

2021

Tesis de Grado

Atención Plena y su relación con la Autorregulación Emocional en Meditantes

Universidad Abierta Interamericana
Localización Centro

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas
Licenciatura en Psicología

Alumna: Cintia Ana Sbarbati
Número de Legajo: 2814
Tutor de Tesis: Maria Folco



AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi mamá por su constante apoyo incondicional, por creer en mí y por la motivación que siempre me brindo para alcanzar mis metas.

A la vida por permitir que llegara a esta instancia, que me llena de felicidad y agradecimiento y a todas aquellas personas que fueron parte este camino recorrido, los cuales llevare en mi memoria en mi corazón.

Para finalizar, agradezco a mi tutora de Tesis María Folco, por brindarme su apoyo en este último tramo de la carrera.

RESUMEN

El objetivo es evaluar el grado de atención consciente y su relación con la autorregulación emocional en practicantes de meditación. La atención plena es la capacidad del individuo para estar atento y consciente de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana. Los meditantes mindfulness practican regularmente una técnica de atención relacionada con la capacidad de afrontar dificultades de actuación personal para mantener un funcionamiento psicológico adecuado y aprender a regular sus emociones. Se administró a una muestra de 124 meditantes de ambos sexos dos escalas, la *Escala de Conciencia de Atención Plena* y el *Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva*. Los resultados evidencian que aquellos meditantes con mayor capacidad de atención consciente muestran un aumento de la capacidad de regular sus emociones negativas, sobretodo en términos de mayor capacidad de aceptación de los eventos negativos. Sin embargo, no se encontró una relación positiva y significativa con el tiempo que toma la meditación o la frecuencia de la técnica, así como tampoco que ésta estuviera relacionada con la regulación emocional del propio meditante.

Palabra clave: atención consciente, autorregulación emocional, meditación.

ABSTRACT

The aim is to evaluate the degree of conscious attention and its relationship with emotional self-regulation in meditation practitioners. Mindfulness is the individual's ability to be mindful and aware of the experience of the present moment in everyday life. Mindfulness meditators regularly practice a mindfulness technique related to the ability to cope with self-acting difficulties in order to maintain adequate psychological functioning and learn to regulate their emotions. Two scales, the *Mindfulness Awareness Scale* and the *Cognitive Emotional Regulation Questionnaire*, were administered to a sample of 124 meditators. The results showed that those meditators with a greater capacity for conscious attention show an increase in the capacity to regulate their negative emotions, especially in terms of greater capacity to accept negative events. However, a positive and significant relationship was not found with the time it takes for meditation or the frequency of the technique, nor was it related to the meditator's own emotional regulation.

Keyword: conscious attention, emotional self-regulation, meditation

INDICE

AGRADECIMIENTOS.....	2
RESUMEN / ABSTRACT.....	3
INTRODUCCION.....	7
CAPITULO 1: CONSCIENCIA PLENA	9
1.1. Atención.....	9
1.2. Consciencia	11
1.3. Atención consciente	14
1.4. Antecedentes de Mindfulness.....	17
1.5. Mente errante	19
CAPITULO 2: AUTOREGULACION EMOCIONAL	21
2.1. Emoción	21
2.2. Clasificación de emoción	22
2.3. Características de emoción	23
2.4. Origen y desarrollo de la Inteligencia emocional	24
2.5. Autorregulación emocional	26
CAPITULO 3: MEDITACION	32
3.1. Definición de meditación.....	32
3.2. Corrientes de la meditación en base a la práctica de atención plena.....	34
3.3. Técnicas de meditación en base a la atención en el ámbito cotidiano como clínico ...	38
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	42

RELEVANCIA & JUSTIFICACION	43
METODO	44
Objetivos.....	44
<i>General</i>	44
<i>Específicos</i>	44
<i>Hipótesis</i>	45
<i>Participantes y Procedimiento</i>	46
<i>Instrumentos</i>	46
RESULTADOS	48
CONCLUSIONES	57
REFERENCIAS	58
ANEXOS	60
ANEXOS 2.GRAFICOS	66

INDICE DE TABLAS

TABLA 1. PRUEBA DE NORMALIDAD	49
TABLA 2. CARACTERISTICAS DEMOGRAFICAS	50
TABLA 3. CARACTERISTICAS DE LA PRACTICA MEDITATIVAS.....	52
TABLA 4. CORRELACION ENTRE ATENCION PLENA Y AUTORREGULACION EMOCIONAL	53
TABLA 5. CORRELACIONES ENTRE ESPIRITUALIDAD, PERIODO DE MEDITACION Y FRECUENCIA DE LA TECNICA CON ATENCION PLENA Y AUTORREGULACION EMOCIONAL	54
TABLA 6. INTERCORRELACIONES ENTRE ESPIRITUALIDA, PERIODO DE MEDITACION, FRECUENCIA DE LA TECNICA, MEDITACION ANTES DEL AS Y LA EDAD.....	55
TABLA 7. DIFERENCIA DE GENERO EN ATENCION PLENA Y AUTORREGULACION EMOCIONAL	56

INTRODUCCIÓN

Se han realizado varias investigaciones a lo largo del tiempo en busca de los efectos de la meditación con la finalidad de demostrar los beneficios que aporta a sus practicantes.

La meditación lleva a que el individuo atienda a una totalidad de conciencia sin fijarse en ninguna tarea ni punto específico, con lo cual llega a reducir las interferencias no deseadas en los procesos mentales. A través de la meditación consciente se puede llegar a un estado de conciencia plena y la cultivación de la atención plena, cambiando las emociones destructivas por positivas y siendo amables con uno mismo, intervienen de manera positiva sobre la regulación de las emociones.

La regulación emocional impacta sustancialmente el comportamiento:, determina la manera en que las personas evalúan lo que les acontece y sus reacciones ante las demandas cotidianas del entorno, así como el empeño que ponen en su trabajo, cuánto aprenden y con quiénes y cómo se relacionan, entre muchos otros aspectos centrales de su vida.

Los procesos de autorregulación emocional, de regulación a través de la emoción y de regulación de la emoción son complementarios, y se ponen en marcha dependiendo de variables.

La presente investigación se evaluará el grado de atención consciente y su relación con la autorregulación emocional en practicantes de meditación. Se tendrá presente el tiempo de meditación y frecuencia de la misma, el grado de atención plena con relación a la autorregulación emocional.

CAPITULO I. ATENCION CONSCIENTE

1.1. Atención

La atención ha sido definida como un mecanismo cognitivo de control voluntario sobre la actividad cerebral, cuando las operaciones mentales no pueden desarrollarse automáticamente, entonces activa, inhibe y las organiza. El funcionamiento está determinado por metas que dirigen la actividad cognitiva y conductual. (Tudela, 1989).

Vega (1984) la define como la capacidad que posee el individuo de tener mayor receptividad hacia el entorno, de esta manera cumple un papel adaptativo al estar relacionado a las emociones, dando cuenta de la existencia de una relación entre motivación, aprendizaje y memoria, esta acción posibilita un análisis de la realidad, autoriza a desarrollar tarea específica, permitiendo la activación y funcionamiento del resto de los procesos psicológicos.

De esta forma para Grieve (1993) la atención es la capacidad para seleccionar en que debe enfocar la concentración y que puede remitir a estados de alerta y despertares que hace tomar conciencia de lo que sucede alrededor.

Luria (1988) diferencio la atención en involuntaria y voluntaria. La atención involuntaria es aquella que es captada por un nuevo estímulo de carácter intenso e interesante. La atención voluntaria es aquella que solo es propio al individuo concentrándose a voluntad tanto en un objeto como en otro.

La atención selectiva es la capacidad de centrarse en un estímulo, obviando los que no son relevantes. La atención sostenida, permite al sujeto mantener la atención focalizada en una tarea durante períodos prolongados. La atención dividida hace referencia a la capacidad de focalizar la atención en más de un estímulo o proceso relevante a un tiempo.

Se puede dividir a la atención en tres tipos diferentes. La primera, es la atención selectiva, es la capacidad de centrarse en un estímulo relevante. La segunda, la atención sostenida, se mantiene continua en un largo período de tiempo a una sola tarea, la atención es focalizada.

Y, por último, la atención dividida, es la capacidad de focalizar la atención en más de un estímulo o proceso relevante, presenta la posibilidad de atender dos o más tareas al mismo tiempo (Vega, 1984)

A sí mismo, Siegel (2017) señala que hay tres tipos de medidas atencionales. La cual se definirán a continuación.

La atención de alerta comprende la atención sostenida, vigilancia y diligencia para mejorar y mantener la capacidad de respuesta como preparación de estímulos anticipados. Asociada a la región frontal y parietal del hemisferio derecho.

La atención de orientación puede seleccionar de manera determinada una información entre varias opciones durante el proceso de selección. Las áreas asociadas son el lóbulo parietal superior, temporal y temporal superior.

La atención ejecutiva, su función es resolver conflictos entre estímulos competitivos.

González y Sánchez (2004) mencionan que la atención se caracteriza:

- Estabilidad. En un tiempo prolongado se mantiene orientada y concentrada hacia una actividad.
- Volumen. Capacidad de abarcar simultáneamente con claridad y precisión objetos
- Concentración. Se encuentra definida en función de la estabilidad de su orientación e intensidad hacia un objeto o estímulo determinado.
- Distribución. La capacidad de atender acciones simultáneamente.
- Traslación. La capacidad de cambiar de un tipo de actividad a otra de manera conscientemente.
- Dispersión. El tiempo de atención no puede mantener.
- Distracción. Es el abandono momentáneo del objeto o actividad, lo cual permite orientar la conciencia a otros estímulos.

1.2. Consciencia

El concepto de consciencia puede estar relacionado con el estar en estado de activación, de alerta o vigilante. El ser consciente, consiste en la capacidad de percibirse a uno mismo en términos relativamente objetivos, manteniendo un sentido de subjetividad (Prigatano y Schacter, 1990, citados por Montañés, 2003).

El concepto moderno de consciencia tuvo su origen en el siglo XVII. el filósofo John Lock define el reflexionar como estar consciente de estar consciente, es decir, o saber que se sabe. Descartes la define como la cosa que piensa, termino que se utiliza en meditaciones metafísicas.

Para el autor Wundt en cambio la consciencia no era una sustancia sino más bien la totalidad de la experiencia consciente en un momento dado relacionada por un lado con la atención, aspecto esencial del estudio de la consciencia actual (Wundt, 1982/1896),

William James, hacia finales del siglo XIX, entendía la consciencia a través de una serie de principios En el primero de ellos dividía la consciencia en un número de estados. Cada uno de estos estados tiende a ser parte de una consciencia individual del individuo y junto a sus resultados existían divergencias temporales y espaciales: “ni la contemporaneidad, ni la proximidad espacial, ni la similitud de cualidades son capaces de fundir pensamientos al tiempo, los cuales están separados por esta barrera del pertenecer a las mentes de diferentes personas” (James, 1904, 1997/1890).

El segundo principio James afirmaba que cada estado de consciencia personal está siempre cambiando, señalando que la consciencia es sensiblemente continua, lo cual se visualiza a través de dos situaciones: se mantiene la unidad del self o Yo y los cambios de un momento a otro en la cualidad de la consciencia nunca son absolutamente abruptos (James, 1904, 1997/1890).

En conclusión para este autor la consciencia se entiende como una totalidad, no puede ser entendida como la suma de eventos, sino como ese todo superior que fluye en el tiempo, y que de alguna manera genera el tiempo mismo. La consciencia es fluida, no encadenada.

La consciencia es un reflejo activo de la realidad. Con la aparición de las ciencias cognitivas y las neurociencias el tema de la consciencia vuelve a tomar forma y peso, cabe destacar el trabajo pionero de Bernard Baars y su Teoría del Espacio Global de Trabajo (Baars, 1988, 1997).

Según Antonio Damasio (1999), ha dividido la consciencia en dos tipos. La conciencia nuclear, que es el sentimiento del estado interno de un organismo, un objeto y los cambios que causa tal objeto en el organismo, ésta se presenta en un aquí y en un ahora, no requiere lenguaje, memoria a largo o corto plazo, ni razonamiento, es una conciencia primitiva que está presente en todos los mamíferos, es continua y permanente sin importar el estado de vigilia y le da la sensación de Yo o “self” al organismo, condición necesaria para su adaptación.

Es importante resaltar que esta consciencia ampliada parece compartir algunas estructuras encargadas de procesar la información afectiva (León, 2006),

Según Chalmers (1999) la experiencia consciente es el sentido central de la consciencia , un organismo es consciente si existe una sensación como ser aquel organismo, y un estado mental es consciente si hay algo como estar en aquel estado. Esta descripción de ser consciente y de estados conscientes no es clara y proporciona dificultades al momento de interpretarla cabalmente.

Bucks (1995) escribió acerca de dos tipos de conocimiento relacionados con el qualia: los conocimientos por adquisición y por descripción. Los conocimientos por adquisición hacen los principales centros de discusión con respecto a la actividad consciente.

Son numerosos los estudios que relacionan diferentes aspectos de la consciencia con mecanismos neuronales, entre los aportes más destacados tenemos los de Crick y Koch (1990 y 2002) en lo referente a la percepción visual, Walter Freeman (1995), Rodolfo Llinás (2001), Antonio Damasio (1999)

(Thomson, 2000). Aclarado este punto podemos avanzar con algunas funciones que podemos adjudicarle a la consciencia:

- Su función primordial está relacionada con permitir una mayor adaptación de los organismos vivos a su medio ambiente, y por ello se ha mantenido, complejizándose en la evolución de las especies, siguiendo una lógica afectiva más no proposicional (Panksepp, 2001 y 2005). Esta es una función principalmente biológica y sobre ella se enlazan las demás funciones específicas. La adaptación biológica: por medio de una representación del organismo, del ambiente y de las influencias del ambiente sobre el organismo (Damasio, 1999 y 2002).
- Regulación del comportamiento: la experiencia consciente debe servir para controlar y guiar los planes de acción por medio de la anticipación de las consecuencias de la acción (Llinás, 2001). La consciencia evolucionó para permitir un mayor control y regulación interna para adaptación externa
- Aprendizaje, aprendemos principalmente lo que es importante para nuestra supervivencia y ello depende de su significado biológico para nuestro cuerpo, el cual se traduce en una experiencia particular.
- Tener experiencias conscientes nos permite ponernos en el lugar del otro y saber qué experimentan los otros en diferentes situaciones. Sin consciencia es difícil pensar en una vida social, empática y altruista.
- Recolección, selección y procesamiento de la información de forma flexible y ajustada a los contextos.
- Función auto-organizativa que mantiene el sistema equilibrado y organizado.
- Acceso global a los contenidos del sistema, los cuales se encuentran dispersos por subsistemas especializados (Baars, 1997).
- Diferenciarse de su entorno y tener el conocimiento que su actividad les trae consecuencias que les generan una experiencia determinada.

Baars (1997) define a la conciencia como un instrumento para acceder a, para diseminar e intercambiar información, y para ejercer coordinación global y control. Todas estas funciones pueden atribuirse a la instancia conceptual que estoy describiendo. Comencemos con la primera de ellas, la capacidad de acceder a la información. La conciencia se encuentra en condiciones de poder evocar o, más descriptivamente, de convocar a su presencia, a una gran cantidad de contenidos como conceptos, imágenes,

recuerdos, que se encuentran potencialmente disponibles en diversos circuitos cerebrales. No todo lo que se encuentra almacenado es inmediatamente disponible. Existen contenidos que pueden ser evocados con facilidad, otros que requieren un cierto esfuerzo de búsqueda, otros, distintos, que sólo se presentan de manera inopinada (es decir, en circunstancias que no dependen de nuestra voluntad) y otros, en fin, que permanecerán siempre sumidos en la oscuridad de la más completa inconsciencia. La segunda de las funciones apuntadas por Baar es la de diseminar e intercambiar información. Se refiere a la posibilidad de relacionar unos contenidos con otros, capacidad de la que resulta, en realidad, lo que llamamos pensamiento. Se trata de representar los contenidos disponibles de tal manera que sea posible compararlos entre sí y ver las relaciones que existen entre ellos, relaciones que antes de producirse esta actividad no resultaban obvias. La tercera y última función a la que se refiere Baars es la de coordinación y control.

1.3. Definición de la Atención Consciente

La atención consciente se puede definir como la intención continua de destinar la atención a la realidad del momento presente, con aceptación, sin juicio de valor, logrando conseguir un estado mental donde diferencia la subjetividad y la naturaleza temporal de los pensamientos y emociones (Bishop., al, 2004).

Para este autor se puede identificar dos componentes, el primero busca lograr una mayor percepción de lo que ocurre en el momento presente, buscando mantener la experiencia inmediata como resultado de la autorregulación de la atención. El segundo componente es la observación de la experiencia inmediata (Bishop., al, 2004).

La atención plena es un constructo que puede definirse como la capacidad del individuo para estar atento y consciente de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana, que requiere una intencionalidad que aminore al mínimo la utilización del piloto automático. (Kabat-Zinn, 2003).

De esta manera permite la focalización con intención de la atención en el momento presente para lograr agnición de pensamientos, emociones y sensaciones, sin llevar a vagar la mente (Baeta Sierra, 2016).

En cambio, una persona con actitud de piloto automático prefiere centrar su conciencia hacia los pensamientos dirigidos al pasado o al futuro, que enfocar en lo que esté ocurriendo en el momento presente. (Kabat-Zinn, 1990).

La atención plena se desarrolla especialmente con la técnica de meditación del budismo conocida como vipassana. Esta técnica permite entrenar la mente para experimentar la realidad sin juzgar la experiencia del momento, estar presente (Brown y Ryan, 2003). Entendiendo los acontecimientos mentales que ocurren en la vida cotidiana, sin juzgar, con apertura, curiosidad y con aceptación (Thera, 1992), que se ve reflejada en la práctica del Mindfulness, representa ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el presente. Con aceptación, ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión. Dejando lugar a la experiencia del aquí y el ahora (Parra-Delgado, 2011).

Durante la práctica el individuo debe tomar cierta distancia sobre sus contenidos mentales, observar con atención y desde una perspectiva como un testigo imparcial. Esta observación de la mente, como función meta-cognitiva, permite visibilizar pensamientos o emociones propias como acontecimientos mentales (Teasdale et al., 2002). Los fenómenos como los pensamientos, las emociones y los sentimientos se encuentran relacionados entre sí en la mente (Brown y Ryan, 2003). También el contacto con los fenómenos externos a medida que ocurren con la atención plena pueden ocasionar disminución de la sensibilidad y la reacción exagerada emocional, generando mayor tolerancia y una aceptación más efectiva de los estados emocionales desagradables (Borkovec, 2002).

La exposición voluntaria a eventos y experiencias desagradables o desafiantes puede, disminuir la angustia emocional y facilitar respuestas conductuales más adaptativas (Sloan, 2004).

Por el contrario, estrategias como la evitación experiencial, que conducen a estados de distracción y la supresión de eventos y experiencias desagradables, pueden dificultar la

extinción de las respuestas emocionales. Como resultado, ha surgido un cuerpo de investigación experimental que sugiere que la exposición voluntaria es un componente de la atención plena (Arch & Craske, 2006).

Entrenar la mente para desarrollar conciencia plena puede tener efectos positivos en la salud. Tener una conciencia plena en las sensaciones del cuerpo permitiría a los individuos identificar síntomas que podrían generar algún malestar. Por lo tanto, una mala expresión de las emociones intensas o su represión podría exagerar la intensidad de las respuestas (Sapolsky, 1998).

Para ello, tomar conciencia de nuestras mentes errantes entre el momento presente y el pasado o el futuro, la anticipación o el arrepentimiento, con el fin evolucionar hacia una relación menos condicionada con el presente, generando respuestas de mejor calidad ante diferentes estímulos. (Bishop, 2002; Bishop et al., 2004; Moscoso & Lengacher, 2015). También permite facilitar diferentes sistemas de feedback permitiendo al organismo que se autorregule y se ajuste (Brown y Ryan, 2003; Shapiro y Schwartz, 2000).

Lo que permite generar un efecto de auto-regulación que se produce a medida que una persona es consciente de sus emociones permitiéndole expresarlas con un comportamiento más adecuado a la situación presente. Por consiguiente, la conciencia juega un papel fundamental en la regulación emocional (Gross, 1998).

Por lo tanto, la práctica de atención con la reducción de la experiencia de emociones negativas (Coffey, Hartman, & Fredrickson, 2010). También permite facilitar diferentes sistemas de feedback permitiendo al organismo que se autorregule y se ajuste (Brown y Ryan, 2003; Shapiro y Schwartz, 2000).

Los procesos cognitivos que se encuentran involucrados en el control emocional, son donde se produce las conexiones entre la Corteza Cíngulo Anterior y la Corteza Pre Frontal, se llevan a adelante las tareas de evaluación de la relevancia de información tanto emocional como motivacional y de regulación de las respuestas emocionales. La amígdala está relacionada con la reacción estímulo-respuesta (Soletto et al., 2018).

Para Vargas (2019) el sistema límbico está en constante interacción con la corteza cerebral. Una transmisión de señales de alta frecuencia permite que el sistema límbico y el neocórtex trabajen juntos, relacionado con control sobre nuestras emociones.

Varios investigadores han comenzado a interesarse en los procesos que podrían explicar los efectos beneficiosos de la atención plena. Hasta el momento se ha sugerido que estos procesos implican cambios en el uso de la atención, la cognición y la emoción. Sin embargo, otro proceso importante a considerar es la exposición. Dado que la atención plena requiere contacto con los fenómenos externos e internos a medida que ocurren, la atención plena puede disminuir la sensibilidad y la reacción exagerada emocional y resultar en una recuperación más rápida, una mayor tolerancia y una aceptación más efectiva de los estados emocionales desagradables (Borkovec, 2002).

1.4. Antecedentes de Mindfulness

En la década del setenta, se comienza a realizar investigaciones sobre mindfulness, principalmente en las Universidades de Massachusetts y de Harvard. El constructo Mindfulness se refiere a un estado de conciencia estrechamente relacionado con la meditación. (Proulx, 2003). Encontrándose principalmente en la práctica de la meditación budista. En esta meditación se encuentran dos tipos más de meditación. La meditación concentrativa se le llama samatha, la cual puede entender como calma mental y tranquilidad y a la meditación contemplativa hace referencia a la vipassana, esta última puede ser considerada como conocimiento directo, intuición, considerada el origen de la meditación Mindfulness (Landolfi, 2004)

Mindfulness es considerado un término complejo para su definición, el cual se entiende como un proceso de estar presente y que gracias a ello permite nuevas distinciones, que se mencionaran a continuación. Presenta una gran sensibilidad al ambiente entorno a uno mismo. Ofrece mayor apertura a nueva información, creación de nuevas categorías para estructurar el proceso perceptivo y una conciencia enriquecida de múltiples perspectivas para la resolución de problemas. También se encuentran presente las siguientes facetas:

actuar con conciencia, observar sensaciones, percepciones, pensamientos, sentimientos (Langer y Moldoveanu, 2000; Delmonte, 1987; Cadwell y otros, 2010).

Para comprender mejor el origen del nombre Mindfulness se hará una corta aclaración de la lengua de la cual proviene. Es importante aclarar que se utilizó la palabra Santi para dar origen a la significación de Mindfulness.

La palabra Sati proviene de la lengua Pali, utilizada en la meditación budista, la cual significa atención plena, toma de conciencia, presencia alerta. La primera traducción fue en 1881 por Thomas William Rhys Davis, el cual lo hizo en el idioma anglosajón y cabe aclarar que luego se tradujo al español. (Vallejo, 2006).

Otra palabra que se utiliza en meditación es la palabra bhavana, que en español se traduce como cultivo o desarrollo. El cultivo permite afrontar insatisfacciones surgidas de una expectativa basada en una percepción errónea o incorrecta de la realidad, el cual no permite a la mente tener una visión clara, incapaz de captar las tres características de la existencia basadas en las enseñanzas de Buda, la primera enseñanza es la insatisfacción o sufrimiento en el grado más alto de dolor, la segunda característica es la no permanencia o transitoriedad y la tercera característica es la ausencia o insustancialidad.

En Mindfulness, el cultivo tiene como objeto corregir esa percepción incorrecta de la realidad. Dicho de otra forma, se habla de cultivar la atención correcta, donde se busca trascender el sufrimiento (Mañas, 2008; Vallejo, 2006). Siendo conscientes, es decir, prestar atención, de manera intencional a lo vivenciado en el momento presente, sin juzgarla, con una actitud de compasión, indiferentemente de si la experiencia vivida, resultante agradable o desagradable (Kabat-Zinn, 2003, 2005).

Para Kabat Zinn (1994), define Mindfulness como la conciencia que emerge a través de poner atención intencional, en el momento presente, de manera no condenatoria, al flujo de la experiencia momento a momento. Señala siete factores que se relacionan, entre sí. Cada uno de estos factores se define como:

- No juzgar: Es importante en la práctica el poder darse cuenta de la capacidad que tenemos para juzgar y limitarse a observar en un flujo de pensamiento y juicios, sin actuar sobre ellos, sin bloquearlos, ni aferrarse, solo observar y se dejan ir.
- Paciencia: Tener paciencia consiste en estar abierto a cada momento, aceptándolo tal cual.
- Mente de principiante: Es la actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y estar dispuesto a nuevas potencialidades.
- Confianza: Buscar desarrollar la confianza en uno mismo, confiar en la intuición.
- No esforzarse: Cualquier esfuerzo en la meditación, tenga una finalidad solo es un pensamiento más que está dificultando la atención plena.
- La aceptación: La aceptación significa ver las cosas como son en el presente. Es mostrarse receptivo y abierto a lo que sienta, piense y vea, y aceptarlo porque está ahí y en ese momento.
- Ceder, Dejar ir: Significa no apegarse, en la práctica del Mindfulness la experiencia se deja tal cual como es.

La práctica de mindfulness ayuda al individuo a trabajar las emociones, pensamientos y componentes mentales la de conciencia de la experiencia vivida en el momento presente (McIntosh, 1997; Shapiro, Schwartz y Bonner, 1998; Hessler y otros, 2002; Brown y Ryan, 2003; Proulx, 2003; Carlson y Garland, 2005).

El programa mas conocido en relación a mindfulness es Mindfulness-Based Stress Reducción, el cual ha sido ampliamente utilizado en estudios recientes (Proulx, 2003; Pierce, 2003; Bédard y otros, 2003; Tacón, 2004; Carlson y Garland, 2005; Farb y otros, 2007, Cadwell y otros, 2010). Proulx (2003) refiere más de 240 programas alrededor del mundo que aplican el Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) para mitigar los efectos del estrés y diversas enfermedades crónicas.

1.5.Mente errante

La mente errante es un concepto opuesto a la atención, los pensamientos están entre el pasado y el futuro. Se la ha investigado con diferentes nombres, tales como pensamiento no

relacionado a la tarea, pensamiento independiente del estímulo, pensamientos autogenerados, entre otros. (Andrews-Hanna, Smallwood, & Spreng, 2014).

En las personas con la mente errante, la atención del individuo esta orientada hacia pensamientos, situaciones o eventos que no están relacionados necesariamente con lo que está sucediendo en el momento presente, conocido este fenómeno como divagación mental (Smallwood & Schooler, 2006).

La divagación mental es una característica propia del individuo y abarca aproximadamente la mitad de nuestro tiempo en vigilia (Killingsworth & Gilbert, 2010).

Puede ocurrir en cualquier momento de la actividad diaria, teniendo mayor residencia durante tareas largas y monótonas (Smallwood & Schooler, 2006).

La mente errante distingue las siguientes características:

- La divagación mental puede ser una imagen o un conjunto de pensamientos, que pueden estar orientado al pasado o hacia el futuro, con una carga emocional positiva o negativa, que puede estar relacionados con el mismo individuo o hacer referencia a un otro. (Stawarczyk, Cassol, & D'Argembeau, 2013).
- Los pensamientos pueden presentarse de forma estratégicos y deliberados o como pensamientos espontáneos e involuntarios (Seli, Risko, & Smilek, 2016).
- La divagación mental involucra el uso de elementos sensoriales y el funcionamiento activo de combinar y modificar de manera peculiar la información perceptiva almacenada en la memoria (Kosslyn, Ganis, & Tompson, 2001; Smallwood et al., 2016).

CAPITULO II. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

2.1. Emoción

Para comprender el fenómeno de la regulación emocional es necesario definir el término emoción, considerada como una de las variables psicológicas de más impacto en la vida de los individuos, ya que determina en gran parte el comportamiento humano. Los individuos a través de su experiencia de vida experimentan emociones que influyen en los procesos conscientes como sobre los no conscientes. Las emociones pueden influir en el comportamiento, la memoria, las decisiones, la regulación del recuerdo y el mecanismo de función de las interacciones sociales humanas (Gross & Feldman-Barret, 2011).

Se puede entender el concepto de emoción como respuestas adaptativas con funciones motivacionales y organizativas que ayudan a los individuos al logro de sus objetivos (Grolnick, McMenamy y Kurowski, 1999).

Para Gross la emoción es una respuesta del individuo ante los estímulos del entorno que coordina diferentes sistemas y tiene como objetivo proporcionar información para influir en él según sus necesidades. Y respuestas emocionales están formadas por un conjunto de sistemas que incluyen en gran medida en la experiencia personal (pensamientos, apreciación de la situación y sentimiento), la expresión (facial, corporal, verbal), las respuestas fisiológicas periféricas y el comportamiento (Gross & Feldman-Barret, 2011; Pekrun & Bühner, 2014; Reeve, 2005).

El criterio que abordan a las emociones se diferencian en los sistemas que se ponen en marcha cuando las personas experimentan una emoción y en los estímulos del ambiente que las provoca (Gross & Feldman-Barret, 2011). A través de una síntesis se explicará desde cada enfoque biológico, funcionalista, construccionista, apreciativo y relacional el significado de las emociones.

La visión biológica, consideran a las emociones como un factor visible específico y limitado de respuestas desencadenadas por la interpretación de un suceso u cosa como hecho amenazante para el bienestar y la supervivencia (Deigh, 2010; Ekman, 1999).

Este tipo de factor incluye respuestas tanto fisiológicas como expresivas, que son producidas por la actividad neurológica (Damasio, 1998; Lazarus, 1991). Las emociones se pueden clasificar en positivas y negativas: las primeras, como la felicidad y las segundas, como la tristeza o la ira, generan alejamiento o evitación (Reeve, 2005).

Para Jame (1884) la perspectiva biológica la describe como resultado de la percepción del individuo, de su experiencia subjetiva, de los cambios fisiológicos que se causen y su impacto personal (Deigh, 2010; Martínez Pérez, Retana, & Sánchez Aragón, 2009).

La perspectiva construccionista considera que la emoción es resultado de la ejecución de una serie de procesos coordinados como la activación, la apreciación, la conciencia y la experiencia emocional que guían la conducta (Fridja, 2008; Mandler, 1990; Russell, 2015).

La perspectiva apreciativa (Gross & Feldman-Barret, 2011), considerada en la actualidad con mayor influencia. Este enfoque interpreta por emoción como una respuesta producida análisis cognitivo de un suceso significativo para el individuo, que lo prepara para desarrollar y ejecutar acciones adaptativas y funcionales (Reidl & Jurado, 2007; Scherer, 2005).

2.2. Clasificación de las Emociones

Las emociones también han sido clasificadas en primarias y secundarias, según sus características, la función que cumplen y la etapa del desarrollo en la que aparecen.

Las emociones primarias son por ejemplo: la sorpresa, el asco, el miedo, la alegría, la tristeza y la ira. Estas aparecen desde los primeros momentos de la vida y tienen características diferencial, es decir, que cada una se corresponde con una función adaptativa y tiene desencadenantes específicos, un procesamiento cognitivo definido, una experiencia subjetiva característica, una expresión facial distintiva; y conducen a diferentes conductas de afrontamiento (Fernández-Abas cal, García, Jiménez, Martín, & Domínguez, 2010; Ekman, 2003).

Las emociones secundarias también llamadas sociales, morales o autoconscientes. Un ejemplo seria: la envidia, el orgullo, la vergüenza o la culpa (Haidt, 2003).

Las emociones secundarias surgen luego de los dos años de edad, junto con la identidad personal, la internalización de normas sociales y la evaluación del yo en función de dichas normas (Fernández Abascal et al., 2010).

Las emociones primeras también experimentan otras especies además del ser humano, a diferencia de las emociones secundarias que están asociadas exclusivamente al hombre (Leyens et al., 2001).

2.3. Características de la Emociones

La primera característica se relaciona con el surgimiento de las emociones. La emoción surge cuando la persona se encuentra sometida a una situación y ve que ésta es relevante para sus objetivos. Estos objetivos pueden ser a largo o corto plazo, centrales o secundarios, conscientes o inconscientes, compartidos o individuales. Y más allá del significado atribuido que pueda dar un individuo, es este significado lo que genera la emoción. Si el significado cambia en transcurso, también lo harán las respuestas emocionales (Koole, 2009).

La segunda son emociones multifacéticas en tres dominios, son un suceso que involucra cambios en los componentes del cuerpo tales como la experiencia subjetiva, la conducta y el sistema central y periférico (Mauss, Levenson, McCarter, Whilhem, & Gross, 2005).dentro de esta segunda característica presenta un componente subjetivo que es el sentimiento.

El componente es fisiológico, relacionado con los cambios autonómicos y neuronales y endocrinos que anticipan y se asocian a las respuestas del cuerpo, que se encuentran asociados con la función de preparar al organismo para la acción. Y el tercer componente se entiende a la acción en sí misma, que incluye respuestas verbales y no verbales. Este último se encuentra asociado a las funciones de lucha o huida, expresar y comunicar (Moors, 2010).

La tercera característica se relaciona con la maleabilidad de las emociones. Se le atribuye la calidad significativa que puede interrumpir lo que se esté haciendo y tomar control de

nuestra conciencia. Esta característica se relaciona con la regulación emocional (Gross & Thompson, 2007).

2.4. Origen y desarrollo de la Inteligencia emocional

En el transcurso de la evolución del concepto de inteligencia emocional han descrito varios autores sobre la misma. Para diferentes autores en un comienzo la inteligencia emocional era interpretada como dos conceptos por separado.

Galton, en 1870, fue uno de los primeros investigadores en realizar un estudio sistemático sobre las diferencias individuales en la capacidad mental de los individuos, utilizando un desarrollo de correlación de métodos. El mismo autor propuso un análisis estadístico como aplicación al fenómeno mental, así como su implicación y uso. (Roback y Kierman, 1990).

En 1890, Catell desarrolló pruebas mentales, buscando convertir la psicología en una ciencia aplicada y a través de su trabajo experimental fue el primero en darle una cuantificación al estrés (Catell, 1903).

Thorndike propuso la inteligencia social a partir de la ley del efecto, primeros orígenes de la inteligencia emocional. (Thorndike, 1920).

En el desarrollo de la inteligencia emocional se puede señalar tres modelos teóricos fundamentales, el Modelo de Habilidad de Mayer y Salovey (1997), y los modelos mixtos como el modelo de Bar-On de inteligencia emocional-social (Bar-On, 1997; 2006) y el modelo de competencias emocionales de Goleman (1995, 1999).

El Modelo de Habilidad de Mayer y Salovey divide la Inteligencia Emocional en cuatro áreas de habilidades, la primera es percibir emociones en caras o imágenes. La segunda es la capacidad de usar las emociones para realzar el razonamiento. La tercera es la comprensión de emociones acerca de las relaciones. La cuarta es el manejo de las emociones para el crecimiento personal e interpersonal. (Salovey y Mayer, 1990).

Los modelos mixtos incluyen atributos personales que están más comúnmente relacionados con la efectividad personal y el funcionamiento social como el de Bar-on y el de Goleman.

Para Bar-On (1997) define la inteligencia emocional como un conjunto de características, que se comunican de manera constante en el individuo para asegurar la adaptación al medio. De este modelo surgen cinco características:

- Intrapersonal, consiste en tener conciencia de las propias emociones así como de su autoexpresión.
- Interpersonal, considera a la conciencia social y las relaciones interpersonales como su punto central, las habilidades y competencias que la comprenden son: empatía, responsabilidad social y establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias.
- Manejo del estrés, abarca el manejo y regulación emocional, las habilidades que la conforman son: tolerancia al estrés y control de impulsos.
- Adaptabilidad, el manejo del cambio, las habilidades y competencias que la integran son: chequeo de realidad, flexibilidad y resolución de problemas.
- Humor, se relaciona con la motivación del individuo para relacionarse en la vida.

Goleman (1995) define inteligencia emocional como capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

El concepto final de inteligencia emocional que proponen Mayer y Salovey (1997) une la esfera cognitiva y la afectiva, no así la motivacional, como Goleman y Bar-On. En las investigaciones realizadas concluyeron que la inteligencia emocional se basa en las Competencias o Habilidades Básicas de Goleman. A continuación se describirán.

- Autoconocimiento: permite reconocer los puntos fuertes y débiles tenemos, permite un mayor conocimiento grado de saber de nosotros mismos.
- Autocontrol: permite mantener la calma, controlar los impulsos.
- Automotivación: es dar motivación, el interés que genera una acción determinada o un comportamiento particular.
- Empatía: es la intención de comprender emociones de otra persona de forma objetiva y racional.

- **Habilidades sociales:** son un conjunto de capacidades que permite resolver una situación. La **Asertividad:** es la capacidad de manifestar nuestros deseos, pudiendo decirlo de una manera amable.
- **Proactividad:** capacidad para tomar la iniciativa ante una situación problemática o de oportunidad.
- **Creatividad:** es la facilidad para generar una perspectiva diferente de lo observado, permitiendo resolver de una forma diferente.

Bar-On, señala que las habilidades de la inteligencia emocional se desarrollan a través del tiempo, cambian a través de la vida y pueden mejorar con el entrenamiento, los programas remediables y las técnicas terapéuticas (Ugarriza, 2001)

2.5. Autorregulación emocional

Cuando las emociones no se encuentran bien adaptadas a la situación, con frecuencia el individuo busca regular las respuestas emocionales para que sirvan a los objetivos cada individuo. Una emoción puede regularse antes, durante o después de que ha sido generada modificando lo que se piensa, se siente o se hace, respecto de la propia emoción que surge de la experiencia (Gross, 1998; Gross & John, 2003).

Cualquier actividad que impacta en las emociones de las personas puede ameritar un esfuerzo de regulación emocional, la variedad de las estrategias es enorme (Koole, 2009).

A finales del siglo XX, Charland (2011), señaló que la regulación emocional es un aspecto fundamental en la interacción con el entorno y la modulación de nuestras respuestas.

El concepto de regulación emocional se refiere a aquellos procesos que ejercen una influencia en las emociones de los individuos, desencadenándose con un suceso interno o externo, indicando un suceso, que desencadena un conjunto de respuestas, como experiencia, conducta y sistemas psicológicos centrales y periféricos, lo cual predisponen a accionar (Gross & Thompson, 2007; Da Costa, Páez, Oriol & Unzueta, 2014).

Thompson (1994), define la regulación emocional como los procesos intrínsecos y extrínsecos, encargados de regular, mejorar o modificar un estado afectivo de una situación determinada. Gross (1998) refiere que intervienen los procesos de toma de decisiones sobre

las propias emociones. Ambos autores han propuesto una definición conjunta (Gross & Thompson, 2007). Donde intervienen procesos automáticos o controlados, que pueden ser conscientes o inconscientes, por los cuales los individuos influyen sobre las emociones que tienen, cuándo las tienen, y cómo las experimentan y expresan, pudiendo afectar uno o más puntos en los procesos que generan las emociones (Gross, 1998).

La finalidad es redireccionar la respuesta emocional positivas o negativa, con el objetivo de incrementar la respuesta o bien disminuirlas su intensidad (Gross, 1998; Gross & Thompson, 2007; Koole, 2009).

La idea principal de la que parten Higgins, Grant y Shah (1999) es que las personas prefieren algunos estados más que otros y que la autorregulación permite la ocurrencia de los estados preferidos más que de los no preferidos. Igualmente señalan que el tipo de placer y el tipo de malestar que la gente experimenta depende de qué tipo de autorregulación esté función.

Higgins, Grant y Shah (1999) el modelo de autorregulatorio de las expresiones emocionales. Estos autores señalan tres principios fundamentales:

- Anticipación regulatoria: a través de la experiencia previa puede el individuo puede anticipar una motivación o evitación
- Referencia regulatoria: aquí la motivación puede ser la misma pero el punto de diferencia puede ser positivo o negativo
- Enfoque regulatorio: los autores hacen una diferencia entre enfoque de prevención y enfoque de promoción.

Por otro lado, Banano (2001) expone un modelo de autorregulación emocional que se centra en el control, anticipación y exploración de las intensidades o duraciones de respuestas emocionales. Designa el nombre de modelo secuencial de autorregulación emocional. En este sentido, Vallés y Vallés (2003) indican que las emociones pueden ser conductual, cognitivo y psicofisiológico y que pueden ser afectadas por la regulación del comportamiento emocional.

Banano (2001) señala tres categorías generales de actividad autorregulatoria:

- Regulación de Control: comportamientos automáticos dirigidos a la regulación de respuestas emocionales, que incluyen los siguientes mecanismos: disociación emocional, supresión emocional, expresión emocional y la risa.
- Regulación Anticipatoria: anticipar los futuros desafíos y utilizarían los siguientes mecanismos: expresión emocional, la risa, evitación, incorporación de nuevas habilidades, revaloración, escribir o hablar acerca de sucesos angustiosos
- Regulación Exploratoria: actividades exploratorias que nos permitan adquirir nuevas habilidades o recursos.

Se puede entender que regulación emocional está conformada por diferentes mecanismos, que pueden modificar un estado emocional de un individuo. En una investigación realizada por Gross (2002) y Gross y John (2003) se presentó un modelo porcentual de regulación emocional que proporciona un marco conceptual general alternativo en los autores.

El Modelo de Gross de Autorregulación Emocional (Barret y Gross, 2001; Gross y John, 2002; Gross, 2002), describe estrategias en donde personas pueden intervenir para modificar el curso que se generan las emociones, generando una autorregulación emocional. Este modelo, que a continuación se describe:

- Selección de la situación: Se refiere a la aproximación o evitación de un lugar u objetos que tienen como fin influenciar las propias emociones.
- Modificación de la situación: el individuo se puede adaptar para modificar su impacto emocional.
- Despliegue atencional: La atención puede ayudar a seleccionar en qué aspecto de la situación seleccionara.
- Cambio cognitivo: el significado elegimos de una situación.
- Modulación de la respuesta: influencia estas tendencias de acción.

Gross y Thompson (2007) describen el modelo modal como una transacción entre la persona y la situación, donde que el individuo puede lograr atender atención a la situación, lo que genera una respuesta. (Gross & Thompson, 2007).

El modelo cuenta con una serie de pasos que van desde la situación que genera la emoción hasta la acción o respuesta de la persona, que cuenta con cuatro estadios, la situación relevante, que da origen a la emoción de interna o externa, la atención, la evaluación y por último la respuesta emocional. Se observó que de esta manera la autorregulación puede generarse en distintos niveles, refiriendo a sucesos tales como cuando se selecciona o modifica la situación que puede provocar una emoción negativa, perdida sobre el foco de atención cuando se modifica la evaluación y cuando se suprime o modula una respuesta. (Gross y Thompson, 2007). Para que haya un balance psicológico, se necesita de un sistema de feedback de control que le permita mantener el estatus en relación a una señal de control.

Este modelo basado en el proceso regulación emocional muestra como las distintas estrategias van diferenciándose durante el transcurso de determinadas situación al momento de generar una respuesta emocional determinada (Gross,1998)

En términos generales, las mismas se diferencian en que algunas se encuentran enfocadas en el antecedente y otras están enfocadas en la respuesta. Las primeras se refieren a cosas que hacemos antes de que aparezca la emoción que nos lleva de cambiar nuestro comportamiento y respuesta fisiológica. Estas serían: Selección de situación; Modificación de Situación; Despliegue Atencional Cambio de Reevaluación Cognitiva. Por el contrario las segundas se refieren a que las cosas que hace en una vez que ya está en proceso la emoción como respuesta ante una situación. Este tipo de estrategia es la modulación de la experiencia o supresión

Por otra parte Garnefski et al. (2001) refiere a las situaciones o sucesos negativos que ocurren en la vida, la regulación emocional cognitiva y los problemas emocionales. Por este motivo reformaron las medidas de afrontamiento propuesta por Carver Sheir y Weintraub (1989) y Ridder (1997), cuyas medidas cognitivas se mencionan a continuación: Aceptación; Planificación; Supresión de las actividades competitivas; Toma de decisiones;

Cobertura de restricciones; Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales; Búsqueda de apoyo social por razones sociales; Centrarse en las emociones; Reinterpretación positiva; Negación y Separación.

Garnefski et al. (2001) proponen nueve estrategias modificadas que permiten regular nuestras emociones a partir de los procesos cognitivos propios de cada persona:

- Focalización positiva: consiste en focalizar la atención en pensamientos agradables en vez de pensar en sucesos poco agradables.
- Reinterpretación Positiva: implica destinar un significado positivo a los sucesos negativos, que se da por una reestructuración cognitiva
- Planificación o Focalización en los Planes: consiste en programar los pasos necesarios para hacer frente a un suceso negativo.
- Poner en Perspectiva: permite disminuir y relativizar la importancia de un evento al compararlo con otros eventos.
- Aceptación: Acepta el evento sucedido.
- Rumiación: pensamientos automáticos asociados con las características negativas del evento.
- Autoculpabilización: echarse la culpa uno mismo.
- Catastrofización: maximización de la situación negativa y minimizar los recursos que el individuo tiene a mano.
- Culpar a otros: responsabiliza a otro

Medrano (2012) plantea que las estrategias podrían dividirse en automáticas y elaborativas. Las primeras se caracterizan por exigirían menor nivel de atención y cuentan con las funciones que identifican amenazas y reacciones que se generan a consecuencia. Dentro de esta categoría se encontrarían los procesos de Catastrofización, Rumiación y Autoculparse. Medrano (2012)

A diferencia a las estrategias elaborativas exigirían mayor nivel de atención y permitirían realizar un procesamiento tradicional, consciente y complejo (citado en Dominguez y Medrado, 2006: p.55)

Para finalizar, se entiende como regulación emocional como el proceso a través del cual los individuos toman decisiones sobre sus emociones, influenciándolas para experimentar aquellas que les permitan alcanzar metas de orden individual como social. Los mecanismos de influencia a través de los cuales se modifican las emociones son denominados estrategias de regulación emocional. El éxito de regulación emocional, requiere que el individuo tenga cierta experiencia de vida (Eisenberg & Spinrad, 2004) y que sea capaz de poder tomar decisiones eficaces y eficientes sobre las emociones propias y las de los demás. La regulación emocional no es buena ni mala, sino adaptativa, en función de las demandas del contexto y de los propósitos individuales o sociales (Adrian et al., 2011)

CAPITULO III. MEDITACION

3.1. Meditación

La meditación es una técnica milenaria oriental utilizada en numerosas tradiciones filosóficas, religiosas, culturales. Varios autores como Calle (2001), Merlo (2012) y Rivera (2015) coinciden que la meditación tiene sus orígenes en la India en el año 530 a.c. y luego sería llevado a China por Lao-Tse y Chuang-Tse, que posteriormente esta doctrina se continuó desarrollando en Japón, dando lugar al Zen.

En 1940 en el mundo occidental, la meditación tuvo su momento de popularidad por la emigración de maestros budistas de la corriente Zen y en 1950 con los maestros del budismo tibetano (Schwartz y Olson, 1995). El hindú Maharishi Mahesh Yogi fue uno de los que occidentalizó y promovió una forma de meditación que en la actualidad se conoce como la meditación trascendental (Forem, 1974).

El concepto de meditación es amplio, no tiene una definición concreta, pero ha sido descrita por diferentes autores. Para Lanatuoni (2004) entiende que el concepto de meditación es un poco complejo, define a la meditación como prácticas formales con el objetivo de observar la mente para así llevarla de forma gradual a la concentración en un solo punto. Para las tradiciones orientales es una práctica de disuasión de pensamiento repetitivo o de reorientación cognitiva, que a diferencia del occidente, se la relaciona con acción pensar, discurrir, imaginar (Prieto, 2007).

Según Fontana (1994) se pueden distinguir tres niveles de meditación. La primera es la concentración, en un principio se da de manera discontinua, para que con la práctica se logre sostener por mayor tiempo. La segunda es el estado de tranquilidad, cuando se logra la concentración de manera espontánea. La tercera etapa de la meditación, es la de la visión interior, que sucede en la propia mente. Esta última presenta una forma de actividad similar al estado anterior. Para lograr cada una de estas etapas es necesario haber alcanzado la anterior. Comprendiendo que sin visión interior la práctica no va más allá de ser una relajación profunda (Fontana, 1994).

Una de las principales diferencias con las técnicas de relajación es que la meditación no se trata de relajar músculos a voluntad, pero si se puede utilizar para conseguir una relajación como cualquier técnica que ayuda a encontrar la calma, es decir, que los efectos la meditación y de la relajación a corto plazo pueden ser similares (Gelhorn y Kiely de 1972).

Según Goleman (1994) la meditación se divide en dos clases. La primera es la concentración que fijan la mente sobre un objeto particular, que puede ser la respiración o un mantra, el cual se da en secuencias de repetición mental o con serie de sonidos, intentado suprimir cualquier otro pensamiento de la consciencia. La segunda clase son técnicas de percepción, tiene en cuenta conciencia del meditador y que este sea capaz de comprender cada acontecimiento que lo rodea como si fuera la primera vez.

Teniendo en cuenta que para Goleman (1994) el principal objetivo de la práctica de la concentración es desarrollar la habilidad de la mente para enfocar la atención en la respiración, como también en una emoción y en la práctica de consciencia, la cual se centra en la naturaleza de la mente, de la consciencia y de la experiencia en el presente.

La concentración conduce a un estado de abandono conocido como nirvana, en donde se apaga el deseo, el apego y el interés propio, es un estado que suspende en forma completa la conciencia de todos los fenómenos físicos y mentales, donde se produce una superación de toda dualidad entre espacio-tiempo, infinito-infinito, nacimiento-muerte, el cual dura menos de un segundo. En este estadio el meditador abandona aspectos de su ego y su conciencia normal cuando llega a la plena comprensión del nirvana (Goleman, 1986).

Así mismo, Nante (2002) describe dos tipos de atención, una es la atención ordinaria y la otra es la atención meditativa o plena que intenta alcanzar los estados superiores de conciencia. La atención ordinaria es discursiva, intermitente, y pasiva o reactiva. La atención plena es no discursiva; es sostenida y supone una alerta permanente, se diferencia por una concentración plena y una no reactividad (Nante, 2002).

La Meditación de consciencia, tiene como objetivo que el individuo practicante se haga consciente del momento a momento, de cualquier cosa que sucedan a su alrededor o en su mente, es decir ser perceptivo a los factores externos como internos. Teniendo consciencia de sus sentimientos, de pensamientos y de acciones como las que reconoce.

A medida que el individuo practica la meditación se pretende que desarrolle una capacidad significativamente mayor de concentración, calma y ecuanimidad que le facilita obtener una profunda y objetiva intuición acerca de la naturaleza de sus procesos mentales.

Para ello, el individuo meditante toma la actitud de un investigador científico, desdoblándose en sujeto que se observa a sí mismo como un objeto de estudio a quien investiga, para conocer en lo posible la naturaleza de su Ser.

En este nivel de la meditación se empieza a tomar conciencia del modo como un solo pensamiento concreto puede aparecer en la conciencia y de manera automática o reactiva modificar toda la percepción de la realidad.

Se observa como la aparición de un deseo donde se preste atención que modifica la percepción y produce una modificación y un sistema motivacional ordenado. También desaparece los apegos, las tendencias a prestar atención a huir o evitar el dolor o sufrimiento.

En conclusión, la práctica de la conciencia se inicia centrando la atención en la respiración y cuando un pensamiento, o una sensación o un sentimiento predominante, se permite a la mente fijar la atención en él, en los meditadores más experimentado afirman que cuando se profundiza en esta práctica se consolida una calma, una tranquilidad mental y una ecuanimidad no relativa, las cuales permiten observar sin actitud defensiva, sin aferramientos y sin interferencia o miedos que el individuo puede atravesar en algún momento de la vida cotidiana.

3.2. Corrientes de meditación en base a la práctica de atención plena.

Las diferentes características en relación a la social como cultural, fomento el desarrollarlo de diferentes caminos de crecimiento espiritual a través de la meditación, que presentan objetivos diferentes pero rasgo en común. A continuación se mencionaran aquellas que utilizan principalmente la práctica de la atención consciente:

En primer lugar se hará mención a la meditación Budista, la cual tiene sus orígenes en el siglo V a.C, la filosofía de la mismas se expandió por India y luego por todo el continente

asiático y actualmente se ha expandido por el resto del mundo. Unos de los encargados fue Siddhartha Gautama, considerado uno de los principales exponentes del budismo.

Dhamma (2004) indica que la meditación es un proceso sistemático de entrenamiento mental y conducta y la práctica de la misma lleva a desarrollar un cierto estado de conciencia, autocontrol y estabilidad interior. pretende erradicar las impurezas de la mente para alcanzar la liberación, con el fin de curar el sufrimiento humano

Existen dos tipos de meditación en las prácticas budistas para Landolfi (2004) uno es la meditación concentrativa y el otro es la meditación contemplativa. La primera se le llama samatha, la cual puede ser considerada como sinónimo de calma mental y tranquilidad y a la segunda se le denomina vipassana, la cual puede ser considerada como conocimiento directo, intuición, considerada el origen de la meditación Mindfulness.

La meditación para la práctica de la misma, requiere de un esfuerzo activo para dirigir los procesos mentales conscientes de una manera determinada y que la idea de relajación es equivoco (Hart, 1994).

Cuando se realiza la meditación permite al individuo que su mente observa con objetividad, generando la liberación y de este modo permitirá la toma de decisiones libremente, cuyo objetivo sería cambiar el modelo de conducta de la mente de reacción en acción, sin ser indiferente a lo que sucede (Hart, 1994, p. 79).

Para ello, el referirse a la meditación Zen, hace referencia a la meditación desde la posición sentada y al igual que la vipassana comienza con la concentración.

Para Fontana (1994) la define como meditación subjetiva, esta trabaja sobre el principio de investigar la propia mente para conocer la verdadera naturaleza de la conciencia, en donde se practica la atentividad, que permite concentrar la atención con claridad y precisión sobre lo que ocupa la mente en el momento presente, sea meditando o en las actividades de la vida.

En fundamental entender la terminología Zen, cuya palabra samadhi significa la gran fijación o un estado de unicidad en el que las diferencias entre las cosas se disuelven de manera que surgen al meditador en el aspecto de igualdad. A su vez se encuentran dos tipos

de samadhi. Uno es positivo se produce cuando el meditador se encuentra completamente entregado a una actividad y el samadhi absoluto se produce cuando la persona se hace uno con el koan, la respiración o el movimiento del cuerpo, y se pierde toda conciencia del yo, finalizando la acción refleja de la conciencia. Teniendo en cuenta que para lograr llegar al satori, es decir el nirvana del budismo, es necesario pasar por el samadhi absoluto, que es el objetivo último del entrenamiento Zen.

Según David Fontana (1994), después de la primera experiencia del satori, se produce un proceso de maduración en el que el practicante va integrando su nueva comprensión con sus pensamientos, emociones y comportamiento exterior en la vida cotidiana, ya que el Zen no es un modo de huir del mundo, sino más bien un modo de vivir la vida en toda su riqueza, sea cuales fueran las circunstancias.

A sí mismo, existen dificultades del mundo occidente para entender esta práctica que radica en que la misma implica el reconocimiento de que una de las causas de nuestra ignorancia es la mente racional, que no ayuda a la persona a comprender los misterios de la vida. De acuerdo con Fontana las respuestas llegan en forma de intuiciones desde lo profundo del inconsciente. Al requerir una renuncia al pensamiento lógico y dual, destruye la estructura objetividad-subjetividad y conlleva de forma gradual al despertar del verdadero sí mismo (Hirai, 1994).

El utilizar la respiración como centro de concentración implica un estado de luz o claridad de la mente en el que los detalles de cada fenómeno se perciben, aunque sin evaluación o adhesión (Goleman, 1968).

La etapa final del Zen es la no mente, en la cual la claridad espontánea de satori se manifiesta en todos los actos del individuo. La comprensión de la impermanencia de las cosas es experimentada, de manera tal que el meditador deja de aferrarse al mundo de significados, sin dejar de actuar.

Las sesiones de meditación Zen duran entre treinta y cincuenta minutos, donde no se permite un estado de somnolencia.

A diferencia de la meditación budista, la meditación Zen no impone el cumplimiento de los conceptos morales desde el exterior, a sino que será una consecuencia de la transformación de la personalidad como producto del cambio que busca la conciencia zen

Meditación Trascendental, tiene la capacidad de extender la mente consciente y lo que permite que una persona puede ser capaz de utilizar su potencial pleno en todos los campos del pensamiento y la acción. Se pueden encontrar beneficios en este tipo de meditación como su capacidad para liberar la mente de tensiones y del perjuicio de las mismas, la cual permite a la mente asentarse en la base de la conciencia, un estado de menor intensidad, conciencia pura sin actividad, sin límites. Uno es consciente de su propia existencia (Hollings, 1983).

Este tipo de práctica se puede aprender fácilmente y tiene una duración de 15- 20 minutos dos veces por día, cuyo es objetivo es desplegar la inteligencia creativa.

Para algunos autores sostienen que la dualidad es la causa del sufrimiento, por lo tanto su técnica tendrá como objetivo trascenderla, que comienza con la repetición de un mantra, el cual opera como vehículo por el que la mente se vuelve hacia adentro, hacia la fuente del pensamiento. Es un proceso que se inicia desde la superficie hacia la fuente, mediante este medio la mente se expande, es decir, aumenta la conciencia y es casi inevitable que aparezcan bloqueos en este proceso. Al suceder, la acción del mantra disolvería las tensiones, dando lugar a un pensamiento. Entonces el proceso se detiene y se continúa cuando el individuo meditante comprende que ha estado pensando en otras ideas y vuelve a pensar en el mantra (Hollings, 1983).

No se experimenta el mundo exterior y además no guarda ninguna relación con el estado de vigilia. Se entiende que uno es consciente de su propia existencia, pero nada más (Hollings, 1983).

La conciencia trascendental no dura más que una fracción de segundo, pero mientras se produce hay una profunda sensación de alegría interior junto con la comprensión directa del Ser como separado de la experiencia diaria normal (Hollings, 1983, p. 52).

3.3. Técnicas de meditación en base a la atención en el ámbito cotidiano como clínico

Las técnicas de meditación se dividen teniendo en cuenta la forma como se orientan los procesos atencionales (Lutz et al., 2008; Dakw & Levin, 2009; Raffune & Srinivasan, 2009). Se encuentran:

Técnicas de atención focalizada, en las cuales la atención se centra y se sostiene de manera voluntaria sobre un objeto de meditación (Cahnet al., 2010).

Técnicas de monitoreo abierto de la experiencia, que estimulan la observación de los pensamientos y sentimientos (sin juicios, reacciones ni identificaciones). Cahn et al., 2010). Dentro de este grupo se encuentra mindfulness.

En el contexto clínico, las técnicas varían desde estar diseñadas para conseguir mayores niveles de relajación, hasta ejercicios cuyo fin es alcanzar la serenidad mental o el bienestar psicológico (Brown, Ryan, y Creswell, 2007; Ireland, 2012; Kabat-Zinn, 2002; Ospina et al., 2007). Dentro de las practicas más conocidas se encuentra el Mindfulness, desarrolla la atención plena, sostenida, no enjuiciadora, del momento presente (Kabat-Zinn, 2002; Simón, 2007; Vallejo, 2006).

La terapia de la conducta y la psicología social experimental fueron las que más utilizaron, tanto en sus modelos explicatorios, como en sus estrategias de intervención, entre ellos el trabajo de Ellis (1962), Beck (1976) y muchos otros. Gran parte de los principios del budismo tibetano es los mismos. Entre otros autores, se encuentra Jacobson (1938) introdujo la relajación muscular progresiva, Wolpe (1973, 1982) la popularizó y Bernstein y Borcovec (1973) la estandarizaron para su manejo clínico y la investigación

Según Davis, McKay y Eshelman (1985) indicaron a la meditación como una importante forma de autocontrol para el manejo de problemas emocionales. La capacidad de discriminar permite al individuo mayor libertad de elección en relacion de dónde permanecer en su pensamiento, o retornar al momento a momento (Hendricks, 1975), lo cual es notable para el manejo de la ansiedad y la depresión y contribuye al hallazgo de recuerdos y de emociones traumáticas (Millar, 1993).

En la actualidad dentro del movimiento de los Programas de intervención basados en la Atención Plena y en la Aceptación se diferencian dos grupos, se encuentran las terapias basadas en entrenamiento en Atención Plena que incluye la práctica de la meditación, es decir, utilizan la meditación como base del entrenamiento. Estos son el Programa de Reducción de Estrés basado en la Atención Plena (MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction, Kabat-Zinn, 1982, 1990), la Terapia Cognitiva basada en la Conciencia Plena (MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Segal, Williams y Teasdale, 2002), el Programa Mindfulness y Autocompasión (MSC: Mindful Self-Compassion, Neff y Germer, 2013). Por otro lado, están los programas que incorporan el entrenamiento en Atención Plena a su intervención como un componente sumatorio pero que no forme parte del núcleo central de la terapia, son la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, Hayes, Strosahl y Wilson, 1999) y la Terapia Dialéctico-Comportamental (Linehan, 1993). Las siguientes terapias involucradas en la atención plena a continuación:

El programa Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) (Kabat-Zinn, 1982, 1990), diseñada para poder afrontar el sufrimiento y el estrés. Esta terapia se basa en ejercicios integrados que vienen de la práctica de la meditación Zen, entre ellos, no juzgar, tener paciencia, mente de principiante y aceptar.

El doctor Kabat-Zinn plantea que habitualmente mientras la mente persigue la obtención de sus objetivos se ubica fuera del momento presente y la persona actúa a modo de piloto automático, identificándose con sus pensamientos y sentimientos. La duración del programa es de ocho semanas, los participantes realizan autoregistros y practican los ejercicios individualmente en sus casas con ayuda audiovisual y además una reunión semanal de dos horas y media para práctica grupal.

Terapia Cognitiva basada en la Conciencia plena El programa Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) (Segal, Williams y Teasdale, 2002), Terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT): desarrollada por Segal, Williams y Teasdale en el 2002, con el fin de prevenir recaídas en la depresión crónica. Para estos autores las recaídas se deben a la reactivación de patrones de pensamiento negativos cuando surgen estados de ánimo disforicos. Utiliza además de las técnicas provenientes del MBSR, técnicas cognitivas conductuales. A diferencia de las terapias cognitivas clásicas que se centran en cambiar el

contenido del pensamiento de los pacientes, la MBCT entrena a los pacientes para cambiar el modo de relacionarse con sus pensamientos, para que tomen conciencia de sus pensamientos y emociones negativas con el cual se facilita el proceso de afronte llamado por ellos descentramiento esta terapia combina el programa para la reducción del estrés Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), desarrollado por Kabat-Zinn (1982) con la terapia cognitiva conductual, fue desarrollado para prevenir las recaídas en depresión, enfatizando la importancia de la relación de los pacientes con sus pensamientos (Pérez y Botella, 2006).

Según Segal, Williams y Teasdale (2002). Este programa pretende enseñar a las personas en los períodos de una recaída potencial, a reconocer y desengancharse de los patrones de pensamientos negativos y ruminantes que propaga la depresión. A diferencia de la terapia cognitiva conductual, cuyo objetivo no es el cambio de contenidos mentales a otros más positivos, sino cambiar el patrón de relación que la persona tiene con sus propios pensamientos. La recomendación fundamental es que dejen de considerarlos como necesariamente verdaderos. Han denominado a esta actitud descentramiento (Pérez y Mindfulness en estudiantes universitarios 78 Botella, 2006).

El programa MBCT tiene una duración de ocho semanas, con sesiones grupales de dos horas y media, una vez a la semana, y práctica diaria en casa. Durante este tiempo, los pacientes aprenden a practicar la atención plena y entrenan su uso diariamente, pero también aprenden lo que son los pensamientos automáticos y por qué son importantes, cómo funcionan, cómo detectarlos y registrarlos, cuál es la relación que tienen con emociones como la tristeza, qué es el pensamiento rumiador, cómo puede aprender a cuidarse mejor, etc. (Segal, Williams y Teasdale, 2002). El MBCT entrena a los pacientes para cambiar el modo de relacionarse con sus pensamientos, para que tomen conciencia de sus pensamientos y emociones negativas con el cual se facilita el proceso de afronte llamado por ellos descentramiento.

Programa de Prevención de Recaídas en adicciones basado en mindfulness .EL programa Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP) (Chawla et al., 2010) combina técnicas mindfulness y los principios y prácticas establecidos en el modelo teórico de prevención de recaídas Relapse Prevention (RP). Este programa se centra en modificar la relación los

pensamientos y uno mismo, busca desarrollar la conciencia de pensamientos, sentimientos y sensaciones a través del desarrollo de habilidades mindfulness que pueden ser aplicadas en situaciones de alto riesgo para las recaídas. El encuadre teórico y conceptual del manual MBRP está basado en el programa MBSR de Kabat-Zinnet al. (1982) y también en el programa MBCT de Segal et al. (2002). La duración del programa es de ocho sesiones semanales de dos horas de duración de entrenamiento grupal en las que se tratan y desarrollan temas como mindfulness en la vida cotidiana, piloto automático, pensamientos y emociones, permanencia y conciencia en las situaciones de riesgo, aceptación y cambio, entre otros.

Terapia de Aceptación y Compromiso, terapia de aceptación y compromiso (Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ha sido propuesta por S. Hayes (Hayes et al., 1999, 2004). Se trata de una terapia conductual, focalizada en las relaciones funcionales para controlar comportamiento.” (Miró 2006, p. 63). El enfoque se basa hacia la aceptación y el gcambio conducta, ya que parte de la idea de que sin aceptación no puede haber cambio. Terapia de Aceptación y Compromiso plantea a continuación (Pérez y Botella, 2006), reducir la tendencia a la evitación experiencial, enseñar habilidades para aceptar la experiencia tal y como es, ayudar a la persona a clarificar y prestar atención a los valores que considera fundamentales de su vida y ayudar a la persona a que se comprometa a realizar las acciones relevantes para ser coherente con los valores establecidos y analizar los obstáculos que lo impiden.

Terapia Dialéctica Comportamental. Desarrollada por Linehan (1993a, 1993b) y su equipo de la Universidad de Washington es conocida como Dialectical Behaviour Therapy (DBT). En un principio fue diseñada para el tratamiento de personas con alto riesgo de suicidio, aunque más adelante se ha convertido en el principal programa para tratar los graves problemas de regulación emocional de las personas diagnosticadas con Trastorno Límite de Personalidad (TLP). La DBT pretende entrenar a las personas en las siguientes habilidades (Linehan, 1993): habilidades de atención plena, habilidades de tolerancia al malestar, habilidades de regulación emocional y habilidades de eficacia interpersonal. Se trata de adoptar una actitud de contemplación de las experiencias en el momento presente, de conocer y aceptar las experiencias sin realizar juicios de valor.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Desde que nacen las personas ven su vida atravesada por diversos estímulos externos, como ambientales, físicos, sociales que van reaccionando según la manera aprendida, nos condiciona y limita, influyendo en nuestra salud, bienestar y felicidad (Moñivas et al. 2012).

La sociedad actual se caracteriza fundamentalmente por estar sometida a constantes cambios, exigiendo resoluciones con resultados inmediatos. Cuando nuestra mente está acelerada, no tenemos tiempo de pensar con claridad y en muchas ocasiones de disfrutar del momento presente. La meditación es una práctica que permite elevar los estados de conciencia para estar en armonía consigo mismo y con los demás, siendo la capacidad de atención plena una característica del meditante. Tomando la atención plena como estrategia para mejorar la autorregulación emocional, poder identificar las propias emociones, tener mayor nivel de habilidades sociales, permitiendo al individuo mayor capacidad de adaptación a distintos tipos de situaciones. Se hace evidente la necesidad de continuar con investigaciones empíricas, siendo de interés en esta investigación el objetivo de establecer la relación entre la atención consciente sobre la autorregulación emocional en individuos practicantes de meditación. Por último, a fin de determinar si el individuo creyente se beneficia o no de su vida espiritual, surgen interrogantes:

¿En qué medida se relaciona la atención consciente con la autorregulación emocional?

¿La práctica regular de la meditación aumenta la capacidad de atención consciente?

¿La atención autoridigida aumenta la capacidad de regular las emociones de forma positiva en los individuos?

RELEVANCIA & JUSTIFICACION

Teoría

Cooperar a el estudio de la atención plena puede ser importante para evitar que los individuos se pierdan en los pensamientos automáticos, que podrían inferir en los hábitos y los patrones de comportamiento poco saludables, en relacion a la regulación emocional y la autorregulación del comportamiento.

Clínico

Permitirá que la atención plena en los individuos practicantes y los profesionales de salud mental que trabajen con dicha técnica, utilice esto como una herramienta, la cual les ayude a comprender este estado de atención plena y poder brindar mayor información a investigaciones que ayuden a generar estrategias que puedan disminuir la sensibilidad y la reacción exagerada emocional, mayor nivel de tolerancia y una aceptación mas efectiva de los estados emocionales poco placenteros

MÉTODO

Se trata de un estudio transversal de tipo correlacional y comparativo. El estudio es comparativo porque pretende determinar si existen diferencias o similitudes en características demográficas y si hay covariación entre la atención consciente y la autorregulación emocional. Se utilizará el tratamiento cuantitativo de datos, donde serán analizados mediante el programa *SPSS* (v.22.0).

Objetivos

General

Evaluar el grado de atención consciente y su relación con la autorregulación emocional en practicantes de meditación.

Específicos

- Describir las características meditativas de los practicantes (Período de meditación y Frecuencia de las prácticas).
- Relacionar el grado de atención plena con la autorregulación emocional.
- Relacionar el grado de espiritualidad, período de meditación y frecuencia de la técnica con la atención plena y autorregulación emocional.
- Relacionar el período de meditación, frecuencia de la técnica, y meditación antes del “Aislamiento Social” con otras características demográficas (género, edad, ingresos, etc.)

Hipótesis

H1. Se encontrará una correlación positiva y significativa entre Atención Plena y Autorregulación emocional, es decir, aquellos meditantes que muestren mayor capacidad de atención consciente tenderán a mostrar un aumento de su autorregulación emocional.

H2. Se encontrará una correlación positiva y significativa entre la Atención Plena con el período de meditación y la frecuencia de la técnica, es decir, la práctica regular de la meditación (suma del tiempo de meditación y la frecuencia de la práctica) aumenta la capacidad de atención consciente.

H3. Se encontrará una correlación positiva y significativa entre la Autorregulación emocional con el período de meditación y la frecuencia de la técnica, es decir, la práctica regular de la meditación (suma del tiempo de meditación y la frecuencia de la práctica) aumenta la capacidad para la regulación emocional de meditante.

H4. Se encontrará una correlación positiva y significativa entre Espiritualidad, Periodo de Meditación y Frecuencia de la Técnica, es decir, la práctica regular de la meditación está asociada a convicciones y creencias espirituales de los meditantes (en contraste con sólo una sensación de bienestar psicológico).

Participantes y Procedimiento

Estuvo integrada por una muestra no probabilística intencional de 124 casos, reclutada a través de sitios web en general, y una diversidad de técnicas de meditación compuesta por 22 (17%) varones y 102 (83%) mujeres, cuyo rango etario era de 18 a 65 años (Media = 39,05, DT = 10,83). Debido a un sistema de reclutamiento por internet a causa de la pandemia por COVID-19, se diseñó un cuestionario on-line difundido entre foros de practicantes de meditación creado mediante *Google Forms*.[©] El grado de confiabilidad medido por el coeficiente alfa de Cronbach para esta muestra fue de .87 (N = 15 ítems).

Instrumentos

Cuestionario Demográfico. Se diseñó una encuesta *ad hoc* para determinar Sexo, Edad, Ocupación, Estado Marital, Hijos (si tiene, cuantos), Pensamiento político, Espiritualidad, Religión, e Ingresos. Además se obtuvieron datos de las características de sus prácticas meditativas, tales como Período de meditación (“Menos de 10 minutos” a “Más de una hora”), Frecuencia de la técnica (“Una vez al mes” a “Dos veces al día”), y Meditación (antes del período de aislamiento social) (“Practicaba poco” a “Practicaba todos los días”).

Escala de Conciencia de Atención Plena (MAAS; Brown & Ryan, 2003). Evalúa la atención y la conciencia en la vida diaria. Consta de 15 ítems con una escala Likert de 1 (casi nunca) a 6 (casi siempre) y se presenta como una valoración cuantitativa del estado de conciencia plena de un individuo en su vida cotidiana. No es necesario un entrenamiento específico previo de los participantes y la puntuación final es la media de las puntuaciones dadas a los ítems; puntuación alta indica mayor estado de conciencia plena. El grado de confiabilidad medido mediante el coeficiente alfa de Cronbach para esta muestra fue de .87 (N = 15 ítems).

Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (CERQ-18; Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002; Garnefski & Kraaij, 2007). Está diseñado para evaluar el componente cognitivo consciente de la regulación emocional, compuesto por 18 ítems respondidos en una escala tipo Likert donde 1 es casi nunca y 5 casi siempre. Se trata de una versión de 18 ítems deriva del CERQ original de 36 ítems. El grado de confiabilidad medido mediante el coeficiente alfa de Cronbach para esta muestra fue de .72 (para 18 ítems). Este cuestionario examina nueve estrategias cognitivas de regulación emocional que utilizan las personas luego de una experiencia displacentera o estresante:

1. *Rumiación* (“Estoy preocupado por lo que siento y pienso acerca de lo que me ha pasado”),
2. *Catastrofización* (“Normalmente pienso que lo que me ha pasado a mí es lo peor que le puede pasar a alguien”),
3. *Auto-culparse* (“Siento que yo soy el culpable de lo que pasó”),
4. *Culpar a Otros* (“Pienso que otros son culpables de lo que me pasó”),
5. *Poner en Perspectiva* (“Pienso que no ha sido tan malo comparado con otras cosas”),
6. *Aceptación* (“Pienso que tengo que aceptar lo que pasó”),
7. *Focalización Positiva* (“Pienso en cosas positivas que no tienen nada que ver con lo que he vivido”),
8. *Reinterpretación Positiva* (“Pienso que esa situación tiene también partes positivas”),
9. *Refocalización en los Planes* (“Pienso en cómo cambiar la situación”).

RESULTADOS

Se llevó a cabo un contraste de hipótesis sobre la normalidad de las variables mediante un análisis de Kolmogorov-Smirnov. A partir de los valores obtenidos, se asumió una distribución asimétrica de las puntuaciones de ambos instrumentos. En consecuencia, se decidió emplear para los análisis estadísticos, el test de U de Mann-Whitney para comparar grupos y Rho de Spearman para correlacionar las puntuaciones de las escalas (ver Tabla 1).

TABLA 1: PRUEBA DE NORMALIDAD

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>	<i>Sig.</i>
Atención Plena	,082	,039
Autorregulacion Emocional	,094	,009

a. KS para más de 100 casos ($gl = 124$).

La muestra de meditantes está compuesta por profesionales (66%), la mitad de los cuales está en pareja (54%), el 40% sin hijos, con pensamiento político con tendencia a centro-progresista (83%), con moderada a alta espiritualidad (65%), la mitad se declaró católico (50%) y con ingresos aceptables para vivir (60%) (ver Tabla 2).

TABLA 2: CARACTERISTICAS DEMOGRAFICAS

<i>Ocupación</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Comerciante	12	9,7
Profesional	82	66,1
Empleado administrativo	12	9,7
Ama de Casa	4	3,2
Jubilado	2	1,6
Desempleado	6	4,8
Técnico	6	4,8
<hr/>		
<i>Estado Marital</i>		
En pareja (conviviente)	68	54,8
En pareja (no conviviente)	10	8,1
Sin pareja	46	37,1
<hr/>		
<i>Hijos</i>		
Sin hijos	50	40,3
Un hijo	26	21,0
Dos o más hijos	48	38,7
<hr/>		
<i>Pensamiento político</i>		
Muy conservador	4	3,2
Conservador	16	12,9
Centro	74	59,7
Progresista	24	19,4
Muy progresista	6	4,8
<hr/>		
<i>Espiritualidad</i>		
No soy espiritual	12	9,7
Soy un poco espiritual	26	21,0
Soy moderadamente espiritual	52	41,9
Soy muy espiritual	30	24,2
Soy extremadamente espiritual	4	3,2
<hr/>		
<i>Religión</i>		
Católico	62	50,0

Cristiano no-denominacional	22	17,7
Filosofías orientales	20	16,1
Ateo	12	9,7
No-denominacional	6	4,8
Judío	2	1,6
<hr/>		
<i>Ingresos</i>		
Muy por debajo de lo aceptable para vivir	6	4,8
Por debajo de lo aceptable para vivir	20	16,1
Aceptable para vivir	74	59,7
Por encima de la aceptable para vivir	22	17,7
Muy por encima de lo aceptable para vivir	2	1,6
<hr/>		

En la muestra de meditantes, el Período (tiempo) de meditación es menor a 10 minutos (56%) pero no superior a 20 minutos (30%), practicado al menos una vez al mes (40%), pero con baja práctica antes del aislamiento social (sólo el 55% practicaba “poco” a “todos los días”) ver Tabla 3.

TABLA 3: CARACTERISTICAS DE LAS PRACTICAS MEDITATIVAS

<i>Período de meditación</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Menos de 10 minutos	70	56,5
Entre 10 y 20 minutos	38	30,6
Más de media hora	14	11,3
Más de una hora	2	1,6
<i>Frecuencia de la técnica</i>		
Una vez al mes	50	40,3
Dos veces al mes	4	3,2
Una vez a la semana	28	22,6
Día por medio	10	8,1
Una vez al día	32	25,8
Dos veces al día	0	0
<i>Meditación (antes del AS)</i>		
No practicaba	54	43,5
Practicaba poco	26	21,0
Practicaba moderadamente	14	11,3
Practicaba frecuentemente	18	14,5
Practicaba todos los días	12	9,7

La H1 predice que se encontrará una correlación positiva y significativa entre Atención Plena y Autorregulación emocional, lo cual se confirmó ($r_s = .20$; Sig. = .01), así como los factores Aceptación ($r_s = .15$; Sig. = .04), Culpar a otros ($r_s = .19$; Sig. = .01), y Poner en perspectiva ($r_s = .17$; Sig. = .02) (ver Tabla 4).

TABLA 4: CORRELACION ENTRE ATENCION PLENA Y
AUTORREGULACION EMOCIONAL

	<i>Atención Plena</i>	
	r_s	Sig.
1. Aceptación	,15	,04
2. Culpar a otros	,19	,01
3. Catastrofización	,10	n.s.
4. Poner en perspectiva	,17	,02
5. Focalización en los planes	,06	n.s.
6. Focalización positiva	,14	n.s.
7. Rumiación	,13	n.s.
8. Autoculparse	-,04	n.s.
9. Reinterpretación positiva	,13	n.s.
Autorregulación Emocional	,20	,01

La H2 predice que se encontrará una correlación positiva y significativa entre la Atención Plena con el período de meditación y la frecuencia de la técnica, lo cual no se confirmó. La H3 predice que se encontrará una correlación positiva y significativa entre la Autorregulación Emocional con el período de meditación y la frecuencia de la técnica, lo cual tampoco se confirmó (ver Tabla 5).

TABLA 5: CORRELACIONES ENTRE ESPIRITUALIDAD, PERIODO DE MEDITACION Y FRECUENCIA DE LA TECNICA CON ATENCION PLENA Y AUTORREGULACION EMOCIONAL

		<i>Atención Plena</i>	<i>Autorregulación Emocional</i>
Espiritualidad ^a	<i>r_s</i>	-,065	,088
	Sig.	n.s.	n.s.
Periodo de meditación ^b	<i>r_s</i>	-,087	-,010
	Sig.	n.s.	n.s.
Frecuencia de la técnica ^c	<i>r_s</i>	,034	,025
	Sig.	n.s.	n.s.

La H4 predice que se encontrará una correlación positiva y significativa entre Espiritualidad, Periodo de Meditación y Frecuencia de la Técnica, lo cual se confirmó para Espiritualidad y Periodo de Meditación ($r_s = .45$; Sig. < .01) así como la Frecuencia de la técnica ($r_s = .44$; Sig. < .001), la Meditación antes del AS ($r_s = .55$; Sig. < .001) e intercorrelaciones entre el período con la frecuencia de la técnica ($r_s = .85$; Sig. < .001). También se observó que los ingresos correlacionaron positivamente con la Espiritualidad, Período de meditación y Frecuencia de la técnica ($r_s = .19$ a $.35$; Sig. = .01 a < .001) (ver Tabla 6).

TABLA 6. INTERCORRELACIONES ENTRE ESPIRITUALIDAD, PERIODO DE MEDITACION, FRECUENCIA DE LA TECNICA, MEDITACION ANTES DEL AS Y LA EDAD

		Espiritualidad	Período de meditación	Frecuencia de la técnica	Meditación (antes del AS)	Edad
Período de meditación	r_s	,45	-	-	-	-
	Sig.	< ,001				
Frecuencia de la técnica	r_s	,44	,85	-	-	-
	Sig.	< ,001	< ,001			
Meditación (antes del AS)	r_s	,55	,65	,70	-	-
	Sig.	< ,001	< ,001	< ,001		
Edad	r_s	,09	,06	-,02	-,03	-
	Sig.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	
Ingresos	r_s	,14	,19	,27	,35	-,14
	Sig.	n.s.	,01	,001	< ,001	,05

Adicionalmente, se encontró diferencias de género, donde las mujeres meditantes mostraron mayor Autorregulación Emocional que los varones ($z = 3,40$; Sig.= .001), con los factores Aceptación, Rumiación, Poner en perspectiva y Catastrofización con valores más altos para las mujeres que para los varones, No se encontraron diferencias para Atención Plena (ver Tabla 7).

TABLA 7: DIFERENCIA DE GENERO EN ATENCION PLENA Y
AUTORREGULACION EMOCIONAL

<i>Variables</i>	<i>Género</i>	<i>N</i>	<i>Media</i>	<i>DT</i>	<i>z*</i>	<i>Sig.</i>
Atención Plena	Masculino	22	25,09	8,96	1,60	n.s.
	Femenino	102	21,67	9,10		
Autorregulación Emocional	Masculino	22	29,00	6,59	3,40	,001
	Femenino	102	34,22	6,51		
1. Aceptación	Masculino	22	3,82	1,89	2,25	,02
	Femenino	102	4,55	1,24		
2. Culpar a otros	Masculino	22	1,18	1,22	1,43	n.s.
	Femenino	102	1,76	1,81		
3. Catastrofización	Masculino	22	1,27	1,63	3,09	,002
	Femenino	102	2,63	1,90		
4. Poner en perspectiva	Masculino	22	3,45	1,33	2,66	,009
	Femenino	102	4,33	1,41		
5. Focalización en los planes	Masculino	22	5,00	1,23	0,07	n.s.
	Femenino	102	5,02	1,04		
6. Focalización positiva	Masculino	22	3,64	1,09	0,70	n.s.
	Femenino	102	3,88	1,55		
7. Rumiación	Masculino	22	2,45	1,10	3,40	,001
	Femenino	102	3,75	1,69		
8. Autoculparse	Masculino	22	3,09	1,19	1,66	n.s.
	Femenino	102	3,71	1,64		
9. Reinterpretación positiva	Masculino	22	5,09	1,01	1,45	n.s.
	Femenino	102	4,59	1,54		

* Se empleó la *U* de Mann-Whittney.

CONCLUSIONES

El objetivo general de esta tesis es evaluar el grado de atención consciente y su relación con la autorregulación emocional en practicantes de meditación, más específicamente describir las características meditativas de los practicantes, relacionar el grado de atención plena con la autorregulación emocional, relacionar el grado de espiritualidad, período de meditación y frecuencia de la técnica con la atención plena y autorregulación emocional, y relacionar el período de meditación, frecuencia de la técnica, y meditación antes del “Aislamiento Social” con otras características demográficas (género, edad, ingresos, etc.)

Los resultados evidencian que aquellos meditantes con mayor capacidad de atención consciente muestran un aumento de la capacidad de regular sus emociones negativas, sobretodo en términos de mayor capacidad de aceptación de los eventos negativos y colocar en perspectiva las situaciones cuando las compara con otros eventos (mayor optimismo). Aunque se espera que la capacidad de atención plena es una característica del meditante, sin embargo, no se encontró una relación positiva y significativa con el tiempo que toma la meditación o la frecuencia de la técnica, así como tampoco que ésta estuviera relacionada con la regulación emocional del propio meditante. Una posible causa es que no sólo el 56% practicaba menos de diez minutos (y el 30% no más de veinte) sino que incluso el 55% practicaba regularmente, lo cual podría resultar en escaso tiempo de práctica para ganar mayor atención consciente así como regulación emocional a causa de la práctica meditativa.

Una característica de esta muestra es que casi el 90% tiene fuertes creencias espirituales, lo cual sugiere que el grado de espiritualidad puede estar relacionada con las prácticas de meditación, lo cual demostró que la meditación no es un mero “pasatiempo” para sentirse bien o sólo mejorar el bienestar psicológico del practicante sino que esta basado en convicciones espiritualistas (de hecho, el 16% declaró practicar budismo y otras religiones). Finalmente, las mujeres meditantes mostraron mayor autorregulación emocional en términos de aceptación, preocupado por lo que siente y piensa acerca de lo que me ha pasado (Rumiación), pensar que no ha sido tan malo comparado con otras cosas (Poner en perspectiva) y pensar que lo que le ha pasado a ella es lo peor que le puede pasar a alguien (Catastrofización) con valores más altos para las mujeres que para los varones

REFERENCIAS

- Garnefsky, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorp, the Netherlands: DATEC.
- Garnefsky, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>. Recuperado el 20 de septiembre de 2021
- Ruiz, F. J., Suárez-Falcón, J.C., & Riaño-Hernández, D. (2016). Psychometric properties of the Mindful Attention Awareness Scale in Colombian undergraduates. *Suma Psicológica*, 23, 18–24. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.02.003>. Recuperado el 10 de julio 2021
- Germer, C. K., Siegel, R. D. y Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Vivir con Plenitud las Crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad* (Trad. Días, F. T., y Péres, P.). Barcelona: Kairós. (Trabajo original publicado en 1990).
- Parra-Delgado, M. (2011). *Eficacia de la Terapia Cognitiva-Basada en la Conciencia Plena (Mindfulness) en pacientes con Fibromialgia (Tesis Doctoral)*. Universidad de Castilla-La Mancha, Albacete.

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness en la vida cotidiana: Cómo descubrir las claves de la atención plena/Donde quiera que vayas, ahí estás*, Ediciones Paidós Ibérica, 2009 (Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life, Hyperion, 1994).
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Vivir con Plenitud las Crisis. Como Utilizar la Sabiduría del Cuerpo y la Mente para Afrontar el Estrés, el Dolor y la Enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Mañas, I. (2007). *Nuevas Terapias Psicológicas: La tercera Ola de Terapias de Conducta o Terapias de Tercera Generación*. *Gaceta de Psicología*, 40, 26-32.
- Mañas, I., Sánchez, L. C., & Luciano, M. C. (2008, abril). *Efectos producidos por un ejercicio de mindfulness (body-scan): Un estudio piloto [Effects of a mindfulness exercise (body-scan): A pilot study]*. Poster session presented at the VII Congress of the Spanish Society of Experimental Psychology, San Sebastián-Donostia, Spain.
- Vallejo, M.A. (2006). *Revista on line: Papeles del Psicólogo*. Julio, número 2 VOL27.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S. Carlson, L. Anderson, N., Cardomy, J. Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. y Devins, G. (2004). *Mindfulness: A proposed Operational Definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 230-241.
- Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2003). *The bennefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848

- Infra-Humanización: Atribución de Emociones Primarias y Secundarias y su Relación con Prejuicio Moderno <https://www.redalyc.org/pdf/284/28412903017.pdf>. Recuperado el 16 de agosto de 2021

- Investigación Holística <http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/08/capitulo-11-investigacion-holistica..pdf>. Recuperado el 03 de agosto de 2021

- Tudela, P. (1992). Atención. En J. L. Trespalacios y P. Tudela (Eds.), Atención y Percepción. (pags. 119-162).

- De Vega, M. (1984). La Atención. En M. Vega (E Cognitiva (pp. 123-171). Madrid: Alianza Editorial d.), Introducción a la Psicología

- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. Revista de Educación, (332), 97 – 116.
https://www.researchgate.net/profile/Pablo_FernandezBerrocal/publication/39207918_La_inteligencia_emocional_en_el_contexto_educativo_Hallazgos_cientificos_de_sus_efectos_en_el_aula/links/587f51a308ae9275d4ede93f.pdf. Recuperado el 03 de agosto de 2021

- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 6, 1 – 17. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412004000200005. Recuperado 10 de julio de 2021.

- La autorregulación emocional como elemento central de la inteligencia emocional. <http://www.psicologiaonline.com/colaboradores/nacho/emocional>. Recuperado de 12 de septiembre de 2021

- La autorregulación emocional como elemento central de la inteligencia emocional. <http://www.psicologiaonline.com/colaboradores/nacho/emocional.shtml> Vera, M. (2009).
- Budismo <http://www.cienciadelespiritu.org/wp-content/uploads/2013/02/34-budismo.pdf> . Recuperado 19 julio de 2001
- Atencion <http://www.sefaweb.es/atencion/>. Recuperado el 19 de julio de 2001
- Bishop, S. (2002). What do we really know about MBSR. *Psychosomatic Medicine*, 64, 71-84.
- Brown, K.W. y Ryan R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (2003). MBSR interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology*: Kessler, R.C. (2001). Long-term trends in use of complementary and alternative medical therapies in the United States. *Journal of the American Medical Association*, 286, 1817.

ANEXOS

ANEXO 1: CUESTIONARIO

1. *Edad:* _____ años

2. *Género:*

MASCULINO 1

FEMENINO 2

3. *Profesión o actividad laboral:*

Comerciante 1

Profesional (terciario) 2

Empleado administrativo 3

Ama de Casa 4

Jubilado 5

Desempleado / trabajo *part-time* 6

Técnico 7

7. *Espiritualidad*

No soy espiritual 1

Soy un poco espiritual 2

Soy moderadamente espiritual 3

Soy muy espiritual 4

Soy extremadamente espiritual 5

4. *Estado marital*

En pareja (conviviente) 1

En pareja (no conviviente) 2

Sin pareja 3

8. *Religión, filosofía religiosa o equivalente:*

Católico 1

Judío 2

Cristiano no-denominacional (cree en Jesús y Dios) 3

No-denominacional (solo cree en Dios) 4

Filosofías orientales (Budismo, orientalismo, etc.) 5

Ateo (no cree en Dios, solo en el azar) 6

5. *Hijos*

Sólo uno 1

Dos a tres 2

Mas de tres 3

9. *Ingresos*

Muy por debajo de lo aceptable para vivir 1

Por debajo de lo aceptable para vivir 2

Aceptable para vivir 3

Por encima de la aceptable para vivir 4

Muy por encima de lo aceptable para vivir 5

. *Pensamiento político*

Muy conservador 1

Conservador 2

Centro 3

Progresista 4

Muy progresista 5

10. Periodo de meditación

- Menos de 10 minutos 1
- Entre 10 y 20 minutos 2
- Entre 20 y 30 minutos 3
- Más de media hora 4
- Más de una hora 5

11. Frecuencia de la técnica

- Una vez al mes 1
- Dos veces al mes 2
- Una vez a la semana 3
- Día por medio 4
- Una vez al día 5
- Dos veces al día 6

12 ¿En qué medida practicaba meditación ANTES del aislamiento social?

- No practicaba 1
- Practicaba poco 2
- Practicaba moderadamente 3
- Practicaba frecuentemente 4
- Practicaba todos los días 5

LA ESCALA DE CONCIENCIA DE ATENCIÓN CONSCIENTE (MAAS)

1. A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde.
2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no prestar atención o por estar pensando en algo distinto.
3. Encuentro difícil permanecer centrado en lo que está pasando en el presente.
4. Tiendo a caminar rápido para llegar a los sitios y no presto atención a lo que experimento a lo largo del camino.
5. Tiendo a no darme cuenta de emociones de tensión física o incomodidad hasta que realmente reclaman mi atención.
6. Me olvido el nombre de la persona tan pronto como me lo dicen la primera vez.
7. A veces parece como si estuviera moviéndome en “automático” sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo.
8. Hago las actividades con prisas y sin estar realmente atento a ellas.
9. Me centro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarlo.
10. Hago trabajos o tareas automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.
11. Me encuentro escuchando a las personas con «una oreja», haciendo o pensando algo distinto al mismo tiempo.
12. Conduzco el coche a los sitios en “piloto automático” y luego me pregunto por qué fui allí.
13. Me siento constantemente preocupado con el pasado o con el futuro.

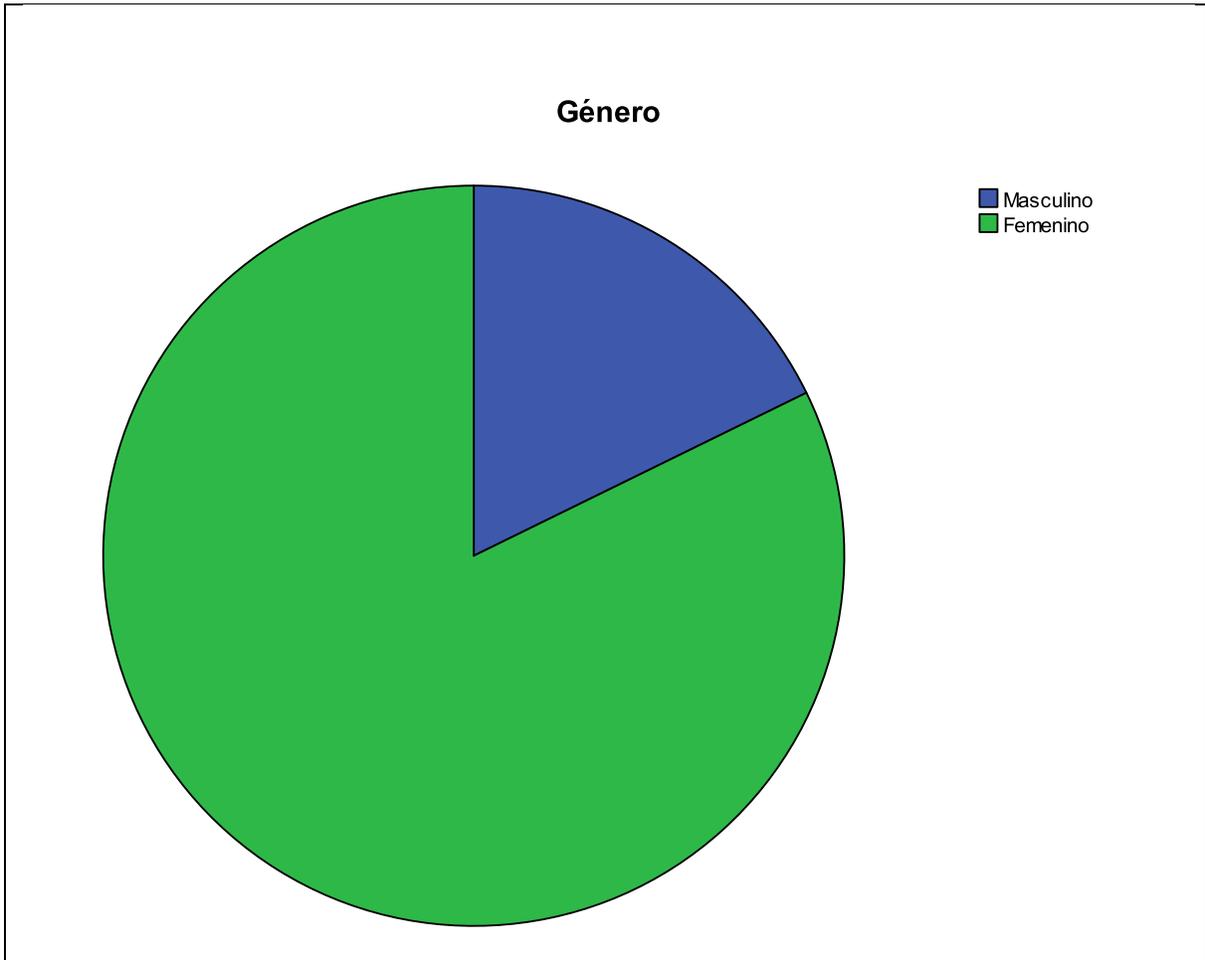
14. A veces me encuentro haciendo cosas sin prestar atención.

15. Tiendo a «picar» sin ser consciente de lo que estoy comiendo.

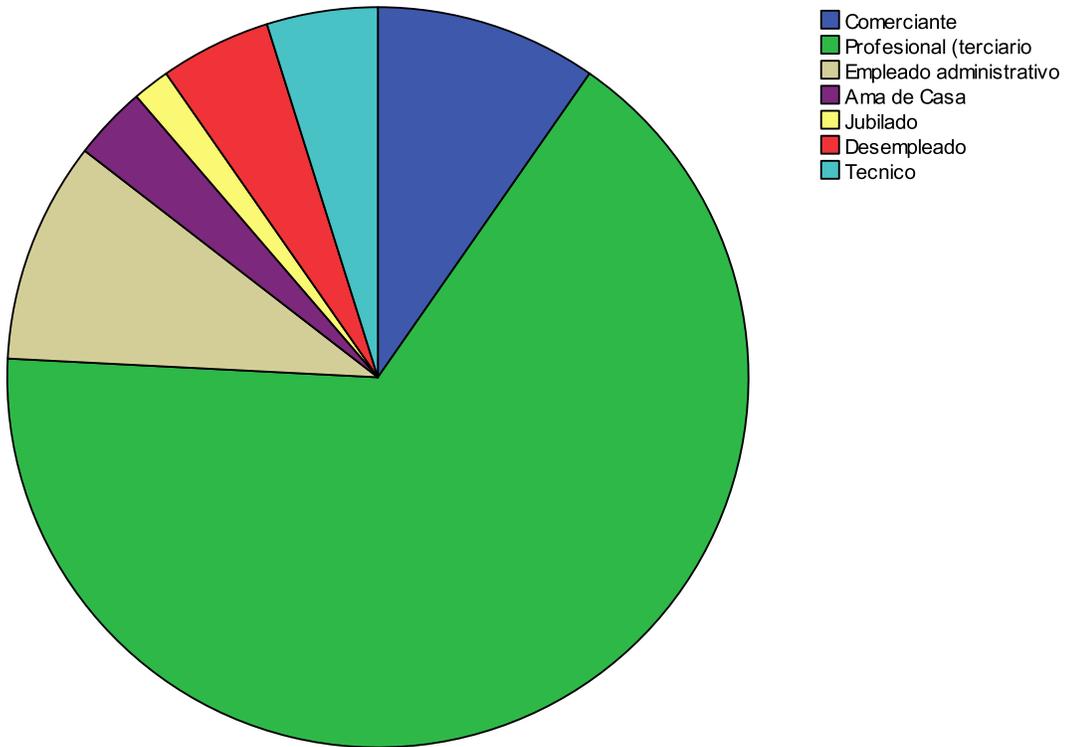
CUESTIONARIO DE REGULACIÓN EMOCIONAL COGNITIVA CERQ-18

1. Pienso que tengo que aceptar lo que pasó.
2. Pienso que tengo que aceptar la situación.
3. Pienso que otros son culpables de lo que me pasó.
4. Pienso que otros son responsables de lo que ha ocurrido.
5. Sigo pensando en lo terrible que es lo que me ha pasado.
6. Continuamente pienso en lo horrible que ha sido la situación.
7. Pienso que otras personas pasan por experiencias mucho peores.
8. Poner en perspectiva 10 Pienso que no ha sido tan malo comparado con otras cosas.
9. Pienso cómo puedo afrontar mejor la situación.
10. Pienso un plan para que en un futuro me vaya mejor.
11. Pienso en cosas positivas que no tienen nada que ver con lo que he vivido.
12. Pienso en algo agradable en lugar de lo que ha ocurrido.
13. Estoy preocupado por lo que siento y pienso acerca de lo que me ha pasado.
14. Me sumerjo en los sentimientos que la situación me ha producido.
15. Siento que soy el responsable de lo que ha pasado.
16. Pienso que fundamentalmente la causa recae en mí mismo.
17. Miro las partes positivas del problema .
18. Pienso que esa situación tiene también partes positivas

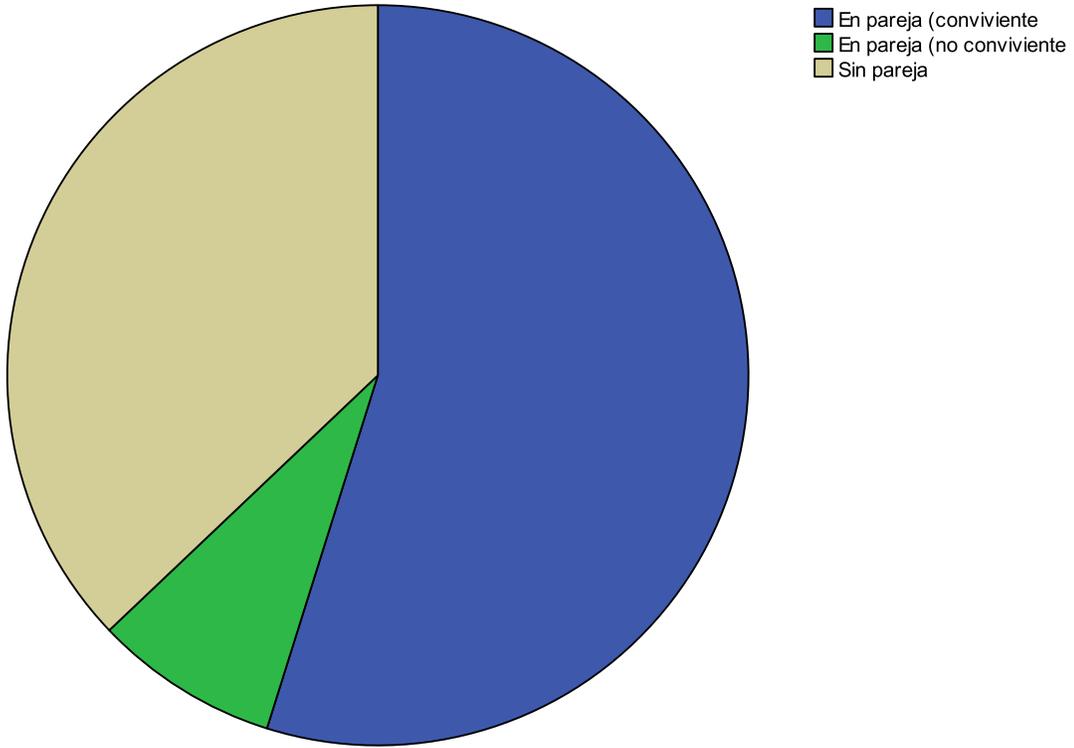
ANEXO 2: GRAFICOS



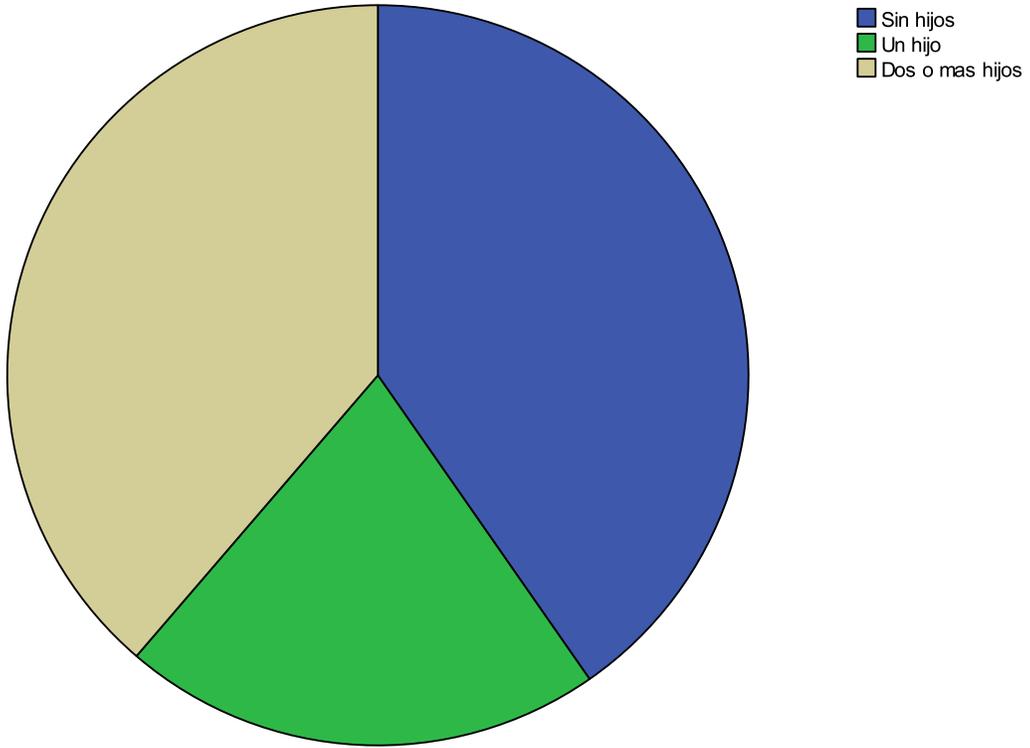
Ocupación



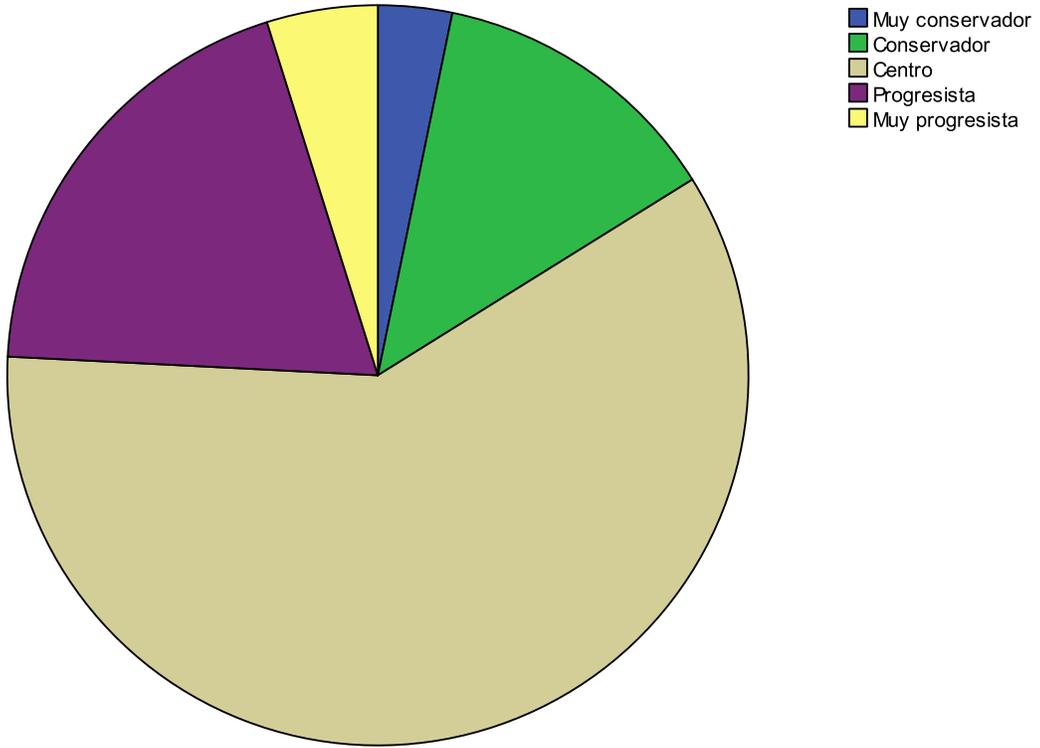
Estado Marital



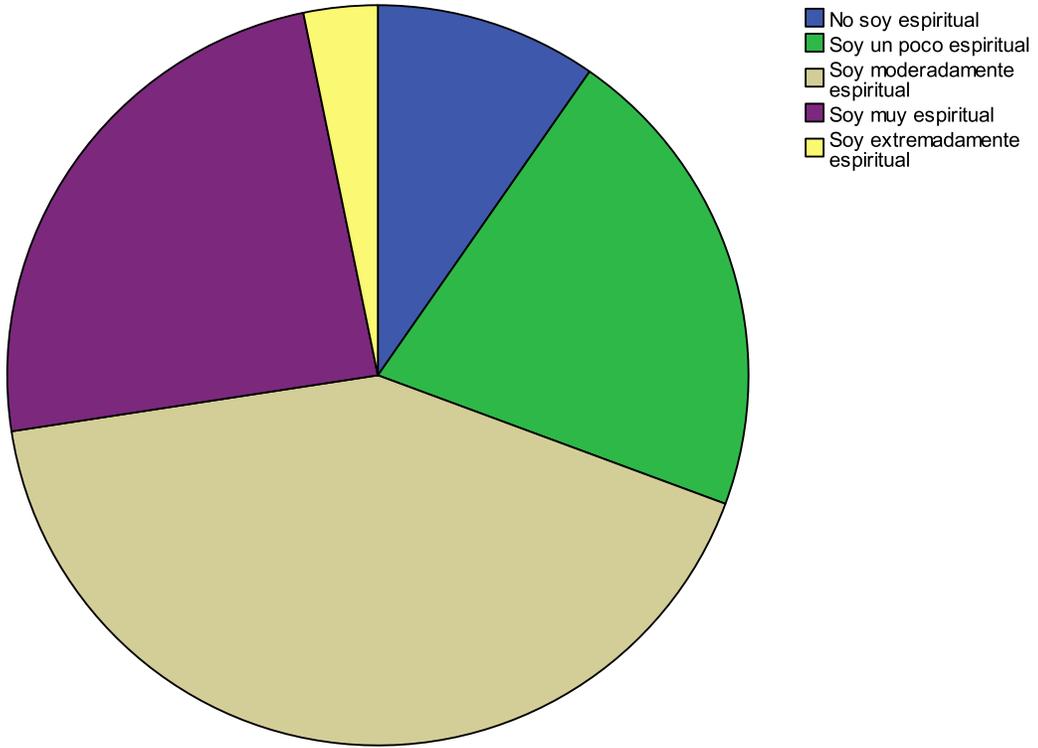
Hijos



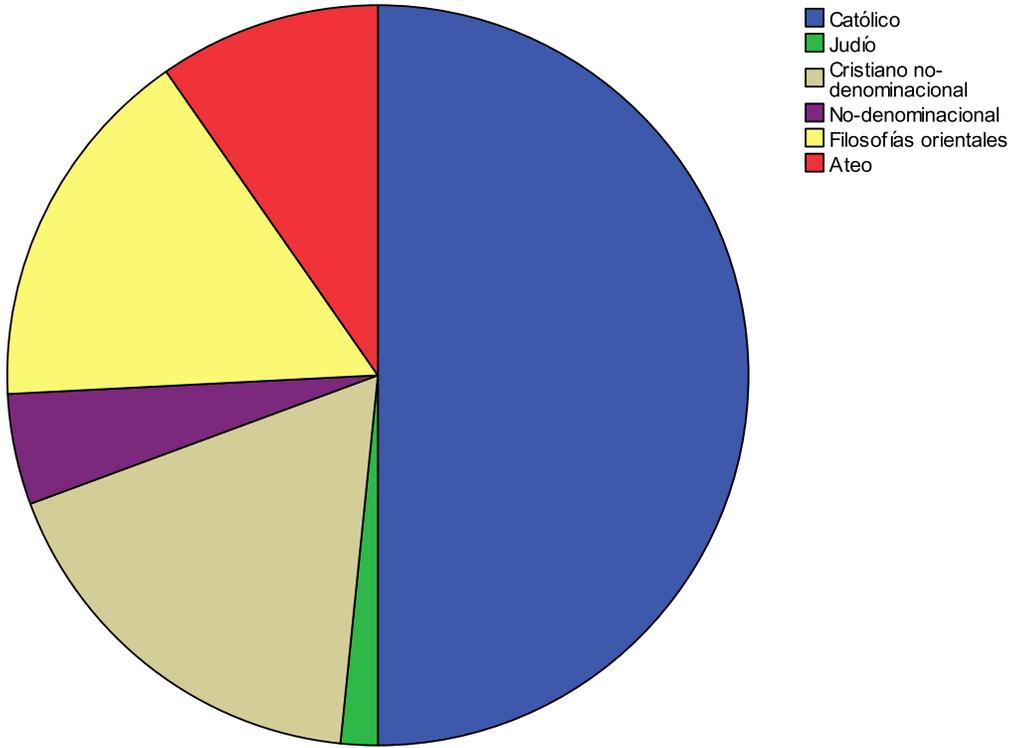
Pensamiento político



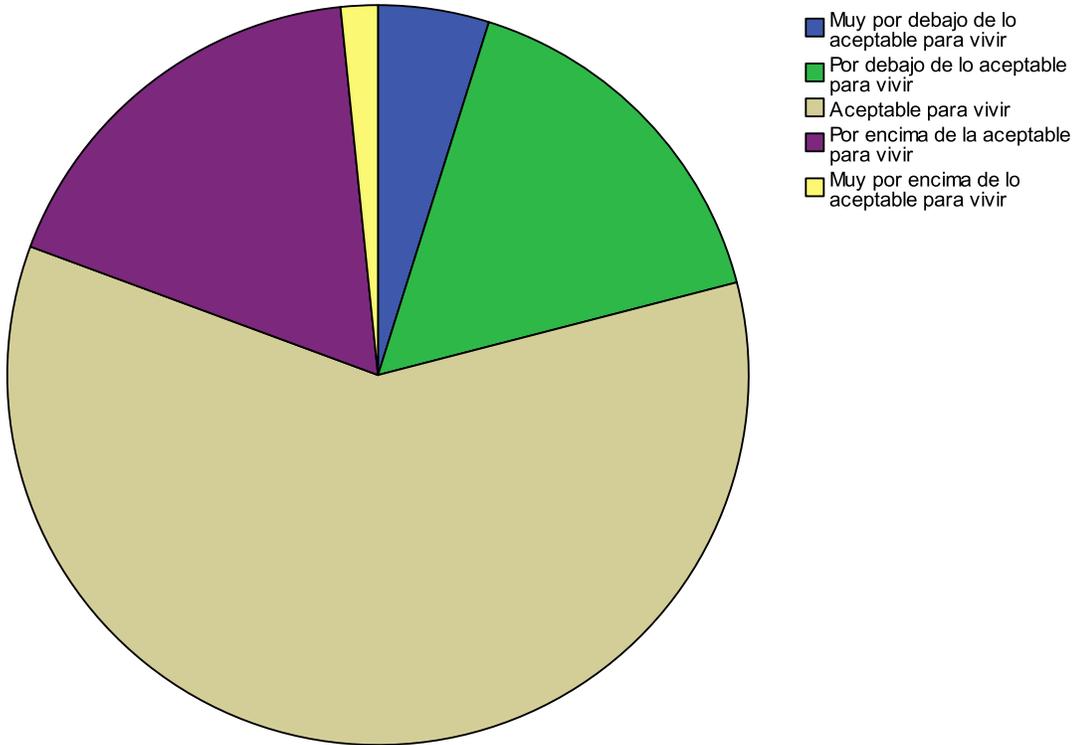
Espiritualidad



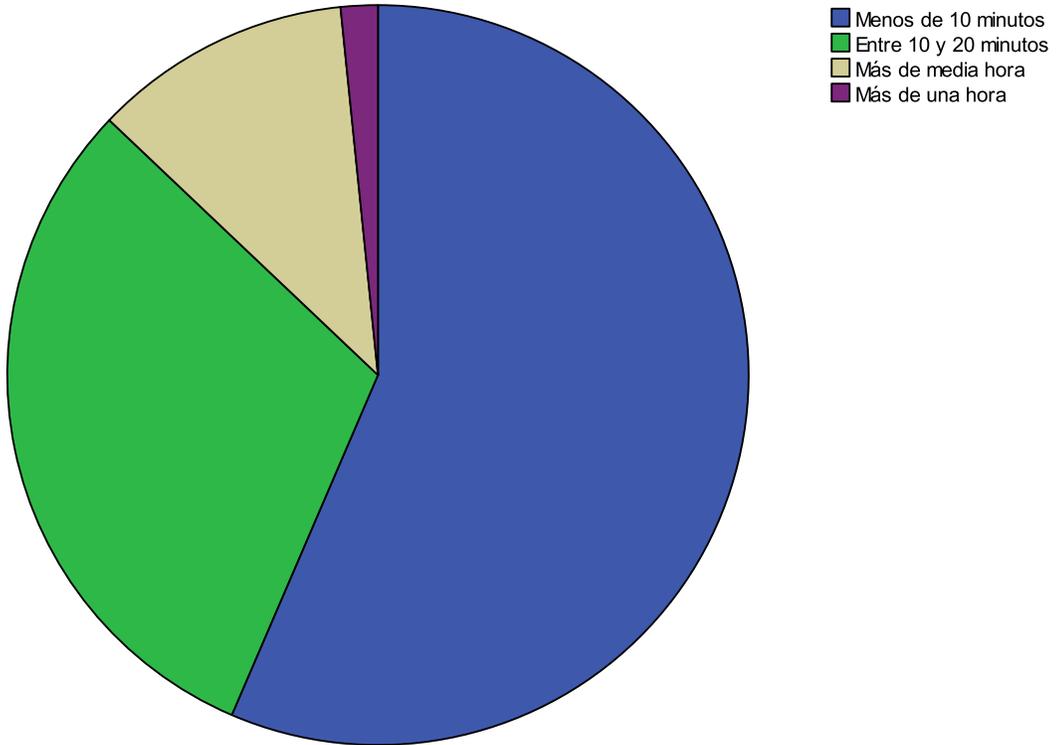
Religión



Ingresos



Periodo de meditación



Meditación (ANTES del AS)

