los pasos, en la

fragmentación de los mismos o numerando. En una práctica afín se cuenta con la intención, por ejemplo, piensas en dar una caricia con los pies al mundo que te soporta, el método más habitual radica en saber que caminamos tan sólo por caminando. Hanh (2007)

10) *Relajación sistémica.*

Esta técnica tiene es ampliamente utilizada en la psicología convencional dentro de la 2ª generación de cognitivas conductuales, tiene cierto parecido con técnicas de relajación utilizada en la psicología corporal y otras disciplinas de relajación empleadas desde hace tiempo, sin embargo, no hay que olvidar, que en la meditación también se cultiva la claridad mental y no la búsqueda de un objetivo.

Se recomienda realizarse acostado boca arriba con los ojos cerrados, las piernas ligeramente abiertas y las palmas de las manos hacia arriba, la relajación sistemática se inicia sintiendo todo el cuerpo en el aquí y ahora. Respiración suave y calmada. Se relajan los dedos de los pies, los mueve y después los tensa hasta el límite; en el punto máximo de tensión súbitamente se relajan. Esto se realiza con cada parte de nuestro cuerpo.

Al final se siente el cuerpo como una unidad y se realiza la misma acción. Al final se le imprime al cuerpo paz, descanso y ausencia de problemas. El formato más conocido de esta técnica sin duda se utiliza dentro de las terapias psicológicas cognitivo-conductuales de segunda generación, que admiten al cuerpo y a la relajación dentro de su marco de herramientas utilizándolo simplemente como un método de relajación, Jacobson, (1938) pero al realizar con una presencia plena, el escaneo corporal realizado se convierte en un proceso en el que se cultiva calma, estabilidad y claridad mental como en las demás meditaciones, siendo en si este escaneo una práctica formal de meditación.

11) *Relajación de los órganos.*

Para la práctica de esta técnica se pone atención a la respiración, visualizando los pulmones, se establece un diálogo con los órganos en el que se les pide “estar relajados y asegurándoles que no existen problemas”. Se imagina que la inhalación penetra los pulmones, como una energía purificadora, se repite este procedimiento para el corazón, estómago, brazos, riñones, intestinos etc. Grinberg (1991).

12) *Relajación arcoíris.*

Efecto de purificación corporal profundo.

Para realizar esta técnica el practicante visualiza el color rojo. Lo introduce a su cuerpo y se imagina que todas las células del mismo son de ese color. En seguida se visualiza el color anaranjado, amarillo, verde, azul y violeta sucesivamente. La idea al final es ver al cuerpo bañado por el color violeta oscuro que se va aclarando hasta convertirse en un blanco puro y brillante. Grinberg (1991)

13) *Relajación “yo soy”.*

Al inhalar se dice uno mismo en silencio “YO” y al salir el aire se dice “SOY” esta es una meditación sonora como un mantra, teniendo como base la recolección de la respiración, pero a su vez se utiliza una visualización en la que la respiración se engrana con la entrada de energía cósmica al cuerpo por el entrecejo. Grinberg (1991)

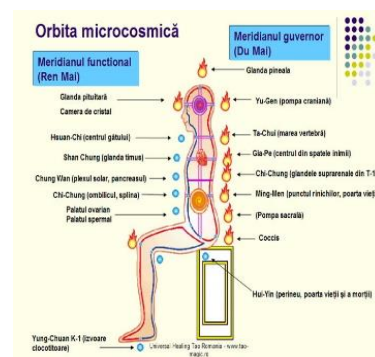
14) *Orbita micro cósmica.*

Esta meditación se caracteriza por la activación a través de la atención de zonas corporales que actúan como puntos de fusión de la energía, que producen un cambio en el estado de conciencia. Para activar la percepción de una luz interior que tiene como efecto la expansión de la misma.

El método de esta técnica es que el meditador se concentra en el entrecejo hasta sentir una sensación, activa la percepción luminosa. Puede realizarse con la cabeza o alrededor del ombligo siguiendo un recorrido por todo el cuerpo, teniendo como eje la coronilla y la base ubicada entre el ano y la zona genital (pubis), y siguiendo por la parte posterior y anterior del cuerpo en la zona genital, la zona digestiva, zona torácica, zona cervical, y entrecejo.

Grinberg, (1991)

Recurso extraído de: <https://www.bing.com/images/search>



15) *Meditación trascendental.*

En esta meditación se utiliza un mantra cuyo uso además de activar el proceso energético sirve como objeto de atención, la idea es reconocer el espacio abierto a todas las posibilidades y conexión divina. Jacobo Grinberg (1991 p.71)

16) *Meditación Vipassana.*

En esta técnica se realiza una observación ecuánime de todo lo que acontece, libre de conceptos. Grinberg, (1991)

17) *Mindfulness*.³

La meditación Mindfulness consiste en un tipo de atención caracterizada por curiosidad y aceptación al momento presente a forma de monitoreo que se da de forma consciente, voluntaria y sin elaborar juicios, conceptos o evaluaciones sobre la experiencia John Kabat-Zinn, (2003) esta técnica se ha encasillado dentro de las técnicas cognitivo conductuales de 3ª generación como se explica adelante y fue el elemento utilizado dentro de la intervención en esta tesis para generar bienestar subjetivo en los participantes.

En este capítulo, solo se hace un breve recuento de algunas de las meditaciones que el autor ha tenido la posibilidad de experimentar, pues me parece ético recomendar dentro de este compendio, solo las prácticas de las cuales se han podido experimentar los beneficios.

La meditación es un estado mental consciente, relajado, claro y estable, en el que se sabe con certeza el contenido de la mente, se caracteriza por vivir en plenitud la experiencia y no solo bajo los límites del pensamiento, existe un enorme número de formas de meditar, danzas, giros de la cabeza, contacto con la naturaleza etc... sin embargo es importante recalcar, que el ejercicio realizado es el vehículo, solo es una herramienta que facilita transitar la experiencia, la mente clara y tranquila, es lo que genera la onda bio-eléctrica necesaria en el

³Ver Anexo 2: Videos utilizados como material didáctico dentro del taller Mindfulness de Tesis, 8 sesiones-pares a los días de trabajo en grupo, los videos se utilizaban para aprender la técnica (postura y ejercicios) y los encuentros presenciales en los que revisábamos la técnica y hacia entrevista para ver la evolución del ejercicio e indagaba sobre las impresiones fenomenológicas individuales. (material audio video grabado a través de LYP TV. Por facilidad de los participantes, y puesto más tarde en YouTube para acceso de siguientes generaciones) en el anexo 2 se encuentran las URLs de los materiales creados para el curso.

cerebro para producir desarrollo según Grinberg, (1991). Al meditar no se tiene un fin en particular, reposar la mente en este estado “despierto” es el tesoro de este método de desarrollo, pues permite familiarizarse con el mismo.

E. Modelo cognitivo conductual 3ª generación.

En la década de 1950 terapias psicológicas sustentadas en principios psicológicos de aprendizaje, basadas en condicionamiento clásico (pavloviano) y de condicionamiento operante (skinneriano) aparecen formando la primera generación de terapias conductuales en psicología clínica, enfocada en el cambio de conducta tras el condicionamiento dado en un estímulo o una serie de estímulos predeterminados, para 1970 hace su entrada la segunda generación, conocida como cognitivo conductual (TCC) en esta las cogniciones (creencias, pensamientos, expectativas, atribuciones, etc...) juegan un importante papel en la conducta humana generando las dificultades emocionales y conductuales, estudiando el proceso entre estímulo y respuesta, encontrando su forma de trabajo en distintos métodos que actúan bajo este marco cognitivo como lo menciona Moreno, (2012).

Métodos de relajación hacen su entrada en esta segunda generación abriendo la puerta a intervenciones sobre la condición presente del individuo, utilizando la respiración o la tensión y relajación muscular, se busca enseñar estrategias para reducir la tensión física o mental a través de su entrenamiento según López, (1996) existen técnicas utilizadas actualmente que convergen en método con diversos estilos de desarrollo de autocontrol emocional, como la yoga y distintos tipos de meditación, generando a través de los ejercicios planteados, el reinstaurar un patrón respiratorio que facilite y refine el proceso de intercambio de gases

comprometiendo la musculatura implicada, trabajando a través del cuerpo la psique, que calmada modifica la conducta habitual.

En el entrenamiento autógeno de Shultz, (1969) y la relajación progresiva de Jacobson, (1988) también están en búsqueda de relajación a través de sensaciones sentidas en el cuerpo. Existen técnicas más elaboradas como el entrenamiento en solución de problemas Foldfried, (1980) combinando el empleo de reestructuración cognitiva y entrenamiento en auto instrucciones enseña estrategias de afrontamiento que permitan superar los problemas cotidianos con éxito y atenuar la actividad automática.

Para la tercera generación las técnicas cambian en algunos puntos importantes según Mañas, (2007) ya que se dejan de utilizar exclusivamente para cambios de primer orden y toman un orden más conceptual, utilizan estrategias más experimentales subjetivamente en lugar de estrategias directas, además de ampliar el objetivo a tratar de modificar o cambiar y enfocando al desarrollo como plantea Hayes, (2004) estas nuevas técnicas buscan cambiar las cogniciones o pensamientos para modificar la conducta de la persona siendo sensible al contexto y funciones de los fenómenos psicológicos y no solo a la forma, utiliza estrategias de cambio basadas en la experiencia.

La primera generación de terapias conductuales es de carácter empírico, experimental centrado en el cambio conductual, la segunda toma a los modelos cognitivos como base y los de tercera generación abren paso a la experiencia logrando el cambio positivo de manera indirecta.

La utilización de Mindfulness en esta tercera generación ha resultado en múltiples beneficios a nivel terapéutico en distintas patologías como ansiedad, depresión, trastorno límite, bipolaridad, y para el tratamiento de adicciones y trastornos de sueño o alimenticios, entre otros según Moreno (2012).

Dentro de esta 3ª generación la apertura para la utilización de la meditación conocida como Mindfulness para el tratamiento de los pacientes ha tenido una gran aceptación, haciendo una reestructuración cognitiva no directa a través de la experiencia, un ejemplo se da en la terapia cognitiva basada en Mindfulness de la depresión, Segal (2002), en esta, el sujeto se concentra en la tarea que está realizando en ese momento sin que la mente divague sin apego o rechazo, fomentando calma mental, calidez o alegría y claridad. Iniciando como un procedimiento de control fisiológico-emocional, al considerar el contexto en la práctica es que entra dentro de las terapias denominadas como terapias de tercera generación, al incluir componentes de atención plena, aceptación, compromiso y cambio directo de la conducta en tiempo presente Segal, (2002).

La efectividad de la atención plena o Mindfulness ha sido ampliamente reconocida en diversos padecimientos físicos crónicos como: dolor general, fibromialgia, colitis, trastorno del sueño, hipertensión arterial, incontinencia, sobrepeso, síntomas de menopausia, tabaquismo Moreno, (2012) generando la sanación psicológica de manera indirecta al despertar la fortaleza personal.

La atención plena ha sido implementada y probada su impacto positivo principalmente en reducción del estrés y ansiedad, entre otros trastornos psicológicos ya mencionados.

Según la sociedad Mindfulness y salud. (2018)

- Aumento de la capacidad de enfrentarse a situaciones estresantes.
- Estabilidad de las funciones cardíaca y respiratoria.
- Aumento de la capacidad de concentración y de la memoria.
- Aumento de la eficiencia en la capacidad de aprendizaje.
- Incremento de la habilidad para relajarse.
- Aumento de la capacidad de reflexión.

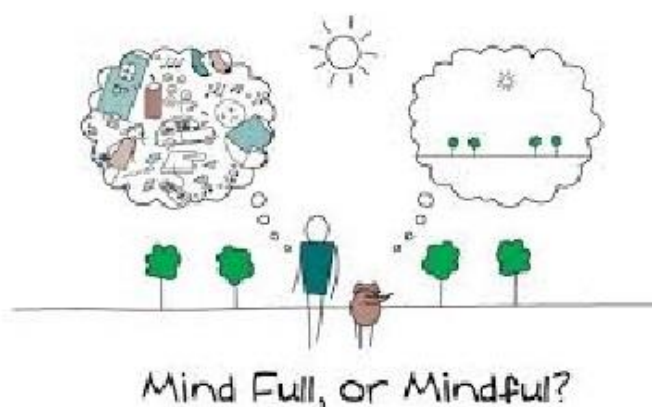
- Aumento considerable de la capacidad de visualización interna.
- Disminución de la tensión arterial
- Aumento de la facilidad de pensar en positivo.
- Aumento de la confianza en sí mismo.
- Mejora en la circulación sanguínea.
- Normalización de la respiración.
- Mejora en la calidad del sueño.

Una de Las terapias basada en Mindfulness que más se utiliza en la actualidad, fue creada por el Dr. John Kabat-Zinn y se conoce como Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), la MBSR es utilizada en más de 250 centros en el mundo y es una influencia importante para las demás terapias que se basan en Mindfulness. En el 2002, Zindel Segal, John Teasdale y Mark Williams desarrollaron una terapia grupal que lleva el nombre de Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), o Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena, con el objetivo de prevenir recaídas en pacientes con depresión. La terapia Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP), o Prevención de Recaídas basada en la Atención Plena, fue diseñada en el año 2013 por Browen, Chawla y Marlatt con el propósito de trabajar la prevención de conductas adictivas.

Otro ejemplo se encuentra en la Terapia Dialéctico-Comportamental Linehan, (1993). Se trata de una intervención psicosocial para el trastorno límite de personalidad que busca la reducción de conductas suicidas y autolesiones. La terapia incluye el entrenamiento en la aceptación de las distintas experiencias, generando así estrategias de afrontamiento. En este caso la Atención Plena se utiliza durante/mediante ejercicios de respiración y de técnicas informales. La Terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes, Stroschall y Wilson, 1999)

utiliza técnicas de aceptación y Atención Plena, y se diferencia de las anteriores por tratarse de una terapia de carácter individual.

La psicología contemporánea ha utilizado a la atención plena como una técnica para incrementar la conciencia y dar respuestas hábiles, encontrándole cabida en este modelo cognitivo conductual de 3ª generación, tras procesos mentales equilibrados con calma y claridad a trastornos psicopatológicos y a problemas de comportamiento cotidianos Bishop, (2004) generando así una sintonía interna, una coherencia reflexiva y flexibilidad emocional, educando la mente usando como pilar al cuerpo logrando una mayor integración neural Siegel, (2010) que se refleja en cada dimensión de la existencia, pero también hay un acercamiento psicológico desde las neurociencias a la vez que transforma el cerebro dando como resultado la obtención de ciertas fortalezas mentales que impulsan el desarrollo, favoreciendo a personalidades flexibles, resilientes y armoniosas, condición que despierta un bienestar subjetivo natural Davidson (1992).



Recurso tomado de: posiblecabeceraimagen1.jpg (637×240) (seas.es)

F. MINDFULNESS: ATENCION PLENA

I. Definición de Mindfulness.

La atención o conciencia plena, es la traducción de la palabra inglesa Mindfulness, que se puede definir como “presencia atenta, voluntaria a lo que sucede en el momento actual sin conceptualizar la experiencia”. Para entender dicha definición se debe ahondar en algunos componentes. La intención de este estado mental –efectuado a través de diversas técnicas– es que las personas puedan centrarse en el momento presente de un modo activo; sin interferir ni valorar lo que se está sintiendo en el momento. Se busca, ante todo, que los aspectos emocionales y otros procesos no verbales, sean aceptados y vividos en su propia condición, sin ser evitados o intentar controlarlos Kabat-Zinn, (2007).

Así se entiende que la atención plena es una **opción** que se toma deliberadamente para vivir lo que acontece en el momento actual, “el aquí y el ahora”, en contraposición a vivir en la ilusión de la mente, en un tiempo virtual que no es presente (pasado, futuro). Esa atención, es ecuánime, libre del condicionamiento a calificar, pues estas atribuciones limitan y son reflejos inconscientes, es observar sin modificar con los prejuicios, aceptando radicalmente la experiencia tal y como se da, de manera abierta, sin valorar o rechazar de forma activa, soltando el control y solo siendo.

Teniendo en cuenta todo lo anterior dicho podemos concluir que. La atención plena o Mindfulness es un tipo de atención voluntaria con una característica de observación participativa, sin distanciarse de la experiencia, conceptualizando o viéndola como ajena, experimentado profundamente el cuerpo y la mente unificados con su entorno, se da de una manera no verbal, sino emocional y sensorial; un modo exploratorio, abierto a la experimentación sensible, perceptiva e intuitiva integralmente. Liberando así la mente de

conceptos o esquemas que interpreten la experiencia ya que se vincula sin estrechar con los juicios, siendo así, cada momento de experiencia vivida con atención plena, es una experiencia de libertad de la ilusión de un YO permanente Hanh, (2007).

II. *Antecedentes Históricos.*

La palabra “Mindfulness” es un término que se genera por exploradores y científicos de habla inglesa que encuentran la práctica de la meditación y que denominan así esta forma el conocimiento o ciencia mental que se practica en territorios orientales, esta es una palabra que no tiene traducción directa al español, y que puede traducirse como atención plena, atención consciente o conciencia total. Aunque se especifica el carácter secular de Mindfulness, con la revisión que se hizo en el la unidad sobre donde se narra los beneficios y las técnicas dentro de la terapia cognitivo conductual de 3ª generación donde ya se ha hecho un recuento histórico, ya se habló de Jon Kabat-Zinn en el origen en Massachusetts con el MBSR para enfermos de dolor crónico y hacer un avance cronológico parece redundante pues ya se mencionó en la introducción, en lugar de un recuento histórico de 40 años es conveniente abundar en el modelo de conocimiento que lo cimienta y que data de más de 2640 años, no es el interés del tesista adentrar en el avance de los siglos y los cambios sufridos en la fusión con diversos conocimientos, si no ir al fundamento, las enseñanzas fieles que han dado forma a este modelo de virtud humana, expresar en este antecedente histórico los conceptos expresados por Shakyamuni (buda) en el cuerpo de conocimiento que dio a sus alumnos en el Dharma, ya que esta breve introducción en dichos conceptos, darán claridad de la profundidad epistemológica de su desarrollo hasta convertirse en Mindfulness o como sea que se le haya nombrado en el presente.

La correcta atención (Sati), practica fundamental de Mindfulness y que hace falta conocer y entender para poder enseñar, repasar las enseñanzas dentro del Satipattana Sutta, para poder dar correcta dirección e instrucción, basada en experiencia de siglos. a los próximos practicantes, el objetivo de ir más a fondo y utilizar este momento en la tesis para abundar en la teoría budista que da fondo a los ejercicios de Mindfulness, es interesar al novato que pueda buscar en esta tesis una opción de aprendizaje, que conozca estos datos indispensables para poder dar un seguimiento optimo a su propia practica o de sus posibles alumnos más adelante, a juicio del tesista, todo practicante debería conocer estos conceptos básicos que sin duda al generar sabiduría sobre de su propia mente con su meditación, podrán echar mano de este modelo mental teórico, comprobado tras generaciones y comprender mejor los fenómenos que vayan experimentando.

La práctica de Mindfulness proviene del *Samadhi* o cultivo de la atención, practica establecida en la india, data de culturas previas a las budistas, sin embargo “Mindfulness” es una versión propuesta por Buda o Siddharta Gautama, Hanh, (1988). Esta presencia o “Sati” (sanskrito) proviene específicamente de prácticas contemplativas de más de 2660 años, basadas en meditación de la tradición budista. El Mindfulness” es una forma de atención con características específicas, de tal forma la calma, estabilidad, ecuanimidad, desapasionamiento y claridad son elementos de la práctica, este tipo de atención o presencia puede ser cultivada con el uso de la meditación Shamataha y Vipassana de la tradición budista, Wallace (2009).

El concepto de sí mismo en el pensamiento hindú clásico anterior al cuerpo teórico budista, se basa especialmente en Sankhya yoga y Vedanta se refiere a dos niveles: El trascendental y lo empírico. Ser o conciencia en el nivel trascendental ha sido descrito como Sakshin (testigo). A nivel empírico también, el ser individual de una persona liberada como testigos

de la propia experiencia y el proceso experiencial con una postura neutral Chopra, D. (1994). El concepto de Sati (Mindfulness) en la literatura budista también parece ser esencialmente similar a la de Sakshin (testigo) entendiéndose como **una actitud** ante la vida y no solo como un estado presente durante la meditación Mingyur, (2012).

El testigo o Mindfulness ha sido sugerido como un remedio para entender y superar el sufrimiento en la vida humana que se cultiva a través de la meditación (familiarización) Shamatha (cultivo de la atención) o Vipassana (las aplicaciones de la Atención) permitiendo lograr un hábil equilibrio entre la introversión y la extroversión Mingyur (2012) que nos ayude a vivir con mayor habilidad.

Las enseñanzas de Buda fue dejada en Sutras, como se conoce a los textos, donde los alumnos preservaron la instrucción que dirige en el camino hacia el estado despierto en monjes y en personas de la comunidad que practicaron su escuela, es un conocimiento que desde hace más de 2600 años ha perdurado por su reconocido valor y exquisita meticulosidad, surgiendo de India y propagándose por los países cercanos como China, Japón, Tailandia, Vietnam, Corea o Tíbet entre otros muchos, teniendo formatos distintos mínimamente, producto de las condiciones geográficas y por las tradiciones que anteceden la llegada de este nuevo conocimiento a las distintas regiones, que impactaron en las pequeñas diferencias entre las escuelas antiguas como Vipassana, Chan o Zen entre muchas otras pero siempre discurriendo en tres cuerpos teóricos principales; Hinayana-Theravada, Mahayana y Vajrayana que tienen diferencias notables en objetivo y metodología aunque surgen de leyes comunes.

Aun cuando el budismo se cataloga como religión, no encaja del todo con las cualidades propias de una religión, por lo que se le estudia a través de la filosofía que sustenta este ciencia de la mente o su psicología Mingyur, (2012) este conocimiento se genera durante más de 40 años en los que un monje Indio transmite el camino directo (cuatro nobles verdades)

para alcanzar la liberación del sufrimiento (Nibbana), las cualidades fenomenológicas y los conceptos de cierto estado de conciencia de claridad y calma al que alcanza el “*despertar*” (Buda significa despierto), caracterizado por una conciencia de desapego, impermanencia, vacuidad, cesación e interdependencia, conduciendo así hacia una comprensión de la condicionalidad de los pensamientos, fundamento a su vez para la comprensión de la condicionalidad de los fenómenos mentales (dukkha y anatta). Despertando el aumento de la comprensión de la naturaleza insatisfactoria y vacía de la existencia condicionada humana Hanh (1988).

El entrenamiento dado en este camino, despierta una cualidad intrínseca de cada individuo de liberación de la mente del testigo de sus condiciones y con ello del sufrimiento inherente a la naturaleza humana. Método descrito técnicamente del óctuple noble camino, que a través de la sabiduría, ética y entrenamiento mental, es la receta a la cesación del sufrimiento descrito en sus cuatro nobles verdades y conduce al estado despierto, siendo un entrenamiento en el que, quien decide seguirlo sin distinción y sin tener alguna característica particular, solo una mente para conocer la realidad, puede alcanzar dicho estado (despierto), aunque la enseñanza está muy bien delineada, descrita y explicada en esos textos, Mindfulness solo toma en cuenta una de las enseñanzas en dicho óctuple noble sendero, **la correcta atención**. El buda empleo la meditación, dando a esta un carácter analítico, a través del discernimiento y de una inteligencia no limitada al concepto, en el que se cultivan estados mentales benéficos, generando una disonancia cognitiva (perspectiva) que tras la práctica permea en toda dimensión de la vida, transformando el contacto con la experiencia desde el testigo transformado, que enfrenta la realidad desde una nueva perspectiva, transformando algunos conceptos ilusorios, interiorizados muy rígidamente, para Buddhadasa Bikkhu (2005) estos conceptos son los siguientes:

- "Yo" o identidad se entiende como una entidad independiente y permanente, está relacionada con ideas de dominio y control. Tales nociones de dominio, permanencia inherente llevan a conceptos de " narcisismo " y " Yo ideal " en la psicología moderna.
- Exagerada sensación de “auto- importancia” de acuerdo al sentido del “yo” que exige continuamente ser gratificado y protegido a través de resistencias contra las amenazas externas a su omnipotencia.

Buda propone la contemplación de “anattā” para diluir tales percepciones, pues ayuda a exponer estos supuestos como meras proyecciones. La estrategia de la no identificación se implementa considerando cada agregado como no es mío, no soy yo, no es mi yo. Pretenden eliminar por completo todas estas identificaciones con... y los correspondientes apegos a... y el sentido del “yo” permanente, los últimos rastros más sutiles de apego a dicha sensación de permanencia conocida como “yo mismo” se eliminan sólo con el pleno despertar, liberando así de su permanencia y por lo tanto su naturaleza insatisfactoria Buddhadasa Bikkhu, (2005).

El Buda propuso el Desarrollo de la concentración para tener un grado de dominio alto sobre la mente, a través de una cooperación combinando con habilidad la mente en calma y concentrada (samaha) y la introspección o sabiduría (Vipassana) Generando la capacidad de absorción logrando el CESE DE PENSAMIENTOS, induciendo con esto el estado de CESACION, consiguiendo DESTRUCCIÓN DE LA PASION. Habitando así naturalmente las moradas divinas o estados de bienestar descritos en su filosofía y generando la destrucción de la ignorancia, accediendo al despertar completo a través de la purificación de la mente en su aspecto cognitivo y afectivo logrando el objetivo final, “el camino a la realización”

Buddhadasa Bikkhu, (2005). con el fin del correcto escrutinio de la realidad para su entendimiento, sentó varios principios para poder ir de lo más sencillo a lo más complejo.

Durante su instrucción a lo largo de 40 años, el Buda dio múltiples técnicas correspondientes a los caracteres y formas de vida de sus discípulos y distintos conceptos para cambiar el vínculo individual que se establece con la realidad observándola tal y como es y conduciéndose hacia una forma armónica con estas leyes de la realidad, desde el observador o testigo, la enseñanza queda guardada en los Dhammas (en su lengua natal sánscrita), «ley natural», «orden social», «conducta adecuada» o «virtud». En estos textos se encuentra el registro de la enseñanza donde se analiza de manera profunda y meticulosa la experiencia humana en sus partes más básicas y luego haciendo síntesis funcionales, para entender cómo es que se establecen estos vínculos y como operan fragmenta al hombre en sus componentes esenciales que desde su concepción está compuesto de cinco agregados; cuerpo, sensación, percepción, objetos mentales y consciencia, además esta división cuenta con dos fines específicos:

1. El reconocimiento claro de la naturaleza de cada agregado
2. La conciencia de su surgimiento y fallecimiento

Aunque parece muy básico este conocimiento, al comprenderlo genuinamente podemos entender la naturaleza de la realidad y experimentar el desapego, la ecuanimidad y la vacuidad.

Las instrucciones en el Sutra son:

Él sabe que " tal es la forma material, como su surgimiento, como su fallecimiento; tal es el sentimiento, como su surgimiento, tal su fallecimiento, tal es la cognición, como su surgimiento, tal su fallecimiento; tales son las voliciones, tales su surgimiento, como su fallecimiento; tal es la conciencia, como su surgimiento, como su fallecimiento". S/N

Desde el punto de vista no despierto, el material cuerpo es "Dónde estoy", los sentimientos son "cómo soy", cogniciones son "Lo que soy" (percibir), voliciones son "¿Por qué yo soy?" (En funciones), y la conciencia es "Por la cual yo soy" (experimentar). Buddhadasa Bikkhu, (2005), según el punto de vista despierto, desde la vacuidad, nada de eso existe en realidad, es una ilusión transitoria debida a los condicionamientos operantes.

Un tratado sobre filosofía budista queda fuera del interés de esta tesis, en el libro “la alegría de vivir” Mingyur Y. Rimpoché, maestro de un importante linaje en el Tíbet habla de al menos “8400 técnicas” Mingyur, (2012 p. 145) descritas a través del largo periodo en el que el Buda propago su conocimiento, quedando fuera de los márgenes de esta tesis la descripción o análisis del entrenamiento en su totalidad, solo se hace mención de los elementos que son importantes para entender la práctica del budismo como una ciencia que permite conocer la mente Mingyur, (2012) y como la práctica de Sati o Mindfulness actúa en el practicante.

La técnica específica de Mindfulness se describe en el Anapanasatti Sutta en relación al desarrollo de la atención plena de la respiración y el camino completo para el despertar aparece en el Satipatthāna Sutta, como se expresa más adelante en los niveles de profundización, pero para entender ese manual es indispensable conocer algunos conceptos nucleares del budismo, en este último se explican las bases de la tradición:

ESTUDIO DE LA CONTEMPLACION DE LOS DHAMMAS

Descripción de términos fundamentales de la práctica budista Hanh (1999).

Las 4 nobles verdades:

1. Toda existencia es sufrimiento (dukkha): El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, asociarse con lo

indeseable es sufrimiento, separarse de lo deseable es sufrimiento, no obtener lo que se desea es sufrimiento. En breve, los cinco agregados que dan lugar a cada uno son sufrimiento.

2. El origen del sufrimiento es el anhelo (trisna) **tiene una causa:** Es el deseo que produce que acompañado con placer y pasión encuentra siempre nuevo deleite, ahora aquí, ahora allí. Es decir, el deseo por los placeres sensuales, el deseo por la existencia y el deseo por la no-existencia.

3. El sufrimiento puede extinguirse, **extinguendo su causa:** Es la total extinción y cesación de ese mismo deseo (avidez y apego), El abandono (de aquellos que nos aferramos), el descarte (de aquello que no aporta libertad) y sin-dependencia. Nirvana.

4. Para extinguir la causa del sufrimiento seguir el **noble camino óctuple:** El sendero óctuple.

Óctuple noble camino dividido a su vez en tres categorías:

Sabiduría (pañña)

- Visión o comprensión correcta
- Pensamiento o determinación correcta

Conducta ética (sila)

- Hablar correcto
- Actuar correcto
- Medio de vida correcto

Entrenamiento de la mente (Samadhi)

- Esfuerzo correcto
- Estar presente o consciente del momento correctamente (sati) Mindfulness

recurso tomado de: www.pinterpandai.com/wp-content/uploads/2018/02/Siddhartha-Gautama-filosofi.jpg

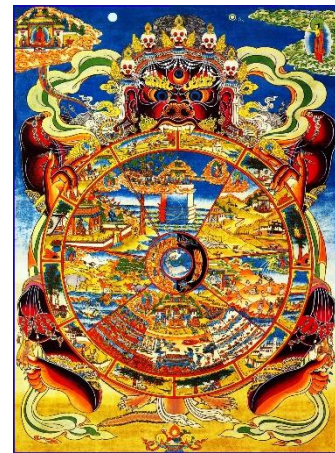


- Concentración o meditación correcta

Estas nociones nucleares del budismo nos ayudan a entender la trascendencia de estas técnicas contemplativas, donde los beneficios físicos, psíquicos y sociales son un reflejo de la transformación compleja del testigo, que disipando la ignorancia de estas nociones búdicas, puede transformar no solo las dificultades del entorno, si no como las percibe, la transformación interna al practicar dichos principios no solo ayuda a resolver problemas comunes, va más allá, busca el evitar dichos problemas y liberarnos del sufrimiento que estos conllevan.

Además de estas nociones de la realidad tal y como es (Impermanencia, Insustancialidad e insatisfactoriedad) y el manual para alcanzar **la virtud** dado en el óctuple noble sendero, se ofrecen otros elementos para alcanzar dicho propósito, Para la correcta exploración de los fenómenos se ofrece una perspectiva más amplia y que hace el gran cambio del paradigma con respecto a la creencia occidental, dando a la mente una función y no entendiéndola como un yo permanente observando al humano en sus 6 esferas de los sentidos, viéndola como un sentido el paradigma psicológico se transforma.

1. Vista
2. Oído
3. Olfato
4. Gusto
5. Tacto
6. Mente



Recurso extraído de: <https://www.bing.com/images/search>

Por otro lado, los 7 factores del despertar, por ejemplo, que son elementos importantes también en la práctica de Mindfulness y no solo quedan estrechos en el conocimiento budista que además se parecen mucho a **las actitudes** básicas propuestas por Kabat-Zinn.

1. Mindfulness- Sati
2. Investigación: se investiga y examina los fenómenos con sabiduría
3. Energía: la raíz que permite avanzar en el conocimiento y vivencia plena (perseverar)
4. Alegría: surge de una mente entregada y enérgica, refresca el proceso.
5. Tranquilidad: es signo del que ha encontrado el camino a la realización
6. Concentración: la calma de espíritu permite la concentración para la práctica
7. Ecuanimidad: neutralidad de la mente, mente liberada del apego (balance)

Cuerpo mente son uno en el budismo y esto es muy importante para profundizar en dicho conocimiento que unifica e integra al humano, La atención plena entonces o Sati tiene una relevancia muy grande en este conjunto de conocimiento, pues permite adquirir purificada la información tanto de los agregados como de estos 6 sentidos, que permiten el contacto con la experiencia, además de ser una de las actitudes a cultivar dentro de Mindfulness, para el budismo una de las cualidades que el buda propone como factores que llevan al “despertar” se describen en estos 7 factores del despertar:

Las instrucciones para la contemplación de los factores que llevan al despertar de la conciencia son:

Si el factor de “el despertar de la atención plena” está presente en él, sabe "esto es el factor de despertar de la atención plena en mí ", si el factor del despertar de la atención plena no está presente en él, sabe" esto el no factor de despertar de la conciencia plena en mi”, sabe cómo el no surgimiento del factor del despertar de conciencia plena puede emerger, y cómo el surgimiento del factor despertar de la conciencia plena puede ser perfeccionado por el desarrollo. Si el factor de despertar de investigación de los dhammas está presente en él, sabe.... Si el factor del despertar de la energía está presente en él, sabe.... Si el factor alegría de despertar está presente en él, sabe... Si el factor del despertar de la tranquilidad está presente en él, sabe... Si el factor de concentración del despertar está presente en él, sabe... Si el factor de despertar de la ecuanimidad está presente en él, sabe

"no es el factor de despertar de la ecuanimidad en mí ", si el factor de la ecuanimidad del despertar no está presente en él, sabe" Esto es que el factor del despertar de la ecuanimidad no está en mi", sabe cómo el no surgimiento del factor de la ecuanimidad puede surgir y como el emerger del factor de la ecuanimidad puede ser perfeccionado por el desarrollo. (Buddhadasa Bikkhu, 2005 p. 86).

De acuerdo con el Anapanasatti Sutta los siete factores del despertar forman una secuencia relacionada con Sati como la causa inicial y fundamento. Esto sugiere que el desarrollo de los factores que despiertan la conciencia es resultado natural de practicar Satipaṭṭhāna.

Además de proporcionar la base para el resto de los factores, Sati es, además, el factor de despertar cuyo desarrollo es beneficioso en cualquier momento y en todas ocasiones.

Sin embargo, se debe tener en cuenta que este discurso guardado en el Sutra, representa solo un modelo teórico posible de Satipaṭṭhāna, este modelo es abierto, aunque muy bien delineado y comprobado por siglos, no un protocolo rígido de estudio. En la práctica real, las diferentes contemplaciones descritas en el discurso se combinan de múltiples maneras, no siendo la forma en que se describe en este trabajo la única secuencia posible para el desarrollo de Satipaṭṭhāna. De acuerdo a lo anterior. Cualquier práctica de la meditación, de los cuatro Satipaṭṭhāna puede servir como el principal foco de la contemplación introspectiva y conducir a la realización Buddhadasa Bikkhu, (2005).

La práctica de Satipaṭṭhāna progresa a una forma de contemplación paulatinamente más amplia que abarca todos los aspectos de la experiencia. Cuando el verdadero desapego se instala en el interior, la continua meditación e introspección se convierte en una fuente de satisfacción y bienestar integral, convirtiéndose así en el camino y la meta hasta el momento de la realización plena. en la meditación Auto alusiva Jacobo Grinberg, (1991) explica como

la conciencia se hace compleja con niveles algorítmicos más elaborados que permite la expansión del ser y la unión con la conciencia cósmica

El "camino directo" que da el Buda en sus enseñanzas hacia a Nibbana o realización, se describe en el Satipaṭṭhāna Sutta Buddhadasa Bikkhu, (2005) presenta un rico conjunto de contemplaciones que descubren progresivamente aspectos sucesivamente más sutiles de la experiencia subjetiva, bajo instrucciones muy sencillas, por ejemplo, en los agregados:

Bhikkus (monjes), un practicante permanece establecido en la observación del cuerpo en el cuerpo, diligente, con un entendimiento claro, consciente, habiendo abandonado cualquier deseo y todo desagrado por esta vida.

Permanece establecido en la observación de las sensaciones en las sensaciones diligente, con un entendimiento claro, consciente, habiendo abandonado cualquier deseo y todo desagrado por esta vida.

Permanece establecido en la observación de los objetos de la mente en los objetos de la mente, diligente, con un entendimiento claro, consciente, habiendo abandonado Permanece establecido en la observación de la mente en la mente, diligente, con un entendimiento claro, consciente, habiendo abandonado cualquier deseo y todo desagrado por esta vida. Cualquier deseo y todo desagrado por esta vida.

(Thich Nhat Hahn y Annabel Laity. Nhat, T. 1999 p.16).

Además de estos manuales; nobles verdades, óctuple noble sendero, agregados, 6 sentidos y actitudes, En la instrucción también ofrece conceptos importantes como las **cualidades** mentales que se cultivan para esta ruta directa de Satipaṭṭhāna, estas son la aplicación equilibrada y sostenida del esfuerzo atapi (diligencia), la presencia de conocimiento claro sampajāna (sabiduría), el estado equilibrado de la mente, libre de deseos abhijjhā y el

descontento (desapego) domanassa. Estas tres cualidades giran también alrededor de la cualidad mental central del Sati (atención) como los tres rayos de una rueda. Buddhadasa Bikkhu, (2005)

Siendo así nuevamente la “atención” el eje fundamental de la práctica en el camino directo, entendiendo la atención como una cualidad mental, Sati representa el cultivo deliberado y una mejora cualitativa de la conciencia receptiva en *las etapas iniciales del proceso perceptivo*. Según Buddhadasa Bikkhu (2005) los aspectos importantes de Sati son la receptividad libre y ecuánime, combinada con un estado de alerta amplio y abierto de la mente.

Una de las tareas centrales de Sati es la evaluación de las percepciones y reacciones habituales automáticas. Con ello Sati lleva a la *reestructuración progresiva de la evaluación perceptual*, y culmina en ver la realidad " tal como es" Buddhadasa Bikkhu, (2005).

El elemento no reactivo de receptividad vigilante de Sati es la base para Satipaṭṭhāna, como un ingenioso camino intermedio en donde ni se suprime el contenido de la experiencia ni se reacciona compulsivamente a ellos, Sati es un monitoreo abierto de la experiencia presente “Testigo”. Las contemplaciones en Satipaṭṭhāna Sutta avanzan de los aspectos más burdos a los aspectos sutiles de la experiencia.

Además de la relevancia que encontramos en Sati, El Buda también nos ofrece cuales son las cualidades mentales que se deben cultivar y cuáles son las que se deben erradicar para el completo despertar, estas cualidades constituyen puntos de referencia que se aplican durante la contemplación, en los “dhamma” que aparecen en el *Anapanasatti Sutta* en los últimos 4 de los 16 pasos para el desarrollo de la atención plena de la respiración, proporcionan las condiciones propicias para el despertar de la consciencia, por lo que se denominan " factores del despertar de la consciencia".

Estudio del Anapanasatti en 16 pasos, se exponen de mayor a menor, todos son elementos de contemplación.

* Cuarto nivel

4.- Contemplar el dejar ir Dhammas

3.- Contemplar el cese

2.- Contemplar el desaparecer

1.- Contemplar la impermanencia

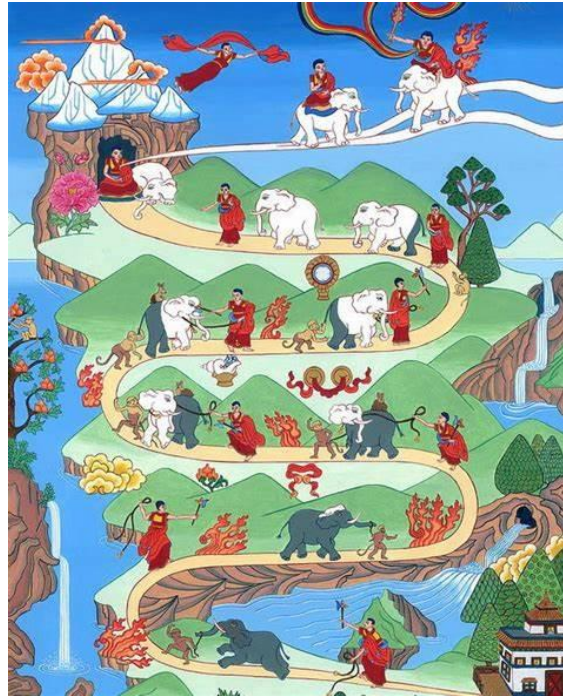
* Tercer nivel

4.- Liberar la mente Mente

3.- Concentrar la mente

2.- Alegrar la mente

1.- Vivenciar la mente



* Segundo nivel

Shamatha Recurso extraído de: <https://www.bing.com/images/search>

4.- Calmar la formación mental Sentimientos

3.- Experimentar la formación mental

2.- Experimentar la felicidad

1.- Experimentar la alegría

* Primer nivel

4.- Formación corporal calmada Cuerpo

3.- Experimentar el cuerpo en su totalidad

2.- Respiración corta

1.- Respiración larga

Del mismo modo que un río se inclina y fluye hacia el océano, así los factores del despertar de la conciencia llevan hacia Nibbana Buddhadasa Bikkhu, (2005). Así como se presenta un compendio de estos factores dentro de esta tradición también se nos advierte sobre los impedimentos que pueden evitar o retrasar la posibilidad de este estado despierto a través de la meditación para buscar antídoto a cada uno de ellos.

Los 5 impedimentos

1. Deseo sensual (kamachanda)
2. Aversión (byapada)
3. Pereza + letargo (thinamiddha)
4. Inquietud + preocupación (uddhaccakukkucca)
5. Duda (vicikiccha)

Por último y resumiendo en mucho el extenso conocimiento también se nos habla de los 3 venenos en la conciencia de cada ser humano y precursores del sufrimiento (odio, deseo e ignorancia)

Y también se explica la manera de abordarlos y superarlos.

Si se originan: Conocer las condiciones que dan lugar a que surjan

Si están presentes: Conocer las condiciones que conducen a la eliminación

Si se retiran: Conocer las condiciones que impidan futuros advenimientos

Las instrucciones Satipaṭṭhāna para contemplar los obstáculos son:

Si el deseo sensual está presente, sé " que hay deseo sensual en mí", y si el deseo sensual no está presente, sé que "no hay deseo sensual en mí", y sé que no ha aparecido el deseo sensual,

pero también sé que cómo surgió el deseo sensual se puede quitar, y también sé que, si surge en un futuro, puede ser eliminado o impedido Buddhadasa Bikkhu, (2005:86)

Así sucesivamente con los 3 venenos, Sati tiene la tarea de supervisar las medidas que deben ser adoptadas para eliminar el obstáculo al proporcionar una imagen clara de la situación real. El reconocimiento de las condiciones para el surgimiento de un veneno o un obstáculo en particular constituye la base para su eliminación y para apreciar la pauta general por medio de la cual se deriva. Sati pone al descubierto los niveles de acondicionamiento y las percepciones erróneas que provocan el surgimiento de dicho obstáculo como un grillete mental, con lo cual se contribuye a la prevención de su recurrencia Buddhadasa Bikkhu, (2005).

Sati actúa entonces como un antídoto a esta "percepción ignorante de la realidad", permite también, identificar e ignorar intencionalmente las cualidades negativas que podrían alejarnos del fin superior de librar del sufrimiento y por si fuera poco ayuda a prestar atención a las cualidades transitorias e insustanciales de aquel objeto de aversión, o deseo, con lo cual se desarrolla ecuanimidad. Un recurso importante para la atenuación de *tendencia de carácter* tendentes a la ira, pereza, duda, inquietud y la aversión a su vez Sati es el precursor en el surgimiento de condiciones propicias para los practicantes, como es el desarrollo de *estados mentales* de los cuales explica cuatro que engranan complementándose y que son conocidos en la tradición budista como los cuatro inconmensurables; amor bondadoso, compasión, alegría empática y ecuanimidad. El desarrollo y práctica de dichos estados mentales ayuda a establecer relaciones armoniosas no solo hacia otros seres sino también hacia nosotros mismos, es por todo esto que Sati es el elemento nuclear del budismo que se extrajo para utilizar como la técnica benéfica que ha resultado en nuestro presente el Mindfulness.

Simplemente se repite con regularidad el poner la atención en estados mentales benéficos, cultivando una serenidad lucida, fomentando una manera práctica de alcanzar un sentimiento personal de bienestar duradero, entrenando a la mente adaptada a **no** ser reactiva a estímulos, observándolos con aversión o deseo e ignorando a su vez experiencias positivas por considerarlas no importantes para la sobrevivencia Stenberg, R. (2011) así el budismo, como ha demostrado la ciencia con su actual tecnología, más que una religión, es un método para explorar la experiencia con técnicas que facilitan examinar acciones y reacciones vividas con una actitud libre de enjuiciamientos, familiarizándose con la mente misma y sabiendo así que hacer para experimentar felicidad y evitar sufrimiento, fomentando serenidad, felicidad y confianza evitando cosas que provoquen ansiedad, desesperanza y miedo reconociendo, una mente despierta sabe que tanto el bien como el mal son una ilusión, McDonald, (1984) así el potencial innato de nuestra mente, sin distracciones, no buscando el mejorar ninguna situación en particular si no el reconocimiento de que ya somos justo ahora y en este lugar perfectamente capaces de ser felices y estar completos y realizados Mingyur, (2012).

De este conjunto de conocimiento, que es el fundamento teórico histórico, sabiéndolo uno de los ejes primordiales de Mindfulness, se extrae solo Sati como método de entrenamiento mental, que aún que se reduzca solo al entrenamiento mental cuando no observe a detalle los obstáculos o antídotos, agregados o leyes de la realidad, u otro concepto o fundamento del nutrido cuerpo teórico budista, su práctica de forma natural, nos permite dilucidar una manera hábil de vivir, esta atención como “testigo” objetivo de la experiencia se conoce en la actualidad como Mindfulness y es un método aceptado por la ciencia que influye en grandes sectores de la sociedad, educación, salud, justicia y hasta el mundo de los negocios han incluido esta práctica a su cuerpo de conocimientos y los beneficios respaldan un profundo

beneficio en los participantes y como a partir de su bienestar individual mejora su vida íntegramente y su impacto en la sociedad se hace positivo. No es necesario entregarnos a ningún dogma o conjunto de normas, simplemente se trata de reclamar nuestro derecho de habitar nuestra propia vida, libres de los condicionamientos impresos en la forma en que interpretamos nuestras experiencias, para que desde este nuevo paradigma podamos responsabilizarnos y vivir de forma más hábil y por ende más plena y esta bella posibilidad se descubre en la práctica de Mindfulness.

III. Fisiología del Mindfulness (Atención Plena).

La atención plena se basa en el conocimiento y práctica del budismo que cuenta con más de 2500 años de antigüedad, en palabras del maestro tibetano Yongey Mingyur Rimpoché: *“Un entrenamiento que permite disfrutar de la vista a la vez que recorres el camino”* Yongey, (2010 p.25) **aunque solo toma un mínimo extracto de la misma conocido como atención correcta.**

La práctica de la atención plena no es un milagro o una panacea, se basa en un cambio en el mapa cerebral, dado que proporciona experiencias del sujeto más flexibles, e integradas, cimentadas en la calma y la claridad. Estas detonan a su vez la integración coherente en el cerebro Siegel, (2010), lo que implica la conexión de áreas neuronales separadas y diferenciadas y de sus funciones especializadas. La atención plena activa vías o redes neuronales específicas, estableciendo las bases para cambiar las conexiones entre esas células (neuronas) y las células de apoyo (glías), activas por medio de un proceso llamado neuroplasticidad, este cambio micro-arquitectónico en el cerebro, es resultado de la experiencia como ya se comentó, pero es preciso para entender cómo actúa y porque beneficia. “La

función de nuestra mente –regular el flujo de energía y de información-puede cambiar la estructura del cerebro”. Siegel (2010 p. 7)

La atención plena conduce a un despertar que nos permite des identificarnos de nuestros patrones de respuesta automáticos (defusión) y facilita una mayor receptividad ante los propios rasgos emocionales más significativos a través de cambios en las estructuras cerebrales. “Al **practicar** la atención se da una transformación fenomenológica, generamos autoconfianza, reducimos el estrés y la ansiedad” Siegel (2010 p.43) debido a la perspectiva que surge como meta cognición esta nueva visión **conduce la vida** del practicante de forma **más hábil y adaptativa** como se explicó desde el prólogo al des automatizar las percepciones y con ello las respuestas o conducta, esta condición genera un estado de libertad y de seguridad que desde un carácter más positivo se interpreta como **bienestar subjetivo**.

Según Siegel (2012). Entendemos que el bienestar surge cuando un sistema se integra. La integración es solo la conexión de las partes diferenciadas de un sistema facilitando la comunicación expandiendo la red que le da forma haciéndose flexible, si la práctica de Mindfulness genera este ensamblaje cerebral sano, no es difícil de entender entonces que dicha integración despierte un bienestar perene, siempre y cuando la práctica continúe y se sigan dirigiendo la energía bioquímica del cerebro hacia las estructuras que se están conectando. “Fomentar la integración mediante la atención plena y la reflexión supone **cultivar** la diferenciación y la conexión, creando integración en nuestra vida deliberadamente” Siegel (2010:43).

De esta forma, las emociones recurrentes de ira, angustia, parálisis, son ejemplos de estados de rigidez que separan y que hacen más difícil la integración natural del proceso vivo que somos, la idea es recobrar el poder de nuestros estados, regulando las reacciones y dirigiendo hacia la virtud. “Al ser la mente un proceso corpóreo y relacional que regula el flujo de

energía y de información, podemos utilizar el foco intencional de la conciencia para dirigir éste flujo hacia la integración en el cerebro y en las relaciones ” Siegel (2010:45).

Entendemos pues que el foco de atención dirige el flujo de energía psíquica y de información por algunos circuitos neuronales concretos. De acuerdo a lo anterior, la mente a través del cerebro puede **crearse** a sí misma a la vez que responde a la experiencia, la atención plena **activa** vías neuronales específicas que permiten el dominio sobre la atención, la **génesis** de conciencia corporal y la regulación emocional, estableciendo a través del vínculo propio con la experiencia la base para transformar las conexiones entre neuronas, estas tres variantes son marcadores integrales del bienestar de cualquier persona ya que definen, su relación (interpretación) con el entorno, con ellos mismos, con las personas que se comunican o los mensajes que reciben Siegel (2010).

El cerebro cambia y estas modificaciones específicas tienen relación con la reflexión y el Mindfulness. Este conocimiento permite explorar la hipótesis de que dichos cambios comparten correlatos neurales que convergen en la corteza cerebral (orbito frontal, prefrontal medial y ventral, y cingulada anterior) la corteza insular, la corteza superior temporal y el sistema de neuronas espejo. Decantando en cambios funcionales específicos: receptividad, autoobservación y reflejo etc. Siegel, (2010).

Pero, así como las dimensiones corporal, emocional y representacional del yo o identidad son inherentes al ser humano, los ámbitos del yo reflexivo y atento solo son potencialmente accesibles, no tienen un axioma en su forma o contenido. Tales potencialidades son de gran importancia, en diversos sentidos, la reflexión y el dominio de la dirección de la energía psíquica y emocional generada por la atención plena, se asocian con la vacuidad o el campo

de todas las posibilidades, siendo la base que posibilita fortalezas psíquicas como curiosidad, la creatividad, la resiliencia y la exploración (Davidson; Wallin, 2012). Además, potencializa la inteligencia emocional y las funciones psicosociales, ya que puede impulsar la empatía tras su impacto sobre las neuronas espejo, lo que transforma la manera en que vivimos en sociedad Siegel, (2012) y este es uno de los beneficios más relevantes para los fines de esta tesis que intenta mejorar el clima laboral en una empresa.

La Atención Plena transforma el vínculo con las experiencias ya que crea un potencial de flexibilidad afectiva, cognitiva y conductual basado en el cambio del cerebro (perspectiva), esto tiene impacto natural en la persona, des automatizando hábitos y esquemas habituales de pensamiento, potencial decisivo para la generación de relatos mentales en la génesis de conceptos coherentes, en lugar de conceptos rígidos que inducen hacia estados caóticos que modifican la percepción del entorno, la Atención Plena da lugar a cambiar y adaptarse Wallace, (2012).

Teniendo el impacto a nivel fisiológico y subjetivo que tiene la atención plena, desarrolla y potencializa la capacidad del individuo de identificar y modular los afectos, purifica su percepción de la experiencia y el vínculo que establece con la misma, desatando al individuo de sus tendencias, permitiéndole ver una realidad libre de límites mentales, esta cualidad permite evaluar la experiencia presente sobre la base de desapego a preconceptos, permitiendo al individuo guiar sus acciones de una manera más adaptativa Wallace (2012).

IV. Aplicaciones.

Mediante la práctica Mindfulness el individuo puede aprender a **ser feliz** Davidson (2002) en cualquier momento y situación, incluso las más difíciles y dolorosas se libera de problemas como insatisfacciones, ira, ansiedad y finalmente, al darse cuenta de la forma real que las

cosas existen elimina por completo la fuente misma de todos los estados perturbadores de la mente para que nunca vuelvan a surgir McDonald, (1984).

Ya en otros capítulos se han mencionado (véase 1.B.2.,1.C,1.D) como hace 40 años la práctica de Mindfulness se implementa en la universidad de Massachusetts y como a través de los años se ha aplicado las múltiples aplicaciones que se ha dado a la atención plena o Mindfulness en trabajo clínico y para la mejora de distintos problemas individuales y sociales, empleándose en situación de Violencia en cárcel (Quan, Yuan; Kun, JIA; Xing-Hua, Liu; Wei-Dan, Liu; Chang, Yang.,2015) o en el tratamiento de adicciones (Garland, Eric L; FROELIGER, Brett, 2014) como ejemplo.

La atención plena incluye conjuntos complejos de bloques cognitivos y afectivos de construcción que operan en el atenuamiento del procesamiento mecanicista. Se sugiere que, aunque distintas en su origen y función, todos estos mecanismos de atención tienen un efecto universal de desautomatización Davidson (2012) que permite una flexibilidad cognitiva, desarrolla las capacidades atencionales y la conciencia corporal, esta percepción libre de preconceptos y este contacto más nítido con el cuerpo decanta naturalmente en el desarrollo de inteligencia emocional (Goleman, 2014; Siegel, 2011; Vallejo, 2006; Smith, Wilks,2011). Este método de forma institucional se ha venido empleando desde hace más de 30 años de forma efectiva en la reducción de estrés en el programa basado en Mindfulness como el diseñado por el Dr. Kabat-Zinn.

La aplicación de la atención plena está en crecimiento constante, su utilización en la educación y en el sector organizacional ya es una realidad, además de estar poco a poco siendo incluida en los sistemas de salud en países desarrollados como estados unidos, Australia, nueva Zelanda e Inglaterra, pero es el aumento de diferentes fortalezas personales (Bartley, Trish, 2013) y del impacto que tiene sobre la experiencia McDonald (1884) lo que

la convierte en una potente herramienta no solo para el desarrollo individual, si no que abre una posibilidad para el desarrollo de la sociedad.

V. Impacto.

La mente o la conciencia Según Yongey Mingyur Rimpoché: *“Es la fuente de toda experiencia, y si cambiamos la dirección de la mente, podemos cambiar la cualidad de todo lo que experimentamos”* Mingyur, (2012 p.145).

Este apartado puede abarcarse desde varias dimensiones, sin embargo, ya se ha mencionado como impacta en el bienestar subjetivo de las personas y en el desarrollo de su potencial, además de la profunda transformación que se esboza en la teoría nuclear del budismo y además como el cambio a nivel fisiológico impacta en lo fenomenológico, por tanto, en este capítulo el impacto al que me refiero es a nivel físico por lo que abundare en el impacto neurológico. Cuando el individuo reconoce que las percepciones no son más que ocurrencias fugaces que corresponden a un conjunto de circunstancias transitorias que van de estados físicos, por ser el más básico, con mayor respaldo científico y el más sencillo de alcanzar además del más deseable a corto plazo por el común de los practicantes.

¿Cómo este elemento mental, que corresponde al campo o cuerpo psíquico del individuo puede impactar a nivel físico? experiencias inmediatamente previas y tendencias mentales entre muchos otros factores gatillo, que se incorporan espontáneamente, pierden su sobreestimada influencia a nivel psíquico como ya se explicó, al liberarse de estos automáticos, el cuerpo no padece el desgaste innecesario que supone todos estos estados nocivos para el cuerpo que provienen de las percepciones del sujeto.

Entender que todo lo que consideramos “otro” son proyecciones, simples expresiones espontáneas de nuestra propia mente, es el corazón de la teoría y la práctica budista, Mingyur (2012).

Durante los últimos 2500 años meditadores han estado investigando y usando la mente como un medio de trascender la existencia insatisfactoria y lograr la paz perfecta. Se dice que la felicidad sublime y también la más ordinaria, se logra mediante la comprensión y la transformación de nuestra propia mente McDonald, (1984). Aprendemos a tener menos expectativas poco realistas de las personas y las cosas que nos rodean y por lo tanto cumplir con menos decepción; relaciones mejoran y la vida se vuelve más estable y satisfactoria.

Para entender el impacto subjetivo y disonancia cognitiva generada por dicho entrenamiento es importante mencionar algunos puntos fisiológicos que la investigación actual ofrece y que nos permite entender que función tiene la plasticidad generada en el cerebro tras la práctica y cuál es su efecto benéfico a nivel físico, *Se considera al ser humano como un ser biopsicosocial de forma integral, de esta manera, “los procesos cerebrales, los procesos cognoscitivos y el comportamiento son el mismo fenómeno”* Siegel, (2010).

La investigación indica que tras la práctica de Mindfulness los procesamiento neurológicos arriba-abajo de la atención tanto como los abajo-arriba se regulan atenuando su reacción automática decantando en una respuesta menos reactiva Goleman, (2013) tras la génesis de una red de conexión más rica entre las estructuras cerebrales primarias en el cerebro, el tronco encefálico responsable de las funciones involuntarias que mantienen vivo al organismo, desde la respiración o el latir del corazón, se genera un desarrollo de la conciencia corporal en el individuo. Esta capa a su vez está íntimamente relacionada con la capa conocida como zona límbica responsable de conductas menos simples como las respuestas de lucha, huida o sobresalto, siendo el fundamento de nuestra vida emocional, estructuras como el hipocampo

ubicado en el lóbulo temporal que tiene un papel fundamental en el proceso de crear recuerdos y crear un contexto espacial, intelectual y verbal, que re significa la experiencia, o la amígdala que gobierna procesos como el miedo o empatía, dando la posibilidad de la socialización, que forman parte de esta capa cerebral, que al estar conectados con el sistema autónomo son responsables de patrones biológicos como liberación de adrenalina que modifica el escenario presente desde el testigo, a través de su percepción, desplegando emociones, pensamientos y reacciones hormonales y musculares automáticos, parecidas a la repuesta generada en eventos pasados, que se evocan automáticamente impactando en la experiencia de origen, un fenómeno simple que se llama asociación o preparación, haciendo más económico el proceso de cognición para dejar libre los recursos atencionales. Por último, el neo córtex que es la parte del cerebro que nos permite crear, comprende y manipular símbolos, siendo sede de la actividad racional, este puede sesgar la interpretación tras dichas interacciones de un sistema condicionado Mingyur, (2012), al reforzar la conexión con esta zona, los secuestros amígdalares son menos duraderos y la utilización del pensamiento crítico y reflexivo se hace más patente lo que mejora nuestras decisiones que se ven menos influidas por nuestras emociones.

Teniendo como premisa que el cerebro trabaja como un todo, organizado en sistemas funcionales complejos y al entender la nueva micro arquitectura neuronal generada por la práctica es fácil entender los beneficios. La alteración de un sistema puede repercutir en el funcionamiento de uno o varios de los demás sistemas Siegel, (2010). El entrenamiento de la atención permite la atenuación en los patrones, modificando las aferencias directas al sistema límbico, genera un contacto subjetivo con la experiencia más libre de prejuicios, de una forma creativa y con apertura, impactando en toda dimensión de la vida del observador cambiando el vínculo que se establece con la experiencia Davidson, (2002).

VI. Técnicas Mindfulness.

Existen diversas formaciones para certificarse como facilitador de la técnica de Mindfulness, sin embargo la mejor escuela es la práctica, en algunos textos se recomienda al instructor al menos 2 años de experiencia contemplativa, una formación en Mindfulness y retiros periódicos (Mc-Cabe Ruff; Mackenzie, 2009), institucionalmente el campo se diversifica, la mayoría de los centros buscan cercanía con maestros budistas con ciertos linajes especializados en la filosofía budista, sin embargo los fines de las escuelas es diversa, desde los que de forma seglar buscan refinar la calidad de la atención en el individuo Kabat-Zinn, (2009), como los que buscan el cultivo de ciertos estados mentales Davidson (2012), como la calma, la compasión, la claridad o el amor y otras escuelas que consideran los estados mentales o formas virtuosas o sanadoras de acuerdo con las enseñanzas primordiales budistas Buddhadasa Bikkhu, (2012) también están los que dentro del budismo, promueve la calma mental, un corazón bondadoso y la claridad mental, estados que sin embargo cualquiera puede obtener, resultados de dichas prácticas aun cuando no pertenezca a ninguna filosofía particular (Kabat-Zinn, 1990; Goleman, 1980; Santorelli, 1999), resultados positivos que tras su práctica constante se generan de forma natural.

Los protocolos pedagógicos y contenidos que cada organización brinda para la certificación de dichas técnicas quedan fuera de los márgenes de esta tesis solo mencionamos, a modo de ejemplo de la formación profesional por si existe interés en el lector por certificarse en la práctica, el trabajo que el equipo SATI desde el año 2009 a realizado para la formación de profesorado a través de la red pública de Centros de Profesores y de Recursos de Aragón. Esta utiliza un modelo útil, centrado en fortalezas personales y Mindfulness que se basa en cinco fases consecutivas.

Cuadro 1.1 proceso de formación para instructor Mindfulness (Bartley, Trish, 2012).

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1.- Sesiones presenciales de formación teórico-práctica para experimentar y desarrollar las fortalezas y la Atención Plena2.- Trabajo practico en aulas donde se aplican las técnicas aprendidas3.- Una fase de exposición de avances, dudas y dificultades sobre la aplicación4.- Una fase de exposición de resultados en aula5.- Seguimiento y apoyo al profesorado que lo solicite en sus centros |
|--|

Dar formato secular a las técnicas ha sido importante para poder introducirse en diversos ámbitos y poder institucionalizar la práctica, entrando así en los servicios gubernamentales en distintos países, abriendo la posibilidad de trabajar en sector educativo, social, clínico entre otros de manera formal (Bartley, Trish, 2012).

Cuadro 1.2. Para realizar un trabajo coherente y eficaz en la formación de profesionales que puedan transmitir dicho entrenamiento mental se necesita algunos requerimientos básicos, según Bartley, Trish, (2012):

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">+ Plan estratégico de implementación y evaluación, definiendo los actores clave y líderes del proceso.+Supervisión de la formación de los profesionales guías de buena práctica en Mindfulness.+Tiempo necesario para que los profesionales preparen e impartan los grupos, incluyendo tiempo para evaluar y orientar a los pacientes antes, durante y después de los programas.+Lugar adecuado para impartir los grupos con espacio suficiente (2 metros cuadrados por persona son ideales), con materiales suficientes (cojines, esterillas, colchonetas, mantras), y con condiciones ambientales adecuadas (en términos de temperatura y ruidos). |
|---|

- +Materiales de apoyo necesarios para la práctica de Mindfulness (manuales, CD con prácticas guiadas audiovisuales, aplicaciones para móviles, páginas web, etcétera).
- +Apoyo administrativo para el desarrollo de los grupos, incluyendo los aparatos necesarios (ordenadores, multimedia, etcétera).

En la aplicación de las técnicas Mindfulness profesional en México un ejemplo del empleo del TBM pueden encontrarse dentro de la UNAM, en la Maestría de Medicina Conductual se ha generado un manual de 11 meditaciones basadas en la compasión que ya está en uso experimental en algunos hospitales y que espera ser publicado, siendo referente de este trabajo en nuestro país.

En otros países ya es una práctica aceptada que se emplea como tratamiento para diversas enfermedades como el cáncer “Mindfulness: based cognitive therapy for cáncer” es un manual publicado en UK que es muestra del TBM que se realiza dentro de los hospitales en Inglaterra para enfermos con cáncer, describiendo la sesiones, materiales y ejercicios que se practican con los enfermos de cáncer para la mejoría de su salud a través del Mindfulness.

Quizás el protocolo más conocido y sustentado por investigación científica es el propuesto por Jonh Kabat-Zinn que desde el final de los años 70’s se ha empleado para el tratamiento del estrés utilizado las técnicas de la atención plena para el desarrollo de cada uno de los pacientes que atiende diariamente, desde hace más de 40 años MBSR Kabat-Zinn, (1990).

En estos últimos dos trabajos citados el curso dura ocho semanas más un retiro no residencial, utilizando la yoga, la caminata y la meditación sentado, se han diseñado grabaciones como apoyo didáctico para facilitar la práctica contemplativa, acompañada de música de arpa la voz y el rostro del Dr. Kabat-Zinn que dirige la práctica orientada a la atención a la

respiración, al movimiento y a los diversos cambios del entorno, invitando a permanecer calmados y claros observando sin juicio, concepto o evaluación la experiencia presente, dichos videos han resultado ser una excelente ayuda para el programa que ha aportado en todos estos años desarrollo y bienestar a miles de pacientes Kabat-Zinn, (1990) incluso el Dr. Kabat-Zinn ha creado un conjunto de ejercicios meditativos grabados en videos y acompañados por el sonido de un arpa que se han implementado en diversas instituciones de salud que los pasan abierto a todos sus pacientes en las televisiones de las habitaciones de recuperación, como una opción más entre sus canales habituales, se ha demostrado que las personas que los practican tienen menos tiempo de convalecencia.

Por otra parte, Mindfulness: based cognitive therapy for cáncer es un programa que tienen una dirección más específica, como en el tratamiento del Cáncer, en el que se utilizan diversas estrategias, como la escucha consciente de cuentos o historias que generan en los participantes reflexiones en su condición actual, induciendo el cobrar interés y pasión por la vida con aceptación y apertura (Trish, Bartley. 2012) por último los protocolos de self compassion son los más nuevos en el mundo y que se caracteriza por un eje mucho más analítico en el que además de la indagación se genera el cultivo de algunas cualidades que fortalecen el carácter y dan bienestar como el perdón, la autocompasión y la auto revaloración.

Aún con las diversas modificaciones de carácter técnico en la forma de transmitir el conocimiento, la base es la misma, ejercicios en los que el paciente reposa su atención en su experiencia presente, tomados de las enseñanzas del Buda de hace 2500 años, registradas en los Sutras, registros de sus enseñanzas, textos conocidos como el Satipaṭṭhāna Sutta y en el Anapanasatti Sutta, Hanh (1975) son las principales influencias que Mindfulness: based cognitive therapy for cáncer y otros ha utilizado para fundamentar la práctica del cultivo de

la atención anexando a la reestructuración cognitiva natural de la practica el trabajo con reflexiones afines. La disolución del apego, el entendimiento de la vacuidad y experiencias sobre la impermanencia, son resultados naturales de esta práctica.

Este programa detalladamente descrito utiliza la técnica de practica en casa, la sesión grupal se da una vez a la semana y la práctica diaria se da en casa, en la cuarta semana ya son varias las tareas a realizar en casa y estas se sostienen durante todo el curso.

Cuadro 1.3. Practica en casa de la cuarta sesion Mindfulness: based cognitive therapy for cáncer (Trish Bartley, 2012 p.163)

Practica central

- Practica sedante (30) Movimiento Atento (30) en días alternos o
- Paseo atento (20), en el caso de que los estiramientos resulten demasiado problemáticos

Practicas breves

- Espacio de respiración de 3 minutos como herramienta de respuesta cuando aparezca una experiencia displacentera o estresante.
- Frases amables como herramienta de respuesta, especialmente cuando aparezcan juicios
- Barómetro físico y pausas varias veces al día (observar el clima emocional).
- Espacio de respiración de 3 minutos tres veces al día.
- Volver a la respiración

En el siguiente cuadro se muestra la ficha técnica de la sesión en la séptima semana del programa Mindfulness-based cognitive therapy for cáncer: Gently turning towards, primera edición. (Trish Bartley p.p 263-264, 2012) en el cual ya todas las practicas han sido enseñadas y practicadas. Programa del Día entero séptima sesión:

Valor para orientarse amablemente

Duración de la sesión: cuatro horas y media

Programa

10:30 BIENVENIDA

-Disponibilidad: silencio.

-Oportunidad de estar con nosotros y de ser conscientes.

- Intención: no es necesario hacerlo bien.
- Mirarnos a nosotros mismos.
- Aspectos positivos y negativos (tratar de trabajar por igual con ambos) curiosidad y apoyo
- Poema/historia
- Sentada (15 minutos)
- Respiración, cuerpo > conciencia de la respiración.
- Poema/historia
- Movimiento atento
- Escáner corporal
- Poema/historia.
- 12:30 Comida
- Paseo Meditativo: (15 + minutos).
- Dirigido: cada vez un poco más deprisa.
- Darnos cuenta de lo que evitamos.
- Darnos cuenta de aquello que nos atrae.
- Espacio de respiración extendido (10 minutos) ...
- (permanecer en la Montaña) en algún punto en medio del paseo.
- Lago
- Utilizando la transición para acostarnos como parte de la practica
- Historia
- Sentarse/pasear/sentarse/pasear.
- 2:10 Te verde y fresas: lectura de un cuento resumido de Steven Levine.
- 2:40 Meditación del amor-bondad.
- Dedicación
- Romper el silencio en parejas, luego en grupos de a cuatro y finalmente todos juntos
- Compartir una palabra que describa el modo en que ahora estas sintiéndote.
- 3:00 *Campanas (5 minutos)

Durante las semanas previas se ha enseñado y practicado todas las técnicas que la ficha contiene, la ficha contiene las prácticas de atención plena y las adaptaciones dadas para el trabajo con los pacientes con cáncer.

En el siguiente cuadro 1.4. se muestra la ficha técnica, del programa Mindfulness-based cognitive therapy for cáncer: Gently turning towards, primera edición. Trish Bartley, en la sesión de la octava semana la ficha contiene la evaluación final del taller tras el trabajo con los pacientes con cáncer.

Escáner corporal:	(30 minutos)
•Con una gran dosis de bondad y amabilidad.	
Dialogo breve:	(15 minutos)
•Practica breve.	
• ¿Cómo ha ido?, justo al final del curso, el ejercicio del Escáner Corporal.	
•De vuelta a la práctica de la última semana.	
• ¿Qué práctica, de todas las que has hecho, podrías mantener durante un mes?	
Plan de acción:	(5+5 minutos)
• (Como parte del trabajo para casa de la última semana) en respuesta a la espiral descendente.	
• Dialogar en PARES y luego con todo el grupo.	
Revisión del curso:	(20 minutos)
•Hacer un recorrido por todas las semanas recordando momentos concretos.	
•La octava semana es el resto de nuestra es el resto de nuestra vida.	
•Leer el poema de Rilke. ¿Qué significado tiene ahora para ti?	
Devolver los formularios de interacciones:	(20 minutos)
• ¿Qué has aprendido? ¿Hay algo que ahora sea diferente?	
• ¿Cómo presentarías este trabajo a un amigo que mostrase interés en emprender el curso?	
•De nuevo en parejas.	
•Compartir luego con todo el grupo	
Pon diariamente a punto tu paracaídas:	(10 minutos)
•Escríbete una carta en la que incluyas tus planes de práctica y todo lo que valores y quieras recordar sobre el curso y lo que has aprendido.	
Práctica de la intención:	(5 minutos)
*apoyo para llevar a cabo los planes	

Para el trabajo institucionalizado los protocolos y procedimientos contienen claras definiciones de los conceptos y formas, aun cuando los maestros anclados a la tradición antigua de esta práctica se valen de la poesía que clarifica subjetivamente los estados a los que se refieren como iluminación, o a los simples beneficios cotidianos que subyacen a la práctica, el programa de Mindfulness: based cognitive therapy for cáncer supo adaptar valiéndose de historias y relatos. Aunque hay que dejar claro que el entrenamiento en la ciencia de la mente nunca puede ser igual para cada individuo Mingyur, (2010).

La creación de manuales de trabajo facilita la utilización de la práctica para la obtención de resultados positivos y la creatividad impresa en ellos es una herramienta base para estandarizar, reproducir y transmitir el conocimiento. En este manual en particular se recomienda a los instructores grabar los ejercicios con su propia voz, se da redactada en su totalidad cada una de las practicas a modo de guion para poder desarrollar las grabaciones que se utilizaran como material didáctico en los cursos, (Trish Bartley, 2012 p.105) pero también se da una breve explicación de cada una de las técnicas.

Las técnicas propuestas en Mindfulness, como ya se mencionó, provienen de las contemplaciones dadas dentro del Satipaṭṭhāna Sutta (Buddhadasa Bikkhu, 2005) y consisten una forma particular de meditación, esta tradición es la base practica en técnicas Vipassana y Zen. Se refiere a la dirección de la conciencia al objeto de atención y en particular a una característica específica del mismo, su naturaleza transitoria, las técnicas de Mindfulness utilizan como principal objeto de atención el cuerpo y sus sensaciones.

En una instrucción del Buda (despierto) con respecto a estos objetos de atención indica reposar la atención en calma sobre ellos de la siguiente forma (encarnándolos).

Al cuerpo en el cuerpo.

Como puede verse, en la instrucción se subraya la importancia de la experiencia directa en contraposición a la mera reflexión intelectual y en forma presente, como menciona el maestro Hanh, *el cuerpo ocurre momento a momento* Hanh, (1999).

Técnicas de meditación propuestas para un entrenamiento breve:

- Escáner corporal
- Practica sedante
- Movimiento atento
- Paseo atento

Practicas breves

- Practica sedante
- Barómetro físico
- Espacio de respiración
- Espacio expandido de respiración
- Campanas.

Descripción de las prácticas:

Primero plantear las generalidades de la práctica para describir de manera más puntual las técnicas mencionadas.

VII. Generalidades.

La posición es punto fundamental de la práctica (revisar anexo 3 con URLs de videos de apoyo), seguido de la respiración que da continuidad a la atención, el cuerpo está sucediendo en tiempo presente por lo que es un valioso objeto para reposar la atención durante la práctica (Mingyur, 2012 ; Goleman, 2013; Kabat-Zinn 2007, ;Siegel, 2010), el cuerpo tiene siempre una sensación presente en cada zona donde existen células, cuya naturaleza es ser sensibles

a estímulo, cada grupo celular es especializado pero todas son sensibles, en el proceso de automatización donde las sensaciones en el cuerpo se inhiben para no ocupar al canal de la atención, dejándolo libre para las demás funciones durante la vida diaria Stenberg (2011), quedando fuera de lo consciente dicha información, en esta práctica se diluye la inhibición de dicha información sensible y se hace presente, así un proceso automático se utiliza y se transforma en un ejercicio de atención, dando a la mente un objeto o experiencia en la cual reposar con apertura y aceptación, esta presencia integrada permite el desarrollo del potencial en la experiencia corporal observada, la refinación así como la relajación surgen naturalmente sin ser el objeto de la práctica, el contacto con el cuerpo durante la experiencia genera conciencia corporal, que tras una formación educativa generalmente pobre en este ámbito y carente de atención para su desarrollo, no se ha despertado en la mayoría de individuos, vicios posturales, de movimiento o en la respiración son habituales, al corregirse permiten un desarrollo desde un margen físico-emocional sustentado por un aporte mayor de oxígeno entre otros beneficios, Joly (2008) a nivel neurológico como ya hemos explicado. Este desarrollo natural surge en la práctica de la atención plena, al reconectar la conciencia del cuerpo dentro de la vida diaria, reposar en las sensaciones presente del cuerpo es una práctica integrativa de génesis y desarrollo del ser Grinberg (1991) entrenando a la mente a observar la experiencia libre de ataduras mentales Mingyur (2012). Existen practicas más avanzadas, por ejemplo, donde la mente observa la naturaleza de la mente, descansando en su claridad sin ningún referente Shine, Mingyur (2012) se recomienda que en estas prácticas avanzadas se busque algún guía o maestro, que ya haya vivido y practicado dichas experiencias para que pueda compartir el corazón de dichas prácticas, y no confundirnos en nuestra meditación y perdernos, si se cuenta con el privilegio de tener un maestro es

recomendable aprovechar la experiencia, pero también se puede desarrollar la claridad poco a poco tomando conciencia de más elementos de la realidad Grinberg, (1991).

Aunque algunos maestros aseguran que la sola práctica de la atención, desde el cuerpo como el primer escalón de conciencia puede llevarnos a despertares repentinos, que nos permite acceder a los siguientes niveles con calma y claridad Buddhadasa Bikkhu, (2005) lo importante es prestar de forma deliberada y sin juicio atención a la experiencia presente con curiosidad, interés y aceptación sin olvidar mantener dicho contacto libre de nuestros juicios sobre lo experimentado Kabat-Zinn, (2007)

1) *Escáner corporal.*

En esta práctica se reposa la atención en la sensación presente en una zona específica del cuerpo, se contempla sin juicio, concepto o evaluación la información sensible de la zona del cuerpo que da soporte a la atención, la presencia se reposa en la experiencia, mientras que se cultiva calma y claridad en la mente, en algunos ejercicios de atención localizada, se mantiene sin esfuerzo y claramente pero fija y estable en la experiencia viva sin modificar de solo una zona, el escaneo es descansar la atención en la experiencia sensible en secuencia o sin orden de distintas partes del cuerpo, se da un objeto a la mente para atender, la sensación táctil presente, luego se va cambiando de acuerdo a la guía del audio o a criterio del meditador, como en toda meditación la secuencia puede ir en cualquier dirección.

En prácticas parecidas se nutre la experiencia de algún sentimiento, energía o deseo para cada zona observada Hay, (1984) lo que puede ser atractivo, pero distorsiona el contacto con la realidad presente en lo que es información perceptual pura, no se hace nada en particular, la sensación existe y sin juicios se observa tranquila y lucidamente, modificando la zona periódicamente. El recorrido se puede acompañar de una herramienta conocida como

narración (en la mente nombra la zona que se contemplara a continuación) el nombrar la zona puede ser de apoyo para quien decide realizar la práctica para enfocar la atención.

Es importante aclarar, que la práctica no es solo poner en la mente a la zona de forma conceptual, la sensación presente se observa sin hacer juicio cultivando presencia, sin etiquetar la experiencia manteniendo calidez, aceptación y frescura en las cualidades de la atención con la que se atiende, dentro de un cuerpo habitado desde el interior, sin intentar dejar de tener ningún pensamiento en particular, pero dándole claramente a la mente que hacer, viviendo la experiencia como si fuera la primera vez, viendo una experiencia bajo la luz de la atención plena. Disfrutando de una experiencia en un estado de flujo, Goleman (2013).

2) Práctica sedante.

La práctica sedante puede ser la más conocida entre las practicas. El objeto de atención puede darse en la respiración sin modificar y sin distracción (recolección de la respiración), como habitualmente se hace, pero es una práctica donde también se puede practicar la atención sin referente, donde no hay un objeto en particular para observar, pero se permanece inmerso en la experiencia presente “shine” morando en calma y descansando en la claridad natural de la mente, Mingyur (2012). Sin embargo, generalmente se utiliza un objeto donde reposar la atención, convirtiendo un proceso automatizado, como un estímulo neutro, en un proceso controlado, acallando el chismorreó neuronal enfocando la atención en un estímulo determinado, sin hacer ninguna otra actividad sin distracción externa (otros estímulos sensitivos) ni interna (pensamientos, emociones o recuerdos). Atendiendo la experiencia sin modificar y sin distracción. La meditación en “la ventana de los sentidos” Mingyur (2012) es también práctica común de forma sedante, la atención se reposa sobre la información

sensible dada en algún sentido perceptual, esta práctica además de refinar al sentido con el tiempo, enriqueciendo la calidad de la experiencia, misura la respuesta automática a estímulos dados en dichos sentidos permitiendo desarrollo en la autogestión, transformando al cuerpo en el santuario que contemplar.

3) *Movimiento consciente.*

Dentro de la escuela de los maestros Zen las prácticas de movimiento consciente han tenido una importante cabida en sus prácticas monásticas, En su libro 10 movimientos conscientes (libro infantil), el maestro Zen Thech Nath Hanh describe 10 movimientos que al realizarse de forma consciente permite el reposo de la atención en el cuerpo sentido en movimiento, el refinamiento y la única indicación que no hay que olvidar durante el desarrollo sentido del movimiento es “no dejar de sonreír”, el movimiento se refina de forma natural si se practica con atención plena, Joly (2008) pero lo más importante es que se reconoce durante la práctica del movimiento de una forma muy vivida la noción de que todo está en cambio, el cuerpo de forma natural se ajusta y refina su movimiento, si la experiencia puede disfrutarse como vivida por primera vez, prestando atención de este modo determinado, lucida y relajada, con aceptación y apertura, desatando los lazos que habitualmente mantienen a la experiencia bajo la sombra del juicio Hanh (1999).

El movimiento consciente es observar sin juicio, momento a momento la experiencia presente del movimiento en el cuerpo, la forma más conocida puede ser en forma sedante, la atención se reposa en el movimiento que se produce para hacer posible el fenómeno de la respiración, este movimiento que conscientemente se observa puede ser la base. pero a la vez se combina de diversos movimientos voluntarios del cuerpo, por músculo o por grupos musculares, es observar todo el cuerpo como una totalidad en interacción con su ambiente desplazándose

por el espacio, la yoga, el tai chi chuan y las artes marciales en general son prácticas que da forma en mucho de su filosofía a esta práctica, Naranjo,(1999) la danza sufí es una práctica contemplativa en movimiento Wallace (2009) al igual que los danzantes mexicanos han establecido esta práctica en movimiento como central en su ritual añadiendo un carácter psico-emocional llamado Rezo, este es equiparable a las plegarias o gathas Hernández (2002), en esta práctica cada movimiento es símbolo de una buena intención para con la madre tierra y el universo (concheros), practica ritual prehispánica que es una meditación en movimiento, otra cara mucho más estudiada, donde se ha dado cabida a el movimiento consciente como eje es dentro de la educación somática Joly (2008) donde la práctica somática generalmente derivada de la rehabilitación a través de alguna arte, como el teatro, el canto, la gimnasia o la ingeniería, (Feldenkrais) ha desarrollado técnicas donde a través del movimiento se reconecta al individuo con su entorno a través de su cuerpo en movimiento sentido desde el interior, desarticulando patrones induciendo a la flexibilidad y al desarrollo del potencial del alumno Joly (2008) la educación somática tiene un fin en particular, el desarrollo o rehabilitación, mientras que la meditación en movimiento es el camino y el fin a la vez. La práctica se da en la tarea de moverse por el espacio atendiendo momento a momento a la experiencia de un determinado modo determinado, sin juicios y deliberadamente Kabat-Zinn, (1990), de forma despierta y relajada, saboreando la experiencia Hanh (2007).

En el sabido de que todos los protocolos de Mindfulness que revise utilizan esta técnica y basado en conocimientos orientados hacia la educación somática y el cuerpo sentido basados en la primer carrera del sustentante (Quirofísica), se diseña un manual extenso de ejercicios divididos en 5 bloques con el nombre de *entrenamiento psicocorporal*, con ejercicios tomados de yoga y de gimnasia suave, del cual por tiempo y espacio de la empresa solo se

utilizó el primero (entrenamiento psicocorporal) dejando los demás bloques como una profundización del tema posterior dentro de la organización. **Anexo #2**

4) *Paseo consciente.*

La base de esta técnica ya fue explicada en movimiento consciente, en esta práctica se suma un elemento más a la práctica de la consciencia, el contacto con un mundo bajo las plantas de los pies y un entorno cambiante al avanzar Hanh (2007), se practica con una mente calma y clara, observando la postura y el entorno sin juicio, simplemente aceptando la experiencia sin responder a ella momento a momento. Se atiende toda sensación corporal, y se observa sin apego o aversión al entorno cambiante tras el desplazamiento, el cuerpo y los pensamientos al realizar la marcha, nuevamente se des automatiza un proceso automático y se hace sin control o resistencia, viviéndolo como si fuera la primera vez en estado de flujo Goleman (2013).

5) *Barómetro físico.*

Esta práctica se encuentra dentro de las practicas informales, de las que se recomienda realizar en varias ocasiones periódicamente a lo largo del día, la duración es de 3 min máximo, lo que las hace accesibles para su uso en actividades como caminar, charlar, toma alimento, beber te, en la ducha, incluso en actividades menos finas, como lavar los trastos o nuestros dientes Hanh (2007) la práctica se caracteriza por salir del dialogo mental y por un momento desinhibir la información perceptual de algún sentido o por tomar conciencia del estado global físico, mental o emocional parcial o total de la experiencia presente, atendiéndola sin responder a ella, con apertura, calmada y claramente, en esta práctica en particular se observa el clima emocional presente, se acostumbra utilizar algún estímulo (campana consciente, semáforo, mensaje en celular) que nos saque del estado mental presente

y que indique que es momento para hacer una pausa y descansar la atención en el momento presente en su totalidad, no estrecho en la cárcel de un pequeño pensamiento (Hanh, 2007 ;Mingyur, 2012;Goleman, 2013 ;Davidson, 2002; Siegel,2010) el clima emocional es el objeto de atención de esta práctica, sin hacer ninguna modificación en particular, aun cuando el observar esta experiencia siempre tiene impacto en su desarrollo, la idea es aceptar, observar las características sin enjuiciarlas ni elaborar conceptos del estado emocional que se encuentra presente.

6) *Espacio de respiración.*

Las consideraciones especiales para esta práctica breve o informal se explicaron en el punto anterior, solo es necesario añadir que en esta práctica no es necesario modificar la acción o conducta que se lleva a cabo, el estímulo que activa esta práctica puede darse en una alarma o la entrada de un mensaje al ordenador o en algún sonido o fragancia, por ejemplo, que aparece con recurrencia en la cotidianeidad para que sin dejar de hacer lo que se realice en ese momento, solo se lleve a la atención presente mientras que se realiza la actividad desempeñada, sencillamente se reposa la conciencia sobre la respiración presente durante la experiencia que ocurre momento a momento, aunque si se prefiere puede hacerse un STOP, deteniendo por completo la acción y atendiendo brevemente a las sensaciones, emociones y pensamientos, esta es una práctica base de Mindfulness Kabat-Zinn, (1990).

7) *Espacio expandido de respiración.*

Esta práctica es un intermedio entre las 2 formas de practicar (formal e informal), ya que se hace una verdadera pausa en la actividad para centrar la mente en un objeto en particular

durante un tiempo muy corto, el objeto a atender es la respiración, pero se toman en cuenta las consideraciones para que la postura y el entorno sean propicios para realizar el ejercicio de presencia “con dignidad” Hanh (2007), el tiempo varia pero generalmente son prácticas de 3 min, en los que se atiende solo a un objeto, la respiración, con las mismas cualidades indicada en los métodos anterior descritos.

8) *Campanas.*

La campana de plena conciencia es utilizada en muchas de las tradiciones que toman la contemplación como herramienta para la liberación de la mente, en términos sencillos, la campana es el estímulo que nos hace volver a nuestro cuerpo, a nuestra mente clara, a nuestra presencia plena Hanh, (2007). Existen aplicaciones para celulares inteligentes donde el sonido de la campana aparece repentinamente a lo largo del día, este sonido es la información sensible que detona un momento de plena conciencia. Esta práctica se utiliza durante distintas meditaciones, para dar inicio o fin a ellas, o para recordar durante una meditación larga el propósito de la misma, “cultivar una presencia calmada, amable y clara” este ejercicio no es privilegio de la vida monástica, con simplemente poner algunas alarmas en tu reloj de pulso o el celular durante el día este impulso puede darnos un recordatorio para realizar esta práctica breve.

Como hasta ahora hemos visto, la práctica se extiende a múltiples actividades. Existen diversos programas de entrenamiento enfocado a distintas dimensiones de la vida, derivada de distintos enfoques de la práctica, Jonh Kabat-Zinn propone un ejercicio muy sencillo, pero revelador para quien lo practica por primera vez, y de gran beneficio para los asiduos practicantes, “el ejercicio de la pasa” en el que se guía a los participantes en la experiencia

somática de contactar con la pasa a través de todos los sentidos finamente, degustar la pasa como si fuera la primera vez y hacerse uno con ella . (Kabat-Zinn, 1990; Segal 2002) esta práctica no es nueva ni original de dichos autores, Thich Nanh Hanh, reconocido maestro Zen líder de la orden del Interser y activista político, propone esta práctica como fundamental para purificar nuestra experiencia mental y cultivar una mente despierta Hanh (2007).

9) *Comer consciente.*

Es la contemplación de la comida a adoptado un término inglés “Mindful eating”, esta práctica ha tenido cabida en instituciones de salud con resultados positivos en pacientes, con la práctica se trasforma el vínculo que se establece con la comida, trabajando con la experiencia de la nutrición para cultivar la conciencia despierta, en la práctica del “Mindful eating” se ha intentado desvincular de los orígenes filosóficos que la sustentan, soslayándola a ser un entrenamiento de la atención solamente, sin embargo no se ha desvinculado de las practicas compasivas de origen trayendo un beneficio mayor en el sentido de realización, dentro de esta práctica se buscan una conciencia global, bajo un marco ecológico, promueve la ayuda entre semejantes y el consumo responsable, esta conciencia ecológica es una práctica propuesta en la filosofía que da origen a dicho entrenamiento, paradigma que engrana la compasión y la sabiduría como las dos alas de un ave cuyo cuerpo es la atención y que da forma al despertar Mingyur, (2012) cultivando la vinculación no dual con el entorno. Por último, para cerrar con este capítulo referente a las practicas me parece conveniente acentuar que la práctica de Mindfulness ha proliferado, llegando a ser un movimiento tan comercializado como otros (Mc Mindfulness) es fácil descubrir a quien realiza un trabajo que no busca el bienestar integral de los individuos sobre los que interviene y discriminar

entre un entrenamiento y otro. Como un ejemplo “the Center for Mindful Eating” en su misión empresarial menciona que busca ayudar a las personas a lograr la relación equilibrada, respetuosa, saludable y gozosa con la comida y la alimentación, esta misión redactada en su carta empresarial deja ver un claro interés por el desarrollo de la comunidad.

Esta recopilación se realiza con fines informativos de la variedad en la posibilidad de implementación, pero para propósitos de la tesis solo se emplean algunos ejercicios durante la intervención, comer atento fue el ejercicio de consolidación durante la charla introductoria y fue el principal ejercicio durante todo el protocolo, la posición de práctica, espacio de respiración, escaneo o recorrido corporal y movimiento atentó (Sa, Ta, Na, Ma) los ejercicios intermedios y una práctica compleja de 4 objetos de atención para concluir el proceso de aprendizaje.

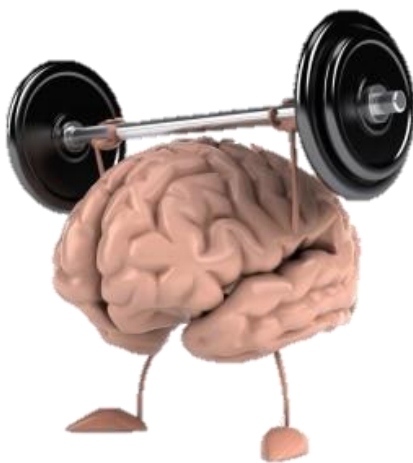
VIII. Conclusión: entrenamiento Mindfulness en primera persona

Existe mucha literatura de calidad que explica como cultivar y desarrollar estos estados, debido a ello el practicante no requiere de un programa particular para iniciar su trabajo contemplativo, (Davidson, 2012; Grinberg, 1991). Sin embargo, la importancia del grupo de meditación “Sangha”, según la tradición budista, es la de cooperación y apoyo para la incorporación cotidiana de los ejercicios, además de estar bajo la tutela de un maestro, que puede tener o no conocimiento de la filosofía que fundamenta dichas prácticas, pero que tiene horas de experiencia práctica en el ejercicio de observar su propia mente a través de la meditación, y que está calificado para acompañar amorosamente a su pupilo Hanh (2007). El proceso o camino al despertar es único e individual, sin embargo, los grupos donde se realiza y promueve la práctica, han refinado la técnica y eso hace más sencillo tener acceso al conocimiento y vivir la experiencia contemplativa, con esto, poder notar los resultados más rápidamente, en mi experiencia detrás de tantos programas y maestros, la comunidad es ideal.

El estado despierto y de libertad total, no es ajeno a ninguno de nosotros, todos hemos tenido estados de claridad, el entrenamiento de la atención dado en la Atención Plena radica en cultivar dicha presencia, hasta llegar a un estado conocido como despierto, donde el YO se diluye germinando en la persona la apertura y la capacidad hábil de adaptación Mingyur, (2012). En la “orden del Interser” basada en la filosofía zen, la concepción del hombre es en eterna coacción con cada elemento del universo, esta percepción de la realidad amplificada, se vive desde una mente libre de grilletes mentales, que ha cultivado la atención y la sabiduría, este estado se llama “DESPIERTO” (Hanh, 2007; Buddhadasa Bikkhu, 2005) y no se estrecha es su identidad, si no que forma parte simbiótica de no solo su sociedad sino de todo su entorno, aunque esta nueva autopercepción es natural tras de la transformación neurológica propiciada por la meditación, contar con el apoyo de un maestro que explique el estudio que durante milenios se ha generado sobre este estado es invaluable, en mi camino como practicante llegar a esta comunidad clarifico mi entrenamiento que ya tenía 3 años de inicio, en el cual, mi primer maestro Quintalbor, no tenía un protocolo definido, un maestro de la tradición toltecayotl que dentro de la Mexicanidad llamaba reconexión a la meditación y con el que tuve la oportunidad de vivir casi dos años en un retiro viviendo en una cabaña a las salidas de CDMX en Topilejo, en lo que él llamaba el camino rojo o la búsqueda de la visión, aunque no hizo hincapié en ninguna teoría, la practica constante de estados contemplativos fue mi mejor escuela, en mi segunda incursión en la práctica dentro de seminario y curso exprés y semestral en atención plena de ecología humana, programa auspiciado por la UNAM a cargo de la Dra. Gabina Villagrán, el paradigma psicocorporal ocupaba gran parte de su enseñanza, por lo que, aunque nutritivo para mi vida en un duro momento en el que había perdido maestro y cabaña, así como amigos, pareja y familia, solo

fue un acercamiento teórico a lo que descubriría se conocía en el mundo científico como Mindfulness, aunque yo ya lo practicaba y para mí fue el bálsamo, me levanto de esa caída. He hecho hincapié en las fortalezas personales, físicas y emocionales producto de practicar Mindfulness o atención plena Goleman, (2012) como testimonio, sin embargo por ultimo quiero resaltar *la reconexión purificada* (libre de apego o aversión) con el entorno que la meditación genera en el practicante, atenuando la dualidad entre individuo y entorno(vacuidad, inter-ser), con esta modifica en el vínculo que se establece con la realidad, “haciéndose uno con ella”, genera un natural respeto y amor por sí mismo y todo alrededor, esta conexión amorosa con las experiencias propicia estados de flujo caracterizados por el regocijo, sin embargo se debe hacer una advertencia; es conveniente buscar información para tener una práctica correctamente llevada y no alguna que simplemente sea una evasión debido a los estados de dicha que aparecen durante estos ejercicios, disfrutar los múltiples beneficios solo es posible tras la diligente e inexorable práctica ceñida a una técnica probada y perene, por lo que continúe la formación personal después de la orden del Interser, en la búsqueda de institucionalizar mi practica buscando protocolos que me permitieran certificaciones como instructor, en los que conocí los protocolos más populares, MBST, MBCT, Terapia basada en autocompasión, reducción de estrés y compasión basada en Mindfulness, MSC, MAC, y Mindfulness para la educación básica y varios congresos en los que conocí la vanguardia y las bases filosóficas, gracias a excelentes trabajos de difusión que la UNAM ha brindado desde hace todos estos años y algunos más en los que fui ponente. Por último, después de dar a conocer todos estos beneficios y aunque parezca contra intuitivo, después de consultarlo de forma personal con varios maestros muy importantes en México de Mindfulness en este largo peregrinar académico y desde la más profunda filosofía que sustenta este ejercicio, en el cual también me he adentrado de forma personal desde hace más

de 3 años en el Dogo de Zen laico Rinsai I Shin den Shin, pero además desde la experiencia de un profesional exitoso en la implementación de estos protocolos con una cartera de cliente que han alcanzado el nivel federal como SIDEPOL y habiendo sido facilitador incluso en empresas transnacionales como bancos o emporios como Pepsi y con la fiel determinación de que estos protocolos y conocimiento se extienda por lo que no solo presente una investigación en esta tesis si no una revisión y un diseño, termino este apartado con el mayor consejo para todo lector de esta tesis, NO es recomendable realizar la práctica buscando algún beneficio particular (Mushotoku), pues esta búsqueda es una programación fincada en la carencia, la necesidad y el deseo y como todo deseo puede crear frustración (sufrimiento), se recomienda practicar solo con el fin de vivir la experiencia y disfrutar plenamente el momento presente, es sabido que poner una motivación, puede también enfocar los recursos y fortalecer la práctica, nada está bien o mal, simplemente tomando en cuenta, que todo puede cambiar en un universo en el que todo cambia, el consejo es “disfrutar el camino”, esto puede ser una motivación mucho más sabia y noble.



Capítulo II

Bienestar subjetivo/entorno laboral

A. Bienestar subjetivo.

Dentro de la primera parte de este capítulo se hará una revisión epistemológica y de definiciones del constructo Bienestar Subjetivo (BS) sobre todo por ser de relativa novedad, se mencionarán algunos campos de investigación y datos que arrojan dichas investigaciones y que matizan al constructo, además se hará una breve descripción del trabajo que se ha realizado en México y Latinoamérica sobre este tema. Por último, se menciona la propuesta de esta tesis que indica a la meditación como un camino para el desarrollo de un bienestar subjetivo sustentable.

I. *Introducción.*

La atención como mecanismo de conexión con nuestro entorno, quizás por una predisposición orgánica cerebral o un modelo social, se vierte principalmente sobre la necesidad, dirigiéndose generalmente sobre aspectos negativos o aversivos, e ignorando los aspectos positivos presentes Hanson (2015), este rasgo genera una búsqueda constante, según el origen budista de la propuesta de meditación Mindfulness dado en esta tesis, esta tendencia cerebral termina empatando la naturaleza humana con el sufrimiento Buddhadasa Bikkhu (2005) pues un estado de ansiedad constante, agita las tormentas neuronales, necesidad-satisfacción son los procesos constantes y el estado de calma-contento-seguridad está ausente de la predisposición cerebral.

Siendo de esta manera, la humanidad se encuentra en una insatisfacción constante instalado en su hardware, intentando encontrar una beta inagotable de un ideal bienestar Rojas (1998). Sin embargo, según Hanh (2007) esta ilusoria búsqueda solo es coherente desde una

conciencia perceptual cimentada en la creencia-estado fisiológico de carencia retroalimentándose a sí misma, en cuya naturaleza nunca se hallará satisfacción Chopra, (1994), generando una constante natural tendiente a estados negativos, como un círculo perpetuo Buddhadasa Bikkhu, (2005).

Este fenómeno descubierto por la ciencia recientemente, ha propiciado una transformación en la manera de crear sanación, destronando una añeja postura científica, en la que se busca entender los fenómenos negativos para poder eliminarlos o superarlos en el mejor de los casos (Haydée Cuadra L. Ramón Florenzano U. 2003), intentando dar al sistema lo que “necesita” atacando los detonantes de los síntomas y no la consciencia del **ser** sintiente que sufre (sujeto perceptor), a su vez, en los últimos años la investigación científica, ha buscado entender y estudiar los estados subjetivos positivos, en el ser, esperando con ello encontrar la formas para conducir a la sociedad hacia una plenitud general (Davidson, R.J., Ekman, P., Saron, C., Senulis, J., & Friesen, W.V. 1990) nutriendo la posibilidad de transformación perceptual y no solo la búsqueda de síntomas o agentes externos que era un acercamiento bastante poco integral, este nuevo paradigma ha sido ampliamente probado científicamente, resiliencia, afrontamiento, empoderamiento, fortalezas de carácter son constructos que han generado investigación relevante, sin embargo, esta carrera de apenas medio siglo tiene a cuestas milenios de oscurantismo e ignorancia buscando afuera lo que solo se encuentra dentro.

Modificar esta condición del hombre tendiente hacia lo negativo, no se da de manera sencilla, suponiendo que todo el cableado neuronal ha tenido una deformidad muchas veces de décadas en cada sujeto, teniendo en cuenta que el individuo actúa simplemente buscando placer y alejándose de lo que causa dolor como cualquier organismo, actuando bajo el principio de sobrevivencia fincado en nuestro cerebro más primitivo, y no en un estado de

plenitud en el cual el encuentro de la percepción de paz es por demás ajeno al sujeto, además de la predisposición fisiológica, hay que entender que se encuentra bajo de una influencia social que se estructura desde la carencia, el consumismo y la insatisfacción Fromm (1991), ya que su percepción se da desde el dominio de condiciones socioeconómicas, que se dan dentro de una cultura capitalista que genera individualismo y es caracterizada por una globalización extrema Rojas (1998), en la que la explotación es la forma habitual de crecimiento, siendo esta un condicionamiento para el sujeto, que conduce su percepción y su conducta dentro de un formato de sobrevivencia, que resulta en una competencia desmedida y sin piedad, que lo separan del otro y de su entorno en general Rojas (1998), todo eso, sin tomar en cuenta fenómenos psicológicos bastante limitantes como la aversión a la disonancia cognitiva o el síndrome de Solomon que ajustan al individuo al pensar colectivo que lo sujeta a un yugo existencial.

De esta manera el vínculo que se establece con sus experiencias termina siendo experimentado como aversivo Mingyur, (2012), una antinatural anquilosis perceptual, impide la pronta adaptación y la posibilidad de respuesta hábil a cada situación, toda esta influencia genera patrones invisibles dados en una pseudo-normalización, a su vez esta programación termina propiciando un estado constante de insatisfacción y soledad, Reich, (2001) generando apegos y una condición de perpetua carencia, (Rojas, 1998; Fromm, 1991). Todo este fenómeno dado sobre la superficie de la conciencia del perceptor.

Debido a estas características mencionadas, que atentan a la dignidad humana, desde hace siglos, atrapados en regímenes sociales políticos-económicos primitivos, que afectan la autopercepción del sujeto, que como resultado de estas programaciones muestra una actitud a su vez primitiva, integrada en la seudorealidad de estatus sociales que generan habitualmente conductas hedonista, nihilista, siendo dominado por la apatía, teniendo como

resultado que dichos sujetos han sido afectados por un tipo de desesperanza aprendida y despersonalización, burnout, mobbing y otros fenómenos sociales que sojuzgan su consciencia, estos comunes fenómenos sociales actuales que demuestran la poca evolución de nuestra capacidad de interpretación de nuestros hechos, siendo así, un velo invisible delante de nuestros sentidos, intentar una modificación sustentable en el sujeto, a su vez que pueda ser fácilmente implementada y aceptada, motivando al cambio en un individuo que afecte y transforme los conceptos impuestos que dan forma a dicha consciencia, es un proceso de transformación bastante complejo Rojas (1998).

Actuales descubrimientos científicos permiten formar estrategias eficaces que generen desarrollo humano integral, un ejemplo lo encontramos en el estudio de las neurociencias, que busca la coherencia cerebral y la integración neurológica como estrategia para el desarrollo.

Según Goleman (2013) el impacto del modo de vida actual desaprovecha las cualidades del hemisferio cerebral derecho, por una condición cultural dentro de la sociedad se premia al hemisferio cerebral Izquierdo, por su función práctica y analítica, importantes dentro de este modelo social, generalmente dejando en el olvido la práctica de actitudes como la creatividad y apertura que tienen su origen en el hemisferio derecho Goleman (2013), la integración cerebral, puede ser un gran avance en las relaciones humanas y en el avance como civilización, dicho en palabras sencillas, si no logramos la integración en nuestro propio cerebro, siempre padeceremos el sufrimiento de la soledad y el aislamiento McDonald (1984) derivado de una incapacidad a nivel recebar, por ende ejercicios que ayuden a reconectar este hemisferio genera una natural evolución en el individuo, ya que recobra la capacidad integral del encéfalo.

Otro descubrimiento en psiconeurología y psiconeuro endocrinología que posiblemente puede ser base para el desarrollo de estrategias en el trabajo hacia el bienestar, se da en el entendimiento de que, la felicidad produce felicidad, somos lo que pensamos Hanson (2014) así como una consciencia sesgada por la necesidad crea círculos perceptuales marcados por ese estado. pensamiento positivo actúan impactando en fenómenos como los pensamientos recurrentes, que tienden a ser más positivos Davidson et al, (1990). Siendo así, los recuerdos que aparecen para la asociación con la experiencia presente, se forman de este contenido, producto a su vez, de esta condición positiva presente ante la experiencia Goleman (2013), provoca mayor creatividad en la solución de problemas y en las evaluaciones que realizamos sobre las cosas generando fortaleza emocional, entendemos entonces bajo las luces de estos descubrimientos el poder que tiene la mente y sus pensamientos sobre el cuerpo y su retroalimentación constante, entonces si cuidamos nuestra mente, la sanación es una constante, ¿pero cómo cuidar aquello que no conocemos?.

Es por esta razón que esta tesis va en búsqueda de la alegría de vivir, y la utilización de conceptos como paz, longevidad, prosperidad, salud, virtud y felicidad, esperando que, con la simple lectura de la misma, el lector encuentre regocijo y calidez fortaleciendo en la mente dichos conceptos. Términos que permiten al individuo construir recursos personales que no sólo mejoran su afrontamiento, sino que, repercuten nuevamente en generar emociones positivas, que según Verdugo-Lucero, et al, (2013) promueven un círculo de bienestar.

Aunque la propuesta de la tesis es simple, reconexión encefálica y la familiarización con los procesos mentales, ambos beneficios propiciados por la práctica de Mindfulness, unificar criterios sobre el rumbo hacia el bienestar y la disolución del sufrimiento puede complejizarse, el consenso sobre cómo definir la felicidad o bienestar es vital para tomar rumbo, ya que, al ser una experiencia humana y ser distinta en cada individuo, no puede

convertirse en un axioma, y solo se identifican rasgos y correlatos, pero es importante conocerlos y familiarizarnos con este conocimiento de la psicología positiva para generar una mejor estrategia apoyada en los hallazgos actuales y así dar dirección a nuestros pasos ante un reto que como ya se explico es titánico.

II. Definición.

Darle una definición a “La Felicidad” es complejo, debido a la diferencia subjetiva entre cada ser, convertir la felicidad en una ley o expresión verbal completa es una empresa difícil, sin embargo, existe una realidad presente y constante, puede decirse que, de manera general, la aspiración más grande de la humanidad es la felicidad y la liberación del sufrimiento Hanh, (1988) y que esta aspiración tiene ciertos rasgos comunes.

Esta búsqueda de la felicidad, se ha cristalizado en algunos constructos y con diversas definiciones que permiten un mejor manejo de la información para análisis científico, tal es el caso del término bienestar subjetivo, que convergen en el carácter evaluativo de la vida hecha por el individuo, “El Bienestar Subjetivo se refiere a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que ellos alcanzan cuando evalúan su existencia” para Haydée Cuadra L. Ramón Florenzano U. (2003 p.85)

Expresiones del bienestar subjetivo o alegría son estudiadas para entender el proceso que les da forma, constructos como fortalezas de carácter, la tolerancia, el afrontamiento, el optimismo o la felicidad y la compasión entre otros, son abarcados por el estudio que se ha venido dando en los últimos años, siendo la felicidad la expresión más completa de gozo subjetivo, ya que encuadra la satisfacción y el bienestar subjetivo, por lo que es importante tener claro el concepto.

Cuadro 2.1 Sanchez, R. & Mendez R. (2011) definiciones del constructo de autores teóricos de la felicidad en orden cronologico:

Andrews y Withey, 1976	Una experiencia interna positiva que incluye: una emoción placentera, satisfacción de vida, la ausencia de emociones negativas o estrés psicológico
Veenhoven, 1991	El grado en el cual un individuo juzga, en general, a la calidad de su vida en forma favorable y que, a la larga, se cristaliza en un punto de vista estable, así, se puede ver a la felicidad como una actitud hacia la vida
Xin hua, 1987; Wu, 1991 en Lu y Shih, 1997	Cualquier cosa positiva y buena en la vida como la paz, longevidad, prosperidad, salud, virtud y muerte cómoda, que integre abundancia material, salud física, vida virtuosa y pacífica y alivio de la ansiedad ante la muerte
Delgado, 1999	Un estado mental basado en sensaciones placenteras, que modula, de manera agradable y positiva, la recepción y la interpretación de los impulsos recibidos del medio ambiente, su almacenaje en la memoria y los procesos receptores corporales, dándole de esta manera un matiz cognoscitivo o racional a la felicidad
Carrasco Chávez y Sánchez Aragón, 2008	Una emoción puramente placentera que brinda un sentimiento de tranquilidad, optimismo, exaltación y plenitud. Sus pensamientos oscilan en lo positivo de la emoción y se tornan rumiantes, para así lograr prolongar sus sensaciones y percepción, facilitando con ello la idea del “ser afortunado” al “ser feliz”. Además, esta emoción se vincula con la ejecución de actividades que la realzan y que son facilitadas por la energía que se tiene al compartir, cantar, platicar, ser mejor persona, etc.

Niiya, Ellsworth y Yamaguchi, 2006	Un grupo de sentimientos positivos asociados con infiltrados y entretajidos en patrones armoniosos de relaciones sociales
--	---

Elaboradas las definiciones es más claro y sencillo al realizar las mediciones dentro de una investigación, en búsqueda de una experiencia, un grado, un grupo de sentimientos, una emoción o un estado mental que pueda ser calificado por los sujetos para evaluar su nivel de bienestar o felicidad, gracias a dichas categorías, se ha descubierto que existen condiciones que influyen la percepción de bienestar, sin ser predictores exactos, si generan ciertas tendencias en la población.

Teniendo esto en cuenta, el trabajo de los teóricos de la felicidad ha brindado definiciones un tanto consensuadas del concepto de bienestar subjetivo, para Veenhoven (1991 citado en Villaseñor-Ponce 2010 p. 43) se define “como el grado en que un individuo juzga su vida como un todo en términos positivos”. Por otra parte, para Villaseñor-Ponce (2010 p.43) el bienestar subjetivo es “La percepción del resultado de la interacción entre variables subjetivas y objetivas, entre las aspiraciones las condiciones de vida, las metas y las aspiraciones que se tienen lograrlas ubicadas en determinados contextos sociales”

Según las definiciones citadas, el bienestar subjetivo tiene un matiz de percepción de aspiración y logro personal, dando gran importancia a una carga de realización, los logros y autoeficacia que están en función de la creencia y de la estimación sobre el mejor rendimiento posible. Entendemos entonces que estas nociones auto alusivas positivas generan confianza en sí mismo permitiendo dar mejor cara al mundo, siendo un claro aporte a la percepción subjetiva de bienestar o felicidad.

Según estas definiciones indican que el bienestar subjetivo tiene que ver con una noción de logro y apreciación o pensamiento sobre la calidad o satisfacción de la propia vida, así, una percepción buena del bienestar subjetivo se encuentra caracterizado por sentimientos positivos, siendo una condición individual en la que, cada sujeto considera que es importante para su felicidad, basando dicha percepción tanto en la experiencia como en la actitud, estas definiciones resaltan la importancia de una forma de ser, actitud o carácter, que genera el desarrollo de una alegría duradera, afectando a su vez a la misma cognición Hansond (2014).

III. Antecedentes.

Para Haydée Cuadra L. Ramón Florenzano U. (2003) La psicología tiene una fuerte herencia de los filósofos utilitaristas, esta concepción inclina la búsqueda de la felicidad, como ya se mencionó en la introducción de este capítulo, hacia la disolución del dolor y sufrimiento, por ello, se ha decantado en el estudio de la patología mental, teniendo una tendencia por la liberación de la enfermedad para encontrar la felicidad, sin embargo algunas décadas atrás la psicología transforma su visión y surgen los conceptos de calidad de vida (C. V.), bienestar subjetivo (B. S.), satisfacción vital (S. V.) y felicidad que son característicos del enfoque teórico denominado psicología positiva. La psicología positiva aparece cambiando el paradigma, al encargarse de los procesos libres de patología, estados humanos positivos que induzcan hacia la felicidad y el bienestar: “La psicología positiva es un esfuerzo por mostrar que es necesario considerar los potenciales humanos como un factor que puede llegar a ser preponderante en los períodos de crisis, considerando que las crisis son inevitables y necesarias para el crecimiento y madurez del individuo”. Haydée Cuadra L. Ramón Florenzano U. (2003 p.93)

El término de Bienestar Subjetivo (BS) surge formalmente como concepto en 1974, en la revista Social Indicators Research. Según las investigaciones transculturales realizadas por (Diener, 1984citado en Vera, J.A. Yañez,A.I & S. Grubits ,2013) se establece una definición en la que sugiere que la estructura de BS se ve conformada por los componentes satisfacción con la vida y afectos.

En 1967, Warner Wilson hizo una amplia revisión del bienestar subjetivo indicando un camino en la investigación que analiza y estudia las características y los rasgos propios de una condición plena en el ser humano.

El énfasis en estudiar los aspectos positivos, tales como el bienestar, el gozo, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el flujo y la felicidad, ha permitido dar beneficios al sujeto, debido a la clarificación del concepto y del diseño de estrategias que sirven como medio para alcanzar un estado de bienestar, dichas investigaciones han generado un mayor entendimiento sobre los procesos que subyacen al bienestar subjetivo y de los rasgos contenidos en el estado de felicidad, permitiendo el desarrollo de metodologías cada vez más sofisticadas que permitan definir, medir, comprender y explicar los rasgos positivos humanos, además de intervenciones que induzcan dichos estados hasta hacerlos permanentes.

IV. Investigación.

Teóricos de la felicidad, del desarrollo humano y del bienestar han realizado durante los últimos años rigurosa investigación científica sobre el tema, Para Sánchez R. & Méndez R. (2011 p.52) dentro de la investigación se tiene que atender las diferencias genéricas, los recursos individuales, (percepción expresión, entendimiento de la felicidad y auto monitoreó etc.), los procesos de regulación emocional, la habilidad para instrumentar estrategias y la

utilidad para alcanzarla y lograr autoeficacia para conseguir el bienestar subjetivo, pero según parece, aun todas estas variables, son pocas para poder tener una idea total del constructo y predecir su obtención y beneficios derivados.

De acuerdo a diversos estudios, se han develado dichas variables psicosociales, descritas desde el individuo o población, que se han estudiado dentro el termino de bienestar subjetivo, dando a conocer los componentes y caracteres que dan pie o conforman dicho concepto (Verdugo-Lucero, J. L., Ponce de León-Pagaza, B. G., Guardado-Llamas, R. E., Meda-Lara, R. M., Uribe-Alvarado, J. I. & Guzmán-Muñiz, J. 2013).

Según Haydée Cuadra L. Ramón Florenzano U. (2003) El curso de la investigación de bienestar subjetivo ha tomado dos vertientes, las actitudes que son referentes al constructo y su diferencia proporcional con las aspiraciones personales y de sus posesiones constituyen el primer enfoque, el bienestar subjetivo percibido se da en comparación con la proporción de lo adquirido y con lo aspirado, en estas investigaciones los modelos de carácter longitudinal. El segundo enfoque, transversal, es en el que se estudia la influencia psicosocial, variables como estrés, apoyo social, locus de control interno y externo, ejecución de roles entre otros. Estas investigaciones utilizan métodos de diseño factorial y longitudinal, siendo la factorial el más utilizado para diseño de modelos estructurales que permitan escalas compuestas por un factor o múltiples factores, permitiendo hacer comparaciones entre estructuras y las relaciones entre medidas específicas de bienestar, como satisfacción de vida y afecto positivo y la influencia sobre dicho constructo de las otras variables. Por otra parte, el diseño longitudinal permite la medición en distintos tiempos, con esta metodología se puede observar el desarrollo a través del tiempo.

Las investigaciones han demostrado que condiciones como el matrimonio, aun cuando provoca varios estresantes, ha mostrado que favorece un estado positivo de bienestar

subjetivo sobre la soltería, en la que los entrevistados puntúan más bajo que los casados en los instrumentos diseñados para medir el bienestar y satisfacción, baterías que están apoyados en los constructos anteriormente expuestos Haydée Cuadra L. Ramón Florenzano U. (2003).

Otro factor importante en la percepción de felicidad se da en el género, que aparecen en un punto intermedio entre los dos rubros de investigación, las diferencias fisiológicas, las habilidades emocionales y la influencia de la cultura y las creencias propias de cada género pueden impactar en la percepción de bienestar según Sánchez, R. & Méndez R. (2011).

De igual manera la situación económica puede influenciar la percepción sin ser un predictor sólido, aun cuando, en las encuestas los entrevistados expresan una relación directa entre su felicidad y su economía, sin embargo en Colombia por ejemplo, durante el 2012 de acuerdo con el Barómetro Global de la Esperanza y la Felicidad (Gallup, 2012 citado en parametría 2013) es el país donde más personas encuestadas (75%) expresaron estar satisfechos y sentirse felices con su vida, la percepción de bienestar subjetivo puntuó más alto que en todos los demás países encuestados, sin importar que es un país donde la violencia y la inseguridad tienen índices bastante altos, además de una desigualdad económica importante.

En el caso de México, de acuerdo con la encuesta nacional en vivienda (Parametría en enero de 2013), 80 % de los encuestados expreso estar satisfecho o muy satisfecho con su vida, siendo una muestra de una percepción de bienestar subjetivo alto en nuestro país, ya otras encuestas han mostrado que la marca de felicidad en América latina es más alta que en el resto de los países del mundo, lo que indica que la percepción de calidad de vida, no es privilegio de una sociedad desarrollada de primer mundo, con esto es claro que, la calidad de los servicios, el ingreso económico y la seguridad no es tanto un punto determinante en la percepción, como la cultura y las tradiciones.

Estas encuestas no permiten generar absolutos, ya que la situación de dicha población sigue siendo deplorable en muchos marcadores, lo que podría suponer que el conformismo, aceptar el destino sin aspiración de desarrollo, o en otro caso extremo, una apreciación positiva de la vida por sí sola, en un clima de carencias e incierto, podría ser la causa de dichas puntuaciones, otra posibilidad es una simple negación, o manipulación de los datos por los gobiernos de dichos países, mientras en las culturas desarrolladas, ideas obsesivas o un consumismo extremo, podrían ser causas de la continua insatisfacción Rojas, (1998) o incluso el clima, con este podemos concluir, que aun cuando la percepción de bienestar subjetivo tiene influencia de condiciones externas, dichas condiciones no determinan dicha percepción y que es posible que utilizar el mismo instrumento en distintas culturas no mide lo mismo, volviendo con ello al origen perceptual en el individuo.

En las investigaciones transculturales realizadas en diversos países expresada en el artículo de Haydée Cuadra L. Ramón Florenzano U. (2003) se describe el trabajo internacional realizado en los estudios del grupo de Illinois (Diener y Diener, 1995; Kwan y cols., 1997; Radhakrishnan y Chan, 1997; Suh y cols., 1998) proporcionaron una descripción de una investigación a gran escala del constructo, las medidas y evaluaciones utilizadas fueron:

- Satisfacción global de la vida, o evaluación cognitiva de la vida en su conjunto
- La escala de individualismo colectivista

Estos estudios arrojan interesantes diferencias entre culturas colectivistas no occidentales y las culturas occidentales, donde la independencia y la realización son objetos importantes en la constitución de la percepción de un bienestar subjetivo.

Dejando de lado la influencia también se han analizado los rasgos personales, se ha llegado a conclusiones de que constructos como Autoeficacia, afrontamiento o felicidad son algunas

variables sólidas, que entretejidas, representan la auto percepción de la vida dada en el bienestar subjetivo positivo, entendiéndose a esta, como La expresión emocional subjetiva de la felicidad o como la percepción individual de la calidad de vida como un todo Verdugo, (2013).

Tras diversas investigaciones como las citadas, se ha llegado a consenso en algunos fundamentos del bienestar subjetivo. Para Moyano (2007) el Bienestar subjetivo tiene dos componentes: Cognitivo la satisfacción vital, ya sea de manera global o por dominios específicos, y el componente afectivo, que se refiere a la presencia de sentimientos positivos, lo que algunos autores denominan *felicidad*.

Para Niiya, Ellsworth y Yammaguchi (2006) estos descubrimientos generan conocimiento epistemológico de la felicidad, permitiendo generar propuesta de intervención, creando un camino hacia la felicidad, entendiéndola como un conjunto de sentimientos positivos que se asocian entretejidos en patrones armoniosos en las relaciones y un estado perene de paz.

V. Investigación en México y Latinoamérica.

Por último, se hace referencia a algunos datos de la investigación en Iberoamérica, que se han recopilado de varios grupos de investigación, y que muestran el rumbo que dicha investigación ha tomado, por ejemplo en Chile, basándose en la teoría multidimensional de bienestar de Ryff citada en Haydée Cuadra L. Ramón Florenzano U. (2003) Casullo y sus colaboradores desarrollan el cuestionario denominado BIEPS, para adultos y uno más para adolescentes que explora 5 dimensiones:

- Autonomía.
- Control de la situación

- Vínculos psicosociales
- Proyectos
- Aceptación de sí mismo

Dicho instrumento se aplicó a una muestra chilena de 167 estudiantes universitarios, recopilando interesantes datos sobre la calidad de vida percibida por la juventud chilena, lo que permite hacer un análisis de las necesidades y elaborar intervenciones con la intención de desarrollar programas de apoyo que fomente la percepción y desarrollo del bienestar subjetivo.

Es necesario resaltar la pertinencia en la evaluación de características motivacionales en estudiantes de educación superior, ya que diversas investigaciones respaldan que sentirse satisfecho con uno mismo puede impactar el desempeño de los estudiantes, o la forma como enfrentan situaciones de exigencia.

Vera, J.A. Yañez, A.I & S. Grubits (2013:80).

La investigación en México sobre el BS se ha realizado desde hace tiempo, en 1997 Anguas, A.M., (2005). Se realiza una investigación en la ciudad de México con 150 sujetos de entre 15 a 46 años en la que, teniendo el fin de validar el significado del constructo en una cultura colectivista a través de redes semánticas, se diseña un instrumento de medición multidimensional denominado Escala de Medición Multidimensional de Bienestar Subjetivo Aguas-Plata y Reyes-Lagunes (EMMBSAR), este instrumento ha sido fundamento para la investigación en México concluyendo en que el BS se basa en dos elementos:

- La experiencia emocional
- La evaluación afectivo-cognitiva de la vida

Estos resultados convergen con los arrojados por Diener (2000) en su investigación, haciendo validos estos resultados para la cultura mexicana, siendo su instrumento válido y confiable para nuestra cultura. Concluyendo en una definición en la que según Platas (2005), El

Bienestar Subjetivo es la percepción propia, e íntima del individuo sobre su situación física y psíquica, esta percepción no tiene que coincidir con la apreciación objetiva que se genera de la evaluación externa.

En México las instituciones educativas han prestado atención a el desarrollo de la investigación principalmente con estudiantes en las universidades, en esta tesis fueron revisadas investigaciones, en Guanajuato, Guadalajara y Sonora, además de una realizada como comparación cultural entre México y Brasil (Vera, Yañez, Grubits y Batista, 2011; citado en Vera, J.A. Yañez,A.I & S. Grubits, 2013) en dicho estudio se analizaron variables asociadas al BS propuestas por Diener en su investigación transcultural, se utilizó una muestra de 3768 estudiantes pertenecientes a cinco universidades de México y Brasil. Se utilizó la Encuesta Internacional para Alumnos Universitarios Diener (2001), y los resultados coinciden con lo señalado por Diener et al. (1999) y que dan pie a la definición de este autor.

Los resultados indicaron la existencia de un modelo de Felicidad, tanto en jóvenes mexicanos como en los brasileños, asociado a la familia y los amigos, después con sus objetivos, siguiendo con sus valores y salud, atractivo físico, relación romántica y, finalmente, al borde de la infelicidad, con los profesores y la economía del país.

Vera, J.A. Yañez,A.I & S. Grubits (2013:80)

La psicología positiva es una postura teórica relativamente nueva y el constructor de bienestar subjetivo aún está en desarrollo, el crecimiento en la investigación es relevante y los resultados arrojados por las múltiples publicaciones sobre el tema han enriquecido el hacer de los psicólogos, sociólogos, antropólogos etc. Dando pie a un creciente interés en el tema y correspondientes aportes clínicos que fomentan el bienestar en los individuos y las sociedades.

VI. *Argumentación del capítulo.*

De lo anterior surgen preguntas básicas, si la felicidad surge de la auto percepción de logro y de las reacciones emocionales más recurrentes y de mayor intensidad en el día a día que retroalimentan a su vez la interpretación de la realidad ¿Cómo encontrar la felicidad, para poder generar a partir de esa experiencia, un vínculo positivo con las experiencias venideras?, y ¿cómo poder mantener este estado en medio de un mundo, que generalmente, representa demasiado peso para el sujeto? Si como menciona Rojas (1998) aún el hombre rico, que puede vivir la vida plácidamente en medio de lujos, puede padecer del sufrimiento, pareciera que nadie se puede liberar de dicha plaga.

Encontrar dicha beta de felicidad es muy difícil tomando en cuenta que, como ya se hizo mención en el capítulo, las percepciones de cada individuo siempre están en relación con las marcas en la vida (historia de vida, grupos filiales, estatus social, cultura), la memoria normalmente y sujeta a la tendencia de un cerebro cuyo único fin es la sobrevivencia, premia los recuerdos negativos anticipando las experiencias que puedan dañarnos, esta tendencia sesga nuestro contacto con los hechos, dicha percepción sesgada dirige a su vez, las voliciones del sujeto hacia el futuro, influenciado o marcado también además por una importante cantidad de programaciones implantadas socialmente, influencias como el sistema sociopolítico y económico dominante, conforman conceptos predeterminados (condiciones), entendidas como, programaciones conductoras de dichas percepciones, voliciones y conducta, dirigiendo a un deber ser (Niiya, ellsworth y Yammaguchi 2006), encasillando al sujeto, otorgándole caminos marcados para andar, siempre limitado a no ser fuera de dichos supuestos caminos de realización, generando así una falta de libertad y la sensación ilusoriamente fija de identidad que además tiende al auto flagelo Fromm, (1991)

¿Dónde encontrar la felicidad, si su búsqueda se basa en traumas del individuo y las ideas de plenitud son marcadas por un sistema vorazmente consumista y desde un cerebro que tiende hacia los objetos que lo atemorizan?

Haydée Cuadra L. Ramón Florenzano U. (2003) manifiestan que en la actualidad existen múltiples agentes estresantes que se refuerzan mutuamente, como son, una carga de trabajo excesiva con baja paga, lo que propicia a su vez cansancio, lejanía con la familia, carecía económica, múltiples responsabilidades, etcétera. Estas condiciones generan un desequilibrio mental, en la cual los pensamientos recurrentes son de desasosiego, el recurso limitado de la atención no alcanza a observar el torrente de pensamientos que ensordecen la experiencia, y sencillamente la capacidad del organismo para resolver las condiciones que lo aquejan se ve mermada por el cansancio y es insuficiente ante la demanda Goleman (2013), esto aunado a diversos y múltiples agentes mentales y físicos, que dificultan o impiden, una percepción sólida y duradera de bienestar subjetivo, como menciona Pérez; Ponce; Hernández & Márquez (2010) existen vicios comportamentales, el estrés psicológico y el desgaste emocional pueden aparecer con más frecuencia en personas con hábitos de salud desfavorables, falta de sueño o el consumo de sustancias intoxicantes teniendo un impacto negativo, resultando en percepciones desfavorables de bienestar.

Es así que factores como la ausencia de libertad, los valores rígidos, las relaciones familiares complejas, situación financiera precaria, la influencia social negativa a través de las redes afectivas, problemas en el trabajo, la comunidad en decadencia y la mala salud, entre otros múltiples factores, son tomados en cuenta, haciendo más difícil el vínculo de felicidad con la experiencia para el individuo y así poder seguir generando un estado de bienestar y felicidad sostenido (Layard, 2005, citado en Sánchez, 2011).

Para Moyano (2007) existen factores de gran influencia para la percepción subjetiva de bienestar como la salud, el trabajo, ámbito familiar, satisfacción con uno mismo y con los demás, nivel sociocultural, ocio etc. Convirtiendo dicha percepción en una bandera que ondea con la dirección de un viento caprichoso ante el devenir en una vida siempre cambiante Hanh, (2007).

Como ya se comentó en el capítulo anterior la investigación muestra como resultado que un elemento cognitivo basado en los logros, y uno más emotivo que se apoya en la percepción presente; aun siendo distintos en los orígenes y alcances, ambos enfoques tienden a tener cierta influencia del entorno Mollano, (2011). Como ejemplo se mencionaron los estudios transculturales, en los que se muestra como en la cultura oriental de formato colectivista, la felicidad no se fragua en el exterior con la misma intensidad que en la cultura occidental, mientras tanto en la cultura occidental, de carácter individualista, el valor de las cosas tiene una importante influencia en un volátil sentido de placidez hedónica que proviene del exterior. Siendo así, la cultura es un factor de suma importancia para lo que el individuo conceptualiza como felicidad, impactando la percepción y el entendimiento basado en las **expectativas**, dicha influencia actúa transformando la experiencia y la expresión de la felicidad Bivián, P. Tonatiuh García, T. García, L. (2011). Con esto es claro que la felicidad o sentimiento de bienestar subjetivo tiende a ser influenciado por el entorno y las circunstancias del individuo Sánchez, R. & Méndez R. (2011), sin embargo, lo principal a resaltar es que cualquier percepción se da en el testigo, que influenciado o no, es de donde emana dicho contenido mental, teniendo, así como base **la conciencia**.

Como ya mencionamos y para concluir la importancia de la influencia en esta materia, se acentúa este último punto, la cultura, ya que tiene un papel preponderante en la percepción y conceptualización de las características de la felicidad, influyendo en lo que la experiencia

debiera cumplir para ser felicidad, la diferencia en una sociedad colectivista como la oriental y el impacto en la consideración de bienestar subjetivo en su integrantes, se compone de una manera muy distinta en comparación con una cultura individualista como la occidental, sin que este fenómeno sea bueno o malo, mejor o peor, deseable o aversivo, es solo un hecho del impacto en la identificación subjetiva de lo que puede considerarse felicidad dado por influencia, así mismo, dentro de un grupo de cualquier índole se desarrollan ciertos códigos de identificación, que dan riel a las voliciones, sentimientos, emociones, sensaciones y creencias de cada individuo, el sujeto queda estrecho entre algunas posibilidades de felicidad, comunes de su entorno, dentro de una identidad, generalmente, proyectando sobre cada objeto su carencia pre-programada, dando como resultado una necesidad y una actitud en la que no hace más que seguir consumiendo, Rojas (1998) siendo la ausencia de plenitud y abundancia el motor de cada paso hacia la insatisfacción, *una vez más dicha percepción surge y muere en el sujeto*.

Concepciones como esta ponen a la felicidad en un lugar externo al individuo, negándolo a la concepción de la felicidad como un estado que proviene del interior, Sin embargo esto es solo una postura, y como ya se mencionó, las habilidades personales pueden modificar el vínculo que se establece con las experiencias, una actitud de apertura y disolución de preconceptos puede liberar a la mente para experimentar una felicidad genuina no basada en los objetos y que provenga de la naturaleza de la propia mente Hanh (2007).

Quedando establecida la importancia de la influencia, se propone con el fin de generar un estado de bienestar subjetivo, el cultivo de recursos personales positivos o fortalezas psicológicas. Como ya quedo establecido la percepción de felicidad y de bienestar puede ser sesgada por influencia por diversas razones como la cultural, según lo descrito hasta ahora (Vera, J.A. Yañez,A.I & S. Grubits 2013), sin embargo los recursos personales tienen un

impacto desde el interior impregnando toda percepción del sujeto, constructos como lo es la personalidad tiene fuerte correlación con la sensación de bienestar, La evidencia de una predisposición temperamental para experimentar ciertos niveles de bienestar viene de los estudios del comportamiento y la herencia genética. Intenta explicar cuanto inciden los genes en el bienestar como nos dice (Tellegen y cols, 1988 citado en Haydée Cuadra L. Ramón Florenzano U. 2003.87).

Factores como la personalidad también se ha convertido un campo de estudio dentro de la materia. Los estilos afectivos tienen también una gran importancia en la génesis del bienestar y en su sostenimiento, según Davidson (1992) se ha estudiado los diferentes estados afectivos que pueden activar un desarrollo individual que generen estados estables de felicidad en el sujeto. Los rasgos particulares de las personas dan tono a la experiencia emocional “Los factores estables de personalidad deben ejercer una influencia a largo plazo, aunque los factores circunstanciales puedan variar ligeramente la línea base del bienestar.” según Haydée Cuadra L. Ramón Florenzano U. (2003 p.94).

Otra muestra de ello se manifiesta en la actitud, este fenómeno es un factor importante para tener acceso a un estado de bienestar, para Davidson (2012) suele tener un impacto importante en la percepción de bienestar.

Constructos como el auto-monitoreo se refiere a la habilidad de la persona a ajustar su conducta a las situaciones externas teniendo una considerable adaptabilidad de su conducta, siendo sensible a los estímulos externos, y la capacidad de comportarse no sistemática generando flexibilidad y mayor adaptación en diferentes situaciones (Robbins, 1993 citado en Sánchez, R. & Méndez R., 2011) es claro que dicha característica es de gran valor para lograr la regulación emocional óptima, permitiendo la expresión de cualquier emoción de

modo medido, regulando los procesos cognoscitivos, siendo una excelente estrategia de regulación emocional.

Otro concepto propuesto tras la investigación es la autoeficacia, importante para la génesis del bienestar, para Sánchez, R. & Méndez R. (2011) la autoeficacia tiene 3 implicaciones importantes que benefician el vínculo que se establece con la percepción de felicidad:

- (a) la estimación personal sobre cuál es el mejor rendimiento posible en un momento o circunstancia,
- (b) la confianza en sí mismo y
- (c) los recursos para resolver una situación concreta o para ser aplicados en otra situación.

Comprendiendo de esta manera que las fortalezas psicológicas dan seguridad y confianza al sujeto, inducen a un bienestar subjetivo. Capacidades como el afrontar adecuadamente las situaciones estresantes, comunes de un mundo en el que la vida se ha hecho muy difícil e incierta, soportar la presión y tener eficacia para resolver problemas tiene un peso importante para alcanzar y generar más bienestar.

Por último, es importante mencionar *la teoría de flujo*, en esta, es de suma importancia la experiencia desnuda libre de pretensión o sesgada por preconceptos, es la posibilidad de vivir la experiencia inmersa en ella y disfrutando del gozo de su simple realización. La Teoría del Flujo de Csikszentmihalyi indica que el bienestar, “Está en la actividad humana en sí y no en la satisfacción o logro de la meta final. La actividad o el comportamiento, es decir, lo que el individuo hace, produce un sentimiento especial de flujo”, (1999, Citado en Haydée Cuadra L. Ramón Florenzano U. 2003:86)

En esta teoría la actividad que genera el bienestar, es lo que se refiere al descubrimiento permanente de la vida, libre de ataduras de la influencia, de condiciones psicológicas o de satisfacción y logro, esta teoría converge con la definición de BS que realizamos en esta tesis

donde el bienestar es inherente a la condición humana, cuando es libre de las ataduras de conceptos programados(expectativas) que sesgan la experiencia a través de juicios limitantes y que se da naturalmente en una experiencia donde el sujeto está plenamente inmerso, siendo así la naturaleza de la mente, libre a su vez de límites comportamentales que provienen del instinto y son caducos para la época.

VII. *Propuesta de tesis.*

Condiciones necesarias para la percepción subjetiva de un estado de bienestar han sido descritas, numeradas y tecnificadas por la investigación, en el intento de generar bienestar colectivo, los métodos implementados para el desarrollo se han introducido sólidamente en el quehacer terapéutico de los psicólogos. Sin embargo para volver al origen del problema hay que hacer un acento en la génesis del bienestar, entendiendo que, los motivos y causas que da pie a la felicidad o el estado de bienestar subjetivo o gracia, son individuales, y que se encuentran sesgados como ya vimos, por interacciones, intenciones y conceptos que prejuzgan la experiencia, influenciando una proyección de carencia sobre los objetos que se suponen causas intrínsecas de bienestar McDonald (1984), por este vínculo generalmente condicionado, el tesón del estímulo se modifica, y la materia que parece felicidad se diluye rápidamente entre los ventarrones del tiempo Hanh (2007). Es decir que la experiencia se torna del color del clima emocional presente, este se forma a su vez, matizado por tendencias, impidiendo disfrutar las condiciones dadas en la experiencia actual, limitando poder vivir con plenitud, apertura y curiosidad, nublando al objeto de deseo que nunca cumple con la promesa de satisfacción genuina Mingyur (2012).

Ya sea por una predisposición cerebral, Hanson (2014) o por una programación socio-económica, la insatisfacción es el estigma mental, que da orden psicológico a la experiencia Reich W. (2001), convirtiendo al individuo en un ser insatisfecho, caracterizado por siempre modificar el entorno en búsqueda de la felicidad, preso de grilletes mentales que dan tono a la interpretación de la realidad y que han sido impuestos en experiencias del pasado Mingyur (2012).

Siendo así, en lugar de aprender de las experiencias y generar sabiduría, seguridad y apertura, fundamentales para poder adaptarse al cambio, los recuerdos programan la conducta limitando la respuesta a una reacción Mingyur (2012), de esta manera, los antecedentes conductuales habituales de huida de sufrimiento, o de victimizarse por ejemplo, es muy posible que acuda al mismo modo de afrontamiento conocido una y otra vez; este patrón tiñe el nuevo escenario y lo obliga nuevamente a reaccionar, Hanh (2007). Y el bienestar o felicidad duradera tiende nuevamente a escapar, la propuesta no radica en modificar nada en el exterior, se propone una reestructuración cognitiva, dicho de forma sencilla, una meta-transformación, expandiendo la percepción más allá del “agradable, desagradable o neutro”. Volviendo a las neurociencias. Cultivar la felicidad puede aprenderse según (Davidson 2010) transformando el cerebro a través de la experiencia, creando senderos cada vez más accesibles de andar, hacia una plenitud y gozo naturales, propuestas como la meditación de Mindfulness o Atención Plena (AP) son una tecnología mental utilizada por terapias cognitivo-conductuales de tercera generación Segal (2002), convirtiéndose en una experiencia interna de contacto libre de juicios con la experiencia, que producen ,tras la practica recurrente, pensamientos y sentimientos que fortalecen al individuo, dirigiendo sus pasos hacia el desarrollo natural convirtiéndolo en un *mejor ser humano* (Sánchez, R. & Méndez R. 2011) al desarrollar en el la virtud.

En algunas culturas antiguas se habla de un estado despierto que no sufre, libre de programación, como la carencia que produce necesidad o como el miedo que aniquila. En esta propuesta, para liberarse de prejuicios que limitan el contacto con la experiencia, se deben dejar atrás dichos conceptos y reconectarse con la belleza de la vida, la que le hará ver naturalmente la perfección que comprende la existencia, liberando de la carencia conceptual y haciéndolo uno con la abundancia de todo al rededor Hanh (2007), generando así un estado de bienestar subjetivo sustentable.

Como ya se explicó en la primera parte del capítulo. Uno de los elementos centrales en un estado de bienestar subjetivo es la propia evaluación que la persona hace de su vida Diener, (2000) La propuesta de la tesis es cultivar estados libres de juicio, donde la atención descansa sobre la experiencia real, libre de los velos subjetivos, caracterizada por la aceptación. El entrenamiento se basa en la creencia de una naturaleza humana positiva, que durante la práctica se hace visible y familiar, cuando se expresa como la virtud que es una vida humana Chopra, D. (1994). El practicante se familiariza con su mente, atenuando la fuerza de los pensamientos sobre sí mismo, hasta convertir esta habilidad en un rasgo, al reconocer la ilusión que da forma a su identidad se alcanza la realización o despertar Buddhadasa Bikkhu (2005). Sencillamente una felicidad genuina que proviene de ser por solo ser, libre de andanzas instrumentadas en la mente, como programaciones fijas e impenetrables, que limitan la expresión de felicidad y bienestar subjetivo, libre de supuestos Sánchez, (2011). Se trata de una bondad esencial Mingyur, (2012) un bienestar subjetivo que proviene de dentro, que se caracteriza por teñir amablemente el entorno, desde un testigo que comulga con todo, libre del yugo del sufrimiento generado por la necesidad por medio de la apreciación de lo que se vive.

Dentro de esta propuesta, el bienestar subjetivo es la percepción propia y sostenida de felicidad genuina y libre de condicionamientos, reflejada sobre cualquier objeto externo desde el testigo, es un estado mental benevolente o virtuoso, que tiñe de optimismo y felicidad toda experiencia humana, al liberarse de preconceptos e impregnarse de vacuidad Chopra (1994).

Como ya se mencionó, la felicidad se puede cultivar Davidson (2010) si refuerzas los circuitos neurales que fomentan un estado de salud mental y de bienestar subjetivo. Aprendiendo la felicidad desde la práctica diligente de conductas y estados emocionales afines. Ejemplos de este entrenamiento se da en meditaciones compasivas (METTA), estas meditaciones son utilizadas con el fin de fomentar un estado de benevolencia y compasión, que poco a poco transforma al practicante, despertando la cualidad de un corazón bondadoso Buddhadasa Bikkhu (2005) que, según la tradición, es en sí, la naturaleza humana, simplemente volver a casa y recordar.

Sin embargo hay que dejar claro que la base de este entrenamiento, no es simplemente domesticar y añadir nuevas programaciones sanas en el sujeto, el corazón de la práctica radica en la vacuidad, en el campo abierto a todas las posibilidades Chopra, D. (1994) es la libertad plena de toda programación, posibilitando así vivir la experiencia como si fuera la primera vez, de una forma creativa y curiosa, sin los velos del miedo, el sufrimiento, el apego o el deseo, entre otros *venenos mentales* que limitan y dan tono a la experiencia, de esta manera, poco a poco los problemas se convierten en sabiduría y la belleza tiñe cada percepción McDonald, (1984) reclamando la libertad de los condicionamientos existentes.

VIII. Conclusión.

De acuerdo a las investigaciones revisadas en jóvenes universitarios en diferentes entidades de México (Bivián, P.*, García, T.*, García, L. 2011) en convergencia con las investigaciones revisadas en Latinoamérica y en diversos países en el mundo, se ha observado que una percepción de bienestar subjetivo es de gran ayuda en el desarrollo de la vida académica y en la cotidianidad en general. Tener una visión positiva de la propia vida fortalece al individuo dándole la pauta para alcanzar sus metas sin un desgaste insoportable durante el trayecto, es deseable que las personas puedan generar un estado de bienestar subjetivo, que tiene impacto positivo sobre sus niveles de estrés y ansiedad, liberándolo de la carga que el mismo sujeto impone sobre su propia persona de forma rumiante, que además de lastimar su autoestima, genera la percepción de una imposibilidad para lograr alcanzar lo que se propone (desesperanza), además de un importante incapacidad de disfrutar su vida Davidson (2011).

La percepción de bienestar subjetivo puede ser influenciada por diferentes agentes internos y externos, una gran parte de la investigación demuestra que dicha percepción se encuentra delimitada por parámetros sociales y por las fortalezas del individuo, siendo un compuesto cognitivo-emocional Haydée Cuadra L. Ramón Florenzano U.(2003). Es decir, los logros y éxitos en la vida generan la sensación de un tranquilidad y satisfacción, facilitando un estado de salud mental en el que la confianza impregne el camino, desarrollando a su vez, fortalezas emocionales que atenúan el impacto negativo que la vicisitud de la vida trae para el sujeto, sin embargo, es un hecho que dicha percepción, siempre está en formación.

Aun cuando la validez y confiabilidad del instrumento sea adecuada, un mal día o simplemente una mala cara al entrar al aula antes de responder los reactivos puede dar pie a

un sesgo en la forma de percibir las preguntas o responder, Davidson, (1990). Así el bienestar subjetivo siempre se encuentra bajo las programaciones que dan cuerpo a la percepción del sujeto y a las condiciones generales de su presente, que se modifican constantemente ante la impermanencia de la vida. De esta manera, el individuo se encuentra a la deriva utilizando sus propias herramientas y estrategias para alcanzar el éxito” y poder tener una percepción positiva de su vida y sentir felicidad momento a momento. Librando una batalla constante entre sus condiciones y las emociones que vienen y van en su interior Mingyur, (2012).

En el entrenamiento con Mindfulness además de una atención sostenida se mantiene aceptación a la experiencia, sin intentar modificar, con apertura y curiosidad, el entrenamiento de la atención trasciende las expectativas, incluso la estructura Yoica que puede formular una percepción de identidad. Teniendo como fundamento aceptar una única ley, que todo está en cambio perpetuo McDonald, (1984) generando poder ver las cosas como realmente son.

Según la base del entrenamiento, la impermanencia es la única realidad y génesis del no sufrimiento, el desapego y el desapasionamiento liberan de cualquier necesidad Buddhadasa Bikkhu, (2005), el contacto con la experiencia libre de juicios, permite una entrega total, generando estados de flujo Goleman D., (2013) la conexión profunda con la vida expande la capacidad mental impidiendo volver a estados primitivos de miedo, aversión y sufrimiento Grinberg, J.(1987).

La física moderna demuestra que la experiencia material que visualizamos como realidad, es solo un espejismo producto de los reflejos en nuestra mente Mingyur, (2012). Siendo así, el cultivo de estados virtuosos genera una metamorfosis, de esta manera la percepción fenomenológica se enriquece y la vida florece para transformarse en una experiencia de plenitud (Hanh T. N. & Annabel Laity. Nhat, T. 1999) con ello, puede tenerse una base sólida

y duradera para convertir en rasgo el bienestar subjetivo, con base en micro arquitectura neuronal, independiente de nuestras características, condiciones, voliciones, emociones y cogniciones, un bienestar que proviene de nuestro interior naturalmente pleno y que da tono a cada espacio de nuestras vidas Hanh, (2007).

B. Ambiente laboral

I. Introducción.

En este capítulo más que trabajar una descripción exhaustiva del termino y sus componentes, voy a esbozar cómo la atención plena puede ser beneficiosa en el ambiente laboral dentro del contexto organizacional. Para ello, pondré los márgenes necesarios sobre el constructo, se definirá el constructor de ambiente o clima laboral, se describirán sus características y se hará mención de los tipos de ambiente más comunes, además se explicara la relevancia de la capacitación como herramienta de cambio para modificar el ambiente laboral, describiendo dos modelos de aproximación; por competencias para mostrar cómo actúa la capacitación en este particular formato y la aproximación desde la salud psicológica organizacional. Este último modelo sustenta una intervención de desarrollo humano integral y permite trabajar desde la propuesta de esta tesis, para lo cual se cerrará el capítulo planteando:

- 1.- Una breve descripción general de las nociones de atención plena y su convergencia con el tema organizacional;
- 2.- Proporcionar perspectivas sobre el manejo consciente y sus beneficios manifiestos en la reducción de estrés y el incremento de la concentración, y los latentes en el desarrollo de inteligencia emocional que fomenta un clima laboral sano; por último
- 3.- Poner en contexto el relevante impacto del entrenamiento de la atención dentro de un sistema organizacional, con respecto a:
 - (a) la cultura organizacional

- (b) el aprendizaje y la innovación, y
- (c) la toma de decisiones
- d) Engagement con la empresa.

II. Definición.

Una empresa es una unidad productora de bienes o servicios que debe integrarse con distintos recursos, a su vez dicha organización es soportada por una estructura orgánica que le permite alcanzar sus objetivos Reza, (1995). Por otra parte, las organizaciones tienen una comunicación con el entorno, estableciendo una relación como un sistema abierto, estando sujeto dicho sistema a la influencia de su medio, de la misma manera, dentro de sí misma puede considerarse un ambiente de interacción social. Sus miembros no son seres pasivos, tienen una relación con su entorno y su percepción subjetiva da tono a las características organizacionales, dando forma a las imágenes, impresiones y juicios de la personalidad de la misma empresa Brunet, (1987).

En un marco organizacional existen diversos factores físicos y sociales que coexisten para dar forma a este fenómeno social y económico. El conjunto de aptitudes, características físicas y psicológicas de los individuos que las conforman, son de gran importancia, dado que son el material orgánico de la misma, y a su vez la personalidad de la empresa, es decir los componentes y características propias de la organización, esta personalidad, como ente no tangible, influye también claramente en la forma en que los individuos perciben el clima de trabajo, en relación sinérgica, impactando en subjetividades tan sutiles como es la satisfacción respecto a la actividad desempeñada Flores, (2003). Como ya vimos en el capítulo anterior (2.1) la satisfacción sobre la propia vida juega un papel importante en el

bienestar subjetivo del individuo, ya se mencionó también, como afecta dicha percepción el desarrollo de la vida, en todas sus dimensiones, En un marco organizacional la satisfacción juega un importante papel para el óptimo desarrollo de las actividades que nutren al sistema, la forma en que los empleados interpretan su estancia, influye en el índice de productividad, disminución de ausentismo y rotación, la formación de las relaciones personales en el trabajo y en el éxito de las políticas internas de la empresa entre muchos otros aspectos, Uribe (2012). Existen diversos factores específicos, como las actividades productivas de la empresa, las instalaciones, los elementos de seguridad, los sueldos y las prestaciones que forman en conjunto un clima o ambiente laboral, entendiéndose este último como la percepción por parte del empleado de las características globales de su lugar de trabajo, es decir la naturaleza particular de la organización, siendo este ambiente laboral en suma a las características personales del individuo, los elementos que resultan en la forma en que se comporta este último dentro de su entorno Brunet (1987).

El concepto de clima organizacional fue introducido por (Gellerman en 1960, citado en Brunet, 1987) aun cuando los orígenes de este constructo no son del todo claros, parece ser que el concepto se finca en dos principales paradigmas, por un lado, el funcionalismo, tomando en cuenta los procesos mentales que tienen como función la adaptación al entorno por parte del organismo, tomando en cuenta las diferencias entre los organismos Hergenheim (1997). Por otra parte, se encuentra la escuela Gestalt que se ocupa de la forma en que se organiza la percepción y en la forma en como la integración a nivel del pensamiento impacta en dicha percepción, Corres (2011), así la percepción y la integración de la experiencia se vincula con la adaptación individual al entorno para dar forma al desarrollo del ambiente dentro de una organización.

El clima organizacional como concepto se entiende desde distintos enfoques teóricos, según Brunet (1987) dice que es un producto de las características de la empresa y de las características de los empleados en interacción, aun cuando existen otros autores que mencionan que es producto de la imagen que tiene el trabajador de la misma, en base también a las relaciones entre los integrantes y los clientes o proveedores Hernández (1990) y en cómo se va creando un ambiente en el desarrollo de las actividades, este vínculo puede coadyuvar o ser un obstáculo para el logro de las mismas, impactando en las motivaciones y actitudes del personal.

A continuación, en la tabla 3.1. se da una serie de definiciones en orden cronológico que permite darnos una idea de los distintos modelos y de cómo es que el concepto evolucionó a través del tiempo, siendo más incluyente del empleado en los últimos años.

Cuadro 3.1. Se presenta un cronograma de definiciones de clima organizacional tomada de Rousseau (citado en Furnham, 2001)

CLIMA LABORAL

AÑO	AUTOR	DEFINICION
1964	Forehand y Gilmer	Son características que 1. Distinguen a una organización de otra. 2. Perduran en el tiempo, y 3. Influyen en el comportamiento de las personas en las organizaciones. La personalidad de la organización
1969	Findlate y Margulies	Propiedades organizacionales que intervienen entre el comportamiento y las características organizacionales
1970	Campbell	Conjunto de actitudes y expectativas que describen las características estéticas de la organización, en

		comportamiento, los resultados y las contingencias de los resultados.
1972	Schnider y Hall	Impresión de los individuos acerca de su percepción afectadas por las características de esta y de las personas
1974	James y Jones	Representación cognoscitivas psicológicamente significativas de la situación, percepciones.
1975	Porter	Se refiere a las propiedades habituales típicas o características del ambiente de trabajo concreto, su naturaleza según es percibida y sentida por aquellas personas que trabajan o están familiarizadas con él.
1976	Payne	Consenso en cuanto a la descripción que las personas hacen de la organización.
1978	James	Suma de las percepciones de los miembros acerca de la organización.
1978	Litwin y Stringer	Proceso psicológico que interviene entre el comportamiento y las características organizacionales.
1979	Joyce y Slocum	Los climas son 1. Preceptúales, 2. Psicológicos, 3. Abstractos, 4. Descriptivos, 5. No evaluativos, 6. Sin acciones.
1979	James y Sell	La representación cognoscitiva de las personas de los entornos próximos expresada en términos de sentido y significado psicológico para el sujeto, un atributo del individuo que se aprende es histórico y resiste al cambio.
1981	Katz	El clima laboral u organizacional es un reflejo de las normas valores, historia de las luchas internas y externas, los tipos de gente que la organización atrae, sus procesos laborales las

		formas de comunicación y como se ejerce la autoridad dentro de un sistema.
1983	Schneider y Reichers	Una inferencia o percepción corpórea evaluada que los investigadores hacen con base en ideas más particulares.
1992	Gibson y co	Es un concepto compendiado por el hecho de que está conformado por percepciones combinadas de las variables conductuales, estructurales y de proceso que se dan en una organización.
1993	Glimer	El conjunto de características permanentes que describen una organización, la distinguen de otra e influye en el comportamiento de las personas que la forman.
1999	Brunet	Son elementos meramente individuales relacionados principalmente con los valores y necesidades de los individuos más que con las características de la organización.
2001	Toro	Es un constructo completo multidimensional, relacionado con la cultura de un modo poco claro, que puede estudiarse como causa, efecto o condición intermediaria que siempre se refiere a la representación cognoscitiva que las personas construyen a partir de las realidades que viven.
2005	Palma	Fenómeno interviniente que media entre los factores del sistema organizacional y las tendencias motivacionales que se traducen en un comportamiento que tiene consecuencias sobre la organización. (Productividad, satisfacción, rotación, etc).
2006	Torrecilla	Se trata de un concepto multidimensional, a diferencia de otros que están referidos a procesos específicos que tienen lugar en

		la organización, tales como el poder, el liderazgo, el conflicto o las comunicaciones.
--	--	--

Tomando en cuenta las definiciones dadas en el cuadro 3.1. se puede concluir que el ambiente laboral tiene una importante carga en la percepción de los empleados sobre su entorno, pero a su vez también obedece a un enfoque sistémico que abarca las características de la empresa como los tipos de gente que la organización atrae, sus procesos laborales, las formas de comunicación y como se ejerce la autoridad dentro de un sistema. Es importante resaltar que dicho ambiente incluye o puede entenderse como la personalidad de la empresa y que repercute en la satisfacción laboral, rotación de personal y otros fenómenos dentro de la misma.

III. Características del ambiente laboral.

El ambiente laboral es un fenómeno psicosocial complejo, que obedece a la confluencia específica de diversas variables en interacción constante, aun siendo así, el clima laboral mantiene estabilidad, hay que tener esta armonía en cuenta para poder implementar algún cambio dentro de la misma, que dé como resultado una modificación permanente dentro del ambiente organizacional. Existen ciertas características que se encuentran en los distintos tipos de clima laboral y que permite hacer una idea más precisa a la hora de teorizar y de implementar alguna intervención específica.

Según Taguiri (1996) nos proporciona una lista de características del clima organizacional:

- 1.- el clima es un concepto molecular y sintético como la personalidad.
- 2.- el clima es una configuración particular de variables situacionales

- 3.- sus elementos constitutivos pueden variar, aunque el clima pueda seguir siendo el mismo
- 4.- el clima tiene una connotación de continuidad, pero no de forma tan permanente como la cultura, por lo tanto, puede cambiar después de una intervención particular
- 5.- el clima está determinado en su mayor parte de las características, las conductas, las aptitudes, las expectativas de otras personas, por las realidades sociológicas y culturales de la organización.
- 6.- El clima es fenomenológicamente exterior al individuo quien, por el contrario, puede sentirse como un agente que contribuye a su naturaleza.
- 7.- el clima es fenomenológicamente distinto a la tarea de tal forma que se puedan observar diferentes climas en los individuos que efectúan una misma tarea.
- 8.- el clima está basado en las características de la realidad externa tal y como las percibe el observador o el actor.
- 9.- puede ser difícil describirlo con palabras, aunque sus resultados pueden identificarse fácilmente
- 10.- es un determinante directo del comportamiento porque actúa sobre las actitudes y expectativas que son determinantes directos del comportamiento.

Teniendo en cuenta estas bases para su estudio, se han desarrollado diversas teorías sobre el concepto de clima organizacional, con respecto a este sistema de organización, Likert, (citado en Brunet, 1987) propone una teoría en la que muestra las características propias del ambiente laboral, de acuerdo con este autor **los términos** de causa y efecto determinan la naturaleza de los climas estudiados y permiten analizar las variables que le dan forma y contenido.

Para Likert Brunet, (1987) el comportamiento administrativo y las características y condiciones de la organización y las percepciones por el empleado de las mismas, determinan el comportamiento de los empleados, influyendo en sus capacidades, valores y visión a

futuro, en esta teoría se hace un importante acento en la percepción del individuo, la cual determinará la forma de respuesta que dará ante las necesidades del entorno, la realidad objetiva carece de fuerza siempre premiando a las subjetividades, determinando el tipo de comportamiento que el empleado tomara dentro del sistema.

Siendo así Brunet (1987) propone cuatro factores principales que dan pie a las características que influyen la percepción subjetiva de cada individuo del clima organizacional en el que se encuentra inmerso, los cuatro factores son:

- 1) Entorno físico: Los parámetros ligados al contexto, la tecnología y a la estructura misma del sistema organizacional, El estilo de dirección, políticas y gestiones son variables que a su vez impactan en el tipo de clima.
- 2) El medio social (interacciones): La posición jerárquica que el individuo ocupa dentro de la organización, así como el salario, prestaciones y puestos. Siendo el sistema de retribuciones una de las características más importantes que dan forma al ambiente laboral.
- 3) El sistema personal: Los factores personales tales como la personalidad, las actitudes y el nivel de satisfacción.
- 4) Subjetividad o información: La percepción que tienen los subordinados, los colegas y los superiores del clima organizacional.

Hacemos un acento en este último factor. Según Skinner (1982) dentro de las interacciones entre individuos y organización, entendiendo a ésta como contexto social, el sujeto reacciona a su vez de acuerdo con sus habilidades y energía, ésta personalidad individual tiene un impacto importante en la percepción del entorno, personalidad colectiva o clima laboral. Entendiendo así que el desarrollo de una percepción más optimista y el despertar del bienestar subjetivo en los empleados pueden tener un impacto positivo en el clima coadyuvando en la construcción de un buen entorno laboral.

En otro orden de ideas estos factores propuestos por Brunet (1987), al combinarse brindan las características y a su vez las funciones del concepto de clima organizacional dando pie a las contingencias organizacionales tras un proceso de feedback.

Entendemos entonces que la interacción entre ambiente físico y social, da pie al contexto organizacional y determina roles que dan forma a la organización e interacciones que dan el material orgánico, teniendo en cuenta esta conjunción de elementos dentro del sistema y el impacto mutuo, se busca la modificación ya sea en el medio físico, a través de implementación de procesos o tecnología, y en el activo humano, el personal modifica su interacción a través del entrenamiento de proceso de aprendizaje, dirigido a la adquisición de nuevas destrezas laborales instrumentales o destrezas técnicas, tomando en cuenta la personalidad individual y grupal. Teniendo como base este riel de pensamientos, no solo se utiliza como herramienta para que el empleado conozca y domine procedimientos técnicos específicos de su puesto, incluso se fomenta la capacitación dirigida hacia la búsqueda de nuevas destrezas sociales, que den fruto en la socialización del individuo en la organización, habilidades blandas (aprendizaje de normas sociales, valores, roles) Meng, (2012).

Según las definiciones revisadas en el anterior apartado, el ambiente laboral tiene cierto grado de estabilidad pero puede sufrir perturbaciones, de acuerdo a cambios que afecten de forma relevante a la organización como sistema, teniendo fuerte impacto en los miembros de la empresa, afectando la coordinación de las labores y a su vez el compromiso e identificación de los miembros con la organización, estas características en conjunto generan ciertos tipos específicos de climas laborales, al entender dichos tipos de clima, podemos encontrar las necesidades y así, generar la intervención necesaria, para poder modificar el sistema en búsqueda del desarrollo.

IV. Tipos de ambientes laborales.

En el anterior apartado se han establecido las características que tiene un ambiente laboral y los factores que se conjugan para dar pie a los tipos de ambiente laboral, y se planteó la posibilidad de modificar este clima a través de cambios físicos u orgánicos, dados en un proceso de aprendizaje en el contexto de la capacitación. Recordemos que al ser un fenómeno psico-social complejo, la gama de posibilidades puede ser infinita, sin embargo, en este capítulo se toman en cuenta 4 tipos de clima organizacional, por ser los más comunes, en razón a la orientación que cada uno de estos climas tienen, conocer las características de estos tipos, facilita el establecimiento la metodología de intervención más adecuada, dirigida hacia el cambio:

1) *Clima orientado hacia el poder, de acuerdo a Flores (2003).*

En este tipo de clima organizacional, la dirección es jerárquica, con altos mandos que toman las decisiones sobre las tareas, funciones y roles de los subordinados. Este modelo es de responsabilidad en solo algunos miembros que dirigen el bienestar del sistema (empresa, empleados, recursos, producción, comercialización) marcando a groso modo las reglas y objetivos de acuerdo a los privilegios que su puesto otorgue. Estos modelos pueden ser conflictivos en algunas ocasiones pues existen marcadas diferencias entre las labores remuneración, responsabilidad y prestaciones, lo que impacta en el trato común.

2) *Clima orientado hacia el rol o papel, de acuerdo a Flores (2003).*

En este tipo de clima organizacional, el énfasis se da en la regulación, se supone que la problemática y los conflictos, así como las competencias se tienen bajo control, tras los procedimientos de la empresa, el orden y coherencia en las tomas de decisión son la parte

más importante de este modelo, las normas, políticas, procedimientos, objetivos, valores, etc. Son las que dan forma a este modelo y se busca que dichos se cumplan estrictamente para la obtención del éxito en las metas del sistema.

3) *Clima orientado hacia el trabajo, de acuerdo a Flores (2003).*

En este tipo de clima laboral se rige por metas y objetivos específicos, la calidad en el producto o el servicio son muy importantes y tiene un espíritu comercial, posicionamiento en el mercado, utilidades, ventas y atención son los más comunes motivos de este clima, en este modelo se pueden descuidar varias dimensiones del sistema complejo, como la comunicación o las normatividades por premiar el cumplimiento de las metas.

4) *Clima orientado hacia la gente, de acuerdo a López (2005).*

Este es un modelo de relativa novedad en la cultura organizacional, se refiere a una dirección que atiende las necesidades de los empleados, el reconocimiento, la integración, la creatividad, la toma de decisiones, son elementos importantes de este modelo, en donde se busca el desarrollo integral a través del desarrollo humano dando gran importancia al capital o talento humano, para una buena dirección en este modelo los demás elementos deben estar bien estructurados y ser estables para poder ocupar la energía de la empresa interesada en los individuos que la conforman.

Tanto la configuración de las características de la organización como de las individuales del personal constituyen la personalidad común, como ya hemos visto hasta este momento, así el modelo de clima organizacional presente, puede modificarse según sus elementos y sus interacciones para lograr los beneficios que un buen clima organizacional trae a todo el

sistema y el camino a tomar es una decisión directiva que puede cambiar completamente el funcionamiento de la organización.

V. Intervención organizacional

En los últimos 15 años se ha suscitado un cambio en el pensamiento dentro de la dirección organizacional, sabiendo que las decisiones según la cultura y sistemas de gestión, crea las políticas adecuadas y normas dentro de la organización, dando pie con ello, a la formación de los patrones habituales de conducta (cultura organizacional), generando tras una buena administración de recursos, entre otros resultados, la posibilidad de dar tono a un buen clima laboral.

Entendiendo la importancia que tiene el ambiente laboral para el buen rendimiento y crecimiento del sistema, ya que como se mencionó, un clima laboral sano, reduce situaciones de conflicto y bajo rendimiento, e influye en una buena productividad, siendo por ello, una tendencia actual en la cultura organizacional el buscar y generar las condiciones para tener un buen clima organizacional Brunet, (1987), de esta manera, se da una revolución en el pensamiento directivo, que da una importancia mayor a la información, haciendo de la forma en la que los empleados contribuyen dentro de la empresa un capital invaluable, debido a que tras el desarrollo de sus habilidades y su creatividad, las áreas productivas dentro de la organización pueden tener un despunte, que no se alcanzaría solo con hacer cambios en los sistemas técnicos o la infraestructura Porras, (2003) teniendo esto como base, se busca el desarrollo personal en los empleados para generar un cambio en el sistema.

En conexión con lo anterior, se señala que el cambio en el clima organizacional es siempre posible, a través de cambios sustentables en las variables que le dan forma para que sea

duradero, estabilizándose nuevamente en una nueva y deseable mejoría en la configuración Tagiri, (1996).

En nuestro quehacer psicológico, una de nuestras labores dentro de las organizaciones es buscar desarrollo en el factor humano, brindando solidez en el recurso humano, un ejemplo se da una de las áreas más comunes en la psicología laboral, dentro del reclutamiento y la capacitación que busca desarrollo en dicha área. Teniendo ello en cuenta, la organización requiere de mecanismos y actividades de medición y desarrollo periódico en este rubro, tanto de manera individual de su personal, como control en forma global reflejadas en el clima organizacional, pues como ya se comentó, este fenómeno es un marcador importante en la vida de la organización.

No existe un modelo único de conceptualizar la función de capacitación y adiestramiento dentro de una organización, o una sola dirección en su acción o administración de programas, sin embargo se caracteriza por ser un proceso de enseñanza-aprendizaje que pretende modificar la conducta de las personas en forma planeada y conforme a objetivos específicos a través del desarrollo de habilidades y conocimiento, para el desempeño óptimo dentro de un puesto determinado o como parte de un todo dentro de la empresa Quijano; Navarro, (1999).

También es preciso recordar que toda capacitación se reglamenta sobre la base de que cada persona es compleja y así entiende al personal como seres que no solo realizan su trabajo a cambio de un sueldo, por el contrario, se entiende que los empleados tienen múltiples necesidades, como el reconocimiento y el desarrollo dentro de la institución, de esta manera, les facilita así poder aplicar las capacidades creativas e intelectuales dentro y fuera de su lugar de trabajo. Siendo así, los modelos teóricos en los que se basa la capacitación hacen hincapié en diversos problemas y consecuencias de la misma dentro de los distintos modelos

de gestión de personal González (2012) al ser un proceso andragógico los modelos de implementación deben ser específicos, retadores y sujetos a recompensas.

En esta tesis se revisan dos modelos teóricos de capacitación, la capacitación por competencias y la capacitación de desarrollo humano a través de la psicología de la salud organizacional. No se pretende hacer una revisión exhaustiva de estos dos temas, pues quedan fuera de las necesidades de esta tesis, se utilizaran dichos temas para la contextualización, sin hacer ningún tipo de reducción o mencionar defectos o valores en estos modelos, se exponen datos de estos formatos, para dar muestra de la intervención propuesta en esta tesis, tomando como referente y apoyarla a la vez por algunas de sus características, rasgos comunes de su impacto dentro de las organizaciones, y protocolos de intervención, además se utiliza para entender como la capacitación impacta en una empresa para modificar a gran escala el desarrollo del sistema, al entender este fenómeno, se podrá entender como la enseñanza de la meditación dentro de un proceso de capacitación puede tener un impacto positivo dentro de dicho sistema.

1) *Capacitación con enfoque de competencias.*

La capacitación en una organización es un importante recurso de desarrollo para Meng (2014), una de los métodos de capacitación más populares, y que se han desarrollado hasta influenciar los currículos de las instituciones de educación media y superior, es la capacitación con enfoque de competencias Uribe, (2015) al ser un modelo certificable es posible enlistar las cualidades, capacidades y saberes que encuadran. Para alcanzar el desarrollo tecnológico / productivo dentro de una organización existen diversos factores que provocan óptimos resultados, factores como la innovación, gestión tecnológica y la

capacitación humana, son tres de los más importantes, de acuerdo al sector al que pertenece la empresa se implementa una estrategia integral para el mejoramiento productivo y tecnológico, así poder ampliar el mercado y lograr competir en el medio siendo productivas y competitivas, por parte de la capacitación es importante lograr tanto en el grupo ejecutivo y dirección como en el personal de operarios y auxiliares, siendo así, es necesario integrar los conceptos y conocimientos de mejoramiento continuo e innovación no solo en sus capacidades técnicas si no también en sus habilidades cognitivas y socio-afectivas y a su vez en la salud integral del individuo para poner en movimiento los recursos de la empresa Uribe, (2015).

Existen varios retos para la formación y capacitación de talento humano y múltiples modelos de intervención. En el modelo de desarrollo del talento humano enfocado en la formación por competencias, se busca la **explotación** máxima y de la mejor manera del capital humano, tanto para el beneficio de la empresa y como los empleados, buscando un modelo profesional al alcanzar en un puesto específico, refinando al individuo en la tarea o actividades propias de su puesto Megia; Montoya, (2010).

El concepto de “competencia” se plantea por David McClelland en 1973 como medida para predecir el rendimiento en el trabajo, estudiando en específico a las personas dentro del trabajo, en este estudio de características y habilidades se busca a sujetos exitosos, notando sus características en contraste al resto del personal, analizando y describiendo aquellas que fueran de verdadera importancia en un rendimiento superior dentro del trabajo.

Entendemos entonces que el sujeto competente se ajusta a un trabajo descrito a partir de una lista claramente especificada de tareas(perfil), aun cuando se diseña para la respuesta eficaz en un entorno cambiante, no presta importancia a la complejidad de las relaciones, la ocupación y la interacción necesarias entre las tareas para lograr el objetivo de la tarea, no se

rige bajo el concepto de que el resultado es más que la suma de las partes, hay que recordar que es un diseño y que algunas de las currículos, se han exportado, dejando de lado la riqueza social específica de las regiones y culturas, prestando poca atención a la complejidad del desempeño en el mundo real Gonzi, (1997).

Existe sin duda pros y contras que dan soporte a este modelo de capacitación, en esta tesis solo se utiliza para dar a notar una modificación en la cultura organizacional reflejada en el modelo de competencias, en el que es clara la importancia que el empleado tiene en la organización, se busca el desarrollo del individuo a través de su conocimiento y habilidades, dando el justo valor a las destrezas con las que aporta al funcionamiento del todo. Transformando a este en un valioso recurso, conocido como capital humano. La ocupación de la empresa en el desarrollo de su personal, demuestra que mejorando las capacidades del empleado el sistema se ve beneficiado, además en los últimos años, dentro de este modelo por competencias, se ha premiado las habilidades blandas, liderazgo, comunicación asertiva, trabajo en equipo, aunque estos constructos son de difícil medición, por lo cual, la implementación de capacitación que fomente estos valores, aún está en desarrollo.

La propuesta en esta tesis reconoce la importancia del desarrollo del empleado dentro de la organización a través del aprendizaje continuo dado en la capacitación, tal es el caso de las competencias, más invita a dirigir estos esfuerzos o inversión, no solo hacia la instrucción de capacidades técnicas específicas de una área laboral, pretende impulsar el desarrollo positivo en todos los hábitos y características del individuo, a través del entrenamiento de la atención, apoyado de los beneficios psico-físico-sociales que este entrenamiento implica Kabat-Zinn, (2009). Así el empleado no solo sabrá realizar una tarea, si no que la actitud al llevarla a cabo influirá en la calidad y productividad de su desenvolvimiento laboral, este cambio de actitud, no transformará solamente la calidad en un producto terminado,

mejorando la satisfacción del cliente, si no que tendrá impacto en las relaciones laborales y personales, generando una auto percepción de realización e impulsando con ello una visión de mejoría sobre todo en la calidad de vida del empleado, brindando una nueva cara al bienestar subjetivo de cada individuo dentro de la organización, con ello se espera, crear un ambiente laboral sano, con individuos con mayor enfoque y claridad, pero también con mayor creatividad y compasión (Engagement), González, (2012).

2) Capacitación con enfoque de desarrollo humano, psicología de la salud organizacional.

En la actualidad el conocimiento y la información se ha convertido en un factor estratégico de competitividad sostenible en las organizaciones, la innovación es un recurso invaluable entendido como capital intelectual, siendo activos intangibles, pese a estar reflejados en todas las dimensiones de la empresa, conceptos como la satisfacción y la integración, son activos que explican el funcionamiento integral dentro del sistema, apoyado por completo en el trabajo del personal Uribe, (2015).

Este es un capital que tiene un valor real dentro de la organización. Al ser un factor de generación de conocimiento productivo, que es base de la innovación y la productividad, brindando ventaja competitiva sostenible expresado en ideas. Las soluciones y el desarrollo de nuevas formas de hacer, son los fines primarios de este capital intelectual y a su vez son motores dentro de la organización, la capacidad de crear, inventar, imaginar, a través de la aplicación de los conocimientos permite solventar los problemas que afectan a la empresa y la novedad continua, por lo que el conocimiento tiene que evolucionar constantemente convirtiendo a la capacitación en una inversión y no en un gasto Meng, (2014).

Sin embargo este capital humano debe ser inducido y premiado por la dirección de la empresa, ya que puede ser fácilmente mermado u obstruido tanto por condiciones físicas como los espacios, o culturales, como la estructura rígida de la organización, o también por condiciones personales, producto del trabajo excesivo, como es el caso del desgaste dentro de la organización, la carga y condiciones pueden ser demasiado exigentes y provocan un estado de debilidad e insuficiencia para responder ante tales demandas Uribe, (2015) aun con todos estos obstáculos la capacitación ha evolucionado, ocupándose no solo de aprender a hacer labores específicas si no trabajando en el desarrollo humano de los trabajadores, ya que estos están sujetos no solo a accidentes físicos o falta de habilidad en ese rubro, si no que se encuentran ante un problema muy grande, los accidentes socioemocionales.

El fenómeno del burnout o síndrome de desgaste profesional es una clara muestra del desgaste que los empleados sufren en el trabajo cotidiano, influyendo en la vida de una persona, generando agotamiento emocional y los sentimientos de minusvalía son una experiencia subjetiva negativa, las cogniciones, emociones y actitudes hacia el trabajo, hacia las personas y hacia el rol profesional se ven sesgadas por un estrés constante, para Uribe (2015) este fenómeno se caracteriza por tres factores:

- El agotamiento, o pérdida progresiva de energía y fatiga, desgastando los recursos emocionales del sujeto.
- Despersonalización, irritabilidad, actitudes negativas, se habla de una forma deshumanizada de actuar, debido a un endurecimiento afectivo.
- Falta de realización personal, una autoevaluación negativa basada en la insatisfacción de logro generando respuestas negativas, afectando las habilidades y la realización del trabajo.

Para mitigar este tipo de desórdenes generados por la carga de trabajo, la psicología ha desarrollado una línea de trabajo basada en la salud psicológica dentro de las organizaciones, avalado por la OIT entendiendo a la salud como un estado integral de bienestar y no solo la ausencia de enfermedad, implementando previsión y promoción de la salud, dentro del contexto laboral, interviniéndolos como factores complejos psicosociales, estructurado como constelaciones de factores personales, interpersonales y ambientales. Según Uribe (2015) la suma de las contribuciones educativas, científicas y profesionales que buscan el mantenimiento, prevención y tratamiento de la enfermedad dan forma a este tipo de psicología de la salud laboral, con aporte del conocimiento de la medicina, antropología, abogacía, sociología y fisiología debido a la complejidad etiológica y por el impacto:

- Biológico. El desgaste de la salud en el empleado.
- Legal. La protección que el empleado tiene por ley dentro de su vida laboral y
- Social. Es uno de los escenarios más importantes e influyentes en la vida de la persona.

Dentro de cualquier proceso de capacitación y de acuerdo al nivel de responsabilidad del colaborador, se puede dividir en 3 áreas el conocimiento, saber, saber hacer y saber ser, por lo que es necesario establecer un programa de andragogía sustentado en esos 3 pilares, La intervención se realiza en una detección de necesidades para poder medir el impacto al final del trabajo pero a su vez también con un fin específico de motivar el interés del trabajador al detectar su necesidad personal, luego se basa en la introducción de una serie de nuevas prácticas dando a este un breve margen histórico y mostrando los beneficios y éxitos obtenidos en sus aplicaciones, con formato de intervención breve o gradual, dirigidas hacia la solución de problemas concretos, introduciendo nuevas dinámicas que promuevan el

desarrollo de una nueva visión sobre la interacción dentro de la organización con dirección hacia la salud y el desarrollo Uribe, (2015).

Como en cualquier proceso de desarrollo humano, la intervención implica poner en práctica varios programas de acción que inducen al cambio Gizar, (2013). Teniendo en cuenta el principio de una evaluación para indicar el camino de cualquier proceso de capacitación, en este caso generalmente nos demuestra que el trabajo dirigido hacia el desarrollo holístico del individuo no se ha atendido comúnmente por parte de la dirección de las empresas, ocupada generalmente en técnicas o desarrollo tecnológico, provocando una carencia en este rubro de desarrollo humano dentro de la misma cultura organizacional.

Teniendo como base el marco de salud psicológica laboral; que se ocupa a su vez no solo de la ausencia de enfermedad psicológica del individuo y de la organización, si no en el crecimiento constate, se establece un método de intervención, que utiliza a la meditación Mindfulness, con el propósito de entrenar la atención del personal y con ello el desarrollo de una buena salud integral, este tipo de intervenciones no son nuevas, (González, 2012; Meng, 2014) se han diversificado en diferentes procesos de intervención dirigida a esta área, generando procesos largos y constantes de intervención, en los cuales el trabajo se tiene dentro de un plan longitudinal estructurado que pueda abarcar temas como prevención, mitigación y crear nuevas conductas que sean de beneficio al personal de modo constante, como el desarrollo de un buen liderazgo, González, (2012). Como otras intervenciones cortas o breves, también basadas en este tipo de meditación, que generen un decremento en los patrones dañinos (circulo vicioso), así también un incremento en factores como la inteligencia emocional, estimándola como positiva en un entorno laboral y en la vida del individuo, promoviendo estas habilidades con la práctica y dinámicas basadas en un entrenamiento breve de meditación Meng, (2014).

De esta manera en esta tesis y tomando en cuenta el poco tiempo que la mayoría de las empresas gasta en el desarrollo de estas capacidades, debido sin duda a ignorancia sobre sus beneficios, se diseña un modelo de intervención, basado en un modelo de promoción de la salud psicológica organizacional, que se realiza a través de un proceso de capacitación a modo de **intervención breve** y apoyado por una campaña breve de propaganda diseñada para atenuar resistencias. Tomando en cuenta el amplio abanico de situaciones en una organización, se evidencia la necesidad de estrategias básicas de intervención eficaz. Basando en estas aproximaciones se diseña una estrategia que tiene características compartidas con intervenciones comprobadas como efectivas en el área clínica.

Álvarez (2011) las intervenciones breves constan de las siguientes características:

1. Es limitada en tiempo
2. Se enfoca en el aquí y en el ahora
3. No se investiga sobre el pasado remoto de la persona
4. No se maneja aspectos psicodinámicos profundos
5. No se hacen interpretaciones
6. Se hacen confrontaciones del sujeto con la realidad

Volviendo al hecho de que el factor humano es la clave en la base del incremento de la productividad dentro de una empresa, se puede afirmar que la capacitación del talento humano, basada en el desarrollo de una salud psicológica organizacional, se convierte en un recurso estratégico para el cambio, aumentando la riqueza en el talento humano de la empresa tras el apoyo de los representantes de la misma, el personal, obtendrá mejora en su salud, en su percepción del entorno y con ello de su bienestar subjetivo y por último en sus estrategias de afrontamiento y socialización Meng, (2012).

En esta postura de intervención se pone a la salud como un estado que es siempre posible mejorar, si se aprende estrategias a través de intervenciones que buscan la prevención, impacto y atenuación a futuro de los agentes nocivos que impiden su correcto desenvolvimiento, todo esto con el fin de, desde lo individual hasta lo global generar un desarrollo positivo en el clima laboral de la empresa.

VI. Atención plena en marco laboral

Como hemos visto existen diversos métodos en los que un proceso de aprendizaje dirigido, dados en la capacitación de personal, pueden generar un cambio en la empresa como sistema, desde una mejora en los procesos técnicos específicos, para la realización de una tarea, dado en la capacitación por competencias, tanto como la búsqueda de un desarrollo organizacional complejo a través del desarrollo humano integral del empleado. A su vez, se ha argumentado, cómo con estos procesos de capacitación se buscan cambios particulares, y con ello de forma paralela, se propicia una modificación en el ambiente laboral.

Los modelos de intervención revisados, resaltan la importancia sobre el conocimiento y hacer de los empleados en una empresa, en estos tipos de capacitación se busca el desarrollo de los empleados, esperando con esto, un beneficio para toda la organización, a través de despertar un potencial en el capital humano de la empresa. Sin embargo, existen métodos de intervención a través de capacitación, que, impulsando el bienestar integral del sujeto, dirigiendo sus esfuerzos hacia el desarrollo del empleado como ser humano, generan un fenómeno en cadena en todas sus relaciones, incluyendo la laboral, dichas intervenciones ponen al sujeto en el centro González, (2012).

Según González (2012) desde el trabajo organizacional con la aplicación de Atención Plena (AP) o Mindfulness, hace alusión a la importancia del “éxito” organizacional y la del personal, como una meta en el ámbito laboral y en la vida. El éxito como ya vimos es un factor importante que impacta en la percepción de bienestar subjetivo, en la forma en que cada persona evalúa su propia vida, y se basa en la habilidad de trabajar efectivamente con cambios permanentes, para poder responder así a la realidad caracterizada por cambios constantes, como vemos, esta definición no dista mucho de lo que se busca alcanzar en propuestas hechas por los modelos de intervención revisados, sin embargo en la propuesta que se sostiene en esta tesis, se anexa la postura en la que pueda generarse y mantenerse una profunda calma y concentración relajada, que permita encarar la realidad en busca del éxito en cualquier situación y con ello crear empleados que no solo realicen su labor, si no que puedan disfrutar de ello y la lleven a cabo con un sentido de pertenencia al grupo y por un fin común, mientras que buscan y alcanzan dicha meta de forma íntegra, creativa y comprometida.

El trabajo de atención plena en un marco laboral, no es una propuesta nueva, en esta tesis revisamos los aportes de Tang Meng dentro de Google Inc. que promueve el desarrollo de la compasión, sosteniendo, la postura que la empatía, cohesión y el desarrollo de inteligencia emocional, mejora las relaciones dentro de la organización Meng, (2012), de esta cualidad desarrollada por la práctica de la atención plena, se hablará más a fondo en la última parte del capítulo, sin embargo existen beneficios más cuantificables como el impacto que tiene en la salud de los empleados, lo que mejora la calidad de vida y con ello su empeño y productividad.

También respaldamos la propuesta en los descubrimientos y aplicaciones descritos en el libro de González (2012). Direccionado al desarrollo de liderazgo a través de la (AP). Este autor

nos brinda 5 beneficios que se pueden alcanzar con el uso de la meditación y que son de gran importancia para los sujetos dentro de una organización.

- 1.- La habilidad de mantener la calma enfrente de estrés o decisiones difíciles.
- 2.- La habilidad de entender la experiencia presente y como percibes tu realidad y la realidad del negocio.
- 3.- La habilidad de mantener concentración en el momento presente y entender claramente lo que estás escuchando o leyendo, generando así sabiduría.
- 4.- La habilidad de modificar la actitud y el carácter, al cultivar estados positivos, al imaginar una vida positiva y plena en lo personal y lo laboral
- 5.- La habilidad de contactar con la experiencia de la no permanencia.

Se acentúa en esta última habilidad, dado que dicha noción permite saber que todas las cosas pasan y nada dura para siempre, de esta manera se supera la ignorancia de asumir una percepción como realidad intrínseca, dando una connotación de malo o bueno, ya que este momento de la percepción genera apego o aversión, al liberar esta fusión cognitiva de la experiencia, se detiene la génesis de un estado mental o ego caracterizado por necesidad o repudio sobre las cosas, de esta manera, libera del juicio limitante del sujeto, surge una metamorfosis en el vínculo que se establece con las experiencias y se despierta la habilidad de aceptación incondicional y con ello apreciar el momento tal como es Buddhadasa Bikkhu, (2005).

Esta última habilidad nos permite entender que los impedimentos son una fijación de nuestra mente y que los problemas solo son problemas si se manifiestan de forma disfuncional en la vida, ya que, si la perspectiva se modifica, cada ocasión es una oportunidad de aprendizaje y de desarrollo, liberando a la mente del apego o aversión hacia las situaciones o condiciones disipando con esto la ignorancia y la confusión McDonald, (1984).

En los capítulos anteriores se ha revisado algunos de los beneficios que la meditación Mindfulness genera en sus practicantes, desde esta postura se asume, si se incorpora esta práctica a la vida de un empleado se observará cómo repercute en un entorno laboral, ya que puede impactar en algunos fenómenos específicos que alientan un mejor desempeño individual y global.

Según González (2012) propone dos metamorfosis conductuales principales, La primera transformación que el individuo experimenta, es un gran sentido de calma, siendo un gran aporte para los estados de estrés crónico, o el fenómeno de burnout dentro de las organizaciones, ya que además de la manifestación de una conducta menos reactiva y de una mayor tolerancia que provoca menor tensión en el individuo generada por el entorno, la posibilidad de superar o no ser víctima de burnout, se ve impulsada debido al impacto que la práctica tiene sobre estructuras cerebrales como la ínsula y con esto en el desarrollo de conciencia corporal, lo que permite regulación de las funciones corporales y por último el impacto que la práctica tiene sobre el lóbulo pre frontal, generando regulación emocional Siegel, (2010). La segunda se da en el hecho de que también el entrenamiento de atención plena aumenta dramáticamente la concentración, impactando en una mayor productividad y en una disminución de los accidentes laborales causados por distracción, dicho aumento de la concentración es en general debido a que la meditación, modifica el grosor de las regiones del cerebro que controlan la atención Davidson, (2002).

Dichos beneficios principales se dan en consecuencia de cambios físicos notables, según González (2012) la meditación provee beneficios físicos, y con ello varios beneficios en la salud específicos.

Algunos ejemplos de dichos beneficios en cuanto a salud física a los que conduce la meditación: las enfermedades de las arterias coronarias y enfermedad cardiovascular se

reduce en 87%. Estudios recientes sugieren que la meditación puede proteger nuestros cromosomas de la degeneración, esto quiere decir que la meditación puede ayudar a retrasar el proceso de envejecimiento, prevención de la depresión y su tratamiento. En dos compañías que se introdujo la meditación, los managers y empleados que practicaban regularmente meditación reportaron reducciones significantes en problemas de la salud como dolores de cabeza y dolores de espalda, mejoraron su calidad de sueño y tuvieron una notoria reducción en el uso de licor y cigarros González, (2012).

De acuerdo a González (2012). Al proveer a los líderes la posibilidad de incorporar la atención a cada aspecto en sus vidas, la reducción de respuestas físicas y emocionales como el estrés consecuente de ello, impacta en el poder mantener la serenidad y concentración, optimiza sus actividades y la toma de decisiones, personales y profesionalmente, todo esto a corto plazo. Aun no se realiza investigación sobre cómo puede afectar en factores como salud física o emocional tras varios años de haber iniciado la práctica en este rubro organizacional. Sin embargo se enfoca el aporte de la meditación, en el contexto físico emocional, siendo así, el impacto directo que tiene sobre el estrés, teniendo a este último como un gran problema dentro de las organizaciones y entendiendo al estrés, cuando es crónico, como una respuesta física emocional no deseada, producto de un estímulo que parece amenazante y que rebasa la capacidad de afrontamiento del individuo, creando ansiedad y angustia, según Álvarez (2011), ya que según el DSM IV-TR (2002) el cuadro sintomático es el siguiente:

“El cuadro sintomático provoca un malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo”.

En un entorno laboral, es común encontrar un fenómeno conocido como estrés crónico, este según Álvarez (2011) crea plasticidad, transformando el cerebro y con ello modificando estructuralmente y contribuyendo al daño de funciones cognitivas. La evaluación de las

experiencias ambientales, biológicas o psicológicas parece insoportable, el recurso para manejar la situación no parece suficiente y la persona no puede observar, ni analizar sus propios pensamientos sentimientos ni conductas, así no llega a soluciones productivas.

El precio del estrés es muy alto en un entorno laboral, tanto en la vida fuera del trabajo, sin embargo, dentro de algunas empresas innovadoras, en donde se busca el bienestar del empleado en pro del desarrollo organizacional, han prestado atención a este problema en sus poblaciones, todo este estrés viene con un precio, con el tiempo se afecta nuestra capacidad para tomar decisiones, juicio, relaciones y salud. Para evitar esto es esencial generar una respuesta de relajación. Esencialmente la respuesta de relajación es la habilidad de crear calma. Con la práctica de la meditación el individuo será capaz de crear a un espacio entre estímulo y reacción, formando una respuesta, con esto podrá atenuar el impacto que el estímulo tiene sobre él. Un individuo que pueda permanecer en calma aun en las situaciones más difíciles, y que a su vez pueda crear calma en el grupo es invaluable Meng, (2012).

Para González (2012), un beneficio más de la utilización de la meditación Mindfulness en las organizaciones se da en un fenómeno al que denomina, una mente de mono en los individuos, de manera sencilla se puede explicar dicho evento. Este estado mental se conoce como Multitarea, según este autor la multitarea, es sólo una excusa que legitimista nuestra incapacidad de concentrarnos. Es difícil que una atención que se columpia de una cosa a otra y nuevamente regresa lentamente pueda ser plenamente productiva. Teniendo en cuenta las investigaciones en multitarea han sido consistentes por décadas Stenberg, (2012), sin embargo, los sujetos promedio persisten en confrontar la evidencia científica que dice que no es posible hacer multitarea efectivamente. De hecho, los más persistentes individuos multitareas se desempeñan mal en una variedad de tareas. Ellos no se concentran tan bien como los no multitarea, además de generar tensión y ansiedad, Gonzales (2012) indica que

la persona promedio en su lugar de trabajo es interrumpida cada 11 minutos y esa misma persona le toma en promedio 25 minutos regresar a la tarea original, la atención plena induce a una mayor concentración generando personal productivo, efectivo y eficiente siendo este un gran aporte para las compañías, al contar con empleados que dominen esta habilidad y permanezcan trabajando.

Como ya vimos la concentración y la calma en el empleado son de gran importancia en una organización y se ha mencionado como la meditación (AP) genera un cambio positivo en estas dos habilidades sin embargo no solo esto se ve afectado, González (2012) plantea los 4 principales aportes de la práctica al empleado de la siguiente forma:

- Concentración; es la habilidad de mantener la atención en algo por el tiempo que se elija, manteniendo sin olvido ni distracción con una buena resolución y nitidez en la atención, con ello los líderes pueden dirigir su trabajo sin olvido ni distracción hasta la conclusión de las tareas y alcance de metas, dirigiendo así de una manera más eficazmente a todo el grupo.
- Claridad, significa ser claro y estar pendiente de lo que está sucediendo, tanto en el interior como en el entorno, esto faculta para poder tomar decisiones más adecuadas, según el autor, como líder, es importante ser claro en los propósitos y en la visión de la compañía, así como en la dirección de estrategias, motivos, intenciones, pensamientos, emociones y expectativas propias y con los demás.
- Purificación. Cuando se observa lo que está sucediendo y no se interfiere con los juicios propios, la experiencia se purifica y se disuelven los bloqueos hacia la felicidad, a través de la atenuación de los preconceptos, lo que permite que la experiencia pueda verse tal y como es, restando fuerza a las proyecciones que habitualmente dominan la percepción.

- Ecuanimidad: se refiere a la habilidad de aceptar, actuar sin resistencia. Si el sujeto esta infeliz con una situación y está en posición de cambiarla, lo hace, si no lo acepta, sin tener apego o aversión hacia alguna situación en particular, de esta manera es más fácil poder desapegarse de ella y no ser presa del torrente emocional que podría nublar la experiencia.

A estos cuatro beneficios, anexamos la empatía propuesta por Tang (2014) o a lo que Janice Maturano en su libro *Mindfulness en el liderazgo* llama compasión, desde una perspectiva neurocientífica, el aumento en neuronas espejo permite tener una mayor conciencia de lo que el otro siente y con ello se tiene un gran aporte en la vida emocional del sujeto y sus relaciones en la vida diaria y en lo laboral ya que se despierta en los individuos una consciencia compasiva. Por último, se hace énfasis en “la compasión”, para entender como la inteligencia emocional generada del contacto más claro y relajado con las experiencias y con el propio cuerpo, según Goleman (2013), tiene impacto en las relaciones. Teniendo en cuenta la importancia que en una organización tienen las relaciones como elemento dentro de un ambiente laboral, según Meng (2012) luego del curso “Search inside your selft” los individuos se convierten en un agente de influencia positiva en su entorno, no sólo su calma y claridad puede ayudarlos a realizar sus labores, el impacto va más allá, los compañeros de trabajo, buscan su ayuda y se inspiran en estos individuos, ya que en un mundo de caos, la calma y claridad que los caracterizan se vuelven atributos deseables para los sujetos con los que convive, además de ejercer una influencia por méritos, dados los logros, el desarrollo personal y laboral de estos sujetos, que con una mente educada pueden desarrollarse de forma natural, siendo así estos empleados generan motivación en sus compañeros, tras los resultados óptimos que brindan a la institución y a su vez generalmente escalan en el organigrama, pronto se trasforman en líderes natos, que conducen con claridad y calma a su equipo de trabajo hacia el éxito y desarrollo integral González, (2012).

Para concluir se menciona que también existen algunos impedimentos específicos dentro de las organizaciones que evitan un buen desarrollo organizacional, que pueden impactarse desde este cambio en la percepción y vínculo con las experiencias dado en Mindfulness. Según González (2012) dentro de las organizaciones existen ciertos patrones de conducta que pueden impedir un buen desempeño, Los impedimentos son una fijación, el auto convencimiento de que se está absolutamente correcto en los puntos de vista y los deseos, sin importar lo que sean, esta visión que se limita a una percepción pobre y sesgada como ya hemos explicado, impide ver las cosas como son, los impedimentos que el autor observa como estos patrones son:

- Confusión: juicios rígidos; representan un impedimento en la génesis de la formación de las percepciones y pensamientos. Este impedimento es caracterizado por no ver la realidad como es, se pertenece a la simbiosis del sistema y el bienestar del todo es de mayor relevancia que la particularidad en la obtención del bien común.
- La ignorancia se da como resultado de creencias infundadas, cuando alguien no está completamente consciente de algo, este rasgo genera impacto en el sujeto una noción de separación y con ello individualismo.
- Aversión: el miedo de perder lo que se tiene. Este junto a los siguientes impedimentos coartan el trabajo en común, los empleados no tienen un sentido de grupo, genera una competencia no saludable.
- Envidia y celos están alojados en un lugar de profunda inseguridad y hacen referencia a desear lo que otros tienen.
- El orgullo se manifiesta en dos formas: como orgullo superior y orgullo inferior. Aquellos con orgullo superior necesitan ganar todo el tiempo para sentirse valiosos. Tratan de obtener logros grandes para tratar de hacer sentir a los otros inferiores afectando al desarrollo de un ambiente laboral sano, el orgullo inferior se caracteriza por la falta de autoconfianza que confina al empleado a ser un eterno subordinado.

González (2012) manifiesta dentro de los beneficios de practicar la atención plena que esos impedimentos con el tiempo, empiezan a disolverse y eventualmente se van juntos.

VII. Conclusión General (propuesta de tesis)

En las dos propuestas revisadas de intervención organizacional basadas en Atención Plena se marcan tendencias, hacia el liderazgo o el desarrollo de inteligencia emocional, con estrategias específicas por parte de sus autores, sin embargo, comparten como base la utilización de la meditación de atención plena o Mindfulness como herramienta fundamental. La capacitación en atención plena busca principalmente instruir a los empleados en la forma de practicar la meditación, además de brindar tiempo, herramientas y condiciones necesarias en los centros de trabajo, para que los empleados la puedan introducir a su vida diaria.

En la propuesta de la tesis, se apoya que el entrenamiento de la atención, a través de meditación de Atención Plena o Mindfulness, tendría impacto en la percepción de bienestar subjetivo de los individuos, reflejado en conceptos, como la satisfacción laboral y calidad de vida que como vimos son variables del bienestar subjetivo y *términos* prácticos, significativos y del interés de dueños, jefes o patrones, Mindfulness modificarían el vínculo que los participantes establecen con sus experiencias, desde el interior, modificando la percepción de su realidad, modificando a su vez, la forma en que experimenta su relación laboral, esta transformación dirigida en el individuo, influirá en el desarrollo de un clima laboral sano no solo como un tantalizante que ajuste al trabajar al modelo de sobre explotación establecido, haciéndolo tolerante, si no, haciéndolos consientes y congruentes con su realidad para afrontarla de mejor manera o cambiarla si es necesario, teniendo con ellos herramientas de autoconocimiento, inteligencia emocional y autoconfianza.

Dentro de esta tesis se ha creado material planteado para un escenario realista en el contexto laboral, no se plantean protocolos de estudio base para homologar a la población, establecer grupos de trabajo o control como en una investigación en laboratorio, se plantea una búsqueda de necesidades que se solventa con una capacitación determinada, en este caso (desarrollo humano) como en todo proceso de Desarrollo Organizacional, por ello los materiales van desde propaganda, videos de inducción, el diseño para tropicalizar la práctica de una meditación en movimiento y mindfulness basado en el masaje (Moksha), dado el rubro de la empresa, un manual de ejercicio con una rutina de movimiento consiente con 5 bloques para que tengan un material autodidacta de profundizar su práctica al finalizar y una intervención de 8 semanas en las que se genera el logro de los propósitos establecidos como base, ya mencionados anteriormente, este material didáctico interdisciplinario, rebasa por mucho los materiales convencionales en este tipo de cursos, siendo a la par de protocolos Premium o VIP que normalmente se contratan para personal gerencial y directores por empresas transnacionales en sus programas Wellness, el conocimiento de la práctica de la meditación y la adición de dicha práctica a la cotidianidad del empleado, sosteniendo la hipótesis de que este material tendrá un impacto benéfico en la percepción de bienestar subjetivo en la población Mexicana de una PyMe, este aporte a una PyMe, instancia de nuevo auge en la política económica de nuestro país, no solo tiene un impacto a nivel sistema organizacional, la implementación de la nueva cultura empresarial que premia las habilidades nobles o blandas NOM 035, necesitara de intervenciones como esta, ya que pueden tener como fin una transformación desde un micro sistema, como es el individual, a un sistema complejo como es una empresa y llegar hasta un macrosistema social como es nuestra nación y porque no un planeta más sano y consciente como propone la agenda 2030 de la ONU.

Capítulo 3

Proceso Metodológico

A. Objetivo general.

Conocer los efectos de un programa de entrenamiento de la atención sobre el bienestar subjetivo dentro de una empresa privada de la ciudad de México.

B. Descripción del estudio.

Exploratorio y de campo; exploratorio ya que es la primera aproximación a este fenómeno mediante las estrategias utilizadas en este estudio. Y de campo porque se acudió al ambiente natural de los sujetos (Hernández Sampieri 2011). El tipo de investigación es psico-social, organizacional, el método utilizado es transversal y el tipo de análisis es estadístico de distribución de frecuencias y tablas de contingencia.

C. Población del estudio.

Personal administrativo de una PyMe del ramo de la cosmética.

D. Tamaño de la muestra.

La convocatoria fue general, y se trabajó con todo el personal administrativo que no tenía ningún lazo familiar con la dueña, 8 sujetos, Se invitó a todo el personal sin embargo surgió un criterio de exclusión interno interesante, la empresa es mixta, entre familiares y personal sin parentesco, todo el personal con algún lazo familiar con la dueña ser auto excluyo de la intervención, aun cuando no fue intencional, fue positivo para la investigación ya que ningún

integrante contaba con algún tipo de jerarquía dado por el parentesco, todos eran empleados con diversos roles administrativos y de producción dentro de la organización.

Criterios de inclusión

pertenecer al personal de la empresa

querer ser parte de la intervención

Criterios de exclusión

* Condiciones psicológicas, psicosis, borderline

Criterios de eliminación

*solicitud de retiro voluntario

*incapacidad medica

*faltar a 3 clases

E. Variable independiente.

Grupo de asistentes, trabajadores administrativos de la empresa privada de tiempo completo, de edad media de 35.

F. Variables dependientes.

Efectos de la práctica:

*Satisfacción laboral

*calidad de vida

*competencias laborales

G. Muestra.

Fueron 8, personas 25% hombres y 75% mujeres, 50% casados 50% solteros, 25 % educación Básica, 50 % educación media, 25% educación superior. El 76% personal administrativo, 25 %producción.

H. Instrumentos.

A todos los participantes se les aplico una batería con una entrevista socio-demográfica y dos instrumentos para medir calidad de vida y satisfacción laboral, variables que conforman el bienestar subjetivo de acuerdo a los objetivos de esta investigación, solo se dieron en la toma pre y post intervención, por último, se recaba un cuestionario con preguntas semi-abiertas que recopila las impresiones del taller siendo una muestra cualitativa del mismo.

Una lista de preguntas socio-demográficas

Calidad de vida (autor y año, cuantas preguntas, verso sobre el desempeño del sistema de entrenamiento de la atención)

Satisfacción laboral

Sistema de evaluación

Escenario

Ubicación, delegación

I. Descripción operativa del estudio.

Este proyecto de investigación fue evaluado y supervisado por algunos maestros externos a la facultad, expertos en el entrenamiento de la atención plena, agradezco profundamente a la maestra Amira Valle por su cálida luz de conocimiento vertida sobre este texto, además se

ve sustentada por la revisión de un extenso material bibliográfico, las dinámicas y programas se hicieron de manera libre y en concordancia con el desarrollo de los participantes.

En primer lugar se establecieron dos estrategias de propaganda, se creó un cartel con 5 puntos para comer consciente que se colocó en el área de comida, además el tesista diseño un formato de meditación en movimiento que transforma la práctica del masaje en una técnica contemplativa, tanto para el terapeuta como para el paciente (Moksha Massage), este modelo se desarrolló y se sistematizo en algunos pasos simples a través de un manual, dado al rol de la empresa, las exhibiciones de esta técnica causaron un interés mayor en conocer la forma de entrenamiento y poder así hacer un grupo que acudiera a las clases de manera libre, entrando en la convocatoria abierta para asistir a un entrenamiento de la atención, a dicha invitación solo respondieron 8 sujetos, a los quienes después de serles informados sobre las fases del estudio de investigación, procedieron a aceptar ser parte de intervención.

Por último además de estos instrumentos se intentó llevar una bitácora y se diseñó un instrumento de nueve reactivos que buscaba describir las practicas diarias, el estado de ánimo y los cambios fenomenológicos, mas este instrumento se desechó pasadas las primeras semanas por la poca respuesta de los participantes, alegaban no tener tiempo de poder responder las nueve preguntas, dando muestra de apatía y falta de capacidad de adaptar, pues alegaban no haber podido encontrar espacio para esta sencilla tarea en su cotidianidad.

Este último instrumento tenia además una estrategia pedagógica implícita, ya que al compartir los llenados semanales el instructor utilizaba su propio instrumento de medición (Bitácora) para explicar barias practicas fuera del programa que sustrajo del libro “La Meditación” Jacobo Grinberg (1990) con el fin de hacer ver a los participante la gama de ejercicios buscando encontrar un acercamiento a la práctica por parte de los participantes,

aun cuando el instrumento no reporto datos para medir, la segunda tare de introducción a la práctica fue valiosa para que los participantes encontraran en sus días espacio para la práctica.

Al finalizar el contestado de la batería, el grupo experimental comenzó con las sesiones de prácticas semanales de entrenamiento de la atención, denominado entrenamiento psico-corporal, basado en movimiento consciente y prácticas de atención plena.

El taller se dio durante 8 semanas los días miércoles, con dos grupos en los que se repartían según su conveniencia los integrantes en dos horarios 10:00 y 10:30 en sesiones de 30 min, además de las sesiones presenciales se diseñó el apoyo de grabaciones en audio de 8:30 min. Para que se realizara una breve práctica diaria de 4 ejercicios, esta carga de trabajo, es decir, dicha carga fue aumentando cada 2 semanas, con modificaciones en el apoyo de sonido ambiental y el silencio total y luego aumentando el tiempo que duraban los espacios entre los estímulos de dialogo que se utilizados como ancla para regresar el foco al objeto de atención, además se crearon contenidos de audio-video con las meditaciones de apoyo, básicas en la mayoría de protocolos Mindfulness, postura, recolección de la respiración sedante, recorrido corporal, movimiento atento y alimento atento .

El protocolo de trabajo sufrió adaptaciones importantes debido al poco tiempo con el que se contaba para trabajar con los participantes, por lo que se decidió además del audio que proporcionaba la práctica básica de entrenamiento y los ejercicios del manual de entrenamiento psico-corporal creado para la intervención, la introducción en la forma de trabajo en varias practicas contemplativas de fácil uso cotidiano, con el fin de acercar al participante a los ejercicios, además en la sesiones se dirigía la práctica de las mismas para familiarizar a los participantes con la experiencia.

En la última etapa, se realizaron las mediciones finales (al término de la semana ocho); se aplicaron de nueva cuenta los instrumentos de calidad de vida y satisfacción laboral, directora y el cuestionario de evaluación del taller por cada participante.

J. Selección de la muestra.

El grupo se reunió de entre los diferentes departamentos de una PyMe dedicada a los productos estéticos, la selección no fue aleatoria, el personal se formaba en dos grupos principales, familiares de la dueña y empleados externos, por auto exclusión de los familiares, se formó el grupo de 8 empleados que tomaron el programa, todos ellos por imposición o no invitación, el grupo fue nutrido en género, duración dentro de la organización y diversidad de departamentos.

K. Intervención.

Este protocolo de trabajo no fue extracción de ningún formato revisado, el poco material de apoyo para el diseño del temario resultó en la utilización de técnicas sencillas en una progresión de técnicas simples a complejas en el haber y a criterio del investigador, finalizando con la introducción de dichas prácticas de manera formal e informal en la vida de los participantes y con un método de entrenamiento de aumento en la carga de trabajo implementado a través de los audios que representaban el estímulo controlado diario. En la siguiente tabla se muestran los objetivos, prácticas y observaciones de las 8 sesiones cuadro

Cuadro 4 fichas técnicas de la intervención por sesiones

8 sesiones semanales	Duración 1 hr	Duración total 8hr	Día: miércoles
----------------------	---------------	--------------------	----------------

Objetivo	Practicass	Observaciones
Sesión 1.- Objetivo General: el participante conocerá el origen y las bondades del entrenamiento de la atención, a nivel conductual y fisiológico, aprenderá a practicar en una meditación básica de 4 ejercicios de atención sostenida, atención localizada, monitoreo y estado mental (descanso), conocerá el registro diario y sabrá llenarlo adecuadamente, por último los participantes conocerán los ejercicios del primer bloque del manual de entrenamiento psico-corporal (estiramiento y respiración)	1.- Recolección de la respiración 2.- atención localizada 3.- ventana de los sentidos 4.- estado mental de descanso 5.- movimiento consciente	Romper el hielo e Introducir al participante en el conocimiento de la AP y en cuales son los cambios estructurales orgánicos que propician una mejoría en calidad de vida. Se entrega el primer audio 8:30 min, con audio fondo y 4 ejercicios de dos minutos cada uno divididos en un minuto de instrucción, 20 seg de práctica, una intervención ancla de 20 segundos y 20 segundos más de practica
Sesión 2.- Objetivo General: los participantes corregirán los defectos en el llenado de sus instrumentos y resolverá dudas sobre la práctica del audio con los 4 ejercicios y los ejercicios psico-corporales	1.- Recolección de la respiración 2.- atención localizada 3.- ventana de los sentidos 4.- estado mental de descanso	La revisión del instrumento ayuda en la familiarización de diversas practicas contemplativas que puedan servir a los participantes para romper resistencias, el tesista comento la

	5.- movimiento consciente	experiencia de hacer múltiples técnicas distintas.
Sesión 3.- Los participantes corregirán los defectos en el llenado de sus instrumentos, resolverá dudas sobre la práctica del audio, los movimientos sumando la segunda parte del primer bloque (calentamiento y respiración) por ultimo experimentará dos practicas breves de meditación (baumanometro emocional, espacio de respiración) harán un compromiso	1.- Recolección de la respiración 2.- atención localizada 3.- ventana de los sentidos 4.- estado mental de descanso 5.- movimiento consciente 6.-baumanometro emocional 7.-espacio de respiración	Apoyado por el instrumento del instructor se comentó la forma de realizar y las bondades de diversas prácticas contemplativas, y se resolvió un problema no contemplado en la intervención. Los participantes no entregaban sus bitácoras, esta sesión se modificó para buscar hacer acuerdos y crear compromiso, además de introducir 2 practicas breves nuevas de manera formal Se entrega el segundo audio 8:30 min, sin audio fondo. 4 ejercicios de dos minutos cada uno divididos en un minuto de instrucción, 20 seg. de práctica, una intervención ancla de 20 segundos y 20 segundos más de practica
Sesión 4.- Los participantes corregirán los defectos en el llenado de sus instrumentos,	Practicar los ejercicios del audio, los movimientos	En esta sesión se toma la decisión conjunta con la directora de tesis de

resolverá dudas sobre la práctica del audio y practicará dos practicas breves de meditación (escaneo corporal, comer consciente)	completos del primer bloque y sumar 2 practicas nuevas	descartar la bitácora, sin embargo se sigue revisando por respeto a las 2 personas que han sido medianamente constantes con el instrumento, una de estas 2 personas fue la que puntúa más alto en los cambios observados en los demás instrumentos, demostrando la importancia de la bitácora
Sesión 5.- El participante practicara ejercicios de movimiento consciente, Entrenamiento psico-corporal.	Además de revisar las practicas sumadas hasta ahora, se muestran los ejercicios del primer bloque del manual de entrenamiento psico-corporal (Respiración, primera parte)	Se entrega el tercer audio 8:30 min, con audio fondo. 4 ejercicios de dos minutos cada uno divididos en 40 segundos de instrucción, 35 seg. de práctica, una intervención ancla de 10 segundos y 35 segundos más de practica
Sesión 6.- El participante practicara ejercicios de movimiento consciente	El participante conocerá los fundamento y formatos de la práctica (meditación sedante, postración, paseo consciente, entrenamiento psico-corporal)	Los participantes conocen los ejercicios son capaces de realizarlos en 5 min, teniendo así una práctica diaria de casi 14 min. Mas las practicas breves que se han sumado a sus hábitos cotidianos

Sesión 7.- El participante podrá realizar prácticas informales de meditación	Se hace un sondeo de la practica en cada individuo y se ayuda a encontrar espacios en su hacer diario que pueden convertirse en alguna de las practicas que hasta este momento se han aprendido y se fomenta el compromiso de probar el adaptar la práctica a su actividades diarias, finalizamos la intervención de este día introduciendo la práctica de escucha consciente.	Se entrega el tercer audio 8:30 min, sin audio fondo. 4 ejercicios de dos minutos cada uno divididos en 40 segundos de instrucción, 35 seg. de práctica, una intervención ancla de 10 segundos y 35 segundos más de practica
Sesión 8.- El participante sabrá realizar prácticas formales e informales de meditación: Atención a la respiración Recorrido corporal Nutrición consciente Paseo atento Escucha atenta Movimiento atento Atención localizada	Se revisa como es que se han incorporado las prácticas en la cotidianidad y se comparten experiencias para poder hacer el cierre del entrenamiento con la toma de conciencia del bienestar que dichas prácticas han traído a quienes han realizado los ejercicios, buscando con ello fomentar su práctica en toda la plantilla.	En esta sesión se añade un espacio al finalizar las actividades para el llenado de los instrumentos de post-test.

Ventana de los sentidos		
Baumanometro emocional		
Espacio breve de respiración		

L. Métodos analíticos.

Se realizará una descripción de los instrumentos utilizados en el presente estudio.

M. *Escala de Satisfacción Laboral A.*

De María Emily Reiko Ito Sugiyama (1987) Basado en Bryson et al. (1976), Evalúa el grado de bienestar psicológico reportado con respecto a las actividades profesionales que se realizan. Consta de 8 preguntas que van desde Nunca (1) a Siempre (5).

N. *Instrumento Calidad de vida.*

De Joaquina Palomar Lever, evalúa el grado de satisfacción según la importancia que cada persona le da a cada una de las áreas o aspectos de la vida como la familia, el trabajo, la pareja o los hijos, y que determinan su felicidad o su bienestar.

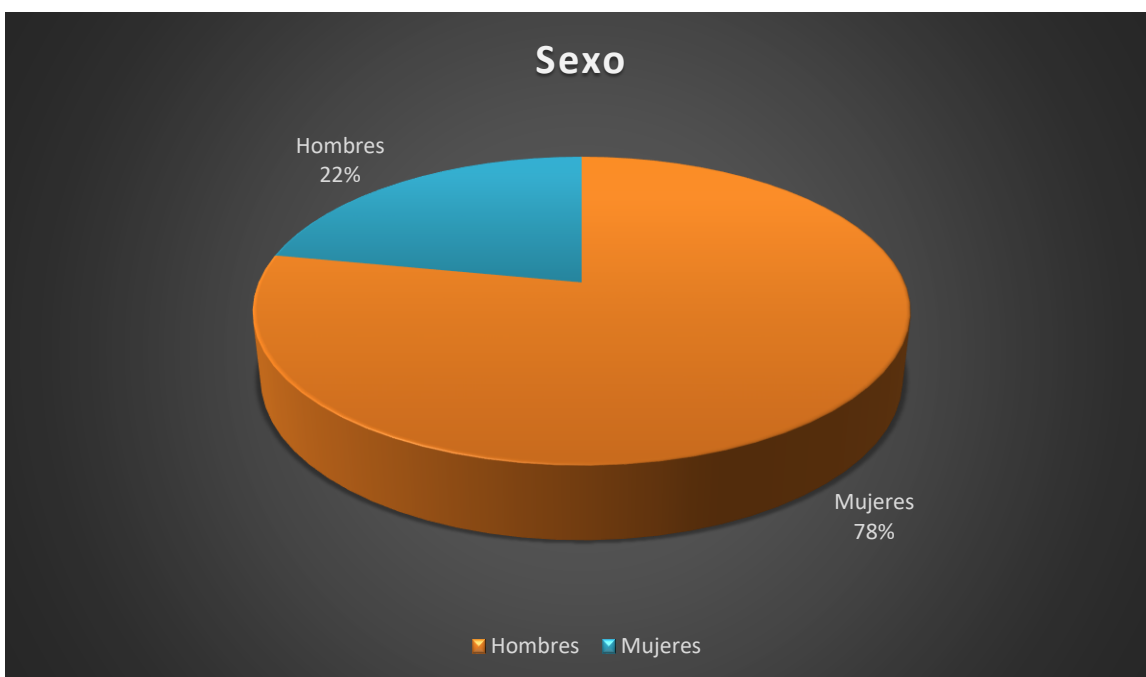
Capítulo 4

I. Interpretación de resultados

Manejo de la atención, bienestar subjetivo y ambiente laboral.

Sexo	%
Mujeres	78%
Hombres	22%

Media de Edad = 46 años. De un rango entre 24 y 60 años.



Resultados del Análisis de Varianza de competencias laborales evaluadas por el dueño de la empresa antes y después de la intervención del taller.

Variable	PRE	POST	Significancia
Productividad	2.44	3.44	.000
Espíritu Comercial	2.56	3.78	.000
Tenacidad	2.11	3	.000
Adaptabilidad	2.44	3.11	.000
Decisión	2.67	3.11	.000
Tolerancia	2.22	3.67	.000
Energía	2.67	3.67	.000
Flexibilidad	2.78	3.67	.000
Sensibilidad	3.00	3.00	---
Trabajo en equipo	2.67	3.67	.000
Creatividad	1.78	2.89	.000
Asumir riesgos	2.44	3.00	.000
Automotivación	3	3	---
Compromiso	2.11	3.22	.000
Delegar	2	3	.000

Resultados del Análisis de Varianza de SATISFACCIÓN LABORAL antes y después de la intervención del taller.

Variable	PRE	POST	Significancia
Me gusta mi trabajo	1.38	2	.000
Mis compañeros me apoyan cuando realizo mi trabajo	2.25	1	.000
Trabajo bien con mi jefe porque es amistoso	2.75	2.50	.000
En mi trabajo es fácil alcanzar mejores puestos.	3.63	3.88	.000
Son adecuados los ingresos que recibo por mi trabajo para sustentar mis gastos normales.	3.38	3.63	.000
Es rutinario el trabajo que desempeño	3	3	.000
Mis compañeros muestran interés en mi	2.38	1.50	.000
Cuando realizo mi trabajo mi jefe me ayuda	3.13	3.50	.000
Con frecuencia hay ascensos en mi trabajo.	3.75	4	.000
El dinero que gano en mi trabajo me hace sentir satisfecho	3.38	3.38	.000

Resultados del Análisis de Varianza de BIENESTAR SUBJETIVO antes y después de la intervención del taller.

VARIABLE	PRE	POST	SIGN
SOCIABILIDAD. AMIGOS	2.69	2.87	.00 0
FAMILIA	2.91	2.80	.000
PERCEPCION. PERSONAL	2.51	2.58	.000
DESARROLLO. PERSONAL	3.00	2.98	.000

II. ANALISIS

Es impresionante como la psicología social desmenuza con la teoría de roles y de estereotipos sociales los problemas existentes en cualquier organización, al analizar los resultados es evidente la composición social y los roles dentro de la organización y el papel que juegan factores como el clima laboral en las áreas de oportunidad de la empresa, al analizar los resultados, sería muy interesante haber cuantificado más componentes fenomenológicos del sistema PyMe en el que se implementó el trabajo, pero tales objetivos quedan fuera de nuestro margen teórico, por tanto solo se describirá y analizara los aspectos medidos en nuestra investigación.

Podemos decir felizmente que las conclusiones son positivas, Aunque en algunas variables de nuestro interés (objetivo de la tesis) se ve un cambio positivo, como explico más adelante, donde se observa los mayores efectos positivos, fue en el instrumento complementario, creado para la tesis, es importante exponer las áreas de oportunidad encontradas dentro de la implementación así como sesgos y se hará el correcto énfasis en la DISCUSIÓN de la tesis, pero aquí podría encontrarse una muy importante, *es claro que hay una disonancia en la percepción de lo observado* por la dueña-directora de la empresa y las respuestas que dieron los participantes del curso en los instrumentos llenados durante sus entrevistas (calidad de vida, satisfacción laboral), por un lado, la dueña, en su tarea evaluativa del instrumento

creado para esta tesis “*competencias laborales*” de sus empleados, diseñado con el fin de proporcionar información de un observador interno durante el curso del trabajo, estas competencias, que ella misma eligió de un catálogo de competencias laborales generales propuestas por el tesista, instrumento en el cual los reactivos obedecen a su criterio como directora de la empresa, por considerarlas, en su opinión, de relevancia en sus empleados para *mejorar su operación*, como se puede ver, dichas competencias, son objetivos deseables en cualquier empresa por lo que es aceptable creer que directivos y RH de otras organizaciones se interesen en los beneficios logrados tras de esta intervención, ya que es muy visible que en casi **todos los campos hay una mejora significativa**, sin embargo, aunque se alcanzó un gran éxito en lo colectivo, por más que es deseable este resultado para todo empresario, debo afrontar que a juicio del tesista, en lo tocante a los objetivos del programa (desarrollo humano, percepción de bienestar subjetivo positivo), de carácter más individual, como un precursor del potencial global, los resultados fueron pobres, comparando con el reporte de beneficios citados en otros estudios al respecto, aun siendo así, está por demás decir que, los beneficios en la organización fueron palpables.



Por otro lado, las dos pruebas que se dirigen a los empleados muestran significancia escasa. Como se puede observar en particular, el instrumento de *satisfacción laboral* revela fenómenos que ocurrieron durante la intervención, que puede observar de manera subjetiva como científico de la conducta humana en una organización, aun cuando mi labor como facilitador del programa se restringía a impartir el taller y analizar los resultados, durante los meses de intervención, quizás por la cercanía con la directora de la empresa (dueña) o por los pocos antecedentes de capacitación en la empresa sobre todo con matiz de desarrollo humano y en mi carácter de psicólogo, los empleados buscaban entrevista conmigo para desahogarse y quejarse por factores del clima laboral que afectaban su desenvolvimiento profesional, revelando una pobre empatía entre ellos y un defectuoso trabajo de equipo además de mala relación con las políticas de la empresa, por lo que me parece correcto analizar tres reactivos por separado y de manera más profunda. Al finalizar de la intervención, dos de los 8 empleado que asistieron al curso renunciaron, incluso poder obtener el post test tuvo que ser vía correo electrónico, pues ya no laboraban en la organización, esto explica porque tres rubros, mejoraron con respecto a otros; **crecimiento laboral, remuneración y apoyo por parte del jefe**, se vieron afectados posiblemente por la salida de estos dos elementos, pues al salir de sus puestos, en lugar de haber contrataciones se ajustaron los empleados a cubrir las responsabilidades y algunos recibieron bonos económicos. **El apoyo del jefe por otra parte**, infiero, debe su incremento tan alto al fenómeno de deseabilidad social, ya que la directora estuvo involucrada durante todo el proceso, al ser una PyMe familiar, la dueña era la directora y jefa única de todas las áreas de la empresa, durante la intervención se vio más involucrada en los procesos de la empresa, debido a la gran motivación que surgió en ella por mejorar las condiciones de sus empleados,

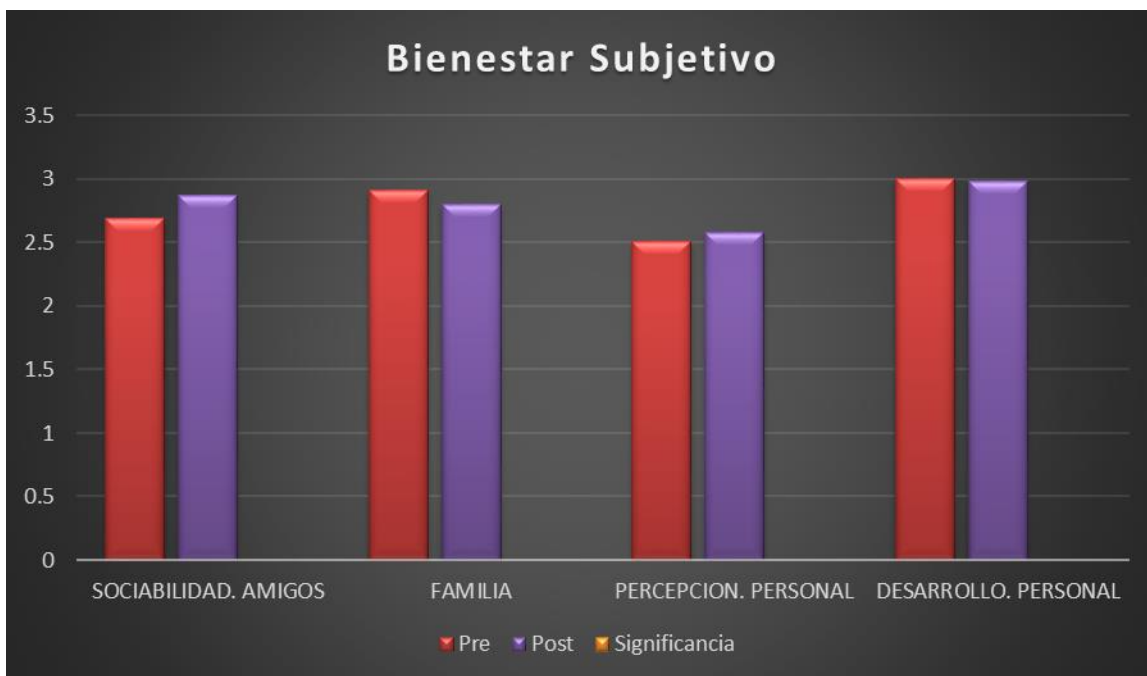


cuidar los accidentes socioemocionales que ya estuvieran afectando a sus colaboradores y evitar a su vez los problemas que vendrían del surgimiento de estos fenómenos nocivos dentro de su organización, sin embargo, aunque su colaboración con el objetivo de la intervención (mejorar la calidad de vida y percepción de bienestar subjetivo positivo) fue observado por sus empleados en **un incremento de la ayuda que les brindaba**, este deseo por parte de la dueña también podría producir un sesgo posiblemente, obligándola a estar más presente en la operación y desenvolvimiento de sus colaboradores, esta cercanía con el proceso podría incluso influenciar su juicio a la hora de evaluar, sesgando el instrumento que ella califico, claro que este problema en el diseño de la investigación tiene soluciones en organizaciones más grandes que podrían evaluar por áreas, pero dentro de las condiciones de organigrama de esta empresa, su evaluación era la mejor opción de observación interna.

Por otra parte, el decremento en las otras variables de carácter relacional, descubre las relaciones sociales tan afectadas en ese grupo de trabajo en particular, más adelante en las

conclusiones hare más a fondo mis observaciones personales acerca de este fenómeno y daré mis apuntes con respecto a cómo podría tener un impacto más positivo este tipo de intervenciones, saneando de antemano el grupo de trabajo para que estos pueda recibir talleres de este tipo y aprovechar al máximo los beneficios.

En segundo lugar, el instrumento de *calidad de vida* también revela fenómenos interesantes, **autopercepción y relaciones con los amigos** tienen un incremento, esto demuestra que los objetivos planteados son alcanzados, la intervención buscaba mejorar la autopercepción sobre todo, como reflejo de esta mejoría en su calidad de vida auto percibida, igual que en muchos otros estudios que utilizan Mindfulness como herramienta, las relaciones interpersonales se ven beneficiadas, al mismo tiempo, también era de esperarse el decremento en las otras dos variables, durante mi intervención, en los acercamientos personales a los empleados, era demasiado notorio la inconformidad con las condiciones laborales de varios de ellos, es evidente que las variables más afectadas era la **familiar y desarrollo personal**, como se expresa en los resultados de la investigación, aunque estas dos variantes no se vieron afectadas negativamente por la intervención en sí, hablando de las dinámicas y ejercicios, si tuvo un efecto en la autopercepción, durante el trabajo realizado, al menos 2 de los participantes pudieron ser completamente honestos con ellos mismos, aceptar que las condiciones laborales no los satisfacían y buscar un nuevo empleo.



III. DISCUSIÓN

Después de realizar la intervención de esta tesis, gracias a la observación de un sinodal muy importante, aun con el esmero en el diseño, la falta de experiencia en la utilización de la técnica de intervención (Mindfulness) se hizo patente, durante el tiempo de redacción de la tesis y durante un tiempo después de terminada casi en su totalidad, logre tras de diversas certificaciones la especialización en Mindfulness en diversos programas, las relaciones derivadas de dichos entrenamientos decanto en la posibilidad de implementación de estos programas dentro de organizaciones sociales y comerciales mucho más grandes que en donde se realizó la tesis, estas intervenciones en organizaciones transnacionales y nacionales de la envergadura de Pepsi o SIDEPOL de Policía Federal, estas intervenciones posteriores no trabajando de manera individual, si no, formando parte de equipos de trabajo dirigidos al logro de Wellness en las empresas, dichas experiencias me permitieron dar cuenta de muchas

estrategias que mejoran la implementación de dichos programas y que seguramente hubieran tenido un impacto enorme en cómo se llevó a cabo la intervención dentro de esta tesis.

Dicho lo anterior me permito analizar desde la experiencia después obtenida, factores dentro de la intervención de la tesis que sin duda impactaron en el desenvolvimiento del trabajo y que afectaron el logro de los objetivos. Sin duda cada organización tiene características específicas y un profesional debiera conocer a fondo además de la metodología de intervención la situación previa para tener un **mayor control sobre su población**, como he comprobado en la enorme diversidad de casos que he atendido ya como facilitador de Mindfulness, debido a las condiciones de esta pequeña empresa en particular donde se realizó el trabajo de tesis y a la poca experiencia que tenía el ponente entonces, hay que realizar una discusión objetiva y pertinente con estos parámetros, logrando con esta, hacer un análisis y entender así los resultados.

En primer lugar, es importante acentuar las condiciones, el hecho de que la empresa en que se realiza la intervención es una PyMe familiar, por lo cual los roles de los empleados no eran fijos, esto afecta profundamente las relaciones dentro de esa organización, un ejemplo claro se dio en el grupo de intervención, una característica que mostraba las condiciones diferente entre empleados, es que ningún familiar entro al curso, la razón, no quisieron participar y por el lazo familiar con la dueña no hubo forma de obligarlos, este fenómeno de entrada, deja ver con claridad que había una marcada diferencia en las condiciones y en el mando que tenía la dirección de la empresa sobre sus colaboradores, a juicio del ponente, este no fue un fenómeno aislado, durante las diferentes dinámicas de la empresa había cierto favoritismo y una falta de equidad que afectaba las relaciones en general, con respecto a la falta de experiencia del ponente, al implementar un programa de este tipo es pertinente hacer un sondeo de detección de necesidades que descubra las carencias a cubrir con este trabajo,

de esta forma la exclusión privilegiada del programa de trabajo no será un obstáculo para cumplir uno de los objetivos nucleares de Mindfulness, **la integración** y el fomento de una cultura de apoyo en todo el personal.

En segundo lugar, también con respecto a la autoridad, se pudo observar que algunos de los familiares más cercanos, tenían una fuerte influencia sobre la dirección de la empresa pero una pobre acción en las responsabilidades, además de menospreciar la autoridad de la dirección en público terminaban delegando mucho del trabajo sobre el personal que no era de la familia, la “confianza” o falta de respeto a la autoridad que estas personas fomentaban a su vez, también era un factor que obstaculiza el desenvolvimiento de la organización, ya que el resto del personal, también buscaba eludir sus responsabilidades afectando nocivamente a los procesos de la empresa, con respecto a la falta de experiencia del tesista es preciso decir que la implementación de protocolos de Mindfulness en una organización que no tiene un programa de desarrollo, certeza a nivel estructural, engagement por parte de los empleados mínimo para con el proyecto y otros factores cohesivos es un obstáculo determinante para el éxito de cualquier intervención,.

También se observó de común acuerdo, entre los dos grupos de empleados (familiares y no familiares, la opinión sobre el rol de la directora como un obstáculo para el desarrollo organizacional, en la que decían que al estar inmiscuida en todos los procesos de la empresa hacia un micromanagement, impidiendo así el crecimiento de los empleados por lo cual mermaba la posibilidad de generar capital humano, además de continuamente cambiar de opinión con respecto a los proyectos de mayor importancia, lo que decantaba en una continua confusión de tareas, estrategias, objetivos y roles afectando el entusiasmo pero sobre todo la realización. Así mismo la estructura nuclear, los estatutos de la empresa también contaba con una profunda confusión, instituciones organizacionales como son, visión, misión, objetivo

de la empresa nunca han sido redactados, lo que claramente hacia difusa la diana de las acciones, acarreando como resultado relaciones conflictivas, inseguridad, desconfianza, hostilidad y encono, con respecto a la falta de experiencia del ponente es acertado decir que una intervención de Mindfulness por más que provee una herramienta para modificar patrones de conducta en los individuos con grandes beneficios para su vida y entorno, no es suficiente como acto de buena fe en el desarrollo de un sistema, la coherencia entre dirección, procesos, operación debe propiciar las condiciones para implementar cualquier tipo de capacitación correctamente y en esta organización no existían dichos cimientos.

Por último es palpable que el tejido social de la empresa estaba ya bastante afectado, varios de los empleados buscaban desahogar sus penas laborales en cada sesión a modo de una queja buscando que de alguna manera estas llegaran a oídos de la dirección y que se modificara la cultura de la empresa, hubieron demás factores que impidieron la correcta implementación del programa, como que cada semana el facilitador debía hacer un espacio en el salón de usos múltiples que continuamente se convertía en bodega de producto o envases, así que un espacio óptimo para el trabajo nunca fue posible, además de que en ocasiones algunos empleados no podían asistir a la cita por que cambiaban sin previo aviso sus actividades obligándolos a faltar al compromiso, lo cual generaba que a veces asistieran a disgusto pues solo se cargaba sus tareas pendientes, aunque estos obstáculos afectaron, son comunes en algunas intervenciones externas, ósea, no implementadas por el RH de la empresa, por lo que es importante decir que en las experiencias de trabajo posterior, la cercanía con el departamento de RH ha sido un factor importante de éxito, sin embargo los 3 fenómenos anteriores; Roles confusos en la empresa y falta de equidad, línea de mando inconsistente y falta de claridad en estructura y objetivos son suficientes como para generar un escenario hostil para la aplicación de cualquier tipo de capacitación pero afectando grandemente la

posibilidad de hablar de desarrollo humano y son obstáculos comunes que se deben atender si se esperan resultados positivos.

Por otra parte, los resultados concluyen que es correcto afirmar, que la intervención fue por demás **exitosa**, en la búsqueda de sus objetivos específicos, (desarrollo de percepción de bienestar subjetivo positivo) además del notorio incremento positivo en los rubros de “*competencias*” observadas en el instrumento evaluado por la directora de la empresa, es deseable tras de cualquier intervención observar una mejora palpable y consistente en el objetivo que se planteó, siendo objetivos en las pruebas, sin contar las difíciles condiciones enfrentadas durante el reto de la intervención, donde temas nucleares de desarrollo institucional de la institución PyMe que abrió sus puertas a la investigación afectaron el desarrollo del proceso, temas orgánicos que debieran tratarse con la contratación de especialistas, para que fungieran eficazmente con los consecución de objetivo de la empresa, fundamentos institucionales de la empresa que quedaban fuera del alcance he interés del tesista, obstáculos indiscutibles para el desarrollo de la intervención, pues no se han atendido nunca y han empeorado la situación de clima laboral, estas variantes fundamental en el éxito de cualquier sistema no se han atendido, un ejemplo, la escasa claridad en los objetivos institucionales, esta falta de diana en la organización desordena los procesos y crean confusión en los empleados, y esta desunión dentro del grupo restringió las condiciones óptimas para aplicar Mindfulness a una plantilla de trabajo.

Sin embargo, basado en los resultados en gráficas, la intervención logro el beneficio esperado, ya que, aunque no hubo un repunte extraordinario en los marcadores de vida, si ocurrió algo deseable en toda organización, el saneamiento del personal. La rotación es un fenómeno que se debe evitar, el capital humano es uno de los valores intangibles más grandes de toda organización, sin embargo, cuando hay elementos inconformes, desgastados

laboralmente y que no encuentran sentido de vida en sus actividades, lo mejor no solo para la empresa, si no para el empleado, es buscar un nuevo empleo donde desarrollarse. Durante la intervención, dos de los empleados más importantes, administrativo y de arte (diseño-mercadotecnia) decidieron salir de la organización, aunque esto pudiera parecer negativo, se ha observado que este fenómeno de limpia, es fundamental en la reestructuración obligada para iniciar el desarrollo de cualquier institución, ya que tanto, roles, tareas y sobre todo actitudes tienden a modificarse y visto desde un ángulo humanista, el deseable incremento en el rubro, bienestar subjetivo, les hizo ver a ambos trabajadores, que en este trabajo, no lo encontrarían, además, los rubros que sí tuvieron incremento; **auto concepto y relaciones** según la teoría de bienestar subjetivo son los marcadores más importantes, sin dejar de lado que según la teoría, rubros como **seguridad económica y desarrollo** o crecimiento que son variables importantes en este constructo, también se vieron apuntalados tras la intervención, aunque como ya explique fue a causa del cambio estructural sufrido, con la salida de estos dos elementos, por otra parte, los verdaderos problemas de esta organización obedecen a temas que debieran ser tratados por Coaches en dirección o desarrollo institucional.

Más Necesario que de intervenciones dirigidas al desarrollo del capital humano, seria primario modificar las directrices de la empresa, cambiando con ello las políticas, dinámicas y clima, todos estos problemas corresponden a un enfoque de cultura organizacional, que aunque como ya se ha visto, es influenciada por los individuos (personal), debe ser tema obligado de interés de la dirección, antes de intervenir o invertir en desarrollo humano debieran centrarse en las bases directivas de la empresa, (visión, misión, objetivo), sin ese orden lógico, afirmar los cimientos culturales de la empresa, nunca se tendrá la base de desarrollo organizacional, en primero dar seguridad a los empleados, sentando la estructura y objetivos de la organización, los empleados siempre serán reemplazables, ya que solo

obedecen a estrategias comerciales de reacción al momento y no con una visión de crecimiento como marca, como en la pirámide de Maslow, es imposible tratar temas de trascendencia si la base, en las necesidades básicas, no dan estabilidad al sujeto, la implementación posterior en otros escenarios organizacionales más grandes, han tenido más éxito, aunque en muchos casos es escueta la información o el protocolo, los participantes cuentan con las condiciones para aprovechar al máximo la intervención.

IV. CONCLUSION

Es innegable la necesidad de la labor del psicólogo en nuestra sociedad, actualmente la necesidad de una intervención dirigida hacia los accidentes psicosociales, ya ocupa un lugar en nuestra legislatura, siendo el país con mayor incidencia en padecimientos psicobiológicos como el estrés, con un 75% de la población total, manifestando sus síntomas, el gobierno a nivel federal ha tenido que instaurar políticas públicas dirigidas al bienestar psicosocial de los individuos, aceptando las recomendaciones de organizaciones mundiales que han observado cómo la fortaleza psicológica de los individuos, no solo mejora marcadores como *calidad de vida*, si no como paliativo a problemas ya existentes, una herramienta preventiva y en el caso de Mindfulness una posibilidad de desarrollo sustentable. La investigación creciente en Mindfulness, respalda con una cantidad de artículos sobresalientes el beneficio probado en múltiples dimensiones de la vida humana, padecimientos, recuperación y prevención en áreas físico, psíquico y social del individuo, para esta tesis el carácter social del impacto de Mindfulness es la más importante a observar. La utilización de Mindfulness en un ambiente laboral, además del obvio incremento en producción por claridad mental y enfoque en el personal, obedece a la necesidad social de encontrar una solución patente y sustentable a una crisis humana **relacional**, este mismo

problema afecta a las sociedades de todo el mundo, sin importar, creencias, economía o nivel educativo la desunión afecta la vida del grueso de la población, incrementando el malestar psíquico y social de todos, dejando ver claramente un problema en el sistema social humano que nos corresponde a todos resolver, para dejar de ser víctimas de sus condiciones.

La creciente población en situación de estrés, depresión o angustia, entre muchos otros temas de carácter psicológico, deja ver un evidente error invisible en el formato social dominante actual, que como efecto nocivo en sus integrantes provoca este tipo de condiciones, sin hablar de la creciente pobreza o la cada vez más afectada ecología, que no se diga cómo afecta la percepción de bienestar subjetivo, la creciente crisis actual socio-cultural que hace sentir a los individuos cada vez más amenazado y sojuzgado, además, de la ausencia de educación en temas de fortalezas de carácter, inteligencia emocional o valores, cada día dañan más el tejido social. Mindfulness no solo logra su gran vigencia por que se dirige, a los más notables, beneficios a corto plazo como la salud física de los practicantes, Mindfulness es una propuesta formal para sanar este tejido social, los aportes a nivel físico tan notables son, sin menospreciarlos, un aporte mínimo, si tomamos en cuenta el beneficio abundante que se contrae en tema psicológico y social con respecto a calidad de vida.

En países como Canadá o Inglaterra donde la práctica de Mindfulness ha encontrado cabida en diversas áreas sociales, como la educativa, se ha visto un cambio a nivel **cultural**, como se mencionó en el capítulo de Bienestar Subjetivo, el tipo de cultura en el que está circunscrito el individuo tiene una marcada influencia en la percepción que experimenta sobre su realidad, esta variable, es la que ha hecho tan atractiva la práctica de Mindfulness para las organizaciones productivas (empresas), en la que el aporte dentro de su **cultura** impacta directamente en su clima laboral, incrementando la productividad de forma extraordinaria, siendo en este rubro uno de los impactos más importantes en mi juicio de

dicho ejercicio, modificar la cultura dentro de un colectivo es una intervención profunda que va al núcleo de los problemas y a la génesis de la sanación.

Por otra parte Mindfulness impacta a nivel perceptual en el sujeto, los cambios micro arquitectónicos a nivel neuronal, como ya se explicó en el capítulo correspondiente, sin importar las características o condiciones de los practicantes, purifica la información recibida del entorno y modifica la reactividad en las respuestas, teniendo como resultado a nivel fenomenológico, el que atenúa el efecto de los condicionamientos a nivel de percepción, interpretación y respuesta, algunos autores tanto en psicología como en filosofía budista expresan la similitud del cerebro humano con el trabajo que haría una antena para captar la señal, el cerebro funciona como un receptor de la realidad, al modificar una antena, ubicándola en una mejor dirección o usando tecnología más poderosa, la recepción de información, como las ondas de radio o televisión logra tanto una mayor definición como una mayor cobertura, el impacto a nivel cerebro, de Mindfulness, tiene un efecto parecido, la habilidad con la que se vive la vida, desde un cerebro enfocado y capaz de tener una atención más refinada sana al individuo en diversas dimensiones de su vida, esta sanación impacta en su entorno, influenciando a las personas con las que convive, saneando el tejido social.

Intervenciones como la realizada en esta tesis, tienen como fin, por todo lo anterior expresado, un impacto a nivel social, la implementación de intervenciones de Mindfulness exitosas, promoverán positivamente su Validez, generando su demanda y obligada difusión, aun cuando se han abierto camino a nivel educativo, ya sea en la currícula académica o en la capacitación en empresas, aunque en estas se persiguen efectos a corto plazo como un aprendizaje más sólido en los niños o una socialización más efectiva en los empleados para un trabajo en equipo de alto rendimiento, en una visión a mediano y largo plazo, para lo que se requiere una implementación gubernamental como se ha visto en otros países, sin temor a

equivocarme, generara un efecto a nivel social global, que podría mejorar la vida, no solo en los practicantes si no como efecto domino en la sociedad en general.

En particular, con la experiencia dentro de la intervención en esta tesis, se pueden extraer aprendizajes que pueden mejorar el efecto positivo en protocolos de Mindfulness aplicados en empresas, una de las premisas invariables de la capacitación se da en el hecho, de que los capacitados no se involucran en un aprendizaje si no están de acuerdo con los objetivos de la misma, la andragogía implica el tomar en cuenta el punto de vista de los adultos, que no aceptan el aprendizaje por imposición, dentro de la empresa donde se ha hecho la intervención no había antecedente de ningún trabajo con respecto al bienestar emocional de los empleados, la falta de cultura dentro de este rubro actuó en detrimento de la actitud con la que los empleados asistieron a su taller, por otra parte, la cultura de la empresa y sus problemas en el clima laboral fue un factor decisivo en la pobreza de resultados, un protocolo muy refinado y ambicioso pero sin un participante motivado y con las condiciones necesarias, en ocasiones en lugar de poder cubrir los objetivos de la lección había que escuchar las quejas y actuar de réferi en los conflictos ya existentes, por ultimo aunque la cabeza de la empresa se veía involucrada y entusiasmada con la intervención, problemas de carácter logístico impidieron el correcto desenvolvimiento del trabajo, cambiando horarios, no dando una sede con los espacio o requerimientos necesarios o requiriendo a los empleados dentro del horario del curso, todo esto generaba aversión por parte del trabajador, pues la carga de trabajo se acumulaba y la intervención en lugar de ser un momento de desarrollo, tendía a ser un obstáculo para realizar sus tareas normales, existen otros factores que afectaron la intervención que podrían ponerse como ejemplo previsor para próximas intervenciones, como la dosificación de contenidos o el realizar una intervención longitudinal, incluso la poca experiencia en la impartición de este conocimiento por mi párete hace tantos años, es

posible que los resultados serían muy diferentes, si estas barreras hubiesen sido solventadas, tanto por el ponente como por la administración de la empresa y se nombran con el fin de mejora continua, es preciso tomar en cuenta estos obstáculos para mejorar el resultado.

A lo largo de los últimos años, he incursionado firmemente en el conocimiento de Mindfulness, no solo las certificaciones, si no el trabajo de campo, me ha posibilitado las tablas para poder adaptar las intervenciones a las necesidades de las poblaciones que actualmente atiendo, ya sea de forma individual o en grupos, en trabajos longitudinales, talleres breves o conferencias educativas, además, la práctica personal me ha obligado a adentrarme en la filosofía y material teórico de profundidad en el tema, no solo en la investigación actual si no en la práctica de uno de los cuerpos de conocimiento más sólidos de la humanidad en materia de meditación, la cercana con diversos maestros de budismo y mi formación en específico en el Zen Mahayana Rinzai laico ha fortalecido mi convicción en los efectos positivos de la meditación, la experiencia con muchísimos alumnos y sus resultados, me inspira a seguir adelante en mi tarea de difundir la practica e intentar un cambio social, que seguramente no he de disfrutar en vida, pero que sé, que sin duda mejorara la vida de las generaciones venideras, cada acción en el presente tendrá efecto en el futuro, una persona con paz mental cambia su vida y la de las personas que tocan su camino, de esta forma el bienestar tiene una oportunidad de desarrollo que más adelante dará fruto.

“Que al morir de nuestra cabeza crezcan flores, y de nuestra vida suenen canciones”

Canto Zapoteca

Anexo I cartel eres lo que comes

[Gom/Unidad Conciente Ep.1 \(POSTURA\) - YouTube](#)

[Gom/Unidad Conciente Ep.1 \(POSTURA\) - YouTube](#)



VIDEOS DE APOYO

- 1: [Gom/Unidad Conciente Ep.1 \(POSTURA\) - YouTube](#)
- 2: [GOM - UNIDAD/CONSCIENTE ep. 2 RECOLECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN - YouTube](#)
- 3: [GOM / UNIDAD CONSCIENTE ep. 3 Escaneo Corporal - YouTube](#)
- 4: [GOM Unidad Consciente Ep. 6 Atención Del Movimiento - YouTube](#)
- 5: [Gom/Unidad Consciente ep. 7 Los 4 ejercicios - YouTube](#)
- 6: [Bloque 4 entrenamiento psicocorporal Moksha - YouTube](#)

Anexo II ficha técnica Moksha terapia psicocorporal

Dominio consiente, templanza (eter)

Objetivo: Domar la mente, darle qué hacer para dejar de ser su títere, desarrollar la conciencia de las percepciones, tomando potestad, sublimando la ignorancia habitando el presente que nos regala la vida.

La felicidad natural se encuentra en la esencia del ser, la filosofía budista nos cuenta que solo debemos notarlo, Facundo Cabral nos dice, no estas deprimido estas distraído, Wilhem Reich nos habló de una enajenación en la insatisfacción, que nos somete y enmascara bajo corazas de defensa dadas por un estado masoquista que nos priva del placer de la vida, negándonos a nuestra esencia naturalmente positiva. La adversidad al mundo se nos ha sido impuesta, insatisfacción crónica, el miedo nos contrae y no permite la evolución, en un continuo defendernos estrecha nuestra visión del mundo, teniendo siempre una excusa para no sonreír, no con esto digo que no haya dolor en la vida, pero que hacemos de esto, eso es nuestra responsabilidad.

En el ahora no hay polvo ni sombras, el notarte en un entorno cambiante te permite decidir, gestionar, guiar tus pasos no siendo preso de, si no co-creador infinito, la vida se aclara, se ilumina el camino, y con esto los pasos se dirigen conscientemente.

Del corazón

Propuesta: la premisa Movimiento, el movimiento sigue siendo nuestro objeto de atención primario, en esta posición se reposa la atención en el latir elevado del corazón luego de terminar la anterior parte del bloque, y simplemente llevando a la par la atención a la respiración, se nota como poco a poco el ritmo cardiaco desciende hasta su estado normal, en un principio cuando el corazón está muy agitado, se puede poner la atención en nuestro pulso en la cienes o en los brazos, o en alguna parte del cuerpo donde pueda notarse.

Objetivo: escuchar al corazón, sentir plenamente como nuestro cuerpo se reorganiza, como nuestro cuerpo vuelve a la normalidad, la práctica de la atención se realiza de una manera formal, nuestro único propósito es notar plenamente, sin juicio ni evaluación haciendo conciencia de que este momento nunca lo habíamos vivido y simplemente apreciándolo en el aquí y el ahora.

Observaciones: se recomienda, que el espacio en el que se realiza el entrenamiento tenga un ambiente, sea un espacio destinado para su entrenamiento, un lugar donde puede poner una pequeña fuente en función, o donde se prenda algún incienso o veladora con aroma, quizás con alguna música de preferencia, todos estos serán elementos que nos ayudaran a poder enriquecer el momento de percepciones agradables.

Bibliografía:

Aguilar Tapia L. (2014) propuesta de un taller de atención plena para la disminución de la sintomatología de ansiedad y depresión en adultos con hipertensión. UNAM, Psicología, Mexico, D.F.

Alvear M. D., Arguis R.R., Cebolla i M. A., Cifre L. I., Demarzo M.Garcia-Campayo J.,

Siegel, R.D. (2011). La solución mindfulness. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Barraza Macias, A.; Jaik Dipp, A. (2011) estrés, burnout y Bienestar subjetivo, investigaciones sobre la salud mental de los agentes educativos ReDIE, INSTITUTO UNIVERSITARIO ANGELO ESPAÑOL, red Durango de investigadores educativos A.C. MEX.

Bartley, Trish, (2013) Terapia cognitiva basada en mindfulness para el cáncer / Trish Bartley ; prólogo de John Teasdale, Bilbao : Editorial Desclée de Brouwer, 2013

Bear, R. (2003) Mindfulness Training as a Clinical Intervention: a conceptual and empirical review, Kentucky, American Psychological association D12

Bivián Castro, P.; García Campos T.; García y Barragán L. (2011) Perfil del Bienestar Subjetivo en el estado de Guanajuato, México, Acta Universitaria, dirección de apoyo a la investigación y al posgrado, Guanajuato.

Blake, O. J. (2003) La capacitación, un recurso dinamizador de las organizaciones, ediciones Macchi

Blog sobre meditación (2013) los peligros del “McMindfulness” meditación Madrid, recuperado de <https://meditacionmadrid.wordpress.com/2013/07/05/los-peligros-del-mcmindfulness/> el 2 de abril de 2015

Bompa, T.O. (1983) Theory and methodology of training. The Key to athletic performance. Dubuque, Kendall/hunt.

Brantley, J.; Millstine, W. (2005) momentos positivos, 100 sugerencias para combatir el estrés, Barcelona, Hurope S.L.

Brunet, L. (2007) El clima de trabajo en las organizaciones. Mexico, Trillas

Buddhadasa Bikkhu (2005) Atención plena con respiración. Mexico, Ed. Pax

Bueno, E. (1974) análisis crítico de los objetivos y subobjetivos de las empresas, revista española de financiación y contabilidad, Vol. III n.7 P. 79-89

Burke, W. (1988) Desarrollo organizacional, punto de vista normativo Mexico, SITESA

Burris, J., Brechting, E., Salsman, J. y Carlson, Ch. (2009) Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American College Health*, 57(5), 536-543)

Castellanos C. N. (2016) Bienestar subjetivo y políticas públicas en México. Una relación viable y pertinente para orientar las políticas públicas?, tesis doctoral, ciencias políticas y sociales, orientación: administración pública, Universidad Nacional Autónoma de México.

Carbonell M. (2012) bienestar subjetivo en Mexico INEGI. http://www.miguelcarbonell.com/docencia/Investigaci_n_sobre_bienestar_subjetivo.shtml

Cebolla, I. M; Ausias, J. (2014) Mindfulness y ciencia : de la tradición a la modernidad, Madrid: alianza editorial (2014)

Chiavenato, I. (1999) Administración de recursos humanos, Mexico, McGraw-Hill

Chopra, D. (1994) la siete leyes espirituales del éxito, Hal editorial, California, USA.

Cristopher K. Germer, Ronald D. Siegel, Paul R. Fulton (2015) mindfulness y psicoterapia, edición ampliamente revisada del texto básico, Bilbao'Desclee de Brouwer

Cuadra, L. H & Florenzano, U. R. (2003). El bienestar subjetivo hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, XII(1). 83-96.

Dagan T. (2015) la meditación construye células cerebrales, estudio de Harvard demuestra, Tomado de www.naturalnews.com el 04 noviembre 2015

Davison, R. ; Begley, S. (2012) The emotional life of your brain. How its unique patterns affect the way you think, feel, and live-and how you can change them. USA. Hudsonstreet Press

Davidson, R. J., J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, M. Rosenkranz , D. Muller, S.F. Santorelli y otros, (2003) "Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation" *psychosomatic medicine*, vol. 65, no. 4,.

Eysenck, M. (1985) Cognition and Performance, Barcelona, Editorial Herdes S.A.

Fromm, E. (1970) la revolución de la esperanza, Mexico, fondo de cultura económica.

Fromm, E. (1991) Del tener al ser, Barcelona, Paidós Iberica, S.A.

Goleman, D (2013) Focus. Barcelona, España.: Ed. Kairós.

Gonzales, J.M.;Pablos, C.; Navarro, F. (2014) Entrenamiento deportivo: teoría y prácticas, Madrid, Medica Panamericana, DL

Gregoire C. (2015) How mindfulness is revolutionizing Mental health care, febrero 23, 2015, recuperada de <http://.huffpost.com/us/entry/6531544html> el 28 de junio de 2015

Grinberg, J. (1987) MEDITACION AUTOALUSIVA, UNAM Mexico, D.F. FACULTAD DE PSICOLOGIA

Grinberg, J. (1991) La Meditación, México D.F.: UNAM, Instituto Nacional para el estudio de la Conciencia.

Halliwell E. (2015) 5 Reasons to bring mindfulness to the body, Paying attention to sensations gets us out of our heads and into our bodies-and the world around us., Julio 19, 2015, recuperado de www.mindful.org el 19 de octubre de 2015

Hanson, R. (2015) What is Mindfulness? Resources for Happiness, love, and wisdom, recuperado de www.rickjanson.net el 03 de diciembre de 2015

Hayes, S.C., Jcacobson, N.S., Follette, V. M. & Dougher, M.J. (eds) (1994) Acceptance and change: content and context in PSYCHOTERAPY. Reno, NV, Context Press

Hernandez, M. (2002) Rakusu: el habito de meditación Zen. La tradición y una mirada psicológica contemporánea, Ritoz. S.A. DE C.V., Asociacion Mexicana de comportamiento y salud, A.C. y D.S.M., A.C.

Hernandez, M. (2002) Sutras, textos y recitaciones tradicionales Zen: una lectura psicologica, Ritoz. S.A. DE C.V., Asociacion Mexicana de comportamiento y salud, A.C. y D.S.M., A.C.

Jacobson, E. (1988) progressive relaxation: a physiological and clinical investigation of muscular states and teir significance in psychology and medical practice. Relaxation, progressive, Chicago, iii.üniversiti of Chicago Press, 1938

Joly, I. (2008) Educación Somática. México D.F.: UNAM,

Kabat-Zinn (2007) La Prctica de la atención plena. Barcelona, Kairos

Kabat-Zinn, J. (2009) vivir con plenitud las crisis. Barcelona, ed. Kairos

Kurtz, R. (1990) body centered Psychotherapy. The Hakomy method. Mendocino, Califonia, Liferhythm.eich,

Langer, E. (1999) The pawer of mindful learning, Barcelona Addison-Wesley Publishing Company, Inc

Lopez Fernandez R. (1996). La relajacion como una de las estrategias psicológicas de intervención más utilizadas en la práctica clínica actual. Rev Cubana Med Gen Integr v.12 n.4 Ciudad de la Habana

Mañas, I. (2007) Nuevas terapias psicológicas: la tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación, Universidad de Almería. Publicado en Gaceta de psicología, No 40, p-p 26-34

McDonald, K. (1984) How to meditate. London. England: Wisdom Publications

Mingyur, Y Rinpoche (2012) La Alegría de vivir. Barcelona, España: Harmony Books, ed. Crown publishing house (pp. 22, 202)

Morales, F.(1999) Introduccion a la psicologia de la salud, Buenos Aires, Paidos

Moreno Coutino, A. (2012) terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG: la atención plena/mindfulness revista internacional de psicología. Vol. 12 No. 1

Moyano Diaz, E.; Ramos Alvarado N. (2007) Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la región de Maule, Revista Universum N° 22 Vol. 2: - , 2007. Chile

Moyano Diaz, E. (2011) Cultura, Ocio, Bienestar. PICVAS, facultad de psicología, programa de investigación calidad de vida y ambientes saludables, Conferencia Latinoamericana para Medición del Bienestar y la Promoción del Progreso de las Sociedades. México, D.F. mayo 2011.

Claudio Naranjo (2013) Entre meditación y psicoterapia / Barcelona : Ediciones La Llave, 2013

Oblitas, L. (2006). Psicología de la salud y calidad de vida

Ortiz, F (1999) La relación cuerpo mente. México D.F. : Ed. Pax México

Ozolin NG (1989) Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Cientifico-Tecnico, La Habana

Parametria (2012) el bienestar subjetivo en México, Parametria, investigación estratégica análisis de opinión en mercado. Mex.

Perez, M. L., Ponce, A., Hernandez, J., Marquez, B.A. (2010) salud mental y bienestar psicologico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la region altos norte de Jalisco, Mexico, departamento de humanidades, artes y culturas extranjeras, centro universitario de los Lafos, Universidad de Guadalajara

Platanov N, Bulatova, M.M. (2001) LA PREPARACION FISICA, Barcelona, Paidotribo.

Ojeda C, (2016) La indefensión aprendida: aondando en la psicología de la victima, Recuperado de <http://psicologiyamente.net> el 13 de junio de 2016

- Reich W.(1948/ 1949/2005) Análisis del carácter, España, Paidos (Ed)
- Reich W. (2001) La función del orgasmo. España, Paidos (Ed)
- Rojas, E. (1998) El Hombre light, Madrid, Ediciones Temas de Hoy, S.A.
- Sanches P. (1976) LA CONCIENCE, Madrid, Graficas Condor, S.A.
- Sanches Aragon R.; Mendez Canales, R.; (2011) Elementos mediadores de la felicidad y el bienestar subjetivo en hombres y mujeres, REVISTA COSTARRICENSE DE PSICOLOGÍA ISSN 0257-1439 Vol. 30, n.os 45-46, 2011, p.51-76, México.
- Santed G. M., (2014) Mindfulness y ciencia, de la tradición a la modernidad, Madrid, Aianza editorial, S.A.
- Schnettler, B.; Denegri, M.; Miranda, H.; Sepúlveda, J.; Orellana, L.; Paiva, G. & Grunert, K. (2013) Hábitos alimentarios y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios del sur de Chile, Nutrición Hospitalaria, Departamento de Producción Agropecuaria. Facultad de Ciencias Agropecuarias y Forestales. Universidad de La Frontera. Temuco. Chile. 2Departamento de Psicología. Facultad de Educación y Humanidades. Universidad de La Frontera. Temuco.
- Chile. 3Departamento de Ingeniería en Sistemas. Facultad de Ingeniería, Ciencias y Administración. Universidad de La Frontera. Temuco. Chile. 4MAPP Centre for Research on Customer Relations in the Food Sector. Aarhus University. Aarhus. Dinamarca.
- Schultz, H. (1969) el entrenamiento autógeno: Autorrelajacion concentrativa: exposición clinicopractica/por j. h. shultz; traducción por Alfredo guerra miralles, 3# revisada y esencialmente mejorada, Barcelona : Cintifico-medica, 1969
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.S. (2002) MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY FOR DEPRESSION: A NEW APPROACH TO PREVENTING RELAPSE. New York: The Guilford Press
- Shapiro, D. (1999) Cuerpo Mente, La conexión curativa, Barcelona, Robinbook, SL. 11.-
- Shapiro, Shauna L (2014) arte y ciencia del mindfulness integrar el mindfulness en la psicología y en las profesiones de ayuda, Bilbao: editorial desclee de brouwer,
- Sharon Salzberg (2014) Real Happiness at Work,NY, Workman pUBLISHing Company. Inc.
- SIEGEL, D. (2010) Cerebro y Mindfulness. Barcelona. España: Paidos
- Smith, E., Wilks, N. (1997) Meditacion, Madrid,Oniro, España libros S.L.U.
- Stenberg, R. (2011) Psicologia cognoscitiva, Mexico D.F., Cengage Learning

Thich Nhat Hanh (1988) ¡Respira! estas vivo, el penetrante silencio, el diamante que cercena la ilusión, Barcelona, Hurope S.L.

Thich Nhat Hanh, (2007) El milagro del Minfudness. Barcelona España: Ediciones Paidós Ibérica.

Thich Nhat Hanh y Annabel Laity. Nhat, T. (1999). Transformación y sanación. El sutra de los cuatro fundamentos de la consciencia. Barcelona: Paidós.

Toro A.F. (1998) Predicción del compromiso del personal a partir del análisis del clima organizacional. Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones. Volumen 14 No3-pags.333-344, Madrid, España

Vallejo Pareja, M. Á. (2006) Mindfulness. Papeles del Psicólogo, Vol. 27(2),

Vera, N.J. A; Laborin, A. J. F.; Dominguez, I.S. E. & Pe;a, R. (2003). Identidad psicológica y cultural del sonorens. Revista Region y sociedad. EL COLSON.

Vera, N. J. A. & Rodriguez, E. J. (2007) LA felicidad y sus correlatos en estudiantes de la universidad de sonora. Revista Universidad de Sonora. 19, Octubre/diciembre. 17-19.

Vera Noriega, J.; Yañez Quijada A.; Grubits, S.; Batista de Albuquerque, F.; (2011) Variables Asociadas al Bienestar Subjetivo en Jóvenes Universitarios de México y Brasil. Revista Psicologia e Saude. V. 3. N. 2 jul. Pp 13-22

Vera Noriega, J.; Yañez Quijada A.; Grubits, S (2013) Evaluación del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios de México y Brasil, Psicología para América Latina (2013), 25, 77-90.

Verdugo-Lucero, J. L., Ponce de León-Pagaza, B. G., Guardado-Llamas, R. E., Meda-Lara, R. M., Uribe-Alvarado, J. I. & Guzmán-Muñiz, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 11 (1), pp. 79-91.

Villaseñor-Ponce (2010) correlacion entre ansiedad y binestar psicológico en estudiantes que ingresan a la universidad, mexico, Revista Mexicana de Psicologia Educativa(RMPE) Pags 41-48

Wallace, A. (2009) Mente en equilibrio, Barcelona, Rigden-Institut Gestalt.

Wolkin, J. (2015) How the brain changes when you meditate, mindfulorg, tomado el 10 de marzo de 2016 de <http://www.mindful.org/how-the-brain-changes-when-you-meditate/>

Material Multimedia:

Mindfulness Exercises (2016) La neurociencia detrás del mindfulness o atención plena: investigación científica y beneficios. | Cerebro humano, Mindfulness, Neurociencia. Recuperado el 26 de Abril 2016 de; <http://es.mindfulness-exercises.net/2016/04/26/la-neurociencia-detras-del-mindfulness-o-atencion-plena-investigacion-cientifica-y-beneficios/>

Olivari, C. (2007) “autoeficacia y conductas de salud”. Ciencia y enfermedad XIII. 1, 9-15, Recuperado el 24 de junio 2015 de : http://www.scielo.cl/scielo.php-pid=S0717-95532007000100002&script=sci_abstract

Velazquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, Aerañ- (2008) “bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos” revista IIPSI, 11,2,139-152 Recuperado el 23 junio 2015 de : <http://dialnet.uni-rioja.es/servlet/articulo?codigo=305296>