



Universidad de Belgrano
Facultad de Humanidades
Licenciatura en Psicología

Mirada Salutogénica: El Mindfulness y Psicología Positiva como herramientas que impactan en la búsqueda de sentido desde la perspectiva de la Psicología Humanista Existencial

Proyecto Trabajo Final de Carrera 2021

Alumna: Carla L. Ramírez Florez

Matricula: 402-21279

ID: 147107

Tutor de Tesina:

Mag. Juan Pablo Mora Penagos

Índice

| | |
|--|-----------|
| Agradecimientos | 4 |
| Resumen | 5 |
| Introducción | 5 |
| <i>Presentación de tema</i> | 5 |
| <i>Problema y preguntas de investigación</i> | 8 |
| <i>Relevancia y justificación</i> | 9 |
| <i>Objetivos</i> | 9 |
| <i>Alcances y limitaciones</i> | 10 |
| <i>Antecedentes</i> | 11 |
| <i>Estado del Arte</i> | 12 |
| <i>Marco teórico</i> | 13 |
| <i>Metodología</i> | 15 |
| Capítulo 1 “La psicología humanista existencial” | 16 |
| 1.1 “Aportes de la psicología humanista existencial” | 16 |
| 1.2 <i>El concepto de sentido de vida y la crisis existencial</i> | 20 |
| 1.3 <i>La sociedad del cansancio y la contemplación</i> | 23 |
| Capítulo 2 “La psicología positiva” | 25 |
| 1.1 <i>Aspectos de la psicología positiva y la potencialidad sana del individuo</i> | 25 |
| 1.2 <i>Teoría del Flow por Mihaly Csikszentmihalyi</i> | 28 |
| 1.3 <i>Relación entre enfermedad mental y las actividades creativas que producen bienestar</i> | 29 |
| Capítulo 3 “El Mindfulness” | 31 |
| 1.1 <i>El mindfulness como efecto salutogénico y la psicología positiva</i> | 31 |
| 1.2 <i>Las prácticas corporales y mentales del Mindfulness (yoga y meditación)</i> | 33 |
| 1.3 <i>El mindfulness y el sentido de vida</i> | 39 |
| Conclusiones | 42 |

| | |
|-------------------------|-----------|
| Anexos..... | 44 |
| Referencias..... | 47 |
| Apéndice..... | 54 |

AGRADECIMIENTOS

A mamá, a papá quien no está en este plano, a mis hermanas y hermanos.

A mi abuela, a mi tía y primos.

A mis amigos del alma.

A mis guías espirituales.

A mis profesores, quienes revolucionaron mi pensar y creyeron en mí.

A mis compañeros de la vida y de estudio.

A todos con quienes he hablado y tenido conversaciones profundas de la existencia.

A mi profesor de tesina. Lic. Emiliano Polcaro

A mi tutor de tesina. Mag. Juan Pablo Mora Penagos

A mi esposo Shaun Hudson

Mirada Salutogénica: El Mindfulness y Psicología Positiva como herramientas que impactan en la búsqueda de sentido desde la perspectiva de la Psicología Humanista Existencial

Resumen

La presente tesina expone los conceptos de mindfulness, la psicología positiva en relación con la psicología humanista existencial, teniendo en cuenta sus diferentes orígenes y discutiendo sus desarrollos teóricos y posibles encuentros. Particularmente el mindfulness y la psicología positiva como recursos potenciales en entrecruzamiento con el marco teórico humanista existencial. Los mismos pueden ser una vía para lograr llegar al individuo de manera integral más allá de la patología.

A partir de una revisión bibliográfica se establece la influencia del mindfulness como un componente salutogénico en la búsqueda de sentido de vida para las personas que asisten a terapia psicológica. Desde la perspectiva de la psicología positiva, podremos observar los aspectos de bienestar, los aspectos sanos del sujeto y de aquellas actividades que generan una mejor calidad de vida.

Palabras clave: Sentido de Vida, psicología humanista existencial, psicología positiva, mindfulness.

Introducción

Presentación del Tema

El siguiente trabajo se aborda desde el marco teórico de la psicología humanista existencial, llamada la tercera fuerza de la psicología. Según Besora (1986) y Smith (1969) esta psicología es un movimiento surgido en Norteamérica en los sesenta con una inclinación más focalizada en tratar los problemas humanos es decir “una ciencia del hombre y para el hombre”.

Besora (1986) citando a Michel Fourcade define a la psicología humanista como una aproximación al hombre y a la experiencia humana en su totalidad, como un movimiento científico, filosófico, donde la psicología integra la mirada del hombre de manera dinámica, social y holística. Además, nos dice que Maslow se considera un inspirador, y aclara que la psicología humanista es la creación entre varias personas como Rollo May, Carl Rogers, Víctor Frankl, entre otros. También afirma que los psicólogos humanistas estuvieron influenciados por el existencialismo europeo de Merleau- Ponty y Sartre. De forma representativa proponen el

potencial humano como aquel que se enfoca en los campos donde se logra una expansión de la existencia humana como por ejemplo la conciencia sensorial, expansión emocional, movimiento espacial, empatía, habilidades paranormales, inteligencia, voluntad, meditación, valores éticos.

Besora (1986) describe la clasificación de técnicas que cumplen este propósito.

“Manipulación fisiológica: acupuntura, drogas psicodélicas, rolfing.

Conciencia sensorial: avivamiento sensorial, hatha yoga, biofeedback.

Expresión emocional: terapia primal.

Conducta personal: terapia conductual, role playing, terapia de constructos personales.

Creatividad: solución creativa de problemas, sinktica.

Autoimagen: Maharishi, Gestalt, hipnosis.

Interacción: grupos de encuentro.

Reestructuración social: comunas, estilos alternativos de vida, universidades abiertas.

Transpersonal: meditación, parapsicología, estados alterados de conciencia.”

(Besora 1986, p. 26).

Lo que quiere decir que estas técnicas no van enfocadas a la curación si no al crecimiento. Pues el hombre tiene potencialidades de crecimiento aún no realizadas, la personalidad humana se concibe como una organización y un proceso. La psicología humanista hace énfasis en el desarrollo de este potencial, así mismo, al concepto de la personalidad sana en contraposición de la psicopatología individual y social (Besora 1986).

Consecuentemente, al desarrollar nuestras potencialidades podremos lograr una autorrealización y lograr encontrar el sentido de la vida. La psicología humanista existencial se transmite por medio de Frankl (1993) cuando dice que nosotros no inventamos el sentido de nuestra vida, sino que lo descubrimos. Por otro lado, Binswanger (1942) lo menciona de esta manera, cuando habla sobre el ser en el mundo y dice que existir no es solo ser, si no ser en el mundo con otros *“dasein” que quiere decir ser ahí o ser en el mundo*. Lo que significa que el ser humano sería una realidad solitaria, distante y por lo tanto no puede trascender individualmente, solo podría trascender si se descubre frente al otro.

Adicionalmente, Lou Marinoff (1999) tanto como Rogers (1961) se pronuncian sobre la frustración de la existencia que padecen algunos individuos. Acentúa que nos encontramos en un punto donde la ciencia, ni la religión pueden responder a todas las preguntas y reafirman que V. Frankl dice que esto conlleva a un *“vacío existencial”* así mismo las personas necesitan un camino de salida.

“Cada vez se agolpan más pacientes en nuestras clínicas y consultorios quejándose de vacío interior, de la sensación de una absoluta y definitiva falta de sentido en sus vidas. Podemos definir el vacío existencial como la frustración de lo que cabe considerar la fuerza motivadora más elemental del hombre, a la que podríamos llamar ...la voluntad de significar”.

(Lou Marinoff, 1999, p. 16).

Por un lado, tenemos herramientas ofrecidas por la Psicología Positiva. Este enfoque con base científica nos convoca a entender una nueva vía, no solo desde el constructo teórico de enfermedad mental como lo han planteado otros modelos, sino en poder observar e identificar recursos potencialmente sanos en los pacientes (Seligman y Csikszentmihalyi, 2001).

El mantener un estado de salud física o mental no debe consistir únicamente en carecer de enfermedades o trastornos, sino en disfrutar de una serie de capacidades y recursos que permitan resistir las adversidades y crear condiciones que permitan el máximo desarrollo del individuo (Almedon, & Glandon, 2007; Vázquez, & Hervás, 2008). La psicología positiva no solo es para el desarrollo personal, sino para evitar futuras patologías y acompañar los procesos psicoterapéuticos, sin olvidar los aspectos sanos de la personalidad del paciente (Seligman y Csikszentmihalyi, 2001).

Igualmente, Lou Marinoff (1999) nos dice que normalmente se tiende a patologizar las dificultades del individuo, tomando como solución la medicalización siendo muchas veces una solución inadecuada, porque tenemos distintas posibilidades y dimensiones para abordar el sufrimiento de un paciente, no solo una perspectiva psiquiátrica, por ejemplo, desde la psicología, el psicoanálisis, desde la psiquiatría, o desde la filosofía atendiendo los temas de la angustia existencial, sin olvidar la importancia de la biología.

En la Psicología Positiva se atiende y se valora desde la perspectiva del pasado, presente y futuro, las experiencias subjetivas, el bienestar, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, la fluidez (flow) y la felicidad (Csikszentmihalyi, 1990). A nivel individual, mediante la aplicación del paradigma psicológico positivo se focaliza en aquellos rasgos en el individuo positivos tales como: la capacidad de amar, la valentía, la resiliencia, las destrezas, la sensibilidad estética, la perseverancia, la capacidad de perdonar, la autenticidad, la proyección hacia el futuro, la espiritualidad, el talento y la sabiduría (Seligman y Csikszentmihalyi, 2001).

Por otro lado, tenemos una segunda herramienta, donde abordamos “el mindfulness” la “atención plena”, o su equivalente anglosajón *mindfulness*, es el corazón de la psicología budista, definido como un estado inherente de conciencia que implica la atención focalizada en la propia experiencia, momento a momento, recogida tanto del mundo interno como del exterior (Kabat-

Zinn, 2003). Mindfulness es el denominador común que se encuentra en la base de diferentes corrientes de meditación y que actualmente se han incorporado a diversos modelos de tratamiento en psicoterapia. El concepto de mindfulness es definido como un estado humano de conciencia, un conjunto de prácticas que permiten a una persona recibir influencias de bienestar y salud. (Kabat-Zinn, 2003).

Según Lou Marinoff (1999) las filosofías indias como el hinduismo y el budismo siempre hacen énfasis en la naturaleza cíclica de la existencia, en el desapego, la impermanencia. Siempre el ser humano está apegado a algo, al dinero, a las relaciones y este apego genera sufrimiento. El budismo y el hinduismo como lo menciona, obran desde el corazón con vocación de servicio, y no solo para estar pendientes de las cosechas o resultados. Es decir, el budismo promueve la compasión con el otro.

Por último, las psicoterapias de mindfulness pueden beneficiar a personas con angustias existenciales, vacío o quienes no encuentran el sentido de la vida, y padecen falta de autorrealización (Lou Marinoff, 1999). Mientras que el verdadero sentido de la vida está en hallar un propósito, una misión de vida es una responsabilidad para el propio ser humano, produciendo la conciencia y la felicidad.

Problema y preguntas de investigación

La clínica psicopatológica sugiere herramientas de intervención para curar el síntoma de una manera donde tiende a patologizar las dificultades del individuo, tomando como solución la medicalización, ignorando una de las causas como la frustración existencial que no necesariamente provienen de los aspectos neurológicos o ambientales. Se revisarán investigaciones sobre este entrecruzamiento entre estos recursos como el mindfulness, la psicología positiva y el marco teórico de la psicología humanista existencial.

Para esto, es posible posicionar un nuevo enfoque, donde se potencialicen estos recursos salutogénicos en el individuo como una búsqueda de sentido, de significado en la vida.

- ¿Qué aspectos teóricos y conceptuales de la psicología humanista existencial y las herramientas de la psicología positiva y el mindfulness, podrían impactar en el individuo para mejorar su calidad de vida?
- ¿Cómo pueden los seres humanos que no tienen un sentido de vida, utilizar los recursos del mindfulness, y la psicología positiva para incrementar la conciencia y el propósito de su propia existencia?

Relevancia y justificación de la temática

El foco de la presente tesina se ubicará en el entrecruzamiento de las distintas herramientas salutogénicas como la psicología positiva, el mindfulness, y el marco teórico humanista existencial, en el impacto que estos recursos pueden producir en el individuo. Conviene subrayar que la clínica psicopatológica es un constructo teórico el cual nos convoca desde nuestra disciplina, para comprender la complejidad de esta desde diferentes paradigmas. Al mismo tiempo, no debemos ignorar el espíritu científico y visionario de poder indagar sobre la relación de nuevas investigaciones entre el mindfulness, la psicología positiva y el marco teórico humanista existencial, para poder reflexionar y cuestionar de una forma constructiva el abordaje clínico.

La psicología positiva apunta a fortalecer aspectos positivos de un individuo, ya que surge una manifestación de la subjetividad de la persona, que son aquellos recursos potenciales sanos, pues no solo se debe observar la sintomatología.

Así mismo, el mindfulness puede influenciar al individuo de diversas maneras y más en estos tiempos actuales de sobre información en la era de la distracción; el ser humano necesita un tiempo de meditación, de estar presente. A la vez, tenemos distintas circunstancias donde las personas pierden el sentido de su vida, sufren crisis existenciales, depresión, falta de autorrealización y de propósito, por lo tanto, al utilizar herramientas de mindfulness podríamos llegar a ver posibilidad de cambio en el individuo e indagar la efectividad de esto.

Es por ello que la motivación del presente trabajo es la de explorar esta relación de influencia, la cual contribuiría aportando a un actual espacio de conocimiento sobre la temática.

Objetivos

Objetivo General

Establecer la influencia de herramientas como mindfulness y la psicología positiva como un potencial salutogénico en la búsqueda del sentido humano desde el modelo humanista existencial.

Objetivos Específicos

- Indagar el concepto de mindfulness en relación con la psicología humanista existencial.

- Indagar los conceptos de psicología positiva en relación con la psicología humanista existencial.
- Describir el concepto de sentido de vida desde el marco teórico de la psicología humanista existencial.

Alcances y Límites

El presente trabajo persigue desarrollar conceptos de la búsqueda de sentido de vida en el individuo, cuando padece crisis existenciales, angustia, ya que muchas veces se tiende a la categoría diagnóstica, donde el paciente pierde el sentido, el norte de su vida y sus proyectos. (Lou Marinoff, 1999).

Para esto nos basamos en el marco teórico de la psicología humanista existencial, donde tomamos autores como Victor Frankl, Carl Rogers. Consecuentemente describiremos las prácticas de mindfulness, tanto en el área física (yoga), como en el área cognitiva (meditación), por lo cual tomaremos autores como Jon Kabat Zinn, Dalai Lama, además ahondaremos en la psicología positiva, destacando la teoría del flow, según el autor Mihaly Csikszentmihalyi.

Sabemos que el cognitivismo ha hecho grandes aportes teóricos sobre diversos procesos cognitivos, pero no lo incluiremos en este trabajo de investigación ya que excede los objetivos planteados. Nos enfocaremos en los puntos de encuentro que emergen en la psicología humanista existencial, el mindfulness, y la psicología positiva.

No analizaremos el concepto de la sobreestimulación mental, que está muy presente en estos tiempos, por causa de la era de la distracción. No obstante, incluiremos solamente la perspectiva de Byung Chul Han, filósofo contemporáneo, quien nos habla de la contemplación, meditación en contraste con la sociedad del cansancio, por lo tanto no vamos a analizar su obra completa, nos limitaremos a tomar algunos ejemplos de su obra, para explicar por qué las personas en una sociedad del cansancio, pueden perder el sentido de su vida.

Antecedentes

“La conciencia que aparece a través de enfocar la atención con propósito y sin juicios a la expansión de la experiencia momento a momento” (Kabat-Zin, 2003).

Empecemos con los orígenes de la psicología humanista existencial, de acuerdo con Rivieros (2014) la psicología humanista existencial es producto de una revolución en el pensamiento filosófico y psicológico, donde se vislumbra el quiebre occidental de la filosofía

clásica y de una ciencia psicológica, que resultaba reducida por el racionalismo del siglo XX, para comprender los fenómenos psicológicos y humanos. El autor reitera que es una revolución en el pensamiento que cuestiona la civilización occidental por las guerras mundiales del siglo XX. Y nueva filosofía que aparece con Emund Rusell, el existencialismo de Soren Kierkegaard y el nihilismo de Friedrich Niezsche.

“La Psicología humanista es una revolución cultural que obedece a una época de postguerra donde resurgió el ímpetu por vivir plenamente la vida ya que, literalmente estábamos amenazados de muerte por la era nuclear. Einstein había declarado que una tercera guerra mundial sería nuclear y que en una cuarta guerra mundial se usarían de nuevo sólo el arco y la flecha. Llegamos a un mundo tecnificado, que había enfrentado el holocausto, con una nueva esperanza de vida, con una fe racional en la paz mundial”.
(Riveros, 2014, p. 137)

Osorio (2013) nos habla de la psicología humanista existencial como la tercera fuerza, después del psicoanálisis y el conductismo, que madura en un momento histórico, en el que convergen diferentes autores, como reacción al condicionamiento de las corrientes precedentes a los 60 años. Su construcción va surgiendo a través de las interrupciones y las rupturas de Europa, y Norteamérica, se crea la Asociación Americana de Psicología Humanista Existencial con la presidencia de Abraham Maslow como fundador. En este movimiento se encuentran quienes se han sentido rechazados por las corrientes antes mencionadas, por concebir al ser humano de manera integral.

Según Sánchez (2014) en la Segunda Guerra Mundial la psicología se enfocó por un lado en el estudio de los trastornos mentales y por otro en la reinserción. Tras la guerra, la psicología se focalizó en comprender la parte más patológica de la realidad humana con el objetivo de eliminar el sufrimiento provocado por los trastornos psicológicos. Sin embargo, a partir de los orígenes de la psicología positiva, para alcanzar esa “reinserción” se enfocó en el desarrollo del potencial humano con el fin de lograr la autorrealización personal y una mejora en el área social y productiva.

Por otro lado, el mindfulness se ubica aproximadamente hace unos 2.500 años con la tradición budista, con la filosofía de oriente, y con la imagen de Siddharta Gautama Sakyamuni Buda (563 a. C.). Quien pertenecía a esta inclinación religiosa y filosófica que así mismo fue extendida mundialmente. El mindfulness tiene más de 25 siglos de antigüedad, ha sido una técnica que se fue perfeccionando, por maestros espirituales que hacían sus prácticas yóguicas en Asia (Dalai Lama, 2007). El principal objetivo de las enseñanzas de Buda fue, y continúan siendo, el cese del sufrimiento humano. El mindfulness ha sido considerado como el corazón de

la meditación budista. El solo disponer la mente en el presente, ya es mindfulness. El yoga como parte del mindfulness es un medio que lleva a la persona al aquí y ahora.

Ha sido significativo que la cultura occidental se haya acercado más a estas técnicas en las distintas áreas profesionales y como desarrollaremos aparentemente ha sido comprobado que producen efectos positivos. Según Mañas (2006), el mindfulness se inserta hace treinta años en los Estados Unidos y actualmente en España, atrapando la atención de la psicología clínica y ha sido incluido dentro de una gran variedad de intervenciones y terapias psicológicas.

Estado del Arte

Fundamentalmente, en la última década de nuestro siglo han surgido un sin número de investigaciones sobre la efectividad del mindfulness y la mejora de todo tipo de síntomas tanto físicos como psíquicos. Como se ha mencionado anteriormente, mindfulness es la atención plena en el presente con actitud básica de aceptación. En la psicología contemporánea, ha sido adoptado para abordar en la terapia clínica, y como una herramienta para incrementar la conciencia y responder a los procesos mentales, que cooperan al distress emocional y al comportamiento desadaptativo. (Bishop et al., 2004). En los últimos 10 años, su influencia y repercusión ha sido enorme.

Según Delgado, Rodríguez, Sánchez, y Gutiérrez (2012) se ha difundido la práctica de la respiración y de la atención consciente en el momento presente, así como se ha difundido el concepto de mindfulness. El doctor Jon Kabat-Zinn utiliza medicina comportamental y ha realizado una valiosa proyección de la práctica del mindfulness como técnica terapéutica complementaria a los tratamientos médicos destinados a manejar el dolor.

En la práctica de mindfulness y su articulación con las terapias psicológicas, hay una crítica contundente a consideración:

“Nos resulta sorprendente comprobar cómo, en estos años, pocas voces se hayan alzado con una visión crítica hacia el mindfulness y hacia algunos aspectos de las nuevas psicoterapias. La realidad es que, desde un punto de vista experimental, estamos aún en una etapa muy básica. Si como terapeutas cognitivo-conductuales uno de nuestros objetivos prioritarios es ofrecer a nuestros clientes tratamientos que “sabemos” que funcionan (empíricamente validados) más que tratamientos que “creemos” que funcionan, entonces no podemos ofrecer el mindfulness como una opción. Al menos todavía no. Es muy probable que esto ocurra en un futuro relativamente próximo, pero aún no.” (Orgiles y Gasco 2013, p. 66).

Pensando en un área de la terapia psicológica con una perspectiva salutogénica, la psicología positiva es una rama de la psicología con rigurosidad científica que ubica el foco en un campo de interés distinto al tradicional, dado que su atención está centrada en el potencial humano y las cualidades positivas. Sin embargo, la psicología positiva tiene opositores, según Vasquez (2013) se ha cuestionado el alcance científico, además se pone en duda que la psicología tradicional se centre en temas de bienestar humano. La psicología inexorablemente tiene que integrar el enfoque del funcionamiento positivo para poder explicar de una manera más integradora la naturaleza humana.

Marco Teórico

Psicología Humanista Existencial

Para comenzar, Carrazana (2003) señala que en la psicología humanista existencial se enfoca en cómo el hombre debe tener una mirada interior, como la intuición fenomenológica, logrando reconstruir su mundo desde la autocomprensión de su existencia.

Binswanger (1942) profundiza en el contenido del significado del lenguaje y en otras maneras de expresión para interpretar *el ser en el mundo* como fenómeno. De acuerdo con Bayona (2001) Binswanger se abrió a la filosofía en la búsqueda de nuevos horizontes para la comprensión profunda de la existencia y la reflexión, pues esto lo condujo al pensamiento ontológico y filosófico. Reiteró que cuestiona la psiquiatría y desde la postura filosófica logra comprender la existencia que le otorga a la experiencia. También cuestiona los límites entre el pensamiento filosófico y la investigación científica.

Sentido de vida

El concepto teórico de sentido de la vida desde el paradigma de la psicología humanista existencial la promovió Frank (1993) afirma que la búsqueda de "sentido de la vida" es una necesidad del ser humano constante, que siempre está presente en nuestra existencia. El sentido de la vida para el autor está en hallar un propósito, en asumir una responsabilidad con nosotros mismos, teniendo claro un porqué; así mismo, creó un enfoque terapéutico, "la logoterapia", logos, que es igual a sentido, es decir significado. Podemos tomar a (Rogers citado por Barragán, 2012) cuando dice que el ser humano se guía hacia una dirección positiva, cuando se siente más comprendido y aceptado. Por ende, se considera que el verdadero sentido de la vida, es una búsqueda insistente, donde el ser humano busca motivos para vivir, inspiración, donde busca razones, para dar posibilidad a una metamorfosis, a una transformación a partir del dolor. Ya que

las experiencias dolorosas son las que fortalecen el carácter del individuo, y son necesarias. Así mismo, a través de estas experiencias el individuo construye significado, hay quienes están más vulnerables y pierden la batalla y hay quienes tienen el poder de la resiliencia, porque a partir del dolor, se puede valorar la vida, se logra generar sentido, consciencia, y sobre todo una misión de vida.

La psicología positiva

Barragán (2012) sostiene que acercarse al marco teórico de la psicología humanista existencial desde la psicología positiva, debe ser de manera cooperativa, debe ser un acercamiento complementario y no confrontativo, ya que esta conexión entre ambas corrientes ha estado de manera intermitente en la práctica y la teoría. Lo claro es que estas afinidades no se han escrito de manera determinada. La psicología positiva tiene fundamentos similares como la psicología humanista, ambas contienen conceptos de responsabilidad, voluntad esperanza y emociones positivas. Seligman (2002) sostiene que la epistemología radical del inicio de la psicología humanista existencial, marca distancia, ya que esto hace que funcionen distinto. En algún momento, esta distancia epistemológica podría quebrarse ya que ambas psicologías tienen en común, la autorrealización, el encuentro con el auténtico *self*, el desarrollo del potencial humano, y aun mejor, podríamos integrar mindfulness, como integración de estas fuentes de conocimiento.

Mindfulness

El concepto de mindfulness se ha sido definido por varios autores y maestros budistas quienes se han sumergido en esta técnica y práctica. Las siguientes definiciones tienen el foco en aspectos diferentes como, por ejemplo:

Según Bishop et al., (2004) el mindfulness es una manera de conciencia enfocada en el presente no elaborativa, no juzgadora en la que cada sentimiento, sensación o pensamiento, emerge en el plano atencional, lo cual es aceptada y reconocida exactamente tal y como es.

Y según Thich Nhat Hanh (2007) define el mindfulness como el mantenimiento vivo de la conciencia en la realidad del aquí y el ahora". Germer (2005) nos dice, que es la atención puesta momento a momento, donde la conciencia está en cada instante.

Metodología

La presente tesina propone que mediante la revisión bibliográfica se desarrolle una explicación y descripción para la articulación teórica partiendo desde el marco de la psicología humanista existencial, para vincular los conceptos y herramientas del mindfulness y la psicología positiva dentro del paradigma de pensamiento humanista. Ya que estos conceptos y herramientas podrían llegar a ser efectivos y beneficiosos en la búsqueda de sentido de la vida humana. Las bases de datos utilizadas fundamentalmente fueron Google Académico y SCIELO sin dejar descartadas las obras significativas de los autores reconocidos en cada disciplina. Los resultados de la revisión serán desarrollados en los siguientes capítulos:

En el primer capítulo se describe la psicología humanista existencial, profundizando el concepto de el sentido de vida y el de crisis existencial dentro del ciclo vital humano. Así mismo, nos basaremos en los aportes de Carl Rogers, Víctor Frankl, Bingswanger y Bayona. Consecuentemente incluiremos el texto de “La sociedad del cansancio” como la llama Byung Chul Han. En donde las personas no tienen tiempo para la contemplación, ni para calmar su mente. Debido a que pierden la inspiración, motivación, el sentido y los deseos de vivir, producto al ritmo voraz de la era tecnológica.

En el segundo capítulo, tomaremos aspectos de la psicología positiva, describiremos las herramientas que se generan dentro de esta terapia, que hacen que la persona se encuentre bien, para reducir el malestar de los pacientes, además se describirá la Teoría del Flow por Mihaly Csikszentmihalyi, donde se profundizará en las cualidades de bienestar que se producen en este estado, para observar cómo encaminar la potencialidad sana del individuo a partir de la psicología positiva. Profundizaremos en los distintos tipos de actividades que generan placer, como escribir, pintar, tocar música, cocinar, leer, las cuales pueden generar este estado de fluidez, explicaremos el porqué de los efectos óptimos en el individuo.

En el tercer capítulo, tomaremos el mindfulness como efecto salutogénico, en relación a la psicología positiva cuando esta habla de los resultados de incrementar la fortaleza de la bondad, el altruismo, la generosidad, la compasión y las prácticas correspondientes corporales como el yoga, la meditación, dado que profundizaremos que significa el estado de ser, de estar presente por medio de estas prácticas que contribuyen a la meditación, cómo el individuo puede encontrar una dirección y sentido de vida con estas prácticas. Adicionalmente haremos énfasis en el entrecruzamiento que puede existir entre la disciplina oriental meditativa, la psicología positiva y la psicología humanista existencial.

Capítulo 1 “Psicología Humanista Existencial”

1.1 Aportes de la psicología humanista existencial

Para comenzar, fueron varios autores quienes hicieron aportes importantes y significativos a la psicología humanista existencial como se ha mencionado anteriormente. Gallegos (2015) dice que conviene aclarar que el humanismo, se establece en 1930 en el momento en que Gordon W. Allport (1897-1967) pone los cimientos para esta psicología, cuando por primera vez la llama “psicología humanista”, logrando conocerse como “la tercera fuerza” en Estados Unidos. (Baron, 1997).

Según Gallegos (2015) psicólogos como Carl Rogers (1902-1987) y Abraham Maslow (1908-1970) hicieron posible que estos conocimientos de su psicología humanista fuera aplicada a distintos campos como el ámbito educativo, laboral, psicología clínica y psicoterapia.

Ahora bien, es necesario tener en cuenta que la corriente filosófica de Carl Rogers es el existencialismo, pues este, es un aporte valioso a la psicoterapia, además, dice que es el terapeuta quien guía al individuo a su autocomprensión y autoaceptación. La relación humana entre el terapeuta y el sujeto puede generar el cambio. El enfoque que hace Rogers es la terapia basada en el cliente, dado que valora y da importancia al esfuerzo que hace la persona en mejorar sus potencialidades (Pezzano, 2011).

Según Pezzano (2011) dice que este enfoque tiene ventajas como evitar la tradición diagnóstica en cuanto a la clasificación de pruebas de los desórdenes mentales, por lo tanto, se enfoca en los observables de la experiencia. Igualmente evita el profesionalismo tecnicista, esto quiere decir que el terapeuta no depende de su identidad profesional sino de su calidad, sus cualidades como ser humano en relación con el cliente.

“Soy un psicólogo de orientación humanista; un psicoterapeuta profundamente interesado en la dinámica del cambio de la personalidad; un científico dentro de los límites de mis posibilidades para medir ese cambio; un educador, estimulado por la posibilidad de facilitar el aprendizaje; un filósofo de alcances limitados, especialmente en aquello que concierne a la filosofía y a la psicología de valores humanos. En cuanto a persona, pienso que afronto mi vida de un modo positivo; un tanto independiente de los demás en mis actividades profesionales, socialmente más bien tímido, pero disfrutando de sólidas amistades; capaz de relaciones humanas, aunque no siempre he salido del todo avante en ellas; frecuentemente mal juez de los demás, exhibiendo demasiada tendencia a sobreestimarlos; dotado de cierta capacidad para liberarlos, en un sentido psicológico; capaz de obstinarme en terminar un trabajo o en ganar una

batalla; ardientemente deseoso de influir en cierto modo sobre los demás, pero sin osar siquiera ejercer sobre ellos un poder o una autoridad.” Lafarga, J. y Gómez del Campo (1981, p. 16).

Las enseñanzas de Carl Rogers se han convertido en aportes significativos, donde se destaca las relaciones de los individuos y la importancia de los valores, y convicciones personales. Para él es beneficioso portarse tal cual como se es, de manera espontánea, además no es necesario actuar con apariencias, ni debemos actuar de otra manera, cuando en lo profundo sentimos diferente. Es decir, todo aquello que sentimos interiormente lo debemos expresar, lo interior y lo exterior deben tener coherencia, esto es la clave para construir una interacción social óptima (Pezzano, 2011).

Pezzano (2011) asegura que el ser humano puede ser más eficaz cuando se escucha así mismo con tolerancia. Entre más haya aceptación de sí mismo, tolerando las imperfecciones, la persona puede lograr aceptarse como es, por lo tanto, puede tener la posibilidad de transformarse. Además, dice que no podemos dejar de ser lo que somos hasta que nos aceptemos totalmente, pues la aceptación de sí mismo hace que las relaciones sean más veraces.

Las relaciones humanas y la calidad que emergen de los encuentros interpersonales como experiencia, hace que nos desarrollemos. Para Rogers es importante confiar en la propia experiencia, cuando el ser humano siente que una actividad es valiosa debe vivenciarla o llevarla a cabo. También nos dice que la evaluación de los demás no debe ser una guía para el individuo, ya que la misma persona debe ser coherente y saber si es honesto o falso lo que hace, por lo tanto, debe saber por sí mismo (Pezzano, 2011).

Carl Rogers (1961) nos enseña sobre la importancia de gozar cuando se encuentra armonía en la experiencia, es decir, la necesidad de descubrir el significado de las cosas. El autor también hace énfasis en que cada problema nos lleva a una verdad, pues la verdad nunca podrá ser peligrosa o dañar a alguien ya que los hechos o datos no son hostiles, estos hacen parte de la verdad. Por otro lado, cuando el autor nos habla de los sentimientos íntimos y personales, se refiere a que cuando expresamos los sentimientos logramos llegar de manera profunda a las personas. Incluso nos dice que la vida es un proceso dinámico, y de cambio constante; si el ser humano logra verse como un proceso, puede darse cuenta que no es solo un sistema de creencias cerrado, ya que la vida misma es interpretación de la propia experiencia, por lo tanto siempre estamos en un transcurso de llegar a ser.

La relación interpersonal que se da en la terapia, pues es de suma importancia comprender a otra persona, pues la comprensión nos nutre, incluso esta permite conocer la perspectiva del otro, el solo hecho de comprender al otro puede generar cambios en un ser humano, por lo tanto, el terapeuta podría ayudar a modificar al cliente. Por esto mismo las

personas tienen miedo y temor frente al cambio. Sostiene que es fundamental permitir que el otro exprese sus sentimientos, pues de esta manera está activando la comunicación. También nos dice que existen recursos para incrementar la comunicación pues estos recursos dependen de las propias actitudes, porque paulatinamente la persona va soltando las defensas y de esta manera logra expresar mejor sus sentimientos (Rogers, 1961).

Según Pezzano (2011) Rogers tenía una mirada positiva, optimista del ser humano, porque este se mueve hacia adelante, crea metas por alcanzar en medio de la complejidad, el ser humano como especie es adaptable, tiende hacia la evolución. Según Carl Rogers (1961) la persona necesita crecer, no solo que se le nutra, por esto el ser humano precisa contar con las condiciones aptas para desarrollarse. No hay que desarrollar estas fuerzas, deben permitirse desarrollar. Él dice que cuando tenemos todas nuestras necesidades satisfechas, podemos llegar a la autorrealización.

Maslow (1954) nos habla de la teoría de las motivaciones, la cual consiste en la concepción de la personalidad, para el autor el ser humano tiene una naturaleza positiva y buena, todas las personas están en busca de la felicidad y la vía es la satisfacción de las necesidades.

Maslow (1954) clasifica las necesidades en deficitarias y de crecimiento. Primero las necesidades fisiológicas, lo que quiere decir la satisfacción de los instintos biológicos. Posteriormente tenemos las necesidades de protección y seguridad, lo que significa la familia. Luego, la necesidad de afecto y aceptación, es decir todo lo que tiene que ver con el aspecto social. Además, la necesidad de valoración, lo que indica la autoestima de un sujeto, y por último nos habla de la necesidad de autorrealización que significa las metas, los valores superiores. Por otro lado, debemos tener en cuenta que Maslow hace otro gran aporte a la psicología humanista existencial, destacando su teoría de la personalidad donde lo que le va a interesar es estudiar la personalidad, pero no enfocándose en los aspectos psicopatológicos, sino en las potencialidades, donde se vislumbren probabilidades de cambio. Lo que de una manera muestra que no debemos enfocarnos obsesivamente en el problema, o en lo disfuncional, si no en estos puntos singulares de la personalidad sana. Maslow (1954) reitera que lo indispensable es poner el foco en lo que realmente funciona y está sano.

Ahora bien, Maslow (1964) nos dice que las experiencias cumbre las tenemos en el proceso de autorregulación personal, "las experiencias cumbre" han sido vivenciadas desde épocas lejanas. Son momentos transitorios también llamados de actualización, son momentos en los que la persona se siente en plenitud, más consciente del mundo que la rodea y de sí, más total. Según Maslow (1964) son experiencias que se dan tras alcanzar la autorrealización. Son aquellos instantes extraordinarios de dicha que se dan debido a percepciones y sensaciones. Es

un estado de integración, de unidad que tiene características místicas, donde el tiempo se disipa, los sentimientos se impresionan y las necesidades humanas están satisfechas.

De acuerdo con Maslow (1964) todos hemos vivenciado “experiencias cumbre” pero no le hemos dado gran importancia, donde podemos ser o no conscientes. Es decir, son aquellos momentos que nos encantan demasiado que perdemos la noción del tiempo, debido a que nos encontramos en un disfrute profundo. Esta experiencia produce efectos positivos más allá del momento, que son una fuente de emociones positivas, trascienden al espacio y al tiempo, generan la sensación de ser uno con el universo. Solo las necesidades no satisfechas, influyen en el comportamiento de las personas, mientras que la necesidad satisfecha no produce comportamiento. Además, quiere decir que, si el individuo logra controlar las necesidades básicas, aparecen paulatinamente necesidades de autorrealización, pero no todas las personas sienten estas necesidades de orden superior, ya que es un logro individual. (Maslow, 1973).

Acosta (2009) habla sobre los aportes de Binswanger, dice que él como psiquiatra y como filósofo dejó un saber de filosofía realista, y que en sus últimos escritos contempla al Ser. Su obra, ha tenido trascendencia en la psiquiatría, psicopatología y análisis existencial. Villegas (1981) sostiene que Binswanger comentaba que Freud no vio la superación del conflicto psicológico en la maduración existencial, o esa probabilidad de libertad. Binswanger propone el método de análisis existencial en contraposición del psicoanálisis de Freud.

El análisis existencial de Binswanger lo podemos llamar como un análisis científico, empírico, fenomenológico y los diferentes modos de la persona como Ser-en-el-mundo, propone una comprensión de la totalidad del Ser, lo que quiere decir que no podemos separar a la persona, en solo cuerpo, en solo mente, o en solo espíritu. Además, nos dice que el individuo tiene un discurso lingüístico, pero esto no quiere decir que este discurso lingüístico es copia fiel del hecho biográfico, pues siempre está impregnado de significado, por consiguiente, en el análisis existencial se debe estar pendiente de que es lo que la persona quiere significar en su discurso (Villegas,1981).

De acuerdo con la psicoterapia existencial de Binswanger, el análisis existencial explica la historia de la persona, como formas de vida, como formas de ser-en-el-mundo. Es experiencial, es decir, la comprensión de la existencia es de la persona y no del terapeuta. Le da importancia a la relación, porque la relación terapéutica es un encuentro existencial y la existencia es coexistencia pura (Villegas,1981).

Villegas (1981) afirma que la obra de Binswanger aporta las bases de la psicología de la comprensión. Es fundamental para la psicología y para la psiquiatría porque hace una ruptura del paradigma diagnóstico, su obra ha brindado una nueva concepción de la

psicopatología psíquica, las llamadas psicosis y neurosis desde su perspectiva, son vistas como formas de ser en el mundo.

1.2 Concepto del sentido de Vida y la crisis existencial

Para comenzar podemos hablar de uno de los autores que vivió una experiencia compleja en el holocausto y nos dejó, aportes a destacar en la psicología humanista existencial. Según Lorente (2005) hablar de “sentido de la vida” y de “Víctor Frankl” es como tratar de hablar de una misma cosa ya que la búsqueda de sentido se ha vinculado hacia su persona, es un concepto que resulta natural en la experiencia de cada ser. Lorente (2005) sostiene que esta vinculación se da por la misma vida de Frankl o su historia bibliográfica, quien invierte su vida indagando esto en la logoterapia por él creada, donde exterioriza en qué consiste el sentido del vivir humano. Inclusive, tenemos en el libro de Frankl “El hombre en busca de sentido” donde Benigno (2015) nos dice que el hombre en busca de sentido se dibuja sobre los inhumanos campos de concentración nazis. Así mismo, comprender esa tragedia en su conjunto, amortigua el desconcierto de esa tragedia, entonces de esta manera es capaz de mitigar la sensación de sufrimiento del Holocausto.

“Lo que se necesita urgentemente en tal situación es un cambio radical de nuestra actitud frente a la vida. Debemos aprender por nosotros mismos, y enseñar a los hombres desesperados, que en realidad no importa lo que esperamos de la vida, sino que importa lo que la vida espera de nosotros. Hablando en términos filosóficos podríamos decir que se trata de una especie de giro copernicano: tenemos que dejar de preguntar por el sentido de la vida y en su lugar percatarnos de que es la vida la que nos plantea preguntas, cada día y a cada hora” (Frank 1993, p. 110).

Víctor Frank (1993) sostiene, que vivir quiere decir asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta acertada a las situaciones que la vida nos plantea, cumpliendo lo que se nos asigna. Además, las obligaciones y tareas en cada persona son diferentes, en un momento dado u en otro, por lo tanto, es difícil dar el sentido a la vida en términos abstractos.

El autor reitera que la vida no significa algo vago, todo lo contrario, la vida es concreta, es real, del mismo modo que las tareas que devienen de ella. Igualmente, esas tareas conforman el destino de cada hombre. Frank (1993) sostiene que ningún destino puede compararse con otro, ni que cada individuo debe compararse con otro, todas las situaciones son diferentes y no se repiten, ya que cada situación exige una respuesta distinta. Nos dice enfáticamente que cada situación nos está demandando construir nuestro propio destino con algunas acciones que aprovechemos la vida, que vivamos cada situación. Inclusive, dice que cuando un hombre descubre que su destino es sufrir, debería aceptarlo porque su sufrimiento se convierte en su

tarea específica. Pues ese destino le da un valor singular y llegará a la conciencia, ya que este dolor, le da al ser humano un matiz distinto, único e irrepetible. Frank (1993) asegura que nadie puede sustituirlo, que nadie puede sufrir por él, no obstante, es en su actitud frente a la situación o al dolor donde existe la posibilidad de un logro insólito.

Por otro lado, el autor asegura que el hombre puede tener un refugio de libertad espiritual, de independencia mental, inclusive en momentos difíciles y de tensión psíquica, física. Por consiguiente, Frank (1993) afirma que al hombre se le puede arrebatar todo, pero lo único que no se le puede arrebatar es la libertad humana, la libre elección de la acción individual ante las situaciones y contextos, para elegir su camino. Clarifica el sentido de la vida: es un significado concreto de la vida de cada uno en un momento determinado. La autorrealización se logra mediante el cumplimiento de un sentido, no de perseguir la autorrealización. el hombre no necesita vivir en homeostasis y sin tensiones, sino esforzarse y luchar por algo que valga la pena.

Frank (1993) sostiene que, en la terapéutica trabajamos sobre preguntarse el para qué de cada situación: dar una respuesta a las preguntas que hace la vida, ponernos frente a la posibilidad de elegir la actitud incluso frente al sufrimiento inevitable, inexorable. Nos dice que siempre habrá el sufrimiento inevitable. No es martirización. Es la invariabilidad del contexto, pero encontrándose un sentido. Por consiguiente, el dolor disminuye. Lo que significa que, si le encontramos un sentido a la vida, al contexto situacional y al dolor, dejaría de ser tan doloroso.

Así mismo, Lou Marinoff (1999) nos habla de “la angustia existencial” diciéndonos que la existencia sobreviene muy frágil, y es factible caer en la pregunta de por qué estamos vivos. Entonces, las creencias religiosas nos proveen refugio, pero cuando el existencialismo aniquila estas creencias, la ansiedad toma reemplazo. Es beneficioso que las personas que experimentan ansiedad y no saben, descubran por qué la sienten, porque se van a divorciar, o por la espera de unos análisis médicos, o por debido a una preocupación existencial más difícil de comprender. Igualmente, Lou Marinoff (1999) sostiene que muchos individuos van experimentando un ciclo existencial, y paulatinamente van encontrando el sentido de vida y es así que van soltando la ansiedad, inclusive nos dice que si el existencialismo le ha bajado los ánimos, que debemos tratar de verlo como una etapa, donde veamos que podemos hacer para avanzar. Así mismo nos dice que una vez que ya hayamos superado una crisis existencial, es seguro que logremos sentirnos más en paz y más livianos.

Lou Marinoff (1999) citando a Jean Paul Sartre quien indaga otra versión lógica del existencialismo si el universo es impreciso, somos completamente libres de elegir nuestro camino. Obviamente con la responsabilidad permanente de los actos, que recaen sobre el sujeto. Y sea cual sea nuestra experiencia sobre el pasado nosotros podemos direccionar el futuro, además Satre dice que es un acto de mala fe negar nuestra responsabilidad en los actos y

vislumbraba en la religión como culpable de esto. Sartre conectó el cuerpo y la mente cuando llamó náusea a la angustia existencial, descubriendo que los distractores del existencialismo logran causar un efecto de malestar físico. Lou Marinoff (1999) nos reitera que el existencialismo no se trata únicamente del terror, del aburrimiento, o de la angustia porque si así fuera le conviene pues se liberaría de una exquisitez de la vida. Por último, el autor nos dice que el existencialismo promueve la autenticidad, la responsabilidad personal, la libre voluntad. Ahora bien, Frank (1977) en su libro "*vacío existencial*" nos incita a pensar sobre los tiempos actuales en comparación con los tiempos de Freud diciendo que antes era la crisis de una frustración sexual y que ahora es una frustración existencial, donde el paciente experimenta una falta de sentido, acompañado con un sentimiento de vacío existencial.

Frank (1977) propone que el sentido debe descubrirse y no inventarse, además el sentido no debe darse sino debe descubrirse, que el sentido no solo debe, sino que puede encontrarse. Por lo tanto, su búsqueda de conciencia como guía; ya que la conciencia es un instrumento del sentido. La conciencia puede dejar al ser humano sumido en incertidumbre con la pregunta de si ha encontrado el sentido de su vida. Esta incertidumbre por lo menos podría hacerle escuchar su propia voz.

Frank (1977) nos indica que la incertidumbre también implica riesgo y nos habla de la frustración existencial como patógena; lo que quiere decir que puede ser causa de enfermedades psíquicas. El hombre existencialmente frustrado no conoce de cómo llenar su vacío existencial. La humanidad oscila entre la necesidad y el aburrimiento, inclusive nos dice que en los numerosos casos de frustración sexual, pulsa la frustración de voluntad de sentido, es decir en el vacío existencial aumenta la libido sexual.

Frank (1993) acentúa sobre el significado de Logos: que es razón, principio racional del universo, sentido de la existencia; el posicionamiento logoterapéutico se basa en la terapia centrada en el sentido; la voluntad del sentido como fuerza primaria que caracteriza al ser humano. El autor establece que "la logoterapia", se enmarca en el análisis existencial, con un rasgo filosófico que se focaliza en la búsqueda de significado vital frente al vacío existencial, lo cual causa síntomas físicos, psicológicos, emocionales.

Ahora bien, Husserl (1964) nos habla de la actitud fenomenológica, la cual trata de poner entre paréntesis los elementos de la vida cotidiana, los presupuestos, prejuicios, teorías e hipótesis. El autor dice que hay que describir la experiencia entera subjetiva y disponerse a la empatía e intuición como método de conocimiento.

En la logoterapia vamos a buscar lo que valora la persona, y ahí asistir a comprometerse con eso. Según Yalom (2011) para que la persona encuentre el sentido, tiene que darse como un efecto secundario. Debemos buscar que la persona se comprometa con la vida en base a sus valores reales. El autor, define la terapia existencial como un enfoque terapéutico dinámico, que

se centra en el conflicto de la existencia, pues existen fuerzas dentro del ser humano que pugnan, como son *la muerte, la libertad, el aislamiento, y la falta de sentido en la vida*. *La muerte*, es la preocupación más evidente, es esa lucha que se da entre la conciencia de inevitabilidad de la muerte y el deseo de continuar siendo. *La libertad*, son esas decisiones y hechos básicos que son imposibles de no elegir, las personas necesitan incrementar su conciencia y responsabilizarse de que ellas mismas han creado su dificultad actual y por esto son ellas mismas quienes pueden hacer el cambio. *El aislamiento existencial*, es vivir en alineación consigo mismo y a la separación de la existencia con los demás. El autor menciona la importancia de la relación terapeuta-paciente al elaborar una intimidad donde el paciente puede aceptar vivir la soledad y el aislamiento existencial. *La falta de sentido en la vida* es la lucha existencial en buscar los significados vitales propios, en un mundo que adolece de sentido, donde la vida no tiene ningún significado.

1.3 La sociedad del cansancio y la contemplación

Tenemos otras características, individuales y de contexto que pueden afectar el sentido de la vida de una persona, por ejemplo, Byung-Chul Han (2017) nos hace referencia de las distintas problemáticas que han tenido algunas épocas, especialmente hace énfasis en el siglo XXI, llamando la sociedad actual, como “la sociedad del cansancio” donde se manifiesta un panorama patológico; por ejemplo, las enfermedades neuronales como la depresión, el trastorno por déficit atencional, ansiedad laboral, trastorno límite de la personalidad. El autor clarifica que estas enfermedades no son infecciones, si no que estos trastornos se ocasionan por un exceso de positividad en el individuo y competencia laboral; frases como: “yo lo puedo todo”, “yo puedo” y así se produce una explotación de sí mismo, el individuo se esclaviza a sí mismo. Las personas de este siglo son autoexigentes, se presionan para producir, para ser sus propios jefes, jefes emprendedores. Por consiguiente, lo extraño o poco común es la negatividad, entonces, el individuo no se permite estar mal, o mostrar fracaso.

Byung-Chul Han (2017) reafirma que la sobreinformación intimida las defensas humanas, que estamos en un sistema de lo idéntico lo que significa la sobreabundancia de positividad. El autor es muy claro cuando nos dice que existe una violencia de positividad en la super-producción, en el super-rendimiento y en la super-comunicación, ahora bien, nos dice que el agotamiento, la fatiga, la asfixia, no son reacciones de defensa humanas antes la sobreabundancia, pues existe una complejidad entre lo virtual y lo vírico donde hay una violencia sutil, acentúa que esta violencia es vírica y que actúa en cadena, por maneras de reacción atentando contra nosotros. También nos dice que el hiper de hiperactividad no es ninguna defensa humana, pues representa la positividad. El autor que cita a Nietzsche dice que el individuo se está poco a poco convirtiendo en una realidad de masa. Por lo tanto, el hombre

depresivo es un animal de trabajo que por consiguiente se explota a sí mismo, y lo hace por su propia voluntad sin una coacción externa.

Byung Chul Han (2017) es preciso cuando dice que el ser humano en el mundo actual, es al mismo tiempo todo, verdugo y víctima. En el comienzo la depresión consiste en un trabajo de crear, de poder hacer, pues la voz del depresivo es “nada es posible”, solo todo es posible en una sociedad que piensa que no hay “nada imposible”. Y cuando el depresivo no puede más de su autoexplotación, se cansa y esto se dirige a un reproche de sí mismo, que resulta siendo una autoagresión. Dado que, el sujeto está en una guerra consigo mismo, el depresivo tiene esta lucha interiorizada. Propone que la depresión de este siglo XXI es el reflejo de una sociedad que está bajo un exceso de positividad, por consiguiente, refleja a una humanidad que enfoca la guerra contra sí misma. El sujeto actual, no está subyugado a nadie, solo así mismo, por esto mismo se distingue del sujeto de obediencia, porque el sujeto del rendimiento se da a la libre obligación.

Byung Chul Han (2017) reafirma que el exceso de positividad se muestra como un exceso de estímulos, impulsos e informaciones, y que la atención multitasking no es evolución para la humanidad. La atención dispersa se caracteriza por un estado de foco en diversas tareas, es decir procesos e información simultánea, lo que hace que los individuos pierdan la escucha, lo que significa que sin relajación se pierde la capacidad de escucha, ahora bien, el individuo de hoy tiene poca tolerancia para el tedio, así mismo no acepta el aburrimiento profundo que podría contribuir a un momento creativo. La mera agitación no genera nada nuevo, reproduce lo ya existente.

El don de la escucha se basa en una atenta contemplación, pero el ego hiperactivo en esta época ya no tiene acceso a esto, pues la persona que camine y no sea capaz de tolerar el hastío, vagará, ansioso, y agitado, o estará con demasiadas actividades. La vida contemplativa está unida a esa experiencia del Ser. El autor citando a Paul Cezanne dice que él podría ver el olor de las cosas porque era un maestro de la atención intensa contemplativa, además la visualización de los colores requiere atención profunda, se sale de sí mismo y se sumerge en las cosas (Byung Chul Han, 2017).

Por falta de tranquilidad y de sosiego, nuestra sociedad está desembocando en una crisis. Por esto mismo se debe dar la importancia adecuada a la contemplación y la meditación, pues según Naranjo (2003) todas las corrientes espirituales han destacado que las experiencias místicas en la virtud y la meditación pueden tener efecto en la vida del individuo. Pues nos dice, que la meditación es un fenómeno mental polifacético que conlleva al aplazamiento del ego, a la comprensión de lo que en oriente se llama ilusión, porque practicar la espiritualidad implica la atención y la virtud. Todo lo opuesto a lo que sucede en el sistema social. En esta sociedad nos estamos olvidando, de escuchar al otro, de sentir, de mirarnos a los ojos, es una sociedad como dice Byung Chul Han (2017) cansada, agotada, solo basada en la producción, padeciendo

burned out, depresión, suicido, es una sociedad que degrada al ser humano al animal laborans, a solo y únicamente animales trabajadores, pues el ser humano pierde la capacidad de asombro, de contemplar un paisaje y aquietar la mente porque vamos a un ritmo acelerado, donde detenerse a meditar o contemplar no está bien, porque puede ser una pérdida de tiempo. Incluso la reflexión que es tan necesaria se deteriora.

Capítulo 2

1.1 Aspectos de la psicología positiva y la potencialidad sana del individuo

Para comenzar hablaremos de la psicología positiva. Park, Peterson y Sun (2013) sostienen que la psicología positiva es una rama de la psicología que estudia lo que hace que la vida valga la pena ser vivida. Es el estudio profundo de lo que fluye bien en la vida desde el nacimiento hasta la muerte. De acuerdo con Seligman y Csikszentmihalyi (2001) el enfoque de la psicología positiva consiste en estudiar la experiencia óptima, esto quiere decir, estudiar a las personas dando lo mejor de sí mismas.

Las investigaciones de la psicología positiva aportan a una mejor comprensión, equilibrada de la vivencia humana y de la enseñanza de cómo construir una vida realizada, feliz, productiva, saludable y con sentido (Park, Peterson & Sun, 2013). Ahora bien, de acuerdo con estos autores, es primordial tener en cuenta que la psicología positiva jamás ha negado el sufrimiento humano y entiende los altos y bajos de la vida de las distintas personas.

Lo positivo y lo negativo en la vida merece atención en balance de parte de los psicólogos, entonces desde la perspectiva de la psicología positiva, no solo es evitar los problemas o resolverlos, no es solo quedarnos en el problema, es hacer como construir una vida con bienestar, con significado. La psicología positiva cuestiona las conjeturas del modelo de enfermedad, esta pone el foco en las fortalezas del individuo como en sus debilidades, pues debemos estar atentos a la construcción de las mejores cosas de la vida, como al arreglo, a la reparación de las peores cosas en la vida, por lo tanto, se debe enfocar en cómo conseguir una vida de plenitud para el individuo sano, como también sanar las heridas de los individuos enfermos. Además, Park, Peterson y Sun (2013) señalan que los psicólogos de esta corriente que estén interesados en desarrollar el potencial humano se deben enfocar en hacer preguntas diferentes a las de sus colegas que se enfocan solo en un modelo de enfermedad. Para la psicología positiva, parte de la presunción de que la bondad humana, la potencialidad humana son valiosas y auténticas como la enfermedad y los trastornos.

La psicología positiva es completamente integrativa, ya que describe una estructura que consiste en explicar que es una vida con bienestar, por consiguiente, mencionan las cuatro áreas: Experiencias subjetivas positivas, estas pueden ser, de felicidad, de plenitud o provocar el *fluir*. Rasgos individuales positivos, que incluyen las fortalezas del carácter, talentos, intereses y valores. Por otro lado, tenemos, las relaciones interpersonales positivas, como son la amistad, el matrimonio, el compañerismo. Por último, tenemos las instituciones positivas, las cuales son las familias, escuelas, negocios y comunidades (Park, Peterson & Sun, 2013).

Este esquema plantea una teoría interesante ya que las instituciones positivas promueven el desarrollo de relaciones positivas, lo que hace que aumenten los rasgos positivos, igualmente facilita experiencias subjetivas positivas. Las personas pueden ser felices así no posean un buen carácter y este buen carácter, puede funcionar en contra del ambiente institucional e interpersonal. Sin embargo, las personas alcanzan buen estado cuando todo esto converge en un mismo punto, es decir, el carácter, las instituciones, los rasgos, las relaciones, por consiguiente, lo funcional en la vida depende de la combinación de los elementos de esta estructura. Los autores reiteran que no es únicamente la felicidad el tema de interés de la psicología positiva, pues ésta estudia la fortaleza de carácter, las cuales son, el optimismo, la gratitud, la resiliencia, el propósito, el significado es decir el sentido, las relaciones sanas, el compromiso. Para los autores la psicología positiva no busca reemplazar a la psicología tradicional, lo que pretende es complementar con todas sus investigaciones de estudio, para tener una visión total del ser humano (Park, Peterson & Sun, 2013).

Ahora bien, Contreras, Françoise; Esguerra, Gustavo (2006) citando a Seligman, nos comunican de las emociones positivas y la relación que tienen con la satisfacción en la vida, pues uno de los aportes significativos de la psicología positiva es establecer cómo duradero ese sentir de bienestar y felicidad donde hay un porcentaje hereditario que difiere con el ambiente de la persona, que además se puede transformar por circunstancias brindadas, por esto justamente podemos decir que el temperamento es uno de los factores más predecibles, más relevantes de los niveles de experiencias positivas que una persona vivirá. Según Park, Peterson y Sun (2013) citando a Fredrickson, sostienen que las emociones positivas hacen parte de una compilación psicológica, incluyendo lo social y lo conductual, pues las emociones negativas como las positivas, cumplen funciones importantes en nuestra vida, y estas funciones son distintas. Por ejemplo, cuando uno experimenta emociones negativas como la ira, la ansiedad, el miedo, significan una alerta de peligro, es decir el miedo no es negativo, pues nos conduce a actuar de manera urgente para evitar o para solucionar una situación de peligro. Ahora bien, si nos enfocamos en las emociones positivas, nos dan seguridad, entonces no se trata de disminuir las posibilidades de respuesta sino de ampliarlas y hacerlas más duraderas.

Los autores también reiteran que las emociones positivas, nos ayudan a salir de situaciones complejas, adversas. Por otro lado, las emociones negativas cooperan a nuestra supervivencia, a nuestra seguridad, y las emociones positivas ayudan a nuestra prosperidad y resiliencia. Por consiguiente, es necesario darle la debida importancia a la felicidad y a la satisfacción con la vida, el objetivo principal de la psicología positiva es construir la resiliencia en el individuo y una vida próspera.

También es de importancia las relaciones positivas y saludables entre familiares, amigos, colegas, compañeros de trabajo, generan una excelente vida psicológica. La felicidad es de naturaleza social, y nos dan un ejemplo claro sobre la extraversión, el grupo social, la cantidad de amigos, la colaboración social, el matrimonio, los momentos y actividades de ocio, el trabajo que el individuo esté ejecutando. Las relaciones sanas, no tóxicas, bien construidas nos aportan apoyo emocional en momentos de estrés y de desafío. Igualmente, la potencialidad sana del individuo se denota también por otro aspecto y es el significado y el sentido de vida; ya que el sujeto se siente conectado con algo más grande que sí mismo. Y a la vez nos muestra la vinculación con el sentido de bienestar, otro punto a tener en cuenta es que el sentido se evalúa por medio de entrevistas y la búsqueda de sentido de vida difiere de la manifestación actual de sentido. Como sabemos, aquellas personas que tienen un sentido y significado en la vida denotan más satisfacción con la vida misma (Park, Peterson & Sun, 2013).

Cuando experimentamos situaciones difíciles, viene toda una reflexión existencial y tratamos de darle un significado a lo que hemos vivido. Se da el sentido después del ciclo de adversidad, lo que quiere decir que el sentido es una pieza clave para incrementar la resiliencia y el transcurso de la recuperación. No se debe forzar al paciente a buscar el sentido, sin tener una alta expectativa de cómo van a ser esos resultados, lo que sí es indispensable, es que como psicólogos debemos apoyar a los individuos cuando no encuentran el sentido y los están buscando. Se han encontrado estudios que demuestran que ayudar a los demás, tener buenas relaciones, el trabajo voluntario, ayudar, ese sentido altruista produce el efecto de una alta realización en la vida y satisfacción. (Park, Peterson & Sun, 2013).

Por último, otro aspecto a destacar en la psicología positiva lo nombra Seligman (2016) en su libro "Florece", nos habla sobre la felicidad, como una actitud sana en el individuo, pues la felicidad "happiness" contiene tres elementos, son la emoción positiva, sentido y compromiso. Lo que quiere decir que la emoción positiva es placentera, porque sentimos éxtasis, placer, calidez, comodidad. El compromiso, está conectado con el flujo, por ejemplo, conectarse con la música, es como perder la conciencia de sí mismo, en medio de una actividad. Seligman (2016) sostiene que el tercer elemento, es el sentido, y reiteró que un individuo que tenga una vida significativa, pertenece a algo, o sirve a algo, a alguna institución, grupo, religión, partido político, grupo de deporte, es decir, tiene metas, logros; así mismo, el sujeto puede "florece" más por

medio del incremento de la emoción positiva, del compromiso, del sentido, de las relaciones óptimas.

Según Park, Peterson, K. Sun (2013) el objetivo de la vida no es únicamente superar la adversidad sino lograr florecer y crecer, puesto que todos tenemos derecho y merecemos una vida saludable y feliz. Para esto requerimos de estrategias indicadas y trabajo interior arduo.

1.2 Teoría del Flow por Mihaly Csikszentmihalyi

De acuerdo con Mihaly Csikszentmihalyi (1990) nos dice que el estado de flujo puede llegar a ser el estado de plenitud de una persona. El flujo va a examinar el transcurso de conseguir la felicidad gracias a la consciencia, o manejo de nuestra vida interna. Pues todo lo que sentimos como dolor o alegría, interés o aburrimiento se representa en nuestra mente como información ahora bien si logramos manejar esto, podremos decidir cómo será nuestra vida.

Según Mihaly Csikszentmihalyi (1990) nos dice que el estado óptimo en la experiencia es cuando hay orden consciente, esto se da cuando la mente crea metas realistas, cuando se toma acción en una realidad. Cuando la atención se enfoca en un objetivo trae orden a la consciencia, la persona puede ejecutar una actividad y concentrarse. Lo que significa que estos periodos de esfuerzo para superar los desafíos, las personas lo consideran como los mejores momentos de su vida, pues reconociendo sus habilidades, superando pruebas arduas es lo que hace que una persona se convierta en un ser extraordinario. Por otro lado, nos clarifica sobre la experiencia de “flujo”, y nos dice que la mente fluye naturalmente en un estado donde la consciencia está en armonía y está ordenada, incluyendo a los individuos que hacen lo que realmente les satisface, pues una variedad de actividades, como el juego, el arte, las aficiones etc. producen “felicidad y flujo”, por lo tanto gracias a las habilidades sensoriales y físicas como el atletismo, el yoga, o cuando se cultivan estas actividades simbólicas como la filosofía, la poesía, la física, las matemáticas y el sujeto lo disfruta, se encuentra en un estado de “flujo”.

Ahora bien, cabe decir que Mihaly Csikszentmihalyi (1990) nos reafirma que el mayor tiempo de nuestra vida se utiliza en las relaciones y en el trabajo, por consiguiente, necesitamos lograr y transformar las actividades del trabajo en estado de flujo y hacer que todas nuestras relaciones sean placenteras. El autor también nos dice que cuando la información llega a la consciencia de manera coherente con nuestros objetivos, la energía psíquica fluye sin esfuerzo. La retroalimentación positiva fortalece la personalidad. Así mismo, sostiene que la calidad de vida mejora cuando la persona es capaz de organizar su consciencia en un estado de flujo, pues incluso las rutinas de trabajo llegan a ser agradables y a tener un propósito. A la vez nos habla del placer y del disfrute, ya que el placer es una sensación de satisfacción que uno logra cuando llega a la mente esa información y nos dice que hemos cumplido con los programas biológicos o condicionamiento social, por ejemplo, viajar a Acapulco es maravilloso porque hay estímulos nuevos, renuevan los sentidos. Es decir, las experiencias que dan placer logran dar disfrute, pero

son completamente diferentes, porque todos sentimos placer al comer, ahora bien, disfrutar el alimento puede aún ser más complejo, un gourmet disfruta la comida, pero pone la atención necesaria en las distintas sensaciones y sabores.

Lo que quiere decir Mihaly Csikszentmihalyi (1990) es que podemos vivir el placer sin invertir energía psíquica, pues el disfrute se da en una atención poco común. Por otro lado, el autor investigó sobre el disfrute en diferentes personas con distintas actividades, así que sin importar la cultura, la clase social, la edad el sexo, las personas describían el disfrute de igual manera, entonces, para el coreano meditar es importante, al japonés adolescente le gusta estar con sus amigos en motocicleta, ellos describen el disfrute de la misma manera.

Según Mihaly Csikszentmihalyi (1990) la experiencia positiva y las condiciones psicológicas son las mismas en todo el mundo. Cuando un individuo está realizando una actividad que disfruta demasiado actúa sin esfuerzo, es decir, no forzando su acción, hay una profunda entrega, donde las preocupaciones, la personalidad y las frustraciones de la vida desaparecen de la conciencia. Sin embargo, surge una contradicción ya que el individuo se preocupa por su propia personalidad después de la experiencia de flujo. En una actividad de disfrute el sentido del tiempo se altera, los minutos pueden convertirse en horas, pero lo realmente importante es que se produce un sentimiento profundo de disfrute, cuando estás haciendo lo que te encanta hacer.

1.3 Relación entre enfermedad mental y las actividades creativas que producen bienestar

No hay enfermedad si no enfermos, señala Acosta (2009) los pacientes se encuentran en la realidad, están en mundo experimental, los pacientes son de carne y hueso, no obstante, el psiquiatra para tratarlos tiene que partir de la idea de enfermedad, el psiquiatra debe tener en cuenta la idea de esquizofrenia, por ejemplo, para un psiquiatra filósofo como Binswanger quien sostiene la premisa de que se debe distinguir lo verdadero de ese mundo mental del mundo real, ya que es contingente.

Acosta (2009) citando a Binswanger dice que para el autor el esquizofrénico ante todo es humano, es persona. Pues él es humanista, y le da la debida importancia al espíritu, además distingue los dos sentidos del ser humano, el ser cósmico y el ser personal. Acentúa que el psiquiatra se apoyara en lo que él sabe y conoce de esquizofrenia, de manera mental, curando y aliviando las manifestaciones empíricas de esta enfermedad. Binswanger (1942) es asertivo cuando sostiene que la vida espiritual es la más elevada y es perteneciente del hombre, pues el individuo está dotado de cuerpo material y alma espiritual, tiene una integración y satisfacción subjetiva.

Acosta (2009) citando a Binswanger describe que desde la ciencia y la filosofía pretende destacar la existencia del espíritu como algo completamente diferente de la materia, pues hay operaciones que se dan en la vida anímica del hombre que muestran la función eminentemente espiritual, dado que, el espíritu es atemporal y la materia temporal. El objeto de estudio de Binswanger es el hombre enfermo, por esto mismo él hace énfasis en la psicología de la persona, así mismo no se puede hacer psicología de la persona sin abordar la filosofía, pues esta se necesita para profundizar en la realidad del ser personal que es tan compleja, sin limitarse exclusivamente a la esencia.

Poseck (2006) nos habla sobre una característica de psicología positiva la creatividad, la creatividad está conectada con el arte que puede servir de puente para la curación y el bienestar humano. Por consiguiente, la creatividad es la capacidad de crear, de producir cosas nuevas, es esta habilidad que tiene el cerebro para encontrar soluciones nuevas a los problemas. Así mismo, nos dice que la creatividad puede tomar formas nuevas, tanto en la literatura, en el dibujo, en la ciencia, que a la vez nos puede ayudar a mejorar nuestro diario vivir. Por esto mismo la creatividad es considerada como un camino indispensable para el desarrollo humano, como también lo es para el desarrollo social, ya que la creatividad es de interés de la psicología positiva. La autora, no obstante, afirma que la creatividad hay quienes la poseen y quienes no, pues las investigaciones han estado focalizadas en los rasgos, lo que quiere decir que se han enfocado en las características de personalidad que son más estables y menos cambiables de la persona creativa.

Poseck (2006) señala que la creatividad no puede ser desfigurada y que las personas creativas pueden generar trabajos creativos en cualquier momento y en distintas áreas. Ninguna de las suposiciones nombradas anteriormente resultó ser ciertas en las últimas investigaciones. Actualmente se comprende que la creatividad no depende de rasgos permanentes de la personalidad, sino que resulta de un conjunto singular de características personales, como habilidades cognitivas, conocimientos técnicos, contextos sociales y culturales. También dice que la creatividad puede ser desarrollada en todos los ámbitos de la vida y también puede ser utilizada para afrontar experiencias difíciles, cualquier persona puede potencializar la creatividad y mejorar la calidad de vida. Ahora bien, se debe tener en cuenta que existirán desafíos para la psicología. Schopenhauer (2000) señala que el arte es un camino para escapar de la infelicidad, pues la creación artística es una forma de conocimiento, es la creación entre voluntad y conciencia, entre sujeto y objeto, logrando de esta manera la felicidad y la contemplación.

Continuando con Poseck (2006) la psicología debe superar conceptos centrados en la patología y así construir vocabulario técnico nuevo y positivo, para complementar la terminología negativa en la psicología tradicional. Así mismo, debe crear nuevas técnicas de evaluación donde se tenga en cuenta las fortalezas del individuo, para así orientar los tratamientos y el desarrollo

individual de las personas. Además, señala que otro desafío del futuro será incrementar diseños para aumentar los recursos valiosos que los individuos, grupos y comunidades poseen. El efecto de estos desarrollos positivos en cada sujeto tendrá impacto de manera social y beneficiosa, sobre todo porque lo necesitamos en este mundo complejo que día a día trae nuevos retos para todos los individuos.

Capítulo 3

1.1 El Mindfulness como efecto salutogénico y la psicología positiva

Para comenzar es necesario darle la debida importancia al Mindfulness, recordemos que según Moñivas, Garcia, Silva (2012) el Mindfulness es dar atención al momento presente con curiosidad, interés y aceptación. El referente mundial del Mindfulness en occidente es Jon Kabat-Zinn (2007) quien afirma que la atención, que la conciencia es lo que permite relacionarnos en forma natural o directa con lo que sucede en nuestra vida en el presente infinito, en “el aquí y el ahora”. Mindfulness es un vocablo inglés que traduce “atención o conciencia plenas”.

Según Moñivas, García, Silva (2012) la palabra Mindfulness se utiliza para un constructo teórico como para incrementar la práctica de “Mindfulness” como es la “Meditación” a un proceso psicológico es decir estar consciente y alerta, este proceso consiste en poner la atención en un objeto preciso, en este caso el objeto sería la propia “respiración”, una vez focalizada la atención en la respiración, se observa nuestras sensaciones, sentimientos, pensamientos, sin juzgar, simplemente dejándolos pasar. Según Jon Kabat-Zinn (2007) la investigación en Mindfulness desde la mirada fenomenológica nos plantea asuntos sobre la naturaleza de la mente y como esta interacciona con el cerebro, con los procesos cognitivos, con el cuerpo, como una totalidad a la cual le decimos el Yo. Según Moñivas, García, Silva (2012) citando a Hick y Bien, las aplicaciones y las investigaciones tienen lugar en las neurociencias, la psicología, la medicina, el trabajo social, la psicoterapia. Mindfulness como constructo igual que las representaciones sociales le está dando lugar a una teoría donde es latente la epistemología, un objeto de estudio y distintas áreas de aplicación.

Según Moñivas, García y Silva (2012) nos dicen que el Mindfulness es una técnica que nos permite estar en el presente, prestando atención al cuerpo y superando la disociación mente/cuerpo. Lopez-Secanell y Nuñez (2019) el “Mindfulness” viene de una palabra llamada “Sati” que proviene de la lengua pali, esta palabra se asocia con la conciencia y con la atención, es decir la conciencia focalizada y recuerdo que significa, recordarnos ser conscientes.

Según Jon Kabat-Zinn (2003) con su programa de Mindfulness basado en la reducción del estrés, se deben dar nueve cualidades para aplicar dicha técnica las cuales son: confianza, no enjuiciar, paciencia, aceptación, apertura de visión, gratitud, generosidad, desapego. Por consiguiente, muchos autores se apoyan en la meditación y en la respiración para trabajar sobre todas las características de esta técnica milenaria oriental, introducida en occidente.

De acuerdo con Lopez-Secanell y Nuñez (2019) quienes afirman que las evidencias empíricas y los beneficios del Mindfulness han aumentado en el ámbito educativo, además, se consideran varias investigaciones científicas donde se exponen los beneficios de este. Por ejemplo: efectos y beneficios psicológicos ayudando en la reducción del estrés, reducción de los niveles de ansiedad, reducción de los niveles de depresión, reducción de los niveles de afecto negativo, y aumento de los niveles de afecto positivo, reducción de los niveles de cansancio y dolor y quejas psicosomáticas, también tenemos, incremento de sentimientos positivos y constructos positivos, como lo son las sensaciones de calma, sueño mejorado, relajación, menos reactividad, incremento de la autoconciencia y un sentido de interconexión con la naturaleza, aumento de los niveles de optimismo, mejora del autoconcepto, así mismo la obtención de beneficios con la regulación emocional, aumento de la conciencia, claridad emocional, mejor manejo de las emociones negativas. Efectos óptimos en la función cognitiva, incremento en los niveles de atención, aumento en la autorregulación y la función ejecutiva, velocidad en el procesamiento de la información, creatividad e inteligencia práctica, incremento de los niveles de creatividad verbal.

De acuerdo, con Lopez-Secanell y Nuñez (2019) señalan los beneficios en el ámbito social y escolar, aumentos de las habilidades sociales, y de las conductas socialmente competentes, mejora de la inteligencia social, mejora del comportamiento en el aula y mejora de los estudiantes, reducción del comportamiento disruptivo, reducción de comportamientos asociados al TDAH, reducción de los comportamientos agresivos, aumento de los niveles de aceptación, incremento del rendimiento académico y el autoconcepto académico.

La práctica en intervención de atención plena en el ámbito educativo se denota como una posibilidad para la autorregulación emocional, atencional de los estudiantes en favor a las conductas prosociales, su adaptación al medio, por consiguiente, si tienen un efecto de bienestar psicológico (Lopez-Secanell & Nuñez, 2019). Según la organización mundial de la salud OMS (2004) la salud mental es un estado de bienestar en el que se es consciente de las capacidades propias, donde es posible afrontar las tensiones de la vida cotidiana, además, se puede trabajar de forma fructífera y aportar a la comunidad. Incluyendo el bienestar físico, psicológico, social, y no solamente la ausencia de enfermedades.

Según Moñivas, García y Silva (2012) el Mindfulness produce bienestar y salud, además se emplea en las terapias de la tercera ola, son técnicas que contienen una integración con todas

las técnicas que le preceden, que se enfocan no tanto en que su paciente no tenga síntomas, sino que transforme el curso de su experiencia subjetiva. Así mismo, los autores señalan que el objetivo es hacer que los síntomas vayan disminuyendo su carga, pues las terapias de la primera generación y la segunda generación se focalizan en “el modelo de cambio”, la conducta y la manera de pensar, las terapias de tercera generación, se han inclinado por “el modelo de aceptación”, por lo que se replantean que si algo no se puede cambiar en la vida del sujeto, lo más adecuado es que la persona aprenda a aceptarlo y a convivir con ello, porque es la calidad de la vinculación que el paciente tiene con sus pensamientos, con sus emociones lo que marca vehementemente su experiencia. Ahora bien, en relación con la psicología positiva, García (2014) menciona que el bienestar vital, el bienestar psicológico, el bienestar subjetivo es indispensable para la salud mental del individuo.

Según Cebolla, Ángel, Soler, Alvear, Campayo (2017) la psicología positiva ha integrado las prácticas contemplativas como las técnicas potenciadoras de los aspectos positivos en el ser humano, donde podemos observar las similitudes que hay entre estas dos herramientas, donde se pueden crear puentes en la mejora y en la eficacia del desarrollo humano. Por consiguiente, es importante destacar lo que acentúan Moñivas, García, Silva (2012) que estas técnicas de mindfulness están presentes en:

- Las Terapias de Reducción del Estrés (MBSR) de Kabat- Zinn.
- La Terapia Dialéctico Comportamental (DBT)). Marsha Lyneham.
- La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) de Hayes, Strosal y Wilson.
- La Mindfulness Cognitive Therapy (MBTC) de Segal, Williams y Teasdale.
- La Terapia Breve Relacional (BRT) de orientación dinámica

1.2 Las prácticas corporales y mentales del Mindfulness

Yoga “técnica corporal”

A continuación, se describirán las *técnicas corporales* desde el Mindfulness como la técnica milenaria y oriental, donde se focaliza la atención al presente. Para empezar, describiremos el “Yoga”, según Brito (2010) el yoga es uno de los sistemas legítimos, que fue organizado por el sabio Patanjali en su obra clásica, “Yoga sutras”. Yoga significa yugo, que quiere decir unión, es la capacidad de volvernos más íntegros en el momento presente, es decir unir la mente, la respiración, el cuerpo y el alma.

Según Brito (2010) para varias personas es un reto mantener un estado mental armónico y anímico en el presente con claridad, ya que nuestra inclinación natural como seres humanos

es estar distraídos con pensamientos del futuro y del pasado, ya que algunas veces llevamos nuestras acciones cotidianas automáticamente. Así mismo, el autor citando a Niranjananda, dice que imaginemos a un mono que no puede estar quieto, ni siquiera es posible comparar a un mono con la mente, porque por lo menos el mono logra estar quieto, ahora imaginemos a ese mono borracho, entonces el mono se vuelve hiperactivo, no puede estar quieto, y aun así no podemos compararlo con la mente porque ese mono borracho puede irse a dormir, ahora, imaginemos a un mono embriagado que ha tomado champagne y le ha picado un escorpión, este mono es justo nuestra mente. De acuerdo con Brito (2010) la imposibilidad de estar en el presente, se presenta más en personas en situación de consumo problemático, quienes padecen de una constante angustia y expectación para consumir de nuevo.

Retomando el yoga, Brito (2010) señala que el yoga puede ser una herramienta, una praxis para este tipo de problemática. Según Patanjali (2014) el yoga principalmente se define como: "*chitta vritti nirodhah*" lo que significa, la eliminación de las fluctuaciones de la mente o "una llama no oscila cuando no sopla el viento" (Iyengar, 1980, p.20). Lo que quiere decir que según Brito (2010) que el principal propósito del yoga es llegar a un estado de lucidez, claridad, que trascienda las fluctuaciones de la mente, donde se logre la tranquilidad, la plenitud, así mismo lograr una paz interior a través del cuerpo, una paz interior que no sea destruida por las turbulencias mentales.

Brito (2010) citando a Iyengar, quien acentúa que muchas personas piensan que el yoga es una práctica solamente física, o que es solo una práctica gimnástica, lo que no logran ver es que el yoga es más que físico. Es celular, es mental, intelectual, espiritual y tiene un efecto en el sujeto, en todo su ser. Además, tenemos en el yoga las distintas sendas de un mismo camino, las cuales son: El raja yoga es el área de la mente, su herramienta es la meditación. Luego tenemos el Bhakti yoga que está más enfocado en la devoción, se cultiva el amor, ahora bien, el Jñana yoga es la ciencia de la inteligencia, su herramienta es el estudio, Karma yoga es la ciencia del deber, donde se tiene en cuenta la acción, en el mundo, por último tenemos el Hatha yoga, que es la ciencia de la voluntad, la herramienta primordial como las asanas que son las posturas físicas del yoga y los pranayamas que son las técnicas de respiración que conectan la mente al momento presente.

Brito (2010) afirma que el yoga es un método preventivo con evidencia eficaz para mejorar la salud y la calidad de vida. También sirve como tratamiento de enfermedades como: enfermedades corporales crónicas, entre ellas el cáncer, enfermedades cardiovasculares, hipertensión etc. La Universidad de British Columbia, confirmó que hay evidencia para corroborar la efectividad de la actividad física. El autor, citando a Wineman dicen que el yoga ayuda en la vejez y el daño cerebral. La American Psychiatric Association, asegura que la actividad física puede colaborar a proteger las células cerebrales, así mismo ayuda en el Parkinson y el Alzheimer, incluso en envejecimiento natural.

Brito (2010) citando a Midgard sostiene que, si tenemos una actividad física regular, merma la ansiedad y la depresión en los pacientes con cáncer tratados con quimioterapia, pues el yoga integra la actividad física y la relajación, espiritualidad, conciencia y un estilo de vida sano. Además, el yoga ayuda a disminuir el estrés laboral y la depresión. Otro punto que Brito (2010) pronuncia citando a Craving, es que la práctica del yoga ayuda en la adicción a drogas y alcoholismo, ya que disminuye la ansiedad de consumo, pues incrementa la capacidad de relajación y concentración. El autor también señala que durante la sesión de yoga lo indispensable, es estar atento y presente al propio cuerpo, al flujo de la respiración y a las fluctuaciones de la mente, las emociones, al comienzo puede ser difícil, pero luego el paciente o estudiante empieza a identificar las sensaciones placenteras y displacenteras que siente su cuerpo, que pudo ser un campo desconocido, por ejemplo, en los casos de adicción, la mente y cuerpo están divididos, y están en una lucha constante. Es decir, el paciente o practicante de yoga, puede empezar a reconocer su cuerpo, sus articulaciones, grupos de músculos, la persona comienza a ser más consciente y a darse cuenta de lo que su cuerpo necesita. El paciente se empieza a dar cuenta que no necesita complacer las exigencias de su organismo biológico de inmediato, pues se ha reencontrado con su cuerpo. Incluso se debe hacer un esfuerzo con disciplina para al final lograr la relajación profunda de la práctica.

Brito (2010) sostiene que uno de los beneficios de esta herramienta es que el autoconcepto e imagen empieza a cambiar paulatinamente con la práctica de yoga, además, la persona va obteniendo un placer sano por medio de los estiramientos y de las respiraciones serenas. Cuando el paciente o estudiante logra tocar los dedos de los pies con su mano después de tres meses de práctica constante su rostro brilla de satisfacción y sonríe, como si estuviera logrando algo que no esperaba o como si estuviera recibiendo un regalo, incluso se siente motivado a descubrirse cada vez más a sí mismo. Sintiendo confianza y sobre todo porque empieza a tener el poder de control sobre su experiencia.

TABLA 1
Ejes y dimensiones de la práctica de Yoga en Takiwasi

| EJE | AREA CORPORAL | AREA PSICOLOGICA |
|-------------------|---|--|
| Alineación | *Perfeccionar la postura del cuerpo *Alineación postural del cuerpo | Estar integrado al cuerpo físico, sensación de estar enraizado, integrado al mundo, con una base sólida, para estar presente y lograr afrontar las dificultades. |
| Balance | *Aumentar el equilibrio en las distintas posturas físicas. * Desplegar la sensación de que hay un piso firme sobre los pies. | * Unir equilibrios dialécticos que frecuentemente tienden a estar divididos como la mente/ el cuerpo, pasivo /activo, razón/ emoción. * Vivenciar la metáfora física que entrega el cuerpo, al hecho de encontrar el equilibrio entre los extremos. |

| | | |
|-----------------------|--|---|
| Fuerza | <ul style="list-style-type: none"> * Incremento de la fuerza en partes del cuerpo que están descuidadas, como los músculos, la espalda, los hombros, el abdomen. | <ul style="list-style-type: none"> * Aumentar la fuerza de voluntad * Desplegar una sana autoconfianza, autoafirmación a medida que se van logrando los asanas (posturas). |
| Flexibilidad | <ul style="list-style-type: none"> * Elongación de músculos que han padecido atrofia. * Progresar con la comodidad del cuerpo al lograr ser más manejable y flexible. | <ul style="list-style-type: none"> * Incrementar la flexibilidad mental aceptando distintas perspectivas, no únicamente la perspectiva propia. * Fomentar la capacidad de adaptación en las diferentes circunstancias en vez de forzar el contexto para que se adecue a las propias expectativas. * La flexibilidad, también es tener tolerancia a la frustración. |
| Autoconciencia | <ul style="list-style-type: none"> * Evolucionar en la atención plena (Mindfulness) en cada postura que se realiza, con técnica de respiración. * Aumentar la conciencia de partes del cuerpo que antes pasaban desapercibidas. * Hacer evolucionar el cuerpo, hacerse amigo en armonía con este, valorar, respetar, comprender el propio cuerpo. | <ul style="list-style-type: none"> * Progresar en la conciencia, en la capacidad de estar en el aquí y el ahora, en el presente por medio de la observación consciente, de lo que aparece en los momentos de la realización de cada postura, como lo son las formas, los pensamientos, las emociones, las sensaciones. |

Esta imagen fue extraída de

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071869242010000200012&script=sci_arttext Brito (2010)

Mañas (2006) afirma que la práctica de yoga es una herramienta necesaria donde es posible abordar temas en la terapia de adicciones, ya que el medio es no verbal, lo que significa que el paciente va a tener menos resistencias que en la terapia verbal.

Así mismo, el paciente puede pasar mucho tiempo en terapia discutiendo sobre la manera de evadir los excesos, procesando su impulsividad, lo cual se puede afrontar desde una práctica de yoga, con asanas (posturas), dado que el paciente puede evidenciar que los extremos duelen, y que ser moderados nos brinda bienestar.

Igualmente con la respiración, en este caso los pranayamas, al inhalar y exhalar son dos puntos extremos que son indispensables, ya que si retenemos mucho tiempo o expulsamos el aire mucho tiempo nos podemos enfermar, estas son metáforas internalizadas fácilmente, porque el paciente ha vivido su verdad.

Según Jon Kabat-Zinn (2003) “el Mindfulness o la atención plena” consiste simplemente en observar mente - cuerpo, pues es necesario aceptar las vivencias momento a momento, en una aceptación total de lo que son, lo que quiere decir que es una aceptación libre de todo control y de todo prejuicio. Por lo tanto, no supone rechazar los pensamientos, ni suprimirlos, ni fijarlos, ni controlarlos, porque “la atención plena” no es dirigirse a algún lado, algún sitio, y tampoco es sentir una sensación especial, sino que es estar en el aquí y el ahora, con nuestras experiencias en el presente.

Jon Kabat-Zinn (2003) señala, que la atención plena es poner atención de modo intencional, sin juzgar absolutamente nada de lo que aparezca en la pantalla mental. Mañas (2006) citando a Vallejo, los elementos esenciales del Mindfulness son: 1. Centrarse en el momento presente 2. Apertura a la experiencia y a los fenómenos 3. Aceptación total 4. Elección de las experiencias 5. Renunciar completamente al control de los pensamientos y de las emociones.

De acuerdo con Mañas (2006) el Mindfulness se puede considerar como una técnica terapéutica indispensable y valiosa, ya que el objetivo principal de la atención plena no es dejar de pensar, no es dejar de tener sensaciones desagradables, sino más bien tratar de tener una relación más útil con estos fenómenos, para relacionarnos con estos eventos de una manera más flexible. Es decir, consiste en aprender a estar en el aquí y el ahora, a la vez *Ser*, aprender a estar en armonía con nosotros mismos de manera coherente y auténtica. El autor resalta que desde la perspectiva conductual se puede pensar en la práctica del “samadhi” (el cual es un estado meditativo donde la persona siente que se está fundiendo con el universo). Éste puede funcionar como un control de transferencia de unos estímulos a otros. Por ejemplo, el control contextual de un pensamiento como: “No valgo para nada, o la sensación de un miedo con respecto a este pensamiento, podría transferirse a las sensaciones propioceptivas elaboradas por la respiración del individuo o podría ser el proceso de extinción en el control de una emoción, y de una distinción progresiva, es decir, sentir esa sensación de la respiración continuada, cada vez más. Mañas (2006) señala que así mismo de esta manera la mente dejaría de ir de un lugar a otro, se calmaría su movimiento, se sometería a otra clase de control estimular diferente, lo que quiere decir, que la mente se sometería a las sensaciones propioceptivas de la respiración.

Por otro lado, Mañas (2006) describe sobre cómo el pensamiento o la voz dentro de la cabeza tiene una singularidad, ya que nuestros pensamientos y emociones si los observamos con un microscopio podríamos llegar a la conclusión que el pensamiento siempre está presente, jamás está ausente, incluso cuando dormimos, esto significa que el pensamiento o la mente es de naturaleza incontrolable y lo que se observa es que los pensamientos, suelen viajar del pasado al futuro, no es muy frecuente que el pensamiento este en el presente, por consiguiente, el pensamiento se mueve en el área de lo conocido, de la memoria, en el pasado, y la mayoría del tiempo el mecanismo funcional es de negar o rechazar constantemente lo que es, tratando de cambiarlo. El autor dice que así mismo, la mente genera gran parte del tiempo a la fantasía, proyectando imágenes, ideas y situaciones. Inclusive, se rige por el hedonismo pues se acerca a lo que le proporciona seguridad, hacia lo que le parece agradable y se aleja de lo que produce temor, se relaciona con el cuerpo y las emociones de manera bidireccional, el contenido del pensamiento influye en la psicología del sujeto.

La Meditación “técnica mental”

Según Mañas (2006) nos habla de la antigua meditación Vipassana que procede del budismo, es utilizada en psicología, y en áreas de la salud actualmente, pues Mindfulness se conecta a la psicología clínica.

Según Moreno (2012) las enseñanzas del budismo se enfocan en la mente, pues una mente bien estructurada está tranquila, está centrada, y no es vulnerable a los deseos, a las preocupaciones, a los engaños. La atención plena enriquece las experiencias, por lo tanto, se logra que sean satisfactorias. La mente tiende a pensar que todas las situaciones o personas poseen una existencia eterna, no obstante, la conciencia plena nos habla de la transitoriedad, inclusive los fenómenos que se dan. Moreno (2012) sostiene que la meditación es el procedimiento más poderoso para formar la mente, pues una mente relajada puede meditar. Puede permitirse la práctica de Vipassana que es lo mismo que decir meditación concentrada, por consiguiente, la meditación configura la mente para que el individuo pueda observar, pueda calmarse, pues los estados de ánimos, pensamientos, las reacciones, no duran para siempre. La meditación corrobora la transformación de actitudes, de comportamientos. De acuerdo con la autora, la atención plena es la más antigua práctica budista. El procedimiento viene de un sistema de entrenamiento en sensibilidad, por ejemplo: escuchar con atención, saborear con cuidado, observar completamente.

Para Moreno (2012) la meditación de la tranquilidad es una práctica de atención que se puede realizar con un objeto, consiste en observar la respiración con atención. El nombre de la respiración es Shamata, su propósito es hacer que la mente vuelva una y otra vez a la respiración, esto quiere decir que si esta práctica se va perfeccionando la persona logra fusionarse con la respiración, por esto mismo se vuelve objeto de atención de la práctica, por esto mismo en la meditación, la mente logra reposar en el momento presente. También señala que *Sati* es experimentar un estado de conciencia ininterrumpido, lo que quiere decir que *Sati* es un estado de conciencia puro que es anterior al pensamiento, pues es observación sin juicio, sin crítica, sin calificativos. Por esto mismo, el principal objetivo de la meditación Vipassana es lograr prolongar ese estado puro original, y a la vez *Sati* hace que emerja la compasión, la sabiduría, sin esta no sería posible incrementar estas cualidades, virtudes, dado que el estado de conciencia pura es el no apego.

Por consiguiente, Moreno (2012) nos dice que para que *Sati* surja, existen cuatro verdades budistas, la primera verdad afirma que la vida es sufrimiento, como sabemos en la vida hay dolor, enfermedad, y por último la muerte. Tenemos el sufrimiento mental, como lo son la ira, el miedo, la envidia, la decepción, la frustración. La segunda verdad del budismo nos dice que el sufrimiento es el resultado de la ignorancia y de los deseos. Para que un individuo logre llegar al *Nirvana*, el cual es un estado de liberación del sufrimiento, dado que el ser humano finaliza su búsqueda espiritual, dónde está libre de ataduras, es un estado sin deseos, lo que significa

librarse de los padecimientos. Según la autora nos muestra que la naturaleza humana, después de lograr un deseo de satisfacer un deseo, inmediatamente surge otro nuevo deseo.

Continuemos con lo que plantea Moreno (2012) el egoísmo y la avaricia pueden hacer que un deseo obtenido se vuelva una cárcel, una atadura. Y, por otro lado, un deseo no cumplido se convierte en ira y en frustración. Ahora bien, tenemos la tercera verdad del budismo, nos dice que podemos superar el padecimiento, el sufrimiento y que podemos lograr la felicidad. En contraposición, Freud (1930) afirma que la felicidad es esporádica.

"Lo que en sentido estricto se llama "felicidad" corresponde a la satisfacción más bien repentina de necesidades retenidas, con alto grado de éxtasis, y por su propia naturaleza sólo es posible como un fenómeno episódico. Si una situación anhelada por el principio del placer perdura, en ningún caso se obtiene más que un sentimiento de ligero bienestar; estamos organizados de tal modo que sólo podemos gozar con intensidad el contraste, y muy poco del estado."

- Freud, (1930) *El malestar en la cultura*, p. 76

Por último, la cuarta verdad, sugiere que debemos superar la ignorancia y el sufrimiento, así podremos seguir el camino de la *rueda del dharma que son las enseñanzas fundamentales budistas, las cuales llevan al camino de la paz y la iluminación*. En el budismo podemos focalizarnos en conocer las causas de nuestra ignorancia y guiar nuestra vida al bienestar (Moreno, 2012).

1.3 El Mindfulness y el sentido de Vida

Moreno (2012) citando al doctor Matthieu Ricard especialista en biología molecular, sostiene, quien logra experimentar la verdadera paz interior no se siente destruido en el fracaso, ni se siente cegado por el éxito. Sabe vivir este tipo de experiencias de una manera profunda, pues sabe que ambas son poco duraderas, por lo tanto, no tiene por qué aferrarse a estas experiencias. Cuando las situaciones toman un mal camino, y debe enfrentar la adversidad, el individuo con paz interior no se desvanece, no decae en la depresión porque tiene fundamentos sólidos. La autora también nos habla de *Sukha* que quiere decir una mente serena, y tranquila, es una característica que sostiene cada experiencia en el sujeto. El término quiere decir la forma de comprender a nuestra mente, cómo funciona, ya que tiene ver de la manera en que percibimos el mundo, como lo podemos interpretar, pues es difícil cambiar realidades externas o cambiar el mundo. Pero si es posible cambiar nuestra forma de interpretarlo.

Quiroz (2014) dice que vamos en un mundo cada vez más rápido donde la exigencia de este siglo XXI parece no tener en cuenta la necesidad de descanso de los individuos. Ni tener el tiempo de reconocernos en medio de las actividades que vamos realizando y es en este punto que debemos respondernos, las siguientes preguntas. ¿Cuál es el sentido de todo esto? ¿Cuál es el sentido de la vida? ¿Cuál es el propósito en la vida?

En la investigación de Quiroz (2014) sostiene que el sentido de la vida está en lo sencillo, en lo pequeño. Para algunas religiones, el sentido lo encuentran en la creencia en dios y en la meditación. Así mismo, el sentido parece estar cerca a la persona y no algo futuro a alcanzar, o a eso maravilloso a lograr. Lo que quiere decir que el sentido se da en la experiencia misma, en hechos, objetos, vivencias con los que nos relacionamos, en vez de en una meta a obtener. La percepción de sentido surge a partir de esa conciencia divina de ese dios, de esa presencia de la divinidad en todas las cosas a los hechos que se manifiestan en la vida, como lo cotidiano y lo simple.

Quiroz (2014) afirma que el sentido de la vida se da observando lo más cercano y observando nuestro interior. Hay un sentido que se da orientado hacia los demás, es ese sentido que se da cuando ayudas a los otros como el altruismo. Entonces, el sentido surge a partir de lo personal, por lo tanto, el sentido va dirigido a los demás sin depender de los demás. El sentido, no está contenido en la existencia del otro, sino en beneficiar al otro. Es un acto de altruismo que corrobora en la satisfacción de la propia existencia. Ahora bien, la autora también sostiene que el sentido se da sobre las cosas buenas y malas que ocurren, las cosas tanto positivas como negativas, agradables, desagradables. No obstante, las personas que meditan tienden a poseer una actitud positiva frente a la vida, por lo tanto, más allá de la dualidad de lo bueno o lo malo, las personas reconocen que todas las experiencias deben ser valoradas, pues de ellas se extrae el aprendizaje. Para la autora la sensación de plenitud tiene que ver con el sentido de la vida producido por las creencias religiosas y logran ver una diferencia del antes y el después, por ejemplo, antes se deprimían, ahora tienen la inspiración del amor de dios.

Igualmente, nos dice que la práctica de la meditación definitivamente dispone a la experiencia y al sentido, ya que con la práctica meditativa la mente se abre y se silencia, los sentidos se tornan más agudos, incrementa la percepción del momento presente, se acepta este momento presente, se respeta tal y como es.

Quiroz (2014) reafirma que la meditación sobrepasa los límites que el sistema social le impone a la vida, permitiendo que emerjan nuevos interrogantes, despertando una actitud única de curiosidad frente a la vida, el mundo, la experiencia. Es por esto que el diario vivir se asemeja con una exploración, un conocerse, y saca al practicante de la rutina y quien permanece vivo en el presente. Otro punto a tener en cuenta es el sentido de vida que se da en las metas y tareas,

lo cual la autora citando a Noblejas hace referencia a los objetivos por cumplir los cuales se relacionan con las acciones específicas en la vida y la responsabilidad que llegamos a sentir por estas metas.

Según Dalai Lama (2009) al estudiar el amaestramiento de la mente, en la meditación concentrativa, evitaremos tener una mente demasiado dispersa, o cerrada, luego seremos capaces de sumergirnos en el significado del altruismo, pues estas son técnicas donde se aprende a ayudar a otros, a través de las actitudes de la paciencia y la generosidad. Además, la meditación concentrada tiene que ver con la sabiduría y la iluminación, todos los sistemas budistas tienen como base la compasión, pensar en el otro, ayudar al semejante, pues la compasión va más allá de la empatía y se expande al compromiso de aliviar los sufrimientos de todos, mediante la búsqueda de bienestar a los demás.

Dalai lama (2009) afirma que hay dos tipos de meditación, una que se trata del análisis y la otra que consiste en concentrar la mente en un objeto sin ningún análisis. La meditación analítica consiste en familiarizarse con un tema por medio de la investigación y el examen. La segunda es la meditación estabilizadora, que consiste en lograr un estado de agudeza mental en un solo punto al cual has llegado a través del análisis. Ahora bien, la meditación analítica es indispensable, no es suficiente con desear o querer transformar la mente. Para que los seres humanos logren mejorar la mente necesitan pensar en las razones para hacerlo, conocer estas razones desde las profundidades, motivar la inspiración y el anhelo. Por ejemplo, para cultivar la compasión, debemos reflexionar sobre las razones de esta desde los diversos puntos de vista. Sostiene que la inteligencia es un prerrequisito para la práctica del budismo ya que al hacer uso del intelecto podremos ajustar una variedad de emociones, al razonar creamos una cognición válida y a través de esta nos vamos liberando paulatinamente de actitudes erróneas, y no es suficiente el conocimiento, necesitamos una cultivación en el sentimiento profundo y práctica de la plena conciencia, de la plena meditación.

Quiroz (2014) citando a Goleman nos dice que todos los sistemas de meditación son diferentes en un proceso singular, donde el objetivo principal es la transformación de la conciencia y el objetivo siempre es el entrenamiento atencional para no distraerse del objeto escogido, sea este una palabra, un objeto o la conciencia. Además, la autora citando a Davidson y Lutz se refieren a la meditación como una familia de estrategias para la regulación emocional y atencional. Pues son prácticas utilizadas para la relajación, también para personas que tienen una búsqueda más trascendental.

Según Davidson & Lutz (2015) la meditación focalizada consiste en dirigir la atención voluntariamente a un objeto determinado de manera sostenida, mientras que la meditación de apertura se trata de la observación de la experiencia propia en el momento presente, para la

observación de patrones cognitivos y emocionales. Según el autor, afirma que la meditación tiene influencia positiva en la neuroplasticidad ya que surgen modificaciones cerebrales con respecto a la reacción de la experiencia, la cual se manifiesta en las nuevas redes neuronales que surgen. Por lo tanto, los estudios llevados a cabo sobre la meditación muestran que esta produce transformaciones reales en el cuerpo y en el cerebro de los practicantes con experiencia o los principiantes. La práctica de la meditación aumenta la activación prefrontal dorsolateral, la cual es la zona ejecutiva en el cerebro, que se encarga de la atención y las decisiones. Quiroz (2014) citando a Weng dice que un estudio reciente y la activación de esta zona y su conexión con el núcleo Accumbens, podría estar relacionada con el cultivo de la compasión. La autora citando a Paus, nos dice, que la meditación aumenta la activación de la corteza cingulada, en la subdivisión anterior, zona que se encarga de la atención, control motor, motivación.

Quiroz (2014) citando a Brefczynski-Lewis, dice que otra zona cerebral inmersa en la meditación es la ínsula, la cual se asocia a la conciencia intraceptiva, percepción de intuiciones y sensaciones viscerales, consecuentemente favorece la experiencia de sí mismo. Además, la autora citando a Holzel y cols, en un estudio a un grupo de meditadores encuentran más concentración de masa gris en la ínsula anterior derecha, pues la ínsula y la corteza cingulada, está implicada en la respuesta emocional al sufrimiento de otros. Quiroz (2014) citando a Kaliman, nos dice que hay evidencia empírica que manifiesta que la práctica meditativa produce cambios neuronales, bioquímicos, conductuales, sin embargo, no hay claridad de cómo se produce el cambio de estos mecanismos.

Conclusiones

El desarrollo de este trabajo cumple los aspectos mencionados en los objetivos. Principalmente, el objetivo de esta tesina era destacar la mirada salutogénica de las herramientas como la psicología positiva y el Mindfulness desde el marco teórico humanista existencial y establecer la influencia de estas dos herramientas como recursos potencialmente sanos para el individuo que está padeciendo angustia existencial y que está buscando el sentido.

Por medio de este trayecto bibliográfico, se logra resaltar el concepto de Mindfulness, sentido de vida, psicología positiva. Incluso cómo se puede utilizar esta conexión entre estos recursos para el abordaje clínico, primordialmente los aspectos sanos del individuo y no solo quedarnos en su patología, como lo sugiere la psicología positiva. Así mismo, es importante ofrecer nuevas posibilidades en el abordaje psicoterapéutico, pues, como psicólogos, es fundamental ver de una manera más holística al individuo y lograr ver más allá de sus signos sintomatológicos. Igualmente, darle el valor y la importancia que corresponde a los elementos que generan bienestar, desarrollo en un paciente con padecimiento mental.

Este entrelazamiento se logró abordar desde la psicología humanista existencial, donde confluyen distintos autores con diferentes realidades, formaciones, posturas, con el mismo foco de centrarse en la persona humana, con el respeto del desarrollo humano y su individualidad (Lafarga, 1982). Dado que las distintas dimensiones del ser humano como la mental, la conductual, y la espiritual están conectadas; el paciente necesita ser visto desde todas sus extensiones, ser escuchado y comprendido.

Como profesionales de la salud debemos replantearnos sobre la estigmatización de la enfermedad. Hoy por hoy, el hombre está más vulnerable y predispuesto a enfermar por los factores ambientales, presión social, la sobreinformación tecnológica, la depresión, burnout, estrés, las pandemias biológicas, entre otros. Es necesario fortalecer los puntos de encuentro como el bienestar, la psicología positiva, el Mindfulness, que, siendo una técnica milenaria y bien utilizada en un espacio clínico, sería de gran ayuda para las generaciones futuras.

El Mindfulness, es un estado de ser, es un estado donde la atención se ubica en el aquí y el ahora, se observa la fluctuación del pensamiento, se observa la respiración, y lo más importante se observan los intervalos entre pensamiento y pensamiento, en aquellos intervalos hay silencio, y cuando hay silencio, no hay ruido mental, lo que debemos hacer es lograr alargar el silencio, esperando poco a poco que se asienten los pensamientos, para lograr ese estado de armonía espiritual y de quietud (la recuperación de la atención y la conciencia). Esta técnica, ha tomado paulatinamente más importancia en el mundo occidental, pero no la suficiente. Estos recursos son de alto potencial de influencia sobre el ser *bio-psico-social-espiritual*.

Por otro lado, cabe recordar que siempre tendremos quienes estén a favor de las nuevas corrientes, o surjan objetantes que no estén a favor para hacer una integración de conocimiento en su espacio clínico, es vital tener una postura ecléctica a la diversidad de herramientas ya que esto podría colaborar vehementemente a el paciente en su proceso, ya en este lugar es donde el individuo tiene la posibilidad de transformación para conectarse con su ser más real.

Anexos

“A callarse”

Por una vez sobre la tierra no hablemos en ningún idioma; por un segundo, detengámonos; no movamos tanto los brazos.

Sería un minuto fragante, sin prisa, sin locomotoras; todos estaríamos juntos en una quietud instantánea.

Los pescadores del mar frío no harían daño a las ballenas, y el trabajador de la sal miraría sus manos rotas.

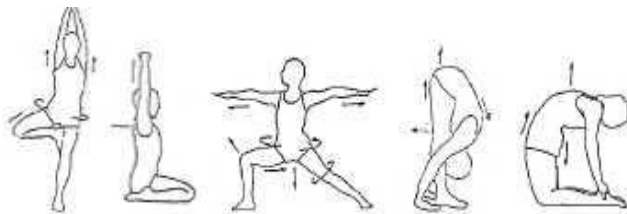
Los que preparan guerras verdes, guerras de gas, guerras de fuego, victorias sin sobrevivientes, se pondrían un traje puro y andarían con sus hermanos por la sombra, sin hacer nada.

No se confunda lo que quiero con la inacción definitiva: la vida es sólo lo que se hace, no quiero nada con la muerte.

Si no pudimos ser unánimes moviendo tanto nuestras vidas, tal vez no hacer nada una vez, tal vez un gran silencio pueda interrumpir esta tristeza, este no entendernos jamás y amenazarnos con la muerte. Tal vez la tierra nos enseñe cuando todo parece muerto y luego todo estaba vivo.

Ahora contaré hasta doce y te quedarás quieto. (Jon Kabat Zinn 2003 p. 518) citando a Pablo Neruda.

Yoga Asanas



Vrksasana Virasana Virabhadrasana Uttanasana Ustrasana



Urdhva Mukha Svanasana Upavista Konasana Trikonasana



Tadasana Supta Baddhakonasana Sukasana Sirsasana

Imagen extraída de

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-69242010000200012&script=sci_arttext
Brito (2010).

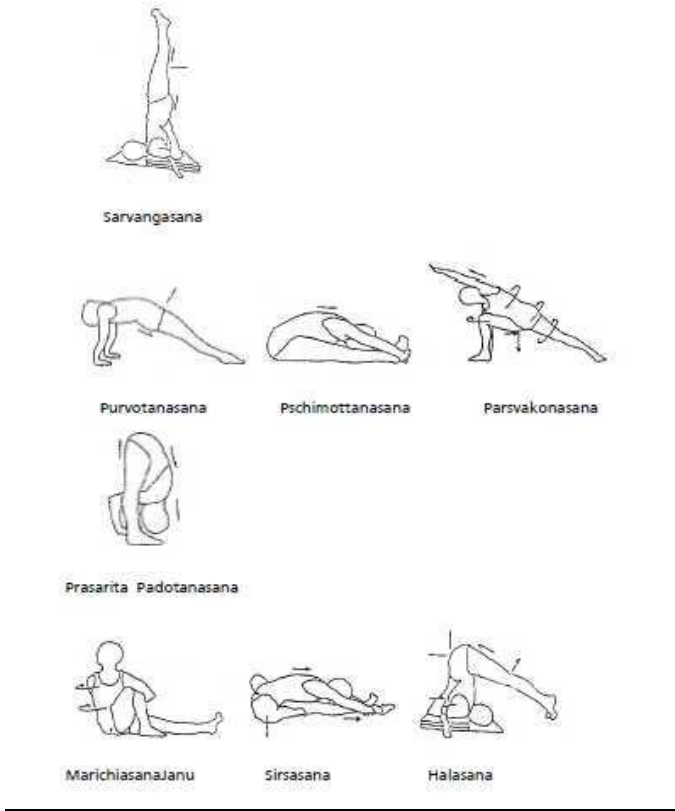


Imagen extraída de

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-69242010000200012&script=sci_arttext

Brito (2010).

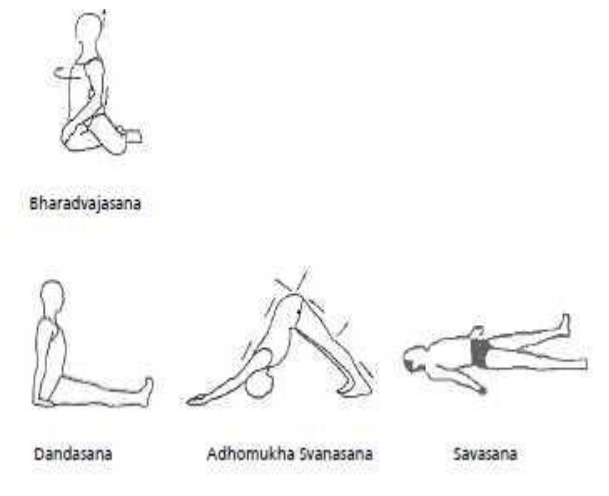


Imagen extraída de

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-69242010000200012&script=sci_arttext

Brito (2001)

Referencias

- Acosta-Gómez, M. (2009). Binswanger y el análisis existencial. *Revista EAN*, (67), 121-138.
Retrieved April 23, 2021, [versión electrónica] Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-81602009000300009&lng=en&tlng=es.
- Almedón, A. M. y Glandom, D. (2007). Resilience is not the absence of PTSD any more than Health is the absence of disease, *Journal of loss and trauma: International perspectives on stress & coping*. 12:2, 127-145. Boston, USA. [versión electrónica] Disponible en:
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15325020600945962>
- Baron, R. A. (1997). Psicología. Tercera Edición. México. Prentice Hall Hispanoamérica.
- Barragán, A. (2012). Psicología positiva y humanismo: premisas básicas y preferencias en los conceptos. *Revista electrónica de psicología Iztacala*. Vol. 15. N. 4
Disponible en:
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol15num4/Vol15No4Art18.pdf>
- Bayona J. (2001). Psicología y filosofía en el análisis de Ludwig Binswanger. *Psicología desde el caribe*, N. 007. 46 –59. Universidad del Norte, Barranquilla Colombia. [versión electrónica] Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/213/21300704.pdf>
- Benigno, J. (2015). Prefacio, el hombre en busca de sentido de Viktor Frankl. Facultad de Educación y psicología. Universidad Navarra. Herder Editorial. Barcelona.
- Besora Villegas, M. (1986). La psicología humanista: Historia, concepto y método. *Anuario de psicología*. N. 34. Facultad de psicología Universitat Barcelona. [versión electrónica] Disponible en:
<https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/viewFile/9454/12232>
- Binswanger, L. (1942). Formas Básicas y la realización del Ser en el mundo humano. *Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins*, Zúrich. 3ª edición, Múnich: Basilea.
- Bishop et al., (2004). Mindfulness: A propose operational definiton. *Clinical psychology, science*

- and practice. Health Module. 11, pp. 230-241 [versión electrónica] Disponible en:https://www.qigonginstitute.org/upload/tinymce-editor/docs/mindfulness- a_proposed_operational_definition.pdf
- Brito, C. (2010). Yoga en el Tratamiento de Adicciones: La Experiencia de Dos Años de Práctica de Yoga con Pacientes del Centro de Rehabilitación Takiwasi. *Psicoperspectivas*, 9(2), 253-278. [versión electrónica] Disponible en: <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol9-Issue2-fulltext-90>
- Carrazana, V. (2003). El concepto de salud mental en psicología humanista existencial. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 1(1), 1-19. Recuperado en 15 de julio de 2021, de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100001&lng=es&tlng=es.
- Cebolla, E., Alvear, A., Soler, D., García, J., Campayo, J. (2017). Psicología positiva contemplativa: Integrando Mindfulness en la psicología positiva. Papeles del psicólogo. Vol 38. N.1. Consejo general de psicólogos. España. [versión electrónica] Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/778/77849972003/77849972003.pdf>
- Csikszentmihalyi M. (1990). Fluir, una Psicología de la felicidad. Barcelona, España. Editorial Kairós.
- Contreras, F. Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. Vol 2. Universidad Santo Tomás de Aquino. Bogotá, Colombia. <https://www.redalyc.org/pdf/679/67920210.pdf>
- Dalai L. (2007). El arte de la sabiduría. Barcelona: Grijalbo.
- Dalai L. (2009). El camino de la iluminación. Nueva York, London, Toronto, Sydney. Atria Español.
- Davidson & Lutz (2015). En el cerebro del meditador. Revista Investigación y ciencia. [versión electrónica] Disponible en: <https://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/neurociencia-de-la-meditacion-618/en-el-cerebro-del-meditador-12725>
- Delgado, M., Rodríguez, J., Sánchez, M., Gutiérrez, R. (2012). Conociendo el mindfulness. En

- Ensayos, revista de la Universidad de Albacete. N. 27 [versión electrónica] Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4202742.pdf>
- Freud S. (1930). El malestar en la cultura. Buenos Aires y Madrid: Amorrortu.
- Frankl V. (1993). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder.
- Frankl V. (1977). Hacia el vacío existencial. Austria: Herder.
- Gallegos, W. (2015). Carl. R. Rogers y la terapia centrada en el cliente. Carl R Rogers and the Client-Centered Therapy. N. 23 (2), 141-148. Psicólogo. Universidad Católica San Pablo. Arequipa. Perú. Disponible en: https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_2/W.Arias.pdf
- García A. J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del pensamiento*, 8 (16), 13-29. Recuperado en 17 de mayo de 2021, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013&lng=es&tlng=es.
- Germer C. (2005). El poder del Mindfulness. Buenos Aires: Paidós.
- Han, B.C. (2017). La sociedad del cansancio. Barcelona: Herder.
- Hurssel, E. (1964). The idea of phenomenology. First edition. Boston, London. Editor Kluwer academic publishers.
- Iyengar, B.K. S. (1980). Yoga cien por cien. Barcelona: Miguel Arimany.
- Kabat-Zinn, J. (2007). La práctica de la atención plena. Barcelona: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Barcelona. Kairós (Orig. 1990).
- Lafarga J. (1982). Desarrollo del potencial humano. Tomo I., México: Trillas.
- Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (1981). Desarrollo del Potencial humano. Vol. I y II. México:Trillas.
- Lopez-Secanell, I. & Nuñez, S. (2019). Mindfulness y el Abordaje del TDAH en el Contexto Educativo. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 25(1), 175-188. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rbee/a/LQvMPbVpBhjwSMHdZ9f386n/?lang=es>
- Lorente, P. (2005). Viktor Frankl, la búsqueda de sentido. Facultad de

Humanidades y CC. de la comunicación. Universidad San Pablo-CEU [versión electrónica] disponible en:

<http://opendata.dspace.ceu.es/bitstream/10637/1895/1/LeccMagHum05.pdf>

Mañas, I. (2006). Mindfulness (atención plena): La meditación en psicología clínica. Revista Gaceta de psicología. N. 50 pp. 13 - 29. Universidad de Almería. [versión electrónica] disponible en: <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2014/01/MINDFULNESS-ATENCI%C3%93N-PLENA-LA-MEDITACI%C3%93N-EN-PSICOLOG%C3%8DA.pdf>

Marinoff L. (1999). Más Platón menos Prozac (Antipsiquiatría). Edición 2017.

Barcelona, España: Ediciones B.

Maslow A. (1954). Motivation and personality. United States of America: Longman.

Maslow. A. (1964). Religions, values and peak experiences. United States of America, Ohio University Press.

Maslow A. (1973). El hombre autorrealizado, hacia una psicología del Ser. Barcelona: Editorial

Kairos. [versión electrónica] disponible en:

<https://docplayer.es/47250190-%20Abraham-h-maslow-el-hombre-%20autorrealizado-hacia-una-psicologia-del-ser-editorial-kairos-uma>

Moñivas, A. García, D. G. García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness atención plena:

Concepto y teoría. Vol XII. Universidad de Huelva. Huelva España. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf>

Moreno, A. (2012). Terapias cognitivo conductuales de tercera generación. TTG la atención plena y el mindfulness. Revista internacional de psicología vol. 12 N. 1

[versión electrónica] disponible en:

<https://revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/66/63>

Naranjo, C. (2003). Entre meditación y psicoterapia. Editor JC, Saez. Disponible en:

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=zukCpcBQ61AC&oi=fnd&pg=PA21&dq=dalai+lama+la+vida+contemplativa+y+la+medita>

OMS (2004). Promoción de salud mental. Concepto, evidencia emergente, práctica

Ginebra: Autor. [versión electrónica] disponible en:

https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf

- Orgiles L. & Gasco J. (2013). ¿Porqué no soy un terapeuta Mindfulness? Información psicológica. Temes d' estudi. N. 106. pp. 54 – 69. [versión electrónica] disponible en: <http://www.informaciopsicologica.info/OJSmottif/index.php/leonardo/article/viewFile/129/103>
- Osorio M. C. (2013). Del surgimiento de la psicología humanista a la psicología humanista-existencial de hoy. Revista Colombiana de ciencias sociales. 4 (1), 83 – 100. [versión electrónica] disponible en: <https://dialnet.unirioja.es>
- Park, N. Peterson, C. & Sun, J. K. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082013000100002&script=sci_arttext&lng=p
- Patanjali (2014). The Yoga sutras of Patanjali. United States, Virginia. Integral Yoga publications.
- Pezzano G. (2011). Su pensamiento profesional y su filosofía personal. *Psicología desde el Caribe*. N. 7. pp. 60 – 69. Universidad del Norte. Barranquilla, Colombia. Disponible
En: <https://es.scribd.com/document/383315058/Carl-Rogers>
- Poseck, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de conocer la psicología. Vol 27. Consejo general de colegios oficiales de psicólogos. Madrid: España.
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77827102.pdf>
- Quiroz, D. (2014). Mindfulness y sentido de la vida en la experiencia en un grupo de meditadores budistas y un grupo de meditadores cristianos. Universidad de Chile: Santiago Chile. [versión electrónica] Disponible en:
<http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/133737?locale-attribute=es>
- Rogers, C. (1961). El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica. Buenos Aires: Paidós.
- Riveros, A. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. Organó de difusión científica de departamento de psicología. Vol. 12. pp. 135 – 186. Universidad Católica Boliviana San

Pablo: La Paz, Bolivia. [versión electrónica] disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545458006.pdf>

Sánchez, O. (2014). Antecedentes teóricos de la psicología positiva. Blog. Psicólogos bienestar y ciencia. Centro de psicología positiva. Disponible en:

<https://oscarsanchezhernandez.weebly.com/blog/antecedentes-teoricos-de-la-psicologia-positiva-ii>

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2001). Positive psychology an introduction. Replay: American Psychologist.

Seligman, M. E. P. (2002). La auténtica felicidad. Barcelona. Ediciones B.

Seligman, (2016). Florecer, la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar. México.

Editorial, Oceano. Disponible en:

<https://es.scribd.com/document/438965043/Florecer-La-nueva-psicologia-p-Martin-E-P-Seligman-pdf>

Smith, M.B. (1969). Social psychology and human values. Chicago. Aldine.

Thich Nhat H. (2007). El milagro del mindfulness. España. Oniro.

Turienzo, R. (2016). "El pequeño libro de la motivación. Barcelona. Alienta. Disponible en:

https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/34/33578_EL_PEQUENO_LIBRO_DE_LA_MOTIVACION.pdf

Shopenhauer (2000). El arte de ser feliz. Herder editorial. Barcelona.

Vázquez, C. & Hervás, C. (2008). Psicología positiva aplicada. Bilbao. Desclee de brower.

Disponible en:

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2013-02-18-8-SALUD%20MENTAL%20POSITIVA.pdf>

Vázquez C. (2013). La psicología positiva y sus enemigos, una réplica en base a la evidencia científica. Papeles del psicólogo. Vol. 34 (2). 91 - 115. [versión electrónica] disponible en: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2233.pdf>

Villegas, B. M. (1981). Ludwig Binswanger: en el centenario de su nacimiento. Anuario de psicología. N. 24. Departamento de Psicología general. Universidad de Barcelona.

[versión electrónica] disponible en:

<https://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/download/64483/88254>

Yalom, I. (2011). Psicoterapia existencial. Málaga. Herder editorial.

Apéndice

Esta tesina es el resultado de un proceso significativo. He caminado, he vivido y explorado el mundo, conociendo diferentes culturas, la cultura oriental, y la cultura occidental, he sentido el desarraigo de mi país, he sentido el dolor del exilio, he añorado mi país y mi cultura colombiana, familia, amigos; he comprendido el dolor social colectivo, problemáticas de mi país en la distancia. He estado lejos, pero a la vez he conocido gente maravillosa en las distintas culturas, cada experiencia ha dejado huella; cada vivencia la he capitalizado, valorado, llorado, he disfrutado cada lugar en el que he vivido...mi mente ha volado...mi cuerpo ha volado, demasiadas veces...y hoy reconozco que la vida es una mezcla de colores infinitos. Cuando mi padre murió, tuve un duelo difícil, era una adolescente encontrando respuestas, y en ese momento padecía una crisis existencial, era una angustia inexplicable, justo en este punto crucial, mi vida no cobraba sentido, pero después de este evento empecé una búsqueda espiritual e intelectual, gracias a esta misma crisis encontré el sentido de mi vida, comprendí que había una pulsión de vida fuerte en mí para promover el cambio y seguir haciendo sueños realidad, me dediqué a estudiar la filosofía oriental a fondo, profundicé en el yoga, simultáneamente estudié arte dramático, en la Universidad central de Colombia, en convenio con el Teatro Libre de Bogotá. Luego trabajé como actriz muchos años, hasta que decidí dejar mi país, seguí estudiando la filosofía oriental del Yoga en el continente Asiático, fui a India, Tíbet y viví en China, conociendo los templos budistas, estudié comprendiendo, perfeccionando el mindfulness en la práctica física, espiritual y mental de ashtanga yoga. No obstante, en Asia, sentí que me faltaba algo, que había estado mucho tiempo conociendo y dominando las técnicas corporales, (Yoga) la filosofía budista, el vedanta, entonces, sentí la necesidad de estudiar una segunda carrera, sentí que quería indagar en el pensamiento occidental, conocer la mente humana, la biología, el comportamiento, las sociedades, instituciones e individuos, así que decidí estudiar psicología en la Universidad de Belgrano, en Buenos Aires, por consiguiente, esta tesis surgió después de todo mi largo proceso de estudio, de viajes, de dedicación, de sacrificio, de la necesidad de poder integrar el conocimiento en las distintas áreas como el arte dramático, el yoga y la psicología pues sentí un eclecticismo en mí, empecé a ver los puntos de encuentro entre el pensamiento occidental y el pensamiento oriental. Pero observe, que aun no se le da la importancia suficiente a la meditación, a la práctica del yoga. Y así existan otras investigaciones, considero que no hay suficientes investigaciones sobre esto, siento que en este mundo veloz donde no hay tiempo para nada, todos los seres humanos en algún momento podrían abrir un espacio al bienestar interior y espiritual, por esto, estas herramientas deberían ser más utilizadas en los espacios clínicos, para ayudar al paciente a observarse conscientemente y promover el incremento de conciencia de sí mismo a nivel holístico, potenciando estados de bienestar para una mejor calidad de vida.