



**Universidad de Valencia
IESPP CREA**

**“Programa de Master: 2176 Psicología de la Educación y
Desarrollo Humano en contextos multiculturales”**

TRABAJO FIN DE MASTER

**ELABORACION Y APLICACIÓN PILOTO DE
UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN CON
AUTOCONCIENCIA (MINDFULNESS) PARA
ADOLESCENTES ESCOLARES DE SECUNDARIA**

Tutora: ADELINA GIMENO COLLADO

Alumno: WALTER AUGUSTO CHUNG ECHEVARRÍA

Lima, Perú, Setiembre del 2,016

INDICE.

1.- INTRODUCCIÓN

1.1.- JUSTIFICACIÓN.	4
1.2.- ANTECEDENTES.	11
<i>1.2.1.- Aproximación conceptual sobre la conciencia.</i>	11
<i>1.2.2.- Sobre las intervenciones con Autoconciencia (Mindfulness).</i>	15
1.3.- OBJETIVOS.	18

2.- MÉTODO.

2.1.- DISEÑO.	19
2.2.- PARTICIPANTES.	19
2.3.- VARIABLES E INSTRUMENTOS.	24
<i>2.3.1.- Cuestionario Cinco Facetas del Mindfulness.</i>	25
<i>2.3.2.- Cuestionario de Autocompasión.</i>	26
<i>2.3.3.- Cuestionario de Autoconcepto.</i>	27
<i>2.3.4.- Cuestionario de Ansiedad, Depresión y Stress.</i>	28
<i>2.3.5.- Programa de Capacitación en Autoconciencia (Mindfulness) (PC A-M).</i>	30
2.4.- PROCEDIMIENTO.	30
<i>2.4.1.- De la muestra.</i>	30
<i>2.4.2.- Secuencia de la intervención.</i>	30
2.5.- RESULTADOS.	31
<i>2.5.1.- Estadísticos Descriptivos.</i>	31
<i>2.5.2.- Resultados de análisis ANOVA mixtos</i>	39

2.6.- DISCUSIÓN.	45
<i>2.6.1.- Sobre los objetivos del estudio.</i>	45
<i>2.6.2.- De las limitaciones del estudio.</i>	48
<i>2.6.3.- Prospectiva. Sugerencias para la aplicación futura del Programa.</i>	50
<u>3.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.</u>	52
<u>4.- ANEXOS.</u>	56

1.- INTRODUCCION.

1.1.- JUSTIFICACIÓN.

En todo estudio es pertinente explicitar una visión del contexto histórico en el cual estamos insertos como país: el mundo entero está viviendo desde hace treinta años un proceso muy especial de aceleración de eventos que, dicen los expertos, corresponde a un cambio de civilización.

Algunas personas afirman que esta época está siendo testigo del nacimiento de lo que V.S. Naipaul llamó una “civilización universal” ... La idea implica, en general, la confluencia de la humanidad y la creciente aceptación de valores, creencias, orientaciones, prácticas e instituciones comunes por pueblos y personas de todo el mundo (Huntington, 1997, p. 65).

La interconexión de las culturas, el desarrollo de las comunicaciones, la uniformización de las economías, el incremento de los conflictos sociales y la violencia, sólo por mencionar algunas expresiones de este cambio, están produciendo una sinergia muy particular en la historia humana cuyo más visible efecto es la tendencia a la desestructuración de los sistemas. Desde las naciones a las familias y los individuos están sufriendo sus efectos de “centrifugación” creciente (Silo, 2004).

Globalmente, por primera vez estamos frente al riesgo de conjunción de tres grandes catástrofes: la económica (el colapso financiero del sistema económico capitalista,) y la ecológica (estamos llegando al punto de irreversibilidad de los daños al medio ambiente) (Marcellesi, 2013). Ambas, junto con la nuclear (por el crecimiento de la tecnología armamentista y la miniaturización de las armas nucleares), presentan un gran riesgo histórico que no se ventila con frecuencia en la prensa pero que está copresente en medio de las noticias que recibimos cotidianamente.

Esta copresencia en el sistema mayor (cultural y social) tiene efectos fuertemente negativos en el sistema medio (lo relacional) y en el sistema menor (lo personal). En este último sistema o ámbito menor lo psicológico acusa recibo de estas influencias con los correspondientes niveles de stress, de violencia generalizada, de desinteligencia e incomunicación real entre las personas, incremento de la ansiedad generalizada, incremento de ausencia de sentido y depresión (pronosticándose que ésta llegará dentro de muy poco a nivel de pandemia).

Una mirada estructural debe tener en cuenta el contexto del sistema de ideaciones (creencias) en el que nos encontramos y que tiñe la vida en general y la dirección de la educación en particular, y que pone en todos los agentes de la tarea de educar un conjunto de valores y metas relacionadas al del dinero, en especial, y a la adquisición (consumo) no sólo de objetos sino también de experiencias, emociones y valores (¡todo está en venta!). Una de las consecuencias es la habituación a una conducta ausente de percepción de “el otro” como humano e igual a mí y a una conducta “cosificadora” en particular (“quito” al otro su intención y su libertad a fin de usarlo para mis fines). Este “sistema de pensamiento” está en la base del sufrimiento social y personal, y, por supuesto, en la base de la lista de “causas” mencionadas en párrafos debajo (Aguilar & Bize, 2011).

Pero también este momento histórico tiene elementos positivos: hay una fuerte tendencia hacia la búsqueda de equilibrio y bienestar físico, psicológico y mental; la velocidad de cambios tecnológicos y las relaciones mundializadas han puesto el ámbito para el florecimiento de otras sensibilidades en las nuevas generaciones, y hay personas que prevén la cercanía de un cambio cualitativo en las capacidades psíquicas de las personas en su conjunto (Miró, 2012). Ver mayor desarrollo de este tema en el ámbito sociopolítico en “El fin de la prehistoria” (Hirsch, 2007)

En medio de todo esto la calidad de la educación peruana deja mucho que desear. Así lo confirman las múltiples evaluaciones que se hacen a distinto nivel, ya sea en el ámbito nacional o internacional (CNE, 2007, y Cueto, 2010). Esta situación nacional viene de un largo proceso y de relaciones causales sistémicas, multifuncionales y multinivel.

Hugo Díaz, Vicepresidente del Consejo Nacional de Educación, resume los condicionamientos sistémicos del sector (Díaz, 2014): 1.- somos un país demasiado inequitativo en términos de la calidad del aprendizaje; 2.- existe un enorme divorcio entre lo que propone el sistema educativo y lo que necesita el mercado actual, y 3.- hay una muy mala gestión en la ejecución del presupuesto del sector. Otro análisis macro de la educación peruana lo explica José Rivero (2005).

Todo esto a pesar de los innegables avances conceptuales y de dirección humanista que, por ejemplo, se expresan en la actual Ley de Educación y en las Rutas del Aprendizaje del Ministerio de Educación (2016).

No es la intención ahondar en este análisis, pero si nos enfocamos en los educandos, principales receptores de este sistema, que se supone los habilitará para sus actividades futuras, los resultados de las distintas pruebas educativas internacionales (PISA, por ejemplo) no son positivos y el año 2013 colocó al Perú en el último lugar de los países participantes.

Enfocándonos en los adolescentes y el ámbito de la educación secundaria esta combinación presenta un conjunto de dimensiones psico-sociales de gran interacción e influencia para el logro de los objetivos educativos. Moreno i Oliver (2001) menciona varias perspectivas para el buen rendimiento y conducta escolar, por lo tanto, detecta los distintos factores de riesgo ante los que los adolescentes se encuentran en esta etapa de sus vidas y que pueden generar “problemas de comportamiento” en los ámbitos educativos.

Moreno define como factores de riesgo:

- El paso de la educación primaria a la secundaria

- La etapa de la adolescencia en sí, con todas sus características psicofisiológicas
- Factores biológicos (alimentación, sensibilidades químicas, tratamientos farmacológicos, patologías orgánicas y sicosomáticas, ritmos circadianos, etc.)
- Factores psicológicos (dificultades atencionales, temperamento, baja resistencia a la frustración, ansiedad, bajo autocontrol, impulsividad, creencias irracionales, dureza emocional, baja autoestima, inadaptación social, etc.)
- Factores sociales (valores, moral, moda, familia, nivel económico, cultura, etnicidad, lenguaje etc.)
- Factores pedagógicos (estilos de enseñanza y aprendizaje)
- Factores de protección, que anulan efectos negativos de otros factores (apego sano, adaptación, resiliencia)

Como se menciona en las conclusiones de este trabajo, en Barcelona las siguientes manifestaciones o signos clínicos se han probado como alta causa de riesgo “que intervienen en los problemas de comportamiento dentro del contexto escolar” (el estudio se refiere a alumnos del primer ciclo de la enseñanza secundaria).

- Dificultades en las relaciones familiares
- Discrepancias educativas entre padre y madre
- Insatisfacción familiar
- Baja autoestima familiar
- Dificultades en las relaciones escolares
- Falta de hábitos de estudio
- Retraso escolar
- Baja autoestima personal
- Pensamientos autodestructivos

Si bien en el contexto de nuestro país no hay estudios similares, podemos inferir similares efectos en nuestros adolescentes secundarios.

En su obra “Mindfulness for adolescents” Broderick y Jennings (2012) reconocen que “las habilidades y disposiciones sociales y emotivas son esenciales para las tomas de decisiones flexibles, la resistencia al stress, el aprendizaje de por vida y la innovación requerida para mantener la civilidad y la prosperidad en un mundo de rápidos cambios”.

Siendo la adolescencia la etapa de desarrollo humano de mayores cambios neurobiológicos, fisiológicos, emocionales y cognitivos, ellos son particularmente reactivos a la información emocional y su sensibilidad a altos niveles de stress y por tiempos prolongados tiene serios efectos en la salud, el aprendizaje y la productividad.

La aceleración de los cambios y la desestructuración generalizada que ya mencionamos, aumentará las barreras y las dificultades para la adaptación creciente de los jóvenes y adolescentes. Esto se expresa ya ahora en el incremento de la frustración, la violencia social, la depresión y la falta de orientación y sentido en la vida. El estudio sobre la violencia elaborado por Plan Internacional Perú (2012) hace una muestra detallada de la realidad vivida por miles de estudiantes a nivel país.

La fuga social (la elusión de mirar la realidad tal cual es), facilitada por la cultura del entretenimiento, el consumismo y la tecnología de comunicaciones y de videojuegos, va a ir en aumento, alejando cada vez más a los estudiantes del contacto humano, de la acción reflexiva y de una cultura de valores positivos y asertivos.

Por otro lado, ya que también el ser humano ha buscado siempre la expresión de su libertad y creatividad aportando en la dirección de la ampliación de su conciencia, seguramente en este momento también se están desarrollando competencias y hábitos de compensación a este medio hostil, los que se irán expresando con más claridad en los comportamientos juveniles de las generaciones emergentes. Nos referimos a una sensibilidad

nueva en la relación humana y en la sensación de “estar en el mundo”, a comportamientos más integradores y solidarios, a otra relación con el medio ambiente y a una percepción distinta para gestionar sus propios emprendimientos. Ver explicación más extensa en “Pedagogía de la Diversidad: Educando para una Conciencia Activa” de Aguilar y Bize (2011).

Como un ejemplo de estas nuevas miradas que la sociedad también está “devolviendo” hacia los jóvenes está el Modelo de Desarrollo Positivo y las capacidades de los adolescentes que la Junta de Andalucía ha detectado para su comunidad (Delgado *et al.*, 2008). Estas capacidades, al estar interrelacionadas entre sí, seguramente se podrán influir en forma positiva mediante una educación orientada hacia algunas de ellas.

Tal como indica Hugo Díaz (2013), el desafío de la gestión educativa es formar estudiantes preparados para actuar en el futuro y construir un proyecto de vida. Esto implica la habilitación en capacidades para la convivencia social, rubro al que los proyectos curriculares institucionales no tienen dentro de sus objetivos, por consiguiente, no le dedican los recursos ni las actividades necesarias.

En las Competencias Básicas que se exigen para la currícula pedagógica nacional hay un espacio (Sección 8: Competencias para aprender a aprender) (Díaz, 2013) bajo el cual se pueden insertar intervenciones orientadas a descubrir las experiencias psicológicas que refuercen el descubrimiento de la (mi) intención, que incrementen las (mis) comprensiones y que apoyen a direccionar positivamente la (mi) vida.

Resumiendo lo mencionado, como pronóstico de evolución potencial de estos eventos y propuestas en el plano educativo, tendríamos el siguiente escenario:

Tabla 1.

Pronóstico de evolución potencial en los educandos y alternativas.

<i>1.- Síntomas</i>	<i>2.- Factores Causales</i>	<i>3.- Evolución Potencial</i>	<i>4.- Alternativas</i>
Bajo rendimiento escolar, expresado principalmente en comprensión lectora y matemáticas	Dificultades en las relaciones familiares	Incremento de barreras y de dificultades para la adaptación creciente.	Intervenciones multidisciplinares centradas en la persona y su ámbito de convivencia, para facilitar la formación de habilidades sociales y construir la lógica del pensar.
Déficit atencional	Discrepancias educativas entre padre y madre	Incremento de frustración, violencia, depresión, nihilismo.	
Conductas y comportamiento irregular	Ausencia parental en la casa		
Estrés y ansiedad	Insatisfacción familiar	Incremento de la fuga social hacia el entretenimiento, el consumismo, los video-juegos y las comunicaciones (redes).	Incidir la transformación en tres niveles: a) el desarrollo personal del educando, b) la transformación de la calidad de las relaciones personales en la institución educativa y c) la construcción de convivencia con la comunidad.
Violencia física y psicológica	Baja autoestima familiar		
	Dificultades en las relaciones escolares	Surgimiento de nueva sensibilidad, con renovación de valores y comportamientos integradores.	
	Falta de hábitos de estudio		
	Retraso escolar		
	Baja autoestima personal		Incidir en la construcción de autoestima en base a logros e inteligencia emocional.
	Pensamientos autodestructivos		

.A pesar de la todavía fuerte tendencia de condicionar la formación educativa hacia el refuerzo de capacidades orientadas a la producción económica de corto plazo en detrimento de la orientación humanista y artística (“necesarias para mantener vivas las democracias”) (Nussbaum, 2015), percibo que la dirección de la educación en todo el mundo hacia los valores de la humanización es cada vez más clara y la comunidad educativa está creando y experimentando infinidad de programas, los que por interacción e intercambio producirán efectos positivos en las generaciones futuras.

Una de estas líneas de programas es la aplicación en los ámbitos educativos de programas y entrenamientos para formar y reforzar la capacidad conocida como Mindfulness o Conciencia Plena o Autoconciencia.

1.2.- ANTECEDENTES.

1.2.1.- Aproximación conceptual sobre la conciencia.

Es importante establecer alguna concepción referencial sobre la conciencia ya que vamos a tratar de autoconciencia.

Sin querer entrar en discusiones filosóficas, igual no podemos eludir el gran aporte de Hegel (Alemania, 1770-1831) con su “Fenomenología del Espíritu” al igual que Franz Brentano (Alemania, 1838-1917) con la intencionalidad de la conciencia, como de Edmund Husserl (Austria, 1859-1938) con su corriente fenomenológica, o de William James (Estados Unidos, 1842-1910) co-partícipe de la corriente pragmática en psicología.

Para este trabajo tomo como referencia a la excelente síntesis en función de estas corrientes hecha por Mario Rodríguez Cobos, alias Silo (Argentina, 1938-2012), en sus “Apuntes de Psicología” (2003). En esta obra describe al siquismo humano como una función de la vida y como “el coordinador de la estructura ser vivo-medio: es decir, de la estructura conciencia-mundo”. Este siquismo trabaja con varios aparatos especializados (tales como sentidos, memoria, conciencia, centros de respuesta) entre los que circulan una red de impulsos. Este esquema del siquismo ya había sido publicado en la obra de José Luis Ammann, “Autoliberación” (1991).

Esta conciencia es un sistema de coordinación y registro del siquismo humano, y su funcionamiento es distinto según se encuentre en un nivel de conciencia u otro (sueño, semi-sueño, vigilia); estos niveles son ámbitos de trabajo de la conciencia. El Yo no es la conciencia, es el observador de los procesos síquicos que se desarrollan en la conciencia. Una suerte de operador de un tablero de control con una pantalla donde se proyecta lo que la conciencia estructura (Zagmutt y Silva, 1999).

Pero usualmente, por hábitos mentales, el observador está identificado con lo que sucede en la pantalla, no se separa, no discrimina entre la pantalla y “él”. Este observador cree a) que lo que se proyecta en la pantalla es “el mundo” (tanto exterior como interior), y b) que la pantalla es “él”. Dos ilusiones en permanente acción y que desvirtúa aún más la “percepción” de “la realidad”.

La capacidad de darse cuenta de sí mismo (autoconciencia) es una construcción humana (Zagmutt y Silva, 1999) y se va consiguiendo durante las etapas de formación (crecimiento de la persona) en la experiencia de operar en el mundo externo e interno. Incorporar el hábito de “observar al observador” puede resultar interesante por múltiples consecuencias. Una de ellas, muy importante, es que las dos ilusiones mencionadas en el párrafo anterior se pueden romper, dando paso a la des-fascinación de la conciencia y a una mejor percepción de “lo real”. Es decir, i) que me daré cuenta que al “mundo” no sólo “lo percibo” (impulsos provenientes de todos los sentidos, no sólo de la vista, oído, olfato, gusto y tacto, sino principalmente de la cenestesia) sino que “lo represento” como imágenes al interior de mi conciencia con todas las traducciones de mis percepciones, con todas las asociaciones que hago con mi memoria, según el nivel de conciencia en que se encuentra la misma, y teniendo en cuenta la interpretación que hago del contexto en ese momento, por ejemplo; ii) que esa representación “no es el mundo”, tanto exterior como interior, iii) que esa representación es un objeto dentro de mi conciencia que no soy “Yo” que la miro, iv) que la conciencia tiene un mecanismo de intencionalidad (actos mentales lanzados permanentemente hacia objetos), “que la lanza hacia el futuro, hacia cosas que deben aparecer” (Silo, 2003)

Otra cosa que podría darme cuenta (en el proceso) es que “eso que soy Yo” es muy cambiante y es el resultado de una construcción de mi memoria global; no sólo de mis vivencias sociales y psicológicas sino también de mis tendencias genéticas. Y que tiene su propia dinámica y tendencias (tropismos), como por ejemplo la tendencia de los seres vivos a

conservarse y a perdurar. Esto en sí es una paradoja ya que para mantenerse en un medio cambiante el siquismo tiene que cambiar continuamente, y de hecho el Yo así lo hace.

Otra interesante comprensión al observar atentamente el comportamiento del Yo es que me doy cuenta que éste Yo asimismo puede “ser mirado”. Caer en cuenta que hay algo que mira al Yo nos lleva a confirmar la existencia de un “sí mismo”, un observador, que es el que permanece “quieto” y da la sensación de “lo permanente”. (Esta concepción más tiene que ver con Kant (ver comentarios sobre su “Fenomenología del Espíritu”) (Álvarez, 2007) o con las “Meditaciones Cartesianas” de Husserl). Como dice Frankl respecto a la Logoterapia (1999), que es un proceso de “toma de conciencia de la propia responsabilidad ... donde lo que emerge a la conciencia no es una pulsión o instinto ... sino el sí-mismo. No es que el ego tome conciencia del ello, sino más bien el sí-mismo tomando conciencia de sí mismo”.

Esta situación mental de observación (básicamente de observación sin juicios cognitivos) de los contenidos y procesos que se dan en mi conciencia, entre ellos la acción del Yo, donde están representados el “mundo externo” y el “mundo interno”, en la medida que se va convirtiendo en un estado más permanente (por aumento de la frecuencia de los pequeños tiempos en el que uno permanece en él), se puede llamar estado de “conciencia de sí”, estado (al igual que el sueño, semisueño y vigilia) donde prima la autoobservación, la autoconciencia (el “mindfulness”).

No está en discusión la importancia del manejo atencional en el proceso de aprendizaje. Ya sea que se oriente la atención en forma mecánica o refleja, o en forma intencionada y sostenida, esta habilidad de la conciencia está presente en los momentos de “caída en cuenta” o comprensiones que es etapa previa a la incorporación de nuevas conductas o hábitos. Las prácticas de autoconciencia o mindfulness se pueden también ver desde la óptica del perfeccionamiento atencional.

En su método Kabat-Zinn (2003) utiliza la sensación de la respiración y la sensación corporal como apoyos para la atención. Con mayor precisión Ammann (1991) establece la diferencia entre “atención simple” o “ingenua” (aquella donde la atención es principalmente atraída por los acontecimientos externos e internos, y por intereses no conscientes de la persona) y la “atención dividida”, que es la práctica en la cual se utiliza la sensación (registro) interna de “sentir que estoy atendiendo”, de “estar atento” como apoyo para retomar el trabajo atencional más consciente. Es decir, uno se da cuenta que falta el registro del punto de apoyo (uno se da cuenta que ha dejado de atender, se ha perdido ese “tono” atencional), entonces se retoma la práctica.

No discutiremos si la atención se puede dividir o sólo va de un punto a otro a gran velocidad. Pero distintas escuelas, llamadas “del despertar”, han utilizado estas técnicas intermedias. Silo (1974) hace mención a tres técnicas de división atencional: la sensación corporal generalizada (al igual que Kabatt-Zinn, la sensación de la respiración es parte de ella), un punto del cuerpo en particular (una mano en puño, la sensación del plexo solar, la sensación de las cuentas de un rosario, por ej.) y la ubicación del cuerpo en el espacio. Cada una de estas prácticas conlleva un tipo de comportamiento en el mundo como resultado (más difuso y relajado, más tenso y proactivo, más felino y ubicado, respectivamente).

Pero el objetivo (dice) no es permanecer en el estado de la “atención dividida” sino la construcción de la llamada “atención dirigida”, donde el punto de apoyo pasa a ser la “sensación de estar atento”, que es una sensación cenestésica particular “en otro plano de profundidad” en la conciencia a la que se llega por la práctica anterior. Así, se intenta mantener el máximo de atención en toda actividad cotidiana.

De todas maneras, la conciencia al ser altamente activa, al igual que la atención, ésta va a irse enfocando de forma mecánica la mayoría de las veces, pero la idea es que los

momentos en los cuales uno dirija la atención en forma consciente, intencionalmente, vayan ganando en frecuencia y duración, y se incorporen como hábitos cotidianos.

1.2.2.- Sobre las intervenciones con Autoconciencia (Mindfulness).

Desde muy antiguo el ser humano intentó entenderse a sí mismo y muestra de ello son las menciones en los Upanishads (Calle, 2001), hace más de 4,000 años, de la importancia de reconocer quién es el que oye, el que ve, el que habla, el que piensa.

De esta vertiente, precisada mejor por Buda y por sus linajes Theravada, Mahayana y Vajrayana, incorporan el manejo atencional y la práctica de la autoconciencia como requisito fundamental para todo proceso de conocimiento y experimentación interior hacia el desarrollo de la espiritualidad. Los distintos yogas (Hatha, Bakhti, Nyaya, Kundalini como líneas centrales) requieren de su dominio para dirigir la atención ya sea al registro del cuerpo, al proceso de pensar, a la representación formal o al movimiento de la energía interna, respectivamente.

María Teresa Miró (Miró, 2012) hace la descripción de los principios de entrenamiento en autoconciencia según el discurso de Buda (hace 2,500 años) llamado Sattipathana Sutta donde llama a los practicantes a un camino de extraordinario alcance y profundidad (es decir, intención de esta práctica):

“Este es el camino directo para la purificación de los seres, para superar la pena y la aflicción, para la desaparición del sufrimiento y el descontento, para adquirir el método verdadero, para la realización del Nirvana ...” (p. 33).

La evolución de este concepto desde la cultura oriental a la occidental está muy bien desarrollada por Mañas, Franco, Gil y Gil (2014), y por Mañas (2009) y encontramos ejemplos de las múltiples (miles!) publicaciones con el nombre de “mindfulness”. Muchos de estos trabajos son aplicados a la formación de maestros con esta disciplina, como en el libro de Shoerberlein y Sheth (2012) con estrategias prácticas para educadores o la Guía para

Educadores (González, 2015). Y muchos otros son intervenciones con alumnos de distintas edades a fin de habilitarles en la capacidad de la autoconciencia. La web también nos da cientos de servicios múltiples de organizaciones profesionales que brindan talleres principalmente orientados a los ámbitos educativos.

Desde la óptica terapéutica María Teresa Miró (2012) señala a Freud como introductor de la técnica de observación de los contenidos mentales (introspección), con la asociación libre. Más tarde (años 70 y 80) el conductismo, con el condicionamiento operante, vio a la auto-observación “como estrategia legítima de evaluación” incorporando también los auto-informes en la terapia. La Terapia de Aceptación y Compromiso y la Terapia Cognitiva reconocen que esta “capacidad de saber que sabemos” tiene alto valor terapéutico pero requiere de entrenamiento para alcanzar concretarla. De hecho, Miró indica las condiciones de la autoobservación de la experiencia para que sea terapéutica: a) que se atienda a lo que ocurra en el presente; b) que no se compare con una situación ideal; c) que no se juzgue lo que se observa; d) que se acepte la no-permanencia de la experiencia.

Por supuesto, hay que resaltar que un hito en la civilización occidental ha sido el aporte de Jon Kabatt-Zinn al ser el primero en sistematizar su aplicación a un programa definido como es el Programa de Reducción del Estrés y de Relajación en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts (2003). Este libro, publicado en 1990, sirve de referencia para el desarrollo posterior de esta técnica, estableciendo en él una secuencia práctica con resultados exitosos en el tratamiento del stress y el afrontamiento de las enfermedades (proponiendo cambiar el paradigma que sobre ellas tenía la medicina alopática), así como las actitudes básicas para acompañar a dicha práctica (no juzgar, tener paciencia, tener mentalidad de principiante, tener confianza, no forzamiento, aceptar, ceder).

También J.L. Amman, en su libro “Autoliberación” (1991), incorpora como parte de las Prácticas Sico-físicas el “perfeccionamiento atencional” y hace la diferencia entre

“atención simple”, “atención dividida” y “atención dirigida” (Piccini, 2013). Estos conceptos ya habían sido explicados por Silo en Mendoza, Argentina (1974), mencionando varias técnicas de atención dividida y sugiriendo a la “atención dirigida” de mucho interés como estilo de vida y como competencia básica para afrontar cualquier proceso de transformación personal y profundización espiritual.

Habiendo mencionado la raíz de la auto-conciencia dentro de caminos disciplinarios de psicología profunda (ahora también estudiados dentro del campo de la Psicología Transpersonal) o de búsquedas místicas y espirituales, es siempre controversial verla en estos días aplicada masivamente en el campo (¿estrecho?) de la búsqueda epocal de un bienestar circunstancial, de simple técnica para reducción de stress o, en “el mejor” de los casos, como un elemento terapéutico.

El mismo Kabat-Zinn pareciera desligar esta práctica (dice Poulin) (2009) de sus raíces budistas para conseguir una mayor aceptación dentro de un medio hospitalario de tratamiento de “males seculares”. Si bien Kabat-Zinn invita a incorporarla dentro de un estilo de vida, reconoce la intencionalidad de su propuesta para la aplicación en el marco clínico para el aprendizaje del papel que juega la mente en la salud y la enfermedad, como parte de una aventura en el crecimiento y la sanación.

Poulin hace mención valorativa de la cantidad de trabajo y comprensiones de las que esta técnica ha bebido y a las que se debe, para que luego cualquier persona con algo de práctica y de interés lo incorpore a su particular metodología terapéutica actual, de forma totalmente instrumental, para aliviar situaciones existenciales puntuales y fuera de un contexto de mayor alcance espiritual.

Es pertinente también mencionar los hallazgos a la luz de estudios sobre los efectos neuropsicológicos que tiene la práctica de la autoconciencia (mindfulness) apreciados en el

campo de la medicina y la fisiología, por ejemplo, ampliamente descritos en la tesis de Delgado Pastor (2009) o en las referencias del artículo sobre los avances en rehabilitación neuropsicológica de Sarmiento-Bolaños y Gómez-Acosta (2013), acerca de la influencia positiva de esta práctica “sobre la estructura y el funcionamiento del cerebro, con beneficios a nivel emocional, afectivo y cognitivo”.

A pesar de todo esto múltiples facilitadores la desligan cada vez más del enorme potencial que tiene dentro del contexto del camino de la superación del dolor y del sufrimiento, del camino de la búsqueda del sentido de la vida.

Y la sociedad del entretenimiento y consumo ya ha reciclado el concepto hasta la banalidad: en internet se puede hallar desde “dieta mindfulness” hasta zapatillas “mind” ...

De todas maneras, ya es una buena noticia que la autoconciencia se haya convertido en una práctica socialmente aceptada, y que, confiando en las direcciones positivas de la nueva civilización por nacer, su integración suave en las prácticas educativas cotidianas puede hacer profunda influencia y mejora en las comprensiones de las generaciones venideras.

Por todo lo brevemente expuesto, corresponde recomendar retomar la intención original de su práctica y hacerla un estilo de vida.

1.3.- OBJETIVOS.

Si, como se muestra en el esquema del Modelo de Desarrollo Positivo Adolescente (Delgado *et al.*, 2008), es posible influir de alguna manera en casi todas las capacidades accionando intencionadamente en algunas de ellas (pues están relacionadas estructuralmente), entonces: mejorando el nivel atencional y de autoconciencia debieran producirse también mejoras multidimensionales.

Así, nuestra hipótesis es que una intervención a un grupo de estudiantes adolescentes con un Programa de Capacitación en Autoconciencia (Mindfulness), a elaborarse adaptado

para la ocasión, influirá: A) Mejorando las variables relacionadas directamente con la Autoconciencia (Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, Ausencia de Juicio, Ausencia de Reactividad) (Loret de Mola, 2009), y B) Mejorando la actitud de Autocompasión muy relacionada con la Autoconciencia (Neff K. , 2003).

Estos dos grupos de variables se considerarán como las variables centrales. Y, además, aprovecharemos la ocasión para tomar cuestionarios sobre otras dos variables para ampliar la hipótesis de que el programa también podría influir en: C) El incremento de los valores de Autoconcepto, y D) En reducir síntomas de depresión, ansiedad y stress, si los hubiera.

2.- MÉTODO.

2.1.- DISEÑO.

Se trata de un test cuasi-experimental estándar, de tipo longitudinal, donde se aplica el programa a un grupo objetivo (Tratamiento) teniendo a otro grupo de Control al que no se aplica el programa. A ambos se toman cuestionarios al inicio del programa y al final (pre-test y post-test).

2.2.- PARTICIPANTES.

Se ha llevado a cabo un muestreo incidental o de conveniencia con alumnos pertenecientes al IEE Alfonso Ugarte. Éste es un colegio público que alberga a unos 1,800 estudiantes distribuidos en todos grados de Educación Primaria y Secundaria en 14,700 m2 de área construida. Cuenta con laboratorios completos y complejo deportivo y gimnasio modernos.

El Tercer Grado de Secundaria tiene 7 salones de más de 30 alumnos por salón. La procedencia de los estudiantes es de clase económica media a media-baja. No se tienen más datos sociodemográficos pues el colegio no cuenta con un estudio en este sentido.

Se eligieron en este centro dos grupos de Tercer grado que se asignaron al azar como grupo Tratamiento (n=32) y grupo de Control (n=31). Se describe a continuación las características sociodemográficas del grupo de participantes.

La distribución de los alumnos por edades y por sexo fue la siguiente:

Tabla 2
Frecuencia de edades y sexo de los estudiantes.

	3ro B (Control)	3ro C (Tratamiento)
13 años	16	15
14 años	9	12
15 años	6	5
	-----	-----
Total estudiantes	31	32
Mujeres	12	6
Varones	19	26

Se presenta también algunos indicadores demográficos que pudieran ser relevantes para intentar describir algunos elementos socioculturales del entorno de los estudiantes, extraídos de los datos solicitados en los cuestionarios:

Tabla 3
Estado civil de los padres.

	3ro B (Control)	3ro C (Tratamiento)
Casados o Convivientes	21	26
Divorciados o Separados	10	6
	-----	-----
Total estudiantes	31	32

Tabla 4
Nivel de educación de los padres.

	3ro B (Control)	3ro C (Tratamiento)
Mamá		
Primaria	2	2
Secundaria	19	17
Superior	10	13
	-----	-----
Total estudiantes	31	32

	3ro B (Control)	3ro C (Tratamiento)
Papá		
Primaria	3	1
Secundaria	14	15
Superior	14	16
	-----	-----
Total estudiantes	31	32

Se aprecia que mientras en el caso de los Papás la distribución es casi 50/50% en educación Secundaria y Superior, en el caso de las Mamás hay un desbalance hacia la educación Secundaria en detrimento de la Superior.

Como una aproximación hacia la visualización de la interculturalidad en las aulas, añadimos estos cuadros que relacionan la ciudad de nacimiento de los padres con cada alumno (figuran sólo los que dieron la información. Igual cuadro podría extenderse hacia los abuelos (tanto maternos como paternos), pero esta información es más escasa pues los alumnos no saben la procedencia de sus abuelos (la mayoría no ha respondido estas preguntas).

Tabla 5
Ciudad de procedencia de los padres. 3ro B (Control)

Alumno	Lugar de Nacimiento	
	Mamá	Papá
2		
3		
4	Talara	
6	Piura	Piura
7		
30	Cajamarca	Cajamarca
9		
10	Chiclayo	
11		Trujillo
12		
13		
14		
15		
16	Barranca	
17	Lima	Lima
20		
22		Ayacucho
23	Puno	
	Arequipa	
25		
26		
27	M de Dios	
28		
29		

Tabla 6
Ciudad de procedencia de los padres. 3ro C (Tratamiento)

Alumno	Lugar de Nacimiento	
	Mamá	Papá
2		
5		Trujillo
6		
7		
10	Huacho	
11	Lima	Lima
	Cañete	Cañete
13	Ica	Ica
15		
16		
	Ayacucho	Ayacucho
		Huancavelica
20		Abancay
21		
22		
23	Pucallpa	
24		
26		
28		
29		
31		

De ambos cuadros se puede observar que, como era esperable, la procedencia de ambos padres se centra en Lima y alrededores, con poca presencia de “provincianos”, ya sean de la costa, sierra o selva peruana. No hay padres extranjeros.

2.3.- VARIABLES E INSTRUMENTOS.

En la Tabla 7 mostramos las variables y los respectivos instrumentos (cuestionarios) que se utilizarán para evaluarlas:

Tabla 7
Lista de Variables.

Tipo	Variable	Instrumento.
Dependiente	Indicadores de la práctica de Autoconciencia (Mindfulness) <i>Observación</i> <i>Descripción</i> <i>Actuar con Conciencia</i> <i>Ausencia de Juicio</i> <i>Ausencia de Reactividad</i>	Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer et al., 2006).
Dependiente	Autocompasión <i>Auto-amabilidad</i> <i>Auto-juzgamiento</i> <i>Humanidad</i> <i>Aislamiento</i> <i>Mindfulness</i> <i>Sobre-identificación</i>	Self-Compassion Scale, Kristin Neff (2003)
Dependiente	Autoconcepto <i>Capacidad para los estudios</i> <i>Relación positiva con los iguales</i> <i>Satisfacción familiar</i> <i>Satisfacción con los estudios</i> <i>Apariencia y satisfacción con el propio cuerpo</i> <i>Autosatisfacción ante la imagen externa</i>	Cuestionario AUTAD (Cerviño y Quijal)
Dependiente	Depresión, Ansiedad y Stress <i>Depresión</i> <i>Ansiedad</i> <i>Stress</i>	Depression, Anxiety, Stress Scales (DASS) (Lovibond y Lovibond)
Independiente	Programa de Capacitación en Autoconciencia (Mindfulness)	Programa de Capacitación en Autoconciencia (Mindfulness) (PC A-M), preparado por el autor de este TFM (ver explicaciones debajo y detalles del programa en Anexos adjuntos).

En las siguientes páginas se describen los instrumentos de medición de las variables dependientes.

2.3.1.- Cuestionario Cinco Facetas del Mindfulness.

Este cuestionario, conocido como FFMQ (Five Facets Mindfulness Questionnaire) (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney, 2006) es un instrumento consistenciado a partir de cinco otros instrumentos (cuestionarios) que medían variables relacionadas al Mindfulness, de los cuales se quedaron con cinco factores con valores de alta confiabilidad (Alfa de Cronbach: para Observación = 0.83; para Descripción = 0.91; para Actuar con Conciencia = 0.87; para Ausencia de Juicio = 0.87; para Ausencia de Reactividad = 0.75) (Baer *et al.*, 2006).

Su validación (Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer y Walsh, 2008) también ha sido contrastada con varios grupos de estratos culturales distintos y con/sin experiencia en meditación, midiendo alto grado de correlación entre factores.

Es un instrumento muy usado para comparar la incidencia de intervenciones con Mindfulness en distintas poblaciones muestrales (ej. (Loret de Mola, 2009). El cuestionario tiene 39 preguntas, en una escala del 1 al 5, con los que se miden los siguientes factores:

El factor **Observación** incluye observar, notar o atender a las experiencias internas y externas, como sensaciones corporales, cogniciones, emociones, visiones, sonidos, y olores.

El factor **Descripción** se refiere a nombrar y describir las experiencias observadas con palabras, pero sin establecer un juicio ni un análisis conceptual sobre ellas.

El factor **Actuar con Conciencia** envuelve el focalizar la atención conscientemente sobre cada actividad que se realiza en cada momento; y puede ser contrastado con el comportamiento mecánico (comúnmente llamado “piloto automático”), en donde la atención se focaliza en una situación diferente a la que uno está participando.

El factor **Ausencia de Juicio** incluye tomar una posición no evaluativa frente a las experiencias del momento presente, de modo que estas son aceptadas y permitidas en la conciencia, sin intentar evitarlas, cambiarlas o escaparse de ellas.

Finalmente, el factor **Ausencia de Reactividad** ante las experiencias internas se refiere a la tendencia a permitir que los sentimientos y emociones fluyan, sin dejarse “atrapar” o dejarse llevar por ellos.

Los participantes indicarán si están de acuerdo con cada ítem a través de una escala Likert con un rango de 1, si es nunca o muy rara vez cierto, a 5, si es muy a menudo o siempre cierto. En la mayoría de los ítems, un puntaje alto significa un alto nivel de mindfulness; sin embargo, un número significativo de ítems son inversos, los cuales son enunciados de tal manera que las puntuaciones altas obtenidas en ellos indican un bajo nivel de mindfulness.

El puntaje para cada factor se obtiene a partir de la suma de los puntajes resultantes de cada ítem perteneciente a dicho factor, teniendo en cuenta los ítems inversos. Luego, para el puntaje total, se suman los puntajes de los cinco factores. Para el factor Ausencia de Reactividad, el rango posible va desde 7 (puntaje mínimo) hasta 35 (puntaje máximo). Para los demás factores, el rango posible es 8-40. La puntuación máxima del cuestionario es de 195 y la mínima de 39. Ver el cuestionario en el Anexo B.1.

2.3.2.- Cuestionario de Autocompasión.

La compasión es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de sentir al otro, de hacer de uno la situación que el otro está viviendo. La autocompasión es un registro similar pero respecto de uno mismo. Para que se produzca esa empatía con el sufrimiento del otro, con sus posibles fallas y su humanidad, es necesario, dice Neff (2003), que uno “se conecte con una actividad metacognitiva que permita el reconocimiento de las experiencias relacionadas de uno y el otro”.

Desde el punto de vista de la Psicología de la Imagen (Silo, 2003) se diría que esto se produce mecánicamente en la conciencia por el registro de la representación de la otra persona y de su situación que hago internamente en función de mi memoria. El direccionamiento hacia la profundización (o no) en ese registro de compasión sólo es posible en la medida que tenga autoconciencia de él (es decir, de mí y del registro, a la vez) y (por las razones que sean) “me interese” esa acción. Es por eso que el incremento de la compasión y la autocompasión estarían muy relacionados con el incremento del estado de autoconciencia (mindfulness), por ello consideramos valiosa su medición.

Este cuestionario de 26 preguntas en una escala de Lickert de 1 a 5 (1=“casi nunca”, 5=“casi siempre”) es desarrollado por Kristin Neff (2003) en cuyo documento presenta el análisis de confiabilidad y la validación de este instrumento para medir la autocompasión, y examina su relación con la salud psicológica y la autoestima. Mide los siguientes factores:

- 1.- Amabilidad acerca de uno mismo y de los otros,
- 2.- Auto-juzgamiento o autocrítica.
- 3.- Humanidad
- 4.- Aislamiento
- 5.- Mindfulness
- 6.- Sobre-identificación

Los puntajes de las sub-escalas son conseguidos calculando la media de las respuestas. Para calcular el puntaje total de auto-compasión revertir a puntaje negativo los ítems antes de calcular las medias de las sub-escalas: Auto-juzgamiento, Aislamiento y Sobre-identificación. Luego calcular la gran media de todas las medias de las sub-escalas. Ver el cuestionario y sus escalas de interpretación en el Anexo B.2.

2.3.3.- Cuestionario de Autoconcepto.

Tratándose de una población estudiantil iniciando una etapa de formación de identidad me pareció interesante evaluar el nivel de autoconcepto en que se encuentran y si es que con una intervención en autoconciencia hay alguna variación en sus factores. Esto a pesar que Neff ya observó la independencia de estos dos constructos (autocompasión y autoestima/

autoconcepto) y que no hay todavía pruebas de una transferencia directa de influencias entre sí (Neff, 2011).

Se tomó el cuestionario AUTAD de C. Cerviño y S. Quijal para este objetivo. Este documento se presentó dentro del curso “Autoestima como Desarrollo Personal” de esta Maestría y tiene la característica de contener preguntas fácilmente entendibles por los adolescentes, tal como se pudo comprobar pues el cuestionario fue respondido por el total de los estudiantes (no así los demás cuestionarios). No hemos tenido acceso a documentos con pruebas de confiabilidad y validez de este instrumento.

Tiene 61 preguntas medidas con una escala de Lickert de 1 a 7, que representan graduaciones de concordancia con las frases; donde 1 = “menos de acuerdo” y 7 = “muy de acuerdo”. Con el cuestionario se miden los siguientes factores:

1. Capacidad para los estudios
2. Relación Positiva con los iguales.
3. Satisfacción familiar.
4. Satisfacción en los estudios.
5. Apariencia y satisfacción con el propio cuerpo.
6. Autosatisfacción ante la imagen externa.

Ver el cuestionario y sus escalas de interpretación en el Anexo B.3.

2.3.4.- Cuestionario de Ansiedad, Depresión y Stress.

También se sugirió aprovechar el evento para tomar medida de estas tres variables en la población estudiantil. Estos síntomas son co-dependientes y muy presentes en toda la población. Aunque no hay estudios locales en la población de estudiantes secundarios, los realizados en población de estudiantes universitarios en la Universidad de San Marcos (Riveros, Hernández, y Rivera, 2007) o en escuelas de Colombia (Pardo, Sandoval, y Umbarila, 2004) indican un alto índice de afectación. Además, al estar relacionada la superación del stress con la práctica de la autoconciencia (mindfulness), resulta interesante evaluar si es posible afectar positivamente estos síntomas con una intervención de este tipo.

Se trata de un cuestionario que pretende diferenciar más claramente entre ansiedad y depresión (Lovibond y Lovibond, 1995), extraído de Serenity Program (2016). Los valores de consistencia interna para cada subescala tanto en la versión de 42 ítems como de la de 21 ítems son bastante altos (Alfa de Cronbach 0.96-0.97 para Depresión, 0.84-0.92 para Ansiedad, 0.90-0.95 para Stress) (Parkitney y McAuley, 2010).

Se valora con una escala de 0 a 3 (0 = “nada aplicable a mí”, 3 = “muy aplicable a mí o aplicable la mayor parte del tiempo”) con qué intensidad/frecuencia ha experimentado durante la semana anterior cada uno de 42 síntomas emocionales negativos. También se puede usar la versión corta de 21 preguntas.

La escala de **Depresión** evalúa disforia, desesperanza, desvalorización de la vida, auto-desaprobación, falta de interés/implicación, anhedonia e inacción; ciertos ítems convencionales de depresión (pérdida de apetito y peso, dificultades para dormir, cansancio sin motivo, falta de energía/fatiga, agitación, pérdida de interés sexual, despertar temprano, sentirse peor por la mañana, cambios de humor durante el día, desasosiego, llorar, irritabilidad, pobre concentración, indecisión, culpa).

La escala de **Ansiedad** enfatiza los síntomas somáticos y subjetivos de miedo; en concreto, evalúa activación autónoma, efectos musculares esqueléticos, ansiedad situacional y experiencia subjetiva de ansiedad; sin embargo, la amenaza de un daño futuro no es considerada.

La escala de **Estrés** parece medir activación y tensión persistentes no específicas con un bajo umbral para llegar a estar perturbado o frustrado; evalúa dificultad para relajarse, activación nerviosa y facilidad para ponerse perturbado/agitado, irritable/hi-per reactivo e impaciente.

Ver el cuestionario y sus escalas de interpretación en el Anexo B.4.

2.3.5.- Programa de Capacitación en Autoconciencia (Mindfulness) (PC A-M).

Este Programa tiene el carácter de Piloto, como una propuesta a experimentación en base a otros programas que trabajan con Mindfulness y en base a la experiencia en talleres de Desarrollo Personal en los que participó el autor, para aplicarlo a adolescentes de educación secundaria.

Los criterios para la construcción de este programa, su esquema propuesto y el desarrollo en detalle es mostrado en el Anexo A.

2.4.- PROCEDIMIENTO.

2.4.1.- De la muestra.

Se buscó un colegio público de educación mixta que tenga buen número de alumnos para que el salón tenga una población cercana a una muestra representativa de estudiantes de esa edad (>30 estudiantes), y se contactó con el Director del colegio emblemático IEE Alfonso Ugarte ⁱ quien aprobó la intervención. Luego de subsiguientes aprobaciones de la Sub-Dirección ⁱⁱ y del Dpto Psicopedagógico quienes decidieron que la mejor franja de edad para aplicar una intervención de este tipo es el grado de Tercero de Secundaria.

Dieron luego permiso para acceder a la Coordinadora de Tutorías ⁱⁱⁱ quien facilitó una reunión de presentación del programa a todas las Tutoras de ese grado. Posteriormente se me avisó que ellas decidieron aplicar el programa al salón C ^{iv} teniendo como grupo de referencia al salón B ^v.

2.4.2.- Secuencia de la intervención.

- Se utilizaron las horas semanales de Tutoría, por lo que la intervención tomó una sesión por semana, de una hora y cuarto efectiva de duración.
- Se tomó un aula para intervenir (3ro C) y un aula del mismo grado como referencia (3ro B).

- Se estableció una línea de base con un juego de cuestionarios como Pre-test a ambas aulas. Después de la intervención (8 semanas) más un período de latencia (4 semanas) se tomó el mismo juego de cuestionarios como Post-test.
- Los cuestionarios se evaluaron cuantitativamente con ayuda del programa SPSS de IBM para observar las posibles desviaciones debidas a la intervención.
- Las conclusiones finales se presentarán luego a las autoridades del colegio para compartir impresiones y evaluar la intervención.

2.5.- RESULTADOS.

Se exponen los resultados estadísticos de las variables dependientes (cuestionarios FFMQ, Autocompasión, AUTAD y DASS). Se muestran sólo los resultados referidos a las pruebas de Pre-test, tanto del grupo de Control como del grupo de Tratamiento.

Se describirán en esta sección los Estadísticos Descriptivos y los ANOVA de las variables. Los datos y resultados en detalle emitidos por el programa SPSS en los que se basan las páginas siguientes serán entregados en CD adjunto como Anexo D.

2.5.1.- Estadísticos Descriptivos.

A) Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness

Grupo Control antes del programa

Se presentan los descriptivos estadísticos relativos a las subescalas a partir de la distribución de las puntuaciones alcanzadas en el grupo control 3ero B antes del programa.

En la Tabla 8 se observa las medias de las puntuaciones, se observa los 5 factores de mindfulness medido a cada estudiante antes de aplicarse el programa. Con respecto a la media, se tiene un coeficiente de asimetría positiva en el factor Observación y Actuar con conciencia y según la concentración de sus valores en la Figura 9 el coeficiente de curtosis es

leptocurtica. En este grupo la validación de la escala con respecto a la variable mindfulness se considera normal y positiva.

Tabla 8
Descriptivos de antes del programa Grupo control 3ero B FFM

Salón		FFMQ	pre-Observación	pre-Descripción	pre-Actuar con conciencia	pre-Ausencia de juicio	pre-Ausencia de reactividad
3ero B	Media	3.0427	3.1111	3.2083	3.0347	3.0347	2.7937
	Desviación estándar	.44559	.51608	.46376	.56848	.71718	.58641
	Asimetría	-.423	.066	-1.049	.194	-.475	-.071
	Curtosis	-.018	.220	1.069	-.687	.058	-.531

En la Figura 9 se afirma que la variable mindfulness del grupo control antes de aplicarse el programa alcanza una curva normal, según Fisher los valores alcanzados en cada factor con respecto a la media se encuentran dentro de la normalidad.

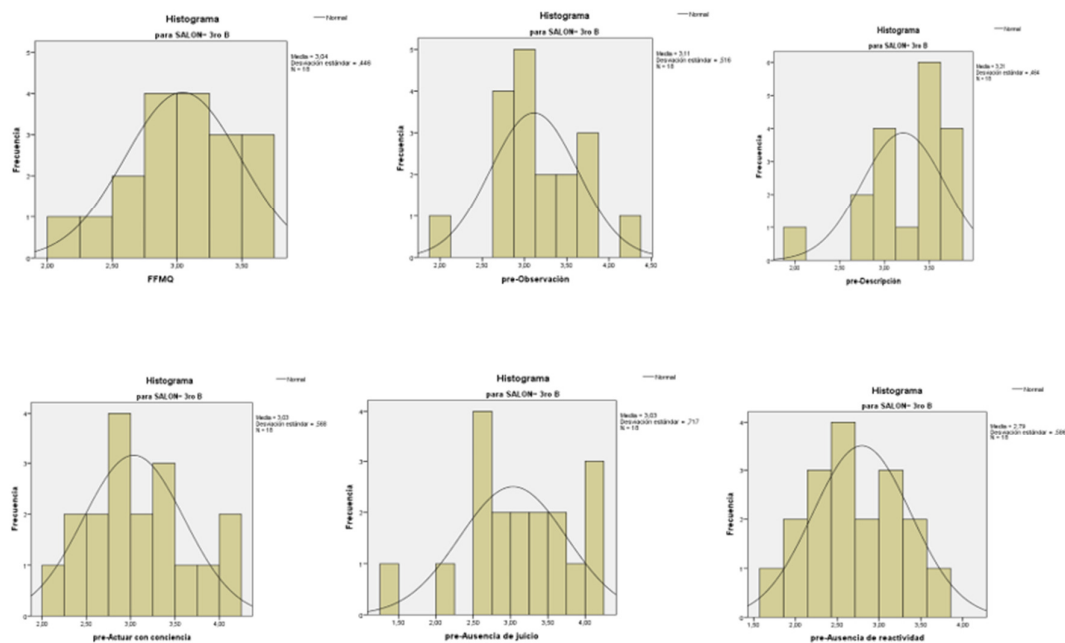


Figura 9. *Distribución de los factores FFM grupo Control antes del programa.*

Grupo tratamiento antes del programa

En la Tabla 10 se observa las medias de las puntuaciones, se observa los 5 factores de mindfulness medido a cada estudiante antes de aplicarse el programa del grupo tratamiento. Con respecto a la media, se tiene un coeficiente de asimetría positiva en el factor Ausencia de reactividad y según la concentración de sus valores en la Figura 11 el coeficiente de curtosis es leptocurtica en la variable y en todos sus factores. En este grupo la validación de la escala con respecto a la variable mindfulness se considera normal y positiva.

Tabla 10
Descriptivos grupo Tratamiento 3ero C antes del programa

		FFMQ	pre-Observación	pre-Descripción	pre-Actuar con conciencia	pre-Ausencia de juicio	pre-Ausencia de reactividad
3ero C	Media	2.8686	2.7188	3.1167	2.8750	2.8750	2.7679
	Desviación estándar	.69543	.82095	.66054	.95548	.81650	.75390
	Asimetría	-.309	-.106	-.768	-.158	-.285	.670
	Curtosis	.534	.893	1.577	.707	.216	1.370

En la Figura 11 se afirma que la variable mindfulness del grupo tratamiento antes de aplicarse el programa alcanza una curva normal, según Fisher los valores alcanzados en cada factor con respecto a la media se encuentran dentro de la normalidad.

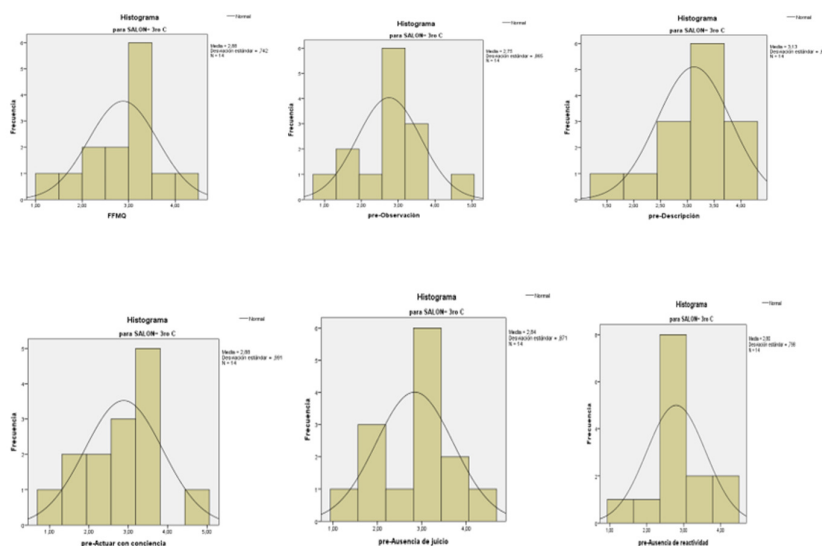


Figura 11. *Distribución de los factores FFM grupo Tratamiento antes del programa.*

B) Cuestionario de medición de Autocompasión (NEFF).

Grupo Control antes del programa.

En la Tabla 12, se observa una asimetría positiva en lo que respecta a la variable y a las dimensiones referidas a Auto juzgamiento, Aislamiento, Mindfulness al concentrar sus puntuaciones hacia la izquierda de la media.

Tabla 12
Descriptivos de antes del programa grupo Control 3ro B

Salón		NEFF	pre-Auto-Amabilidad	pre-Auto-Juzgamiento	pre-Humanidad	pre-Aislamiento	pre-Mindfulness	pre-Sobre-Identificación
3ro B	Media	3.1581	3.1222	3.0889	3.2639	2.6389	3.1528	2.7917
	Desviación estándar	.49605	.87619	.92093	.98695	.95956	.86661	.85856
	Asimetría	1.039	-.111	.260	-.718	.152	.531	-.473
	Curtosis	2.504	.157	-1.011	-.076	-.050	.721	-.329

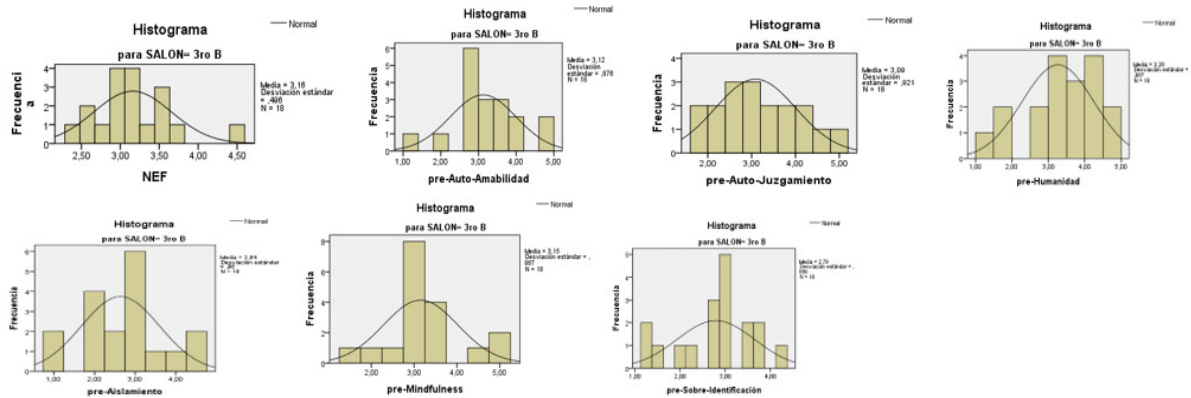


Figura 13. Distribución de las variables NEFF grupo Control antes del programa.

Grupo Tratamiento antes del programa.

Las puntuaciones medias Tabla 14 se focalizan en cada una de las dimensiones. Las dimensiones que presentan un coeficiente de asimetría negativa son Auto amabilidad y Mindfulness (Figura 15).

El coeficiente de Curtosis se observa en las dimensiones de la variable y de las dimensiones Autojuzgamiento, Humanidad, Aislamiento, Mindfulness y Sobreidentificación es negativa o platicurtica, y en la dimensión Auto amabilidad la curtosis es leptocurtica.

Tabla 14
Descriptivos antes del programa grupo Tratamiento 3ero C

Salón		NEFF	pre-Auto-Amabilidad	pre-Auto-Juzgamiento	pre-Humanidad	pre-Aislamiento	pre-Mindfulness	pre-Sobre-Identificación
3ro C	Media	3.1178	3.4000	3.1375	3.4219	2.9063	3.2344	3.3125
	Desviación estándar	.48110	.77287	1.02948	.87426	.93486	.78246	.83915
	Asimetría	.050	-.238	.172	.031	.494	-.202	.695
	Curtosis	-1.349	.477	-.596	-.853	-.742	-.915	-.957

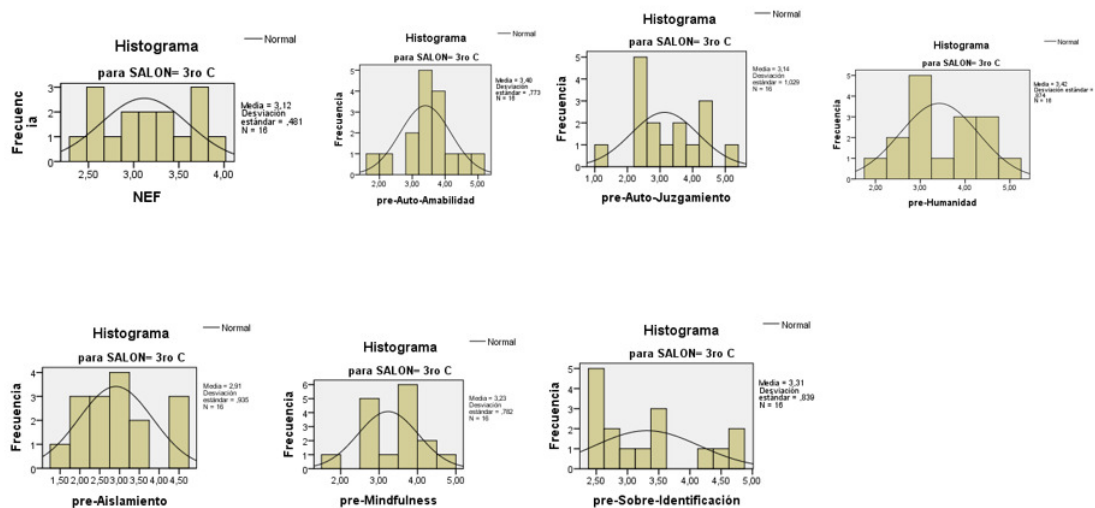


Figura 15. - Distribución de las variables NEFF grupo Tratamiento antes del programa

C) Cuestionario para medición de autoconcepto, AUTAD.

Grupo Control antes del programa.

Se presentan los descriptivos estadísticos relativos a las subescalas a partir de la distribución de las puntuaciones alcanzadas en el grupo control 3ero B antes del programa.

Las puntuaciones medias Tabla 16 se focalizan en cada una de las dimensiones. Las dimensiones que presentan un coeficiente de asimetría negativa son todas incluyendo la variable (Figura 17). El coeficiente de Curtosis se observa en las dimensiones de la variable y de las dimensiones considera leptocurtica.

Tabla 16
Descriptivos de antes del programa grupo Control 3ero B

Salón	AUTAD	pre-Capacidad para los estudios	pre-Relación positiva con los iguales	pre-Satisfacción familiar	pre-Satisfacción en los estudios	pre-Apariencia y satisfacción con el propio cuerpo	pre-Autosatisfacción ante la imagen externa	
3ro B	Media	5.0546	5.1154	5.2407	5.1340	5.2063	4.7917	4.0667
	Desviación estándar	1.03356	1.11667	1.06474	1.30925	.96794	1.35649	1.34777
	Asimetría	-1.126	-1.016	-.876	-1.230	-.464	-.532	-.119
	Curtosis	2.217	.887	1.094	1.465	.774	.683	.010

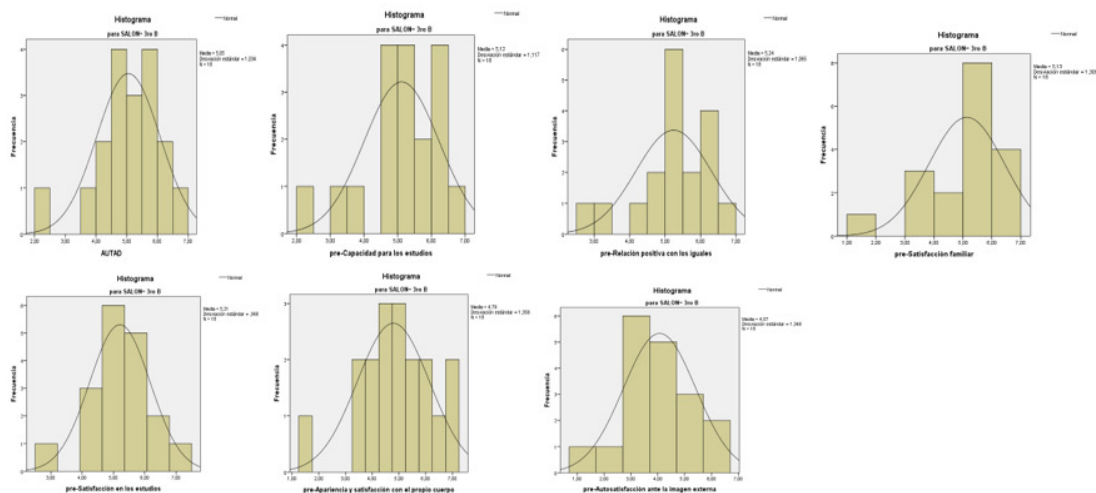


Figura 17. - Distribución de las variables AUTAD grupo Control antes del programa

Grupo Tratamiento antes del programa.

Las puntuaciones medias Tabla 18 se focalizan en cada una de las dimensiones. Todas las dimensiones presentan un coeficiente de asimetría negativa (Figura 19).

El coeficiente de Curtosis se observa en las dimensiones de la variable y de las dimensiones capacidad para los estudios, satisfacción familiar, apariencia y satisfacción con el propio cuerpo, autosatisfacción ante la imagen externa es negativa o platicurtica.

Tabla 18
Descriptivos de antes del programa grupo Tratamiento 3ero C

		AUTAD	pre-Capacidad para los estudios	pre-Relación positiva con los iguales	pre-Satisfacción familiar	pre-Satisfacción en los estudios	pre-Apariencia y satisfacción con el propio cuerpo	pre-Autosatisfacción ante la imagen externa
3ro C	Media	5.1557	5.0577	5.1750	5.5956	5.2946	4.7031	4.0250
	Desviación estándar	.77438	.86688	1.02902	.80019	1.01749	1.29492	1.40831
	Asimetría	.253	-.393	-.977	-.051	-.967	-.101	-.286
	Curtosis	-.929	-.597	.797	-1.147	1.377	-.319	-.502

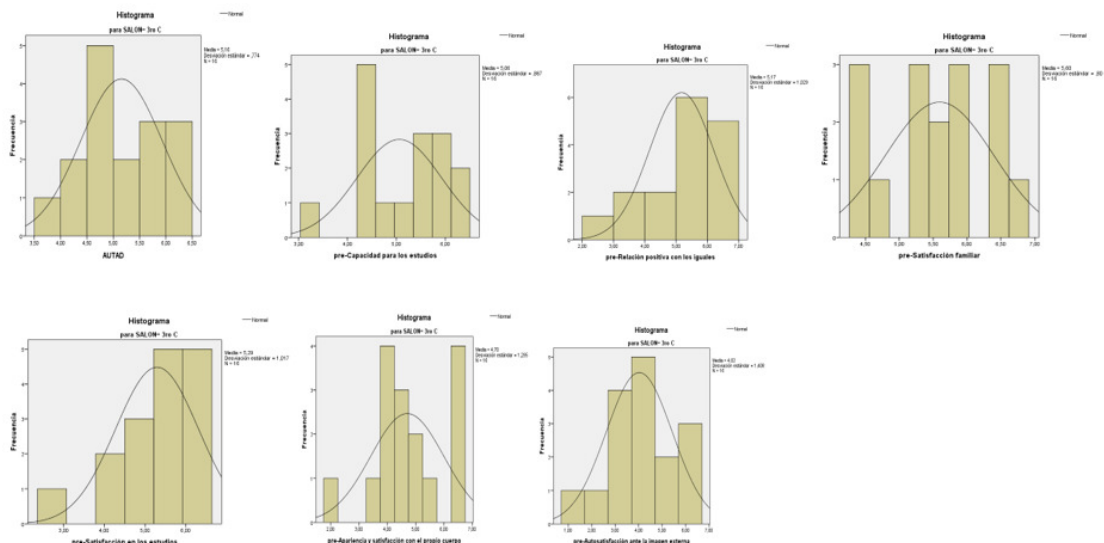


Figura 19. - *Distribución de las variables AUTAD grupo Tratamiento antes del programa*

D) Cuestionario de medición de Depresión, Ansiedad y Stress (DASS).

Grupo Control antes del programa.

En la Tabla 20, se observa una asimetría positiva en lo que respecta a la variable DASS y la dimensión Ansiedad al concentrar sus puntuaciones hacia la izquierda de la media. De igual manera, se observa una asimetría negativa con respecto a las dimensiones Stress y Depresión.

Tabla 20
Descriptivos de antes del programa grupo control 3ero B

Salón		DASS	pre-Depresión	pre-Ansiedad	pre-Stress
3ro B	Media	1.3942	1.3571	1.3333	1.4921
	Desviación estándar	.51677	.62654	.50745	.52995
	Asimetría	.087	-.145	.940	-.072
	Curtosis	.098	-.120	1.886	-.654

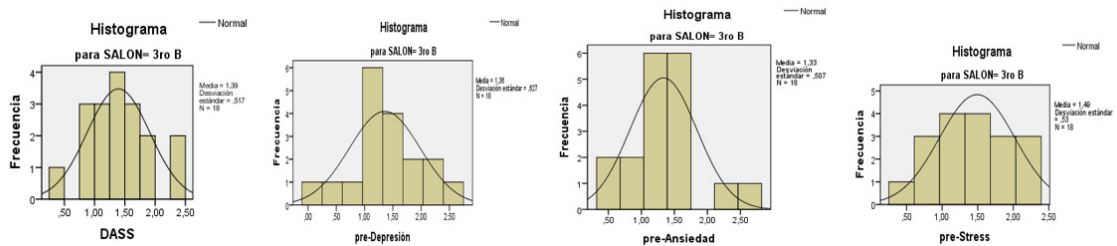


Figura 21. - *Distribución de las variables DASS grupo Control antes del programa*

Grupo Tratamiento antes del programa.

En la Tabla 22 se presentan los estadísticos descriptivos de cada una de estas dimensiones y la variable antes de aplicarse el programa del grupo de tratamiento.

En la Figura 23 se observa una asimetría negativa con respecto a las dimensiones y la variable. Y en cuanto a la curtosis tanto la variable como las dimensiones son platicúrticas por ser negativas.

Tabla 22
Descriptivos antes del programa grupo Tratamiento 3ero C

		DASS	pre-Depresión	pre-Ansiedad	pre-Stress
3roC	Media	1.3333	1.2991	1.3125	1.3884
	Desviación estándar	.67763	.77249	.62644	.70178
	Asimetría	-.384	-.449	-.281	-.201
	Curtosis	-.677	-.999	-.874	-.119

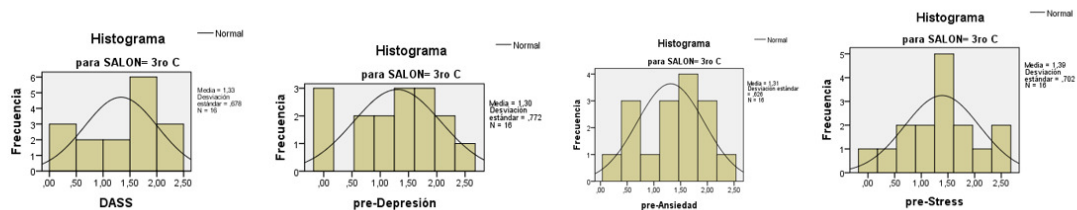


Figura 23. - *Distribución de las variables DASS grupo Tratamiento antes del programa*

2.5.2.- Resultados de análisis ANOVA mixtos

Partimos de un diseño cuasi-experimental con grupo de control, con objeto de evaluar la eficacia del Programa de Capacitación en Autoconciencia, por lo que se han realizado análisis de varianza mixtos (diseño 2X2).

La hipótesis planteada espera que los resultados del grupo de Tratamiento sean superiores al grupo de Control en las variables Mindfulness y Autocompasión sobre las que se

centran las prácticas del programa de intervención. Se realizan los análisis tanto para las puntuaciones totales como para los factores de cada prueba, consideradas todas variables dependientes directamente trabajadas en la intervención.

A) Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness

En el ANOVA mixto realizado sobre la variable Mindfulness FFMQ, el efecto principal de Tiempo no es estadísticamente significativo ($F_{1,32}=0.144$ $p= .707$ y $\eta^2= .004$), ni tampoco el efecto de la variable tratamiento aporta diferencias significativas ($F_{1,32}=0.010$, $p= .923$, $\eta^2 =.000$).

La interacción entre ambas variables no es significativa, lo que no confirma la eficacia del tratamiento, según la tabla de contrastes intersujetos ($F_{1,32}=3.705$ $p=.063$ y $\eta^2= .104$). No obstante, teniendo en cuenta las puntuaciones medias (Tabla 24) y el gráfico correspondiente (Figura 25) observamos que el grupo Control desciende ligeramente en la segunda medida, mientras el grupo de Tratamiento mejora en el post test respecto a la primera medida, es decir, el pretest.

Tabla 24
ANOVA FFM TOTAL

VARIABLE	CONTROL: MEDIA Y PRE Y POST	TRATAM: MEDIA PRE Y POST	F	P	ETA CUADRADO
FFM TOTAL	3,043 /2,9198	2,869 / 3,058	0.144	0.707	0.004
1-OBSERVACION	3,1111/2,9653	2,7188/2,9922	0.364	0.551	0.011
2-DESCRIPCION	3,2083/2,8542	3,1167/3,1417	2.898	0.099	0.085
3-ACTUAR CON CONCIENCIA	3,0347/2,8958	2,8750/2,9833	0.014	0.908	0.000
4. AUSENCIA DE JUICIO	3,0347/2,8125	2,8750/3,0937	0.000	0.989	0.000
5-AUSENCIA DE REACTIVIDAD	2,7937/3,0714	2,7679/3,0536	4.389	0.044	0.121

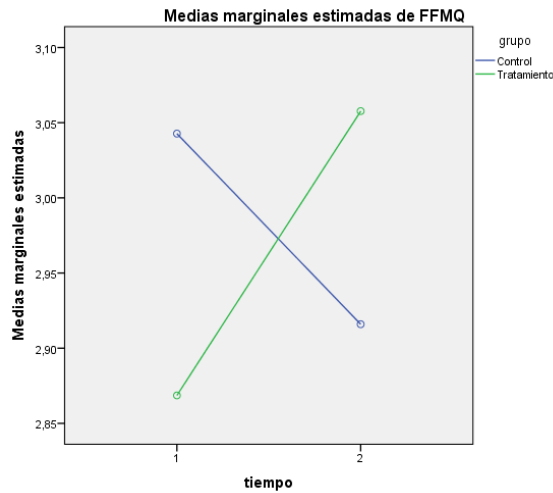


Figura 25. *Medias marginales estimadas de Mindfulness*

B) Cuestionario de AUTOCOMPASIÓN NEFF

En el ANOVA mixto realizado sobre la variable Autocompasión, el efecto principal de Tiempo no es estadísticamente significativo ($F_{1,32}=0.529$ $p= .472$ y $\eta^2= .016$), ni tampoco el efecto de la variable tratamiento aporta diferencias significativas ($F_{1,32}=.402$, $p= .531$, $\eta^2=.012$).

La interacción entre ambas variables no es significativa, lo que no confirma la eficacia del tratamiento, según la tabla de contrastes intersujetos ($F_{1,32}=1.383$ $p=.248$ y $\eta^2= .041$). No obstante, teniendo en cuenta las puntuaciones medias (Tabla 26) y el gráfico correspondiente (Figura 27) observamos que el grupo control desciende ligeramente en la segunda medida, mientras el grupo de tratamiento disminuye en el post test respecto a la primera medida es decir respecto al pretest.

Tabla 26
ANOVA NEFF TOTAL

VARIABLE	CONTROL: MEDIA Y PRE Y POST	TRATAM: MEDIA PRE Y POST	F	P	ETA CUADRADO
NEFF TOTAL	3.158/3.184	3.118/3.197	0.648	0.427	0.020
1- Auto-Amabilidad	3.122/3.078	3.400/3.250	1.113	0.299	0.034
2- Auto-Juzgamiento	3.089/2.900	3.138/2.913	2.196	0.148	0.064
3- Humanidad	3.264/3.375	3.422/3.422	0.146	0.705	0.005
4. Aislamiento	2.639/2.889	2.906/2.906	0.745	0.395	0.023
5- Mindfulness	3.153/3.375	3.234/3.469	2.608	0.116	0.075
6- Sobre- Identificación	2.792/2.889	3.313/3.125	0.160	0.692	0.005

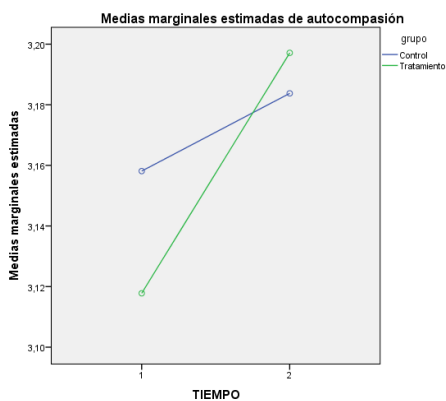


Figura 27. - Medias marginales estimadas Autocompasión

C) Cuestionario AUTAD.

En el ANOVA mixto realizado sobre la variable Autoconcepto, el efecto principal de Tiempo no es estadísticamente significativo ($F_{1,32}=3.966$ $p= .055$ y $\eta^2= .110$), ni tampoco el efecto de la variable tratamiento aporta diferencias significativas ($F_{1,32}=0.003$, $p= .954$, $\eta^2 =.000$).

La interacción entre ambas variables no es significativa, lo que no confirma la eficacia del tratamiento, según la tabla de contrastes intersujetos ($F_{1,32}=1.383$ $p=.248$ y $\eta^2= .041$). No obstante, teniendo en cuenta las puntuaciones medias (Tabla 28) y el gráfico correspondiente (Figura 29) observamos que el grupo control desciende ligeramente en la segunda medida,

mientras el grupo de tratamiento disminuye en el post test respecto a la primera medida es decir respecto al pretest.

Tabla 28
ANOVA AUTOCONCEPTO AUTAD

VARIABLE	CONTROL: MEDIA Y PRE Y POST	TRATAM: MEDIA PRE Y POST	F	P	ETA CUADRADO
AUTAD	5.055/4.996	5.156/4.929	3.966	0.055	0.110
1- Capacidad para los estudios	5.112/4.932	5.058/4.889	2.538	0.121	0.073
2- Relación positiva con los iguales	5.241/5.189	5.175/4.971	1.412	0.244	0.042
3- Satisfacción familiar	5.134/5.134	5.596/5.338	1.278	0.267	0.038
4. Satisfacción en los estudios	5.206/4.992	5.295/5.0524	3.188	0.084	0.091
5- Apariencia y satisfacción con el propio cuerpo	4.792/4.639	4.703/4.250	4.673	0.038	0.127
6- Autosatisfacción ante la imagen externa	4.067/4.411	4.025/3.888	0.529	0.472	0.016

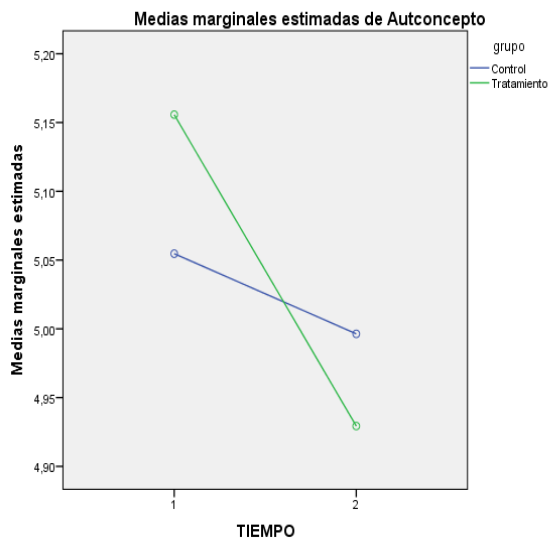


Figura 29. - Medias marginales estimadas DASS

D) Cuestionario de DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y STRESS (DASS).

En el ANOVA mixto realizado sobre la variable autocompasión, el efecto principal de Tiempo no es estadísticamente significativo ($F_{1,32}=0.206$ $p= .653$ y $\eta^2= .006$), ni tampoco el efecto de la variable tratamiento aporta diferencias significativas ($F_{1,32}=0.004$, $p= .950$, $\eta^2= .000$).

La interacción entre ambas variables no es significativa, lo que no confirma la eficacia del tratamiento, según la tabla de contrastes intersujetos ($F_{1,32}=0.737$ $p=0.397$ y $\eta^2= .023$). No obstante, teniendo en cuenta las puntuaciones medias (Tabla 30) y el gráfico correspondiente (Figura 31) observamos que el grupo control desciende ligeramente en la segunda medida, mientras el grupo de tratamiento disminuye en el post test respecto a la primera medida es decir respecto al pretest.

Tabla 30
ANOVA DASS TOTAL

VARIABLE	CONTROLL: MEDIA Y PRE Y POST	TRATAM: MEDIA PRE Y POST	F	P	ETA CUADRADO
DASS TOTAL	1.394/1.283	1.333/1.368	0.206	0.653	0.006
1- Depresión	1.357/1.250	1.299/1.353	0.102	0.751	0.003
2- Ansiedad	1.333/1.238	1.313/1.263	0.761	0.390	0.023
3- Stress	1.492/1.361	1.388/1.487	0.024	0.877	0.001

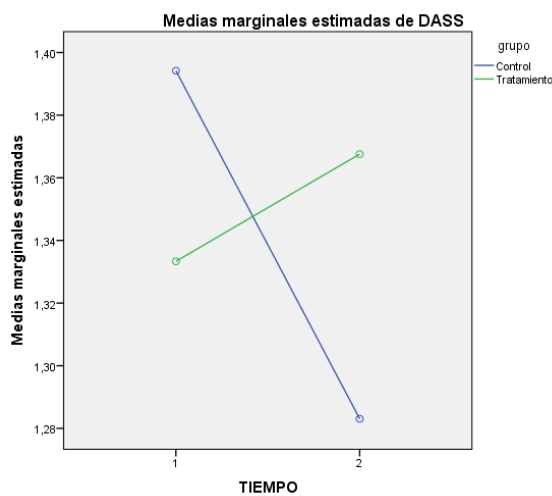


Figura 31. - Medias marginales estimadas DASS

2.6.- DISCUSIÓN.

2.6.1.- Sobre los objetivos del estudio.

El primer objetivo planteado ha sido la elaboración de un programa de intervención que, tal como se indicó, se basa en los programas de entrenamiento en Mindfulness que han mostrado ser eficaces. El programa intenta aportar recursos adecuados al contexto peruano y sobre todo acordes a las motivaciones de los adolescentes.

En cuanto a la elaboración del Programa de Capacitación, se puede exhibir en el Anexo A el conjunto de herramientas pedagógicas de este Programa (PC A-M) elaborado para el caso, que permitirán a futuros facilitadores guiar su repetida aplicación. En ese anexo también se exponen los criterios de su diseño y se lo compara con la estructura de tres otros programas de similares objetivos. Por lo que se puede afirmar el logro de este objetivo.

El segundo objetivo plantea demostrar la eficacia del programa elaborado (Programa de Capacitación en Autoconciencia (Mindfulness)), del que se deriva la hipótesis según la cual se espera en el grupo Tratamiento el incremento de modo significativo por encima del grupo de Control tanto en : a) las variables relacionadas directamente con la capacidad de Autoconciencia (Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, Ausencia de Juicio, Ausencia de Reactividad), como en b) las variables de Autocompasión, constructo muy relacionado con la capacidad de Autoconciencia.

En cuanto a la primera variable, Mindfulness (primer cuestionario, FFMQ), la comparación global de la variable FFMQ entre el Pre-test y el Post-test del grupo de Tratamiento no da valores significativos ($p > 0.05$) por lo que no se confirma estadísticamente la eficacia del tratamiento (aplicación del Programa PC A-M), por lo tanto la hipótesis del trabajo no puede ser afirmada.

Sin embargo, si se comparan las puntuaciones medias, tanto la variable global como en todos los factores, se observa una leve mejoría estadística.

A pesar de las múltiples condiciones adversas en relación a la aplicación óptima del Programa, y a pesar que el número de la muestra es muy pequeña para hacer mayores generalizaciones, estos gráficos confirman lo que el sentido común puede verificar, y es que cualquier esfuerzo en mejorar la autoconciencia en las personas tiene influencias positivas en muchos aspectos de la persona. Aunque en este estudio esa señal de influencia ha sido muy pequeña (no significativa estadísticamente), en una próxima aplicación mejorada esa señal se debiera confirmar plenamente.

En cuanto a la segunda variable, Autocompasión, la comparación global de la variable Autocompasión entre el Pre-test y el Post-test del grupo de Tratamiento no da valores contundentemente significativos por lo que tampoco se confirma estadísticamente la eficacia del tratamiento.

Si se comparan las puntuaciones medias, la variable global muestra una ligera mejoría, no así en todos los factores pues la mayoría disminuyen sus valores, con excepción del factor Mindfulness. Esto sería coherente con lo comprobado en el primer cuestionario pero no es concluyente con los resultados de los otros factores de la Autocompasión.

Respecto al tercer objetivo, se plantea observar la transferencia del programa a otras variables de personalidad de interés en el desarrollo personal: a) Autoconcepto, esperando que se incrementen las puntuaciones de los adolescentes, y b) respecto a síntomas de Ansiedad, Depresión y Estrés, en donde se espera una reducción de síntomas. De los resultados podemos afirmar que no se confirma la hipótesis planteada:

En cuanto a la variable Autoconcepto, se puede observar que los resultados no son estadísticamente significativos por lo que tampoco se confirma la eficacia de la intervención.

Si se observa la variación de las medias, en todos los casos los valores disminuyen. Este resultado es contradictorio pues el sentido común indicaría que a mayor autoconciencia,

mayor autopercepción, por lo tanto tendría yo un autoconcepto más ajustado a la realidad. Pero el estudio actual (por las contingencias indicadas) no da indicadores en ese sentido.

Ya Neff en su discusión para describir las características de la auto-compasión (2003) menciona que ésta tiene la característica de modificar “afectos negativos hacia uno mismo” en “afectos positivos hacia uno mismo”, por lo tanto tiene beneficios psicológicos muy relacionados con la alta autoestima pero que no conlleva sus negativos efectos secundarios tales como el narcisismo, el autocentramiento, la falta de preocupación por otros (p. 3). Ella considera que la práctica del mindfulness tiene más relación con la autocompasión como actitud mental que la autoestima (o autoconcepto), más relacionada con un sentimiento de valoración de sí mismo. Estudios más amplios sobre estos dos conceptos (Neff y Vonk, 2009) sugieren constructos independientes, no relacionados causalmente entre sí, por lo que no debiera esperarse una transferencia de influencia directa de la acción de mindfulness en el mismo sentido a ambos constructos.

En cuanto a la variable Depresión-Ansiedad-Stress, se puede observar que, sin ser los resultados estadísticamente significativos, los tres factores dan valoraciones erráticas (incremento-decremento) que también van fuera de toda lógica, por lo que tampoco debieran tomarse en cuenta.

En otros estudios, mediciones más rigurosas del impacto de la autoconciencia (mindfulness) hechas para cada síntoma por separado indican una influencia muy positiva. Ejemplos, en depresión (Segal, Williams, y Teasdale, 2015), en ansiedad-depresión (Hofmann, Sawyer, Witt, y Oh, 2010), en stress (Kabat-Zinn, 2003). En este caso (por las contingencias indicadas) el estudio no da indicadores en ese sentido.

Sintetizando: El esquema conceptual de la intervención y las situaciones de coyuntura en la aplicación del programa han producido un resultado insuficiente para confirmar

estadísticamente las hipótesis planteadas. Sin embargo, y a pesar de ello, hay una débil señal de mejora en los valores de Autoconciencia de los participantes.

2.6.2.- De las limitaciones del estudio.

Como la aplicación de un programa en la realidad siempre se encuentra con situaciones contingentes que influyen luego en los resultados, es pertinente mencionar las siguientes variaciones encontradas versus la aplicación ideal esperada, con la intención de resaltar los temas a superar en el futuro:

a) Este taller se insertó como un evento extraordinario dentro del programa curricular y de eventos anuales del colegio y como una forma de colaboración con el autor. El Día de la Madre y un Taller preventivo contra el consumo de drogas auspiciado por el Ministerio de Educación y DEVIDA impidieron que se desarrollen todas las 10 sesiones. En total sólo se hicieron 8 sesiones (se eliminó una y se hizo otra comprimiendo dos sesiones en una) de las 10 previstas.

b) Se tuvo que tomar el criterio de hacer el análisis estadístico sólo de los alumnos que han llenado bien los 8 cuestionarios (Pre-test + Post-test), lo que limita la significación de los datos estadísticos ya que sólo participarán 16 alumnos del grupo Tratamiento (3ro C) y 18 alumnos del grupo Control (3ro B).

c) En el comportamiento cotidiano en los patios y aulas se observan conductas de antiguos modelos pedagógicos, con rasgos de cierto autoritarismo y rezagos de una disciplina cuasi militar, que es probable se repliquen en normas internas y en las formas de relación dentro de las aulas, con la consiguiente conducta reactiva y estrategias de afrontamiento del alumnado que se observaron durante las sesiones (actitudes defensivas y elusivas de compromiso, conductas contenidas y ansiosas de desplegarse en otras actividades, obediencia

de normas por obligación). Este comportamiento no ayudó a la formación de un ámbito amigable y colaborador que se necesita para este tipo de programas,

d) En algunas conductas del profesorado se puede observar alto nivel de stress, situación que puede tener relación (por referencias dialogales) con alta carga administrativa y alto número de alumnos a su cargo (más de 30 por salón). De hecho, en las horas de tutoría no se ve forma de que los Tutores puedan atender en forma personalizada a los alumnos a su cargo. Similar efecto que en el párrafo anterior.

e) En los alumnos se observa que se han incorporado hábitos comunicacionales ni de confianza interpersonales. Cuando se forman grupos de intercambio hay mucha dificultad para compartir experiencias entre ellos, para verbalizar las emociones, para confiar la subjetividad a otros compañeros/as de aula. La actitud de los alumnos es más defensiva, como usando estrategias para evitar ser agredido (esto se observa más en las mujeres, en parte tal vez debido a su gran desigualdad numérica). No hay integración ni espíritu de grupo dentro del aula en conjunto.

f) El número de alumnos (31) ha sido muy alto para poder brindarles atención personalizada y para tener la oportunidad de aclarar particularmente cualquier duda. Al haber muchos alumnos, se formaban grupos pequeños que estaban en otras actividades distractoras y fuera del foco en el programa.

g) En similar modo, las aulas han sido un poco limitadas en cuanto a espacio y movimiento por el número de carpetas y la forma de las carpetas (pesadas y rígidas, las mesas estaban unidas con las sillas). Hubo dificultad física para la formación de pequeños grupos de intercambio.

h) No hay evidencia que los alumnos hayan realizado las tareas recomendadas. Aunque en las primeras clases algunos alumnos mencionaron haber practicado o “sentido” la

respiración algunas veces, lo más probable es que la mayoría no puso intención en su ejecución.

i) Igualmente, no hay registro que hayan leído el material psicopedagógico que acompañaron a las clases. Aquí repetiríamos la recomendación del párrafo anterior.

j) El tiempo asignado para cada clase en este Programa (de 1.5 horas) puede ser un poco largo para la capacidad atencional de los alumnos.

2.6.3.- Prospectiva. Sugerencias para la aplicación futura del Programa.

En esta sección se expresan las propuestas de mejora para una aplicación futura más efectiva del Programa:

a) Un número no mayor de 15 alumnos puede ser más adecuado para cada grupo

b) Sugerimos que las sesiones deben hacerse en aulas más amplias, libres de toda distracción; preferible con sillas para fácil movilidad y reordenamiento.

c) Es importante que los alumnos participen voluntariamente en el Programa; tampoco es cuestión que lo hagan como escape a otra opción no deseada. Esta condición es de mucha importancia pues garantizará una mejor motivación en los participantes. Esto puede necesitar una explicación salón por salón o a través de una invitación impresa (folleto, por ej.) a fin de que los estudiantes libremente elijan participar o no.

d) Con referencia a las tareas o autoinformes, puesto que es la práctica constante la que habilita la integración de las experiencias y contenidos, no debiera dejarse de lado este recurso de autoaprendizaje sino explorar algunas estrategias más eficaces para que los estudiantes lo realicen en casa. Igual recomendación para la lectura del material psicopedagógico.

e) Durante las clases sí hubieron algunos buenos momentos de conexión entre el facilitador y la mayoría de los alumnos, como cuando se practicó el contacto con la

respiración por primera vez, cuando se practicó la respiración completa, cuando se practicaron los ejercicios para las posturas correctas y durante los ejercicios de estiramiento durante cada sesión.

f) Igualmente buenos se percibieron los momentos donde se trataban conceptos como el de la responsabilidad de las acciones de cada persona, y cuando se insistió en los beneficios de la atención al momento presente.

g) Ha sido también positivo el uso de presentaciones en Powerpoint con imágenes motivadoras y figurativas sobre los temas del día. Igualmente, el uso de música y videos relacionando eventos actuales tiene mucho impacto y aceptación.

h) Hubiera sido interesante incorporar retroalimentaciones cualitativas de los alumnos y de la tutora en forma de entrevistas en profundidad. Si bien se hicieron conversaciones individuales con ambos actores, un instrumento más formal puede aportar mayores elementos de mejora del programa.

i) Los profesores tienen mayor ascendencia que un facilitador. Por lo que, además de la alta conveniencia de capacitar también a los docentes en este tema, para que se beneficien de los efectos anti stress del programa, son ellos los que puedan sostener la capacitación con intervenciones de mayor recordación e integración del hábito durante todos los días del año, como pequeña parte de inicio de las clases diarias, por ejemplo, tal como se recomienda en (Schoeberlein & Sheth, 2012)

j) Es muy probable que algunos temas requieran mayor tiempo para su integración, por lo que se recomienda evaluar especialmente la cantidad y densidad de los temas considerados en las sesiones de este Programa en función de la realimentación que se tome de los alumnos, indagando en qué medida las comprensiones habilitadas por las prácticas están siendo integradas progresivamente a los hábitos cotidianos.

k) Probar con reducir a 1 hora de tiempo efectivo de cada clase.

l) Incorporar a los padres de familia en la capacitación, con prioridad (y en simultáneo) a los padres y familiares de los actuales participantes en el taller. Pueden ser intervenciones en forma de talleres más específicos, cortos e intensos, para compensar la dificultad de asistir muchas veces al colegio.

Como reflexión a modo de síntesis, se puede decir que la capacitación en Autoconciencia (Mindfulness), para que tenga un impacto más allá de la experiencia personal de los alumnos (ya valiosa en sí misma) no puede ser un taller pequeño y aislado dentro del sistema de un colegio. Debiera tener el marco formal para que sus influencias crezcan y retroalimenten. Eso implica una acción global que involucra esta capacitación a toda la comunidad educativa (directores, docentes, administrativos, alumnos y padres de familia), en todos los niveles, en medio de una dinámica similar al concepto de “Comunidades de Aprendizaje”^{vi}, por ejemplo.

3.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Aguilar, M., & Bize, R. (2011). *Pedagogía de la Intencionalidad: Educando para una conciencia activa*. Rosario: Homo Sapiens Ediciones.
- Álvarez, E. (2007). La génesis de la subjetividad: Vida y autoconciencia en la fenomenología del espíritu de Hegel. *Eikasia. Revista de Filosofía.*, Año III, # 15.
- Ammann, J. L. (1991). *Autoliberación*. Buenos Aires: Grupo Editorial Planeta.
- Araya, C. (2000). *Escala para medir creencias que perpetúan la violencia intrafamiliar: Estudios preliminares*. Santiago: Pontificia Universidad Católica de Chile, programa FONDEF.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13; 27.

- Baer, R., Smith, G., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., . . . Williams, M. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Non-Meditating Samples. *Assessment*, 15; 329.
- Broderick, P., & Jennings, P. (2012). Mindfulness for adolescents: A promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior. En W. O. Librery, *New Directions for Youth Development*, # 136. Wiley Periodicals, Inc.
- Calle, R. (2001). *El arte de meditar*. Madrid: Editorial EDAF S.A.
- CNE, C. N. (2006). *Proyecto Educativo Nacional*. Lima: USAID.
- CNE, C. N. (2007). Evaluaciones Estandarizadas del Rendimiento Escolar. *CNE Opina*, 43.
- Cueto, S. (2010). Las Evaluaciones Nacionales e Internacionales de Rendimiento Escolar en el Perú: balance y Perspectivas. *GRADE*. Lima, Lima.
- Delgado Pastor, L. (2009). *Correlatos Psicofisiológicos de Mindfulness y la Preocupación*. Granada: Universidad de Granada.
- Díaz, H. (07 de Marzo de 2014). *Diario El Comercio*. Recuperado el 28 de Marzo de 2016, de [elcomercio.pe: http://elcomercio.pe/economia/peru/tres-problemas-que-existen-sector-educacion-peru-noticia-1714189](http://elcomercio.pe/economia/peru/tres-problemas-que-existen-sector-educacion-peru-noticia-1714189)
- Díaz, H. d. (2013). *Nuevas tendencias y desafíos de la gestión escolar*. Lima: Ediciones SM SAC.
- Educación, M. d. (2016). *Ministerio de Educación*. Recuperado el 28 de Marzo de 2016, de www.minedu.gob.pe: http://www.minedu.gob.pe/rutas-del-aprendizaje/index.php
- Franco, C. (2009). Efectos de un Programa de Meditación sobre los Niveles de Creatividad Verbal en un Grupo de Alumnos/as de Bachillerato. *Suma Psicológica*, Vol 16, # 2, 113-120.
- Franco, C. (2009). *Meditación Fluir para serenar el cuerpo y la mente*. Madrid: Bubok.
- Frankl, V. E. (1999). *El hombre en busca del sentido último*. Barcelona: Espasa Libros, Paidós.
- González, A. (10 de 05 de 2015). Obtenido de mindfulnessenpalabras.wordpress.com: <https://mindfulnessenpalabras.wordpress.com/2015/05/10/descarga-gratis-libro-mindfulness-guia-para-educadores/>
- Hirsch, T. (2007). *El fin de la prehistoria*. Madrid: Tabla Rasa Libros y Ediciones S.L.
- Hofmann, S., Sawyer, A., Witt, A., & Oh, D. (2010). The effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol 78, N° 2, pp 169-183.
- Huntington, S. P. (1997). *El choque de civilizaciones*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica S.A.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis*. New York: Editorial Kairós S.A.

- López Gonzáles, L. (2010). El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula). En J. Riart, & A. Martorell, *L'stress Laboral Docent* (págs. 183-196). Barcelona: ISEP.
- Loret de Mola Gubbins, A. (2009). *Confiabilidad y validez de constructo del FFMQ en un grupo de meditadores y no meditadores. Tesis de Grado*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Lovibond, S., & Lovibond, P. (1995). *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS)*. Sydney: Psychology Foundation.
- Mañas, I. (2009). Mindfulness: La meditación en psicología clínica. *Gaceta de Psicología*, #50, pp 13-29.
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M., & Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness en el ámbito educativo. En *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*. Sevilla, España: Aconcagua Libros.
- Marcellesi, F. (09 de 10 de 2013). Obtenido de florentmarcellesi.wordpress.com: <https://florentmarcellesi.wordpress.com/2013/10/09/la-crisis-economica-es-tambien-una-crisis-ecologica/>, entre muchos artículos ecológicos y económicos
- Miró Barrachina, M. T. (2012). Mindfulness y Auto-observación terapéutica. En M. Miró, & V. Simón, *Mindfulness en la práctica clínica*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer S.A.
- Moreno i Oliver, F. (Marzo de 2001). Análisis Psicopedagógico de los Alumnos de Educación Secundaria Obligatoria con Problemas de Comportamiento en el Contexto Escolar. Barcelona, Catalunya, España.
- Neff, K. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 1-12.
- Neff, K., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Twwo Different Ways to Relate to Oneself. *Journal of Personality* 77:1, 23-50.
- Nussbaum, M. (10 de Dic de 2015). <http://parqueexplora.com>. Recuperado el 15 de Abr de 2016, de <http://parqueexplora.org/visitenos/noticias/discurso-de-martha-nussbaum-al-recibir-el-doctorado-honoris-causa-en-udea>
- Oliva Delgado, A., Hernando Gómez, Á., Pertegal Vega, M., Antolín Suárez, L., Ríos Bermudez, M., & Parra Jiménez, Á. (2008). *La promoción del desarrollo adolescente: Recursos y estrategias de intervención*. Sevilla, España: Junta de Andalucía, Consejería de Salud.
- Pardo A., G., Sandoval D., A., & Umbarila Z., D. (N° 13, 2004). Adolescencia y Depresión. *Revista Colombiana de Psicología*, 17-32.
- Parkitney, L., & McAuley, J. (2010). The Depression Anxiety Stress Scale (DASS). *Journal of Physiotherapy*, 204.

- Piccini, V. (2013). Breves comentarios acerca del trabajo con la atención. *Aportes desde la Psicología del Nuevo Humanismo* (págs. 35-47). Huancayo, Perú: Editorial Cuásar.
- Plan Internacional Perú. (2012). *"Permitiendo que los y las escolares reporten la violencia con la que conviven en sus instituciones educativas, comunidad y país"*. Lima: Plan Internacional Perú.
- Poulin, P. A. (2009). *Mindfulness-based Wellness Education: A longitudinal evaluation with students in initial teacher education*. Toronto: University of Toronto.
- Rivero, J. (2005). La educación peruana: Crisis y posibilidades. *Pro-Posiciones*, V 16, # 2, Mayo/Agosto.
- Riveros Q, M., Hernández V., H., & Rivera B., J. (Vol 10, N°1, 2007). Niveles de Depresión y Ansiedad en Estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana. *PSI*, 91-102.
- Sarmiento-Bolaños, M., & Gómez-Acosta, A. (2013). Mindfulness. Una propuesta de aplicación neuropsicológica. *Avances en Psicología Latinoamericana*, Vol. 31(1), pp140-155.
- Schoeberlein, D., & Sheth, S. (2012). *Mindfulness para enseñar y aprender*. Madrid: Gaia Ediciones.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2015). *Terapia Cognitiva basada en el Mindfulness para la Depresión*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Serenity Program. (2016). *Serenity Programm*. Obtenido de www.serenity.me.uk:
<http://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi2tZbN8sXOAhWJ9x4KHekuDNoQFghNMAU&url=http%3A%2F%2Fserene.me.uk%2Ftests%2Fdass-42.pdf&usg=AFQjCNGE51Kqvflp0UGSvNm8qaftffgIPg&sig2=2de2ZWEHc6ubeNFujBI5yw&bv m=bv.129>
- Silo. (1974). *Conferencia sobre Religión Interior*. Mendoza: Ediciones CRI, Colombia.
- Silo. (1989, 2014). *Experiencias Guiadas*. Huancayo: Editorial Téneter.
- Silo. (2003). *Apuntes de Psicología*. Santiago: Virtual Ediciones Ltda.
- Silo. (2004). Segunda Carta a mis amigos. En Silo, *Obras Completas*. Buenos Aires: Plaza y Valdéz.
- Zagmutt, A., & Silva, J. (1999). Conciencia y Autoconciencia: Un enfoque constructivista. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, Año 53, Vol 37, N° 1.

4.- ANEXOS.

A. Programa de Capacitación en Autoconciencia (Mindfulness) (PC A-M).

B.- Instrumentos.

B.1.- Cuestionario de las cinco facetas del Mindfulness (Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ), (Baer et al, 2006)).

B.2.- Cuestionario para medición de Compasión (Neff K. , 2003).

B.3.- Cuestionario para medición de Autoconcepto. Cuestionario AUTAD (Consuelo Cerviño y S. Quijal)

B.4.- Cuestionario para medición de Depresión, Ansiedad y Stress (Depression, Anxiety, Stress Scales (DASS), Lovibond y Lovibond (1995)).

B.5.- Cuestionario de datos personales y demográficos.

C.- Fotografías de la intervención. En CD adjunto.

D.- Datos y Resultados del Programa Estadístico SPSS. En CD adjunto.

E.- Esquema del Siquismo (Ammann, 1991)

F.- Modelo de Desarrollo Positivo Adolescente (Oliva Delgado et al, 2008)

ANEXO A

**PROGRAMA DE CAPACITACIÓN EN
AUTOCONCIENCIA (MINDFULNESS) (PC A-M)**

En las siguientes páginas:

- Criterios para el diseño del Programa
- Guías del Programa para cada sesión (9 guías).
- Material Psicopedagógico para cada sesión (9 materiales).
- Hojas de Autoinformes para cada sesión (8 hojas).

Criterios para el diseño del Programa de Capacitación en Autoconciencia (Mindfulness) (PC A-M).

En esta sección se describe el concepto del Programa de intervención y el esquema del mismo. La guía del programa y los documentos que lo acompañan se muestran en el Anexo 1.

Si analizamos el programa original de Kabat-Zinn de 8 semanas (Programa de Reducción del Stress y de Relajación, PRER) (Kabat-Zinn, 2003) vemos que tiene la siguiente estructura:

Semanas	Prácticas
1 y 2	Experimentación de la respiración y la exploración corporal (body scan). Autoconciencia en las actividades rutinarias.
3 y 4	Alternar la exploración corporal con ejercicios de yoga. Autoconciencia de acontecimientos agradables.
5 y 6	Se dejan las exploraciones y se practican meditaciones sentadas con focalización en la respiración, en las sensaciones corporales, los sentidos y los pensamientos.
7 y 8	Prácticas de meditaciones guiadas con cintas de audio y combinación de las prácticas anteriores, según el grupo. Resumen final.

Este programa está enfocado a la reducción del stress y a personas adultas, es un buen punto de partida pero con pocos elementos (a mi juicio) para sostener una dinámica con adolescentes de 13 y 14 años que por su etapa evolutiva están en un momento de gran despliegue energético y ávidos de eventos novedosos y cambiantes.

El programa de Meditación Fluir (Franco, Efectos de un Programa de Meditación sobre los Niveles de Creatividad Verbal en un Grupo de Alumnos/as de Bachillerato, 2009), publicados en detalle en su libro (Franco, Meditación Fluir para serenar el cuerpo y la mente, 2009) en forma sintética se enfoca a) en la incorporación del estado de conciencia apoyándose

en la respiración y observando la operación de los contenidos de conciencia, y b) en ejercicios de exploración corporal (body scan), tomados de la experiencia de Kabatt-Zinn, y tiene la siguiente estructura:

Semanas	Prácticas
1	Introducción
2	Control de eventos privados Práctica de meditación
3	Exploración en la zona de la cara Práctica de meditación
4	Exploración en la zona del pecho y abdomen Práctica de meditación
5	Exploración en la zona de la espalda Observación de pensamientos Práctica de meditación
6	Exploración en la zona de los brazos Observación de pensamientos Práctica de meditación
7	Exploración en la zona de las piernas Práctica de meditación
8	Exploración de sensaciones en todo el cuerpo Observación de las creencias “deberías”
9	Aceptación de eventos privados molestos Práctica de meditación
10	Práctica de meditación

El programa TREVA es más complejo en cuanto a contenidos y se basa en la conclusión que “hay 12 recursos psicofísicos para relajarse” los que son presentados de manera pedagógica y adaptados al aula con los objetivos de a) Educar para la salud, b) Mejorar el rendimiento escolar, y c) desarrollar la inteligencia emocional. Dichos recursos son:

#	Recursos
1	Autoobservación (Mindfulness)
2	Respiración
3	Visualización
4	Silencio mental
5	Voz y habla
6	Relajación
7	Conjunto sensorial
8	Postura corporal
9	Energía corporal
10	Movimiento consciente
11	Centramiento
12	Focusing

Complementaré los esquemas de Kabatt-Zinn y de Franco con otros elementos con los que he trabajado durante más de treinta años en talleres de desarrollo personal (como se explica más abajo).

Es pertinente también hacer la salvedad de que los programas mencionados se han aplicado inicialmente a personas adultas o a estudiantes no adolescentes (tales como estudiantes de medicina o de pedagogía). Existen otros programas de mindfulness adaptados a las etapas de la niñez. En este caso el Programa es un piloto para aplicarlo en adolescentes de 13-14 años, estudiantes secundarios, y de su aplicación se espera tomar indicadores para mejoras posteriores.

El esquema conceptual del Programa de Capacitación en Autoconciencia (Mindfulness) (PC A-M) a aplicarse en esta intervención es el siguiente:

➤ El programa se presenta como una herramienta de entrenamiento en las capacidades de autoconciencia y direccionamiento de la atención “para conseguir tus metas en la sociedad y el mundo”. Es una propuesta dinámica, divertida e interesante, totalmente interactiva, experiencial, con intercambio de opiniones y experiencias de los participantes, sin desarrollos teóricos.

➤ El foco y eje central de todas las sesiones es la experimentación del estado de autoconciencia por medio de ejercicios específicos de aproximación a este estado, familiarizando progresivamente a los estudiantes en el direccionamiento de la atención tanto “hacia afuera” como “hacia adentro”:

- primero teniendo como punto de apoyo a distintos puntos del cuerpo (respiración, registros sensoriales, posturas corporales, tensiones puntuales),
- para luego llevar la atención hacia respuestas más internas (emociones, pensamientos y representaciones),
- a fin de ganar movilidad interna y orientar respuestas al mundo más asertivas y direccionadas intencionalmente (el acto de pedido).

Todo esto se describe en forma pedagógica, aunque sabemos que es un proceso simultáneo.

➤ Cada sesión se acompaña con momentos de reflexión sobre lo experimentado, tanto en el aula como en la ejecución de las tareas en la casa, buscando que sea ésta un momento de intercomunicación de vivencias, de convivencia emotiva, de retroalimentación sobre la experiencia, de síntesis cognitiva. Estas reflexiones apoyan la integración del estado de autoconciencia.

➤ Se entregará material psicopedagógico (textos) referido a los temas tratados en la sesión y para apoyar lo practicado, promoviendo la lectura en casa, considerando también la posibilidad de que los estudiantes compartan estos temas con sus padres.

➤ Cada sesión terminará con una tarea experiencial para realizarla durante la semana, en la rutina cotidiana.

➤ El Programa tiene como uno de los elementos de integración de las prácticas el reforzamiento en las casas y durante la vida cotidiana de los participantes (las llamadas “tareas”), actividad que ellos debieran volcarla a las Hojas de Autoinformes Semanales como

una forma de autoevaluación (condicionamiento operante). El hecho es que esta práctica no ha podido ser implementada por dos razones influyentes (por sólo mencionar dos): a) el colegio no tiene por política dejar tareas a los alumnos, y b) los múltiples intereses coyunturales y de entretenimiento de los adolescentes de esta época, que no favorecen el aprendizaje de capacidades con visiones a más largo plazo.

Para la construcción del programa se han tenido en cuenta las siguientes fuentes:

- ✓ Programa de reducción del stress (Kabat-Zinn, 2003)
- ✓ Cursos de Distensión y de Sico física (Ammann, 1991)
- ✓ Experiencias Guiadas (Silo, 1989)

Presentando el programa en un esquema sintético, similar al realizado con los otros programas, tendríamos lo siguiente:

Sesión	Prácticas	Objetivos
0	Introducción	La responsabilidad de mis acciones.
1	Experiencias con la respiración Respiración baja y media	Autoconciencia apoyada en la respiración y la sensación cenestésica.
2	Experiencias con la percepción	Autoconciencia apoyada en la respiración y la percepción
3	Experiencias con las posturas corporales	Autoconciencia apoyada en la respiración y la sensación de las posturas del cuerpo
4	Experiencias con la distensión corporal	Autoconciencia apoyada en la relajación de las tensiones del cuerpo (body scan)
5	Experiencias con la meditación sentada	Autoconciencia apoyada en la observación de las imágenes libres
6	Experiencias con las emociones	Autoconciencia apoyada en la observación de las emociones y los tonos corporales
7	Experiencias con el agradecimiento	Autoconciencia apoyada en el registro del proceso y el fluir de la vida
8	Experiencias con el acto de pedido	Autoconciencia apoyada en el direccionamiento de las imágenes

Ver en las siguientes páginas el Esquema Resumen del programa con las sesiones más en detalle: los temas a tratar, las tareas y el material psicopedagógico de refuerzo.

TALLER DE CAPACITACIÓN EN AUTOCONCIENCIA

CUADRO RESUMEN

Sesión.	Tema principal	Tareas para la semana	Material Psicopedagógico
Cero	<p><u>Información del proyecto y Motivación.</u> <u>Toma de Pre-test.</u></p> <p>¿Quién es tu héroe? Características. Intencionalidad → Misión. El arquero.</p> <p>La responsabilidad de mis acciones.</p> <p>Toma de contacto conmigo mismo: la respiración.</p> <p>Toma de cuestionario (Pre-test).</p>	<p>Comentar a tus padres sobre el taller.</p> <p>Averiguar sobre la meditación y la autoconciencia (mindfulness).</p> <p>Sentir la respiración, 2 veces al día.</p>	<p>¿Qué es la Autoconciencia, el Mindfulness o la Conciencia Plena?</p> <p>La intención y la misión de los héroes.</p> <p>La responsabilidad de mis acciones.</p>
UNO	<p><u>La respiración</u></p> <p>Experiencias con la respiración. Respiración baja. Respiración media.</p> <p>Formación de grupos de apoyo interpersonal.</p>	<p>Practicar la respiración baja y media 2 veces al día.</p> <p>En todo momento, acordarse de la respiración como apoyo de la atención.</p>	<p>La respiración.</p> <p>Exp guiada: Respiración baja y media.</p>
DOS	<p><u>Las percepciones</u></p> <p>El centro de control. ¿Desde dónde miras el mundo?</p> <p>Las percepciones. Experiencias atencionales con los sentidos.</p>	<p>Practicar la respiración baja y media 2 veces al día.</p> <p>Experimentar la vida a través de la atención a lo que me llega a través de los sentidos.</p> <p>La cena como el momento para experimentar el gusto de las comidas y las bebidas.</p>	<p>Los sentidos externos e internos.</p> <p>La conciencia.</p> <p>Actitud básica: No juzgar.</p>

TRES	<p><u>Las tensiones</u></p> <p>Experimentar las tensiones en el cuerpo. Sistemas de tensiones.</p> <p>Posturas corporales.</p>	<p>Experimentar la vida a través de la atención a lo que me llega a través de los sentidos.</p> <p>La cena como el momento para experimentar el gusto de las comidas y las bebidas.</p> <p>Atender al momento presente en forma constante. Usar como apoyo la posición correcta del cuerpo en todo momento.</p>	<p>Tensiones necesarias e innecesarias.</p> <p>Posturas corporales y emociones.</p> <p>Actitud básica: Paciencia.</p>
CUATRO	<p><u>La distensión.</u></p> <p>Las tensiones cotidianas Técnicas de Distensión: Rélox Físico Externo. Rélox Físico Interno.</p> <p>La división atencional</p>	<p>Atender al momento presente en forma constante. Usar como apoyo la posición correcta del cuerpo en todo momento.</p> <p>Hacer Rélox Físico Externo una vez al día.</p>	<p>Técnicas de Distensión: Rélox Físico Externo. Rélox Físico Interno.</p> <p>Actitud básica: Mente de aprendiz.</p>
CINCO	<p><u>La meditación.</u></p> <p>Tipos de meditación La meditación sentada.</p>	<p>Practicar el Rélox Físico Interno + la meditación sentada una vez al día.</p>	<p>Práctica de meditación sentada.</p> <p>Actitud básica: No forzamiento y Aceptación</p>
SEIS	<p><u>La imaginación</u></p> <p>Las funciones de las imágenes. Las emociones que las acompañan. La movilidad de las imágenes.</p> <p>El kit de emergencia.</p>	<p>Práctica de la meditación sentada una vez al día.</p> <p>Práctica con la experiencia guiada. Atender a mis imaginaciones.</p>	<p>Experiencia guiada: Los disfraces.</p> <p>El kit de emergencia.</p> <p>Actitud básica: Confianza.</p>
SIETE	<p><u>El futuro.</u></p> <p>Repaso de técnicas atencionales. La línea de vida. El sentido. El agradecimiento.</p>	<p>Práctica con la experiencia guiada.</p> <p>Atender a las personas que me rodean desde la pregunta: ¿Quiénes influyeron y le apoyaron para que ella esté aquí ahora?</p>	<p>Experiencia guiada: El festival.</p> <p>Actitud básica: Ceder.</p>

OCHO	<u>Revisión de lo hecho en el taller.</u>	Práctica cotidiana del pedido.	Reflexiones sobre la autoconciencia (mindfulness).
	Intercambio y resumen.		
	¿A dónde voy? ¿Qué es lo que quiero conseguir?		El pedido.
	El Pedido.		

Cierre	Toma de cuestionario (Post-test).		
--------	--	--	--

PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA

SESION CERO.

Presentación del proyecto, motivación y compromiso.

Introducción.	10 min
----------------------	--------

Presentación del facilitador.
Explicación del objetivo del proyecto, aclaración del contexto
Solicitud de apoyo.

Temas Centrales.	30 min
-------------------------	--------

¿Quién es tu héroe?

¿A quién admiras? ¿Qué características tiene que te gustan, que te parecen bien bacán? ¿Qué misiones tienen? Escribir en un papel el nombre de uno o dos héroes y sus características.
Los héroes/heroínas pueden ser de ficción (cómic, fantasía, películas, mitos) o que exista o hayan existido (de la historia, de la vida actual).
¿Qué es lo que ellos hacen para cumplir con su misión? Comentarios conjuntos.
Orientar a que reconozcan la intención, el proyecto/misión, las decisiones, la conducción de ti mismo, el camino. Ejemplo del arquero.

La responsabilidad.

¿Puedes venir hacia acá, a mi lado, por favor? ... ¿Por qué estás aquí a mi lado?
Hacer caer en cuenta que después de la invitación ha habido una decisión personal de aceptar esa invitación y de moverse en esa dirección. Por lo tanto, toda acción depende de la persona que lo hace (teniendo en cuenta la información con la que se toma la decisión).

Toma de contacto con uno mismo.

Sentir la respiración. Poner la mano en el pecho, cerrar los ojos, sentir la respiración.
Experimentar la diferencia y relación entre mente y cuerpo.

Pre-Test. Llenado de cuestionarios.	40 min
--	--------

Entrega de cuestionarios, explicación del llenado, desarrollo de la encuesta.

Cierre.	10 min
----------------	--------

Entrega de material psicopedagógico.

Tareas de la semana.

- Comentar con tus padres sobre lo que hemos acordado y trabajado hoy.
- Averiguar en la web información sobre autoconciencia (mindfulness).
- Leer el material psicopedagógico.
- Sentir la respiración, al menos dos veces cada día.
- Anotar los eventos en la hoja de autoinforme.

PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA.

SESION UNO.

LA RESPIRACIÓN.

Introducción.	20 min
----------------------	--------

Reflexión diaria.

¿Quién soy? ¿A dónde voy?

Anotar en hoja de trabajo.

Intercambio sobre las experiencias de la semana.

¿Qué dijeron tus padres sobre este taller?

Experiencias sobre la respiración.

Temas Centrales.	50 min
-------------------------	--------

Apertura respiratoria.

De pie, a cierta distancia unos de otros, con las manos caídas a los lados del cuerpo. Atender a la sensación de la respiración. Inspirar el aire lentamente mientras se levantan ambos brazos hacia adelante, en movimiento circular, hacia arriba y hacia los costados, llegando a la posición inicial al terminar de inspirar. Exhalar el aire lentamente, por la boca, haciendo sonido, mientras se llevan los brazos en sentido inverso. Repetirlo 10 veces.

Hacer notar la amplitud a la que puede llegar la inspiración amplia. Contrastar con la respiración contenida y entrecortada de la vida cotidiana. Hacer tomar conciencia de la sensación corporal después del ejercicio.

Respiración baja.

Atender a la sensación de la respiración. Ahora inspiramos suavemente e hinchamos un poquito la barriga, como si el aire se fuera hacia la parte baja del vientre. Exhalamos suavemente metiendo un poquito la barriga. Repetimos la experiencia contando nuevamente hasta 21 y regresamos hasta Uno. Hacemos dos ciclos.

Comentarios sobre la experiencia.

Remarcar sobre la tranquilidad y relajación que produce esta experiencia.

Preguntar en qué momentos les parece que uno podría utilizar a propósito esta respiración.

Respiración media.

Atender a la sensación de la respiración. Ahora inspiramos suavemente e hinchamos un poquito la barriga, como si el aire se fuera hacia la parte baja del vientre. Esta vez retenemos el aire un momento mientras metemos un poco la barriga y sacamos un poco el pecho (como llevando el aire hacia allí). Luego exhalamos suavemente. Repetimos la experiencia contando nuevamente hasta 21 y regresamos hasta Uno. Hacemos dos ciclos.

Comentarios sobre la experiencia.

Remarcar sobre el buen todo corporal que produce esta experiencia.

Preguntar en qué momentos les parece que uno podría utilizar a propósito esta respiración.

Ejercicio de estiramiento corporal

Para romper la inercia y pasar a la etapa final.

Cierre. min	10
-----------------------	----

Resumen y síntesis de la clase.

Anotar sus reflexiones.

Formación de grupos de apoyo interpersonal.

Se nombran grupos de cinco personas para servirse de mutuo apoyo para recordarse las tareas semanales y aclararse entre sí las dudas que se puedan tener.

Entrega de material psicopedagógico.**Tarea de la semana.**

- Hacer la secuencia de respiración baja y media, manteniendo la atención, dos veces al día.
 - En cualquier momento del día recordarse de la respiración y llevar la atención hacia ella por unos momentos.
 - Anotar los eventos en hoja de auto-informe.
-

PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA

SESION DOS.

LAS PERCEPCIONES.

<i>Introducción.</i>	20 min
-----------------------------	--------

Reflexión diaria.

¿Quién soy? ¿A dónde voy?

Anotar en hoja de trabajo.

Intercambio sobre las experiencias de la semana.

¿Te acordaste de la respiración?

Revisión de la hoja de auto-informe.

¿Cómo funcionaron los grupos de apoyo?

Recordar. Práctica de atención sobre la respiración.

Cerrar los ojos y hacer una secuencia de atención a la respiración baja y media.

<i>Temas Centrales.</i>	50 min
--------------------------------	--------

El centro de control.

¿Desde dónde miras este vaso?

Toma el lapicero. ¿Cómo lo has hecho?

¿Desde dónde tomas la decisión?

Poner en evidencia que hay un centro de toma de decisiones y que orienta la atención.

Las percepciones.

Comentarios sobre los sentidos. ¿Cuáles conoces?

Explicación de los sentidos internos (cenestésico y kinestésico).

Experiencias con los sentidos.

Teniendo como punto de referencia la respiración (cenestesia) atender a:

las cosas que veo a mi alrededor (vista).

(con los ojos cerrados) los sonidos que oigo, que vienen a mí, de alrededor (oído).

(con los ojos cerrados) las sensaciones al pelar una mandarina (tacto y olfato),

(con los ojos cerrados) los gustos al comer una pasa y/o un chocolate (gusto).

Ejercicio de estiramiento corporal

Para romper la inercia y pasar a la etapa final.

Intercambio sobre las experiencias.

Comentar sobre la acción de la memoria en el acto de reconocimiento.

La importancia de nombrar cada objeto y sensación.

Cierre.

10 min

Resumen y síntesis de la clase.

Anotar sus reflexiones.

Entrega de material psicopedagógico.

Tarea de la semana.

- Hacer la secuencia de respiración baja y media, manteniendo la atención, dos veces al día.
 - Experimentar la vida a través de la atención a lo que me llega a través de los sentidos. Me detengo un momento y atiendo a lo que me llega y le identifico y nombro. Así siguiendo.
 - Tomar la cena como el momento para experimentar el gusto de las comidas y las bebidas, siempre tomando la respiración como apoyo.
 - Anotar los eventos en hoja de auto-informe.
-

PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA

SESION TRES.

LAS TENSIONES.

<i>Introducción.</i>	15 min
-----------------------------	--------

Reflexión diaria.

¿Quién soy? ¿A dónde voy?

Anotar en hoja de trabajo.

Intercambio sobre las experiencias de la semana.

¿Te acordaste de la atender a lo que te llega a través de tus sentidos?

Revisión de la hoja de auto-informe.

¿Cómo funcionaron los grupos de apoyo?

Recordar. Práctica de atención sobre los sentidos.

Cerrar los ojos y hacer una secuencia de atención a lo que me llega a través de los sentidos, le identifico y le nombro.

<i>Temas Centrales.</i>	50 min
--------------------------------	--------

Las tensiones. Experimentar el cuerpo.

Sentados. Comienzo a sentir las distintas partes de mi cuerpo. Tenso y suelto (distenso). Primero las manos, los antebrazos, los brazos. Los pies, las piernas. La cabeza, el cuello, los hombros, el torso, la barriga.

Experiencia de los sistemas de tensiones.

Doblar una mano (posición "egipcia") tensándola un poco, sentir el resto del cuerpo soltando las partes tensas que no son necesarias para esa postura.

Voltear la cabeza tensándola un poco, sentir el resto del cuerpo soltando las partes tensas que no son necesarias para esa postura.

Pedir observar que, por hábito, uno también tensa otros músculos que no son necesarios para determinada acción, tensiones que luego se van acumulando.

Posturas corporales.

¿Cómo se pone tu cuerpo cuando se siente triste? ¿Cuándo se siente alegre?

Comentar la relación entre posturas y emociones.

Cotejo entre postura "normal" e "ideal".

Todos de pie, de modo como normalmente uno se para. Ponerse ahora de pie con la espalda contra una pared y apoyar toda la espalda en ella. Cotejar como sensación la diferencia física y emocional entre las dos posiciones.

Caminar normalmente y luego con la posición "correcta" propuesta. "Grabar" la nueva postura.

Experimentar la posición "correcta" sentados. "Grabar" la nueva postura.

Cierre.

15 min

Ejercicio de estiramiento corporal

Para romper la inercia y pasar a la etapa final.

Resumen y síntesis de la clase.

Anotar sus reflexiones.

Entrega de material psicopedagógico.

Tarea de la semana.

- Experimentar la vida a través de la atención a lo que me llega a través de los sentidos. Me detengo un momento y atiendo a lo que me llega y le identifico y nombro. Así siguiendo.
- Tomar la cena como el momento para experimentar el gusto de las comidas y las bebidas, siempre tomando la respiración como apoyo.
- Atender al momento presente en forma constante. Usar como apoyo la posición correcta del cuerpo en todo momento.
- Anotar los eventos en hoja de auto-informe.

PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA

SESION CUATRO.

LA DISTENSION (RELAJACIÓN).

<i>Introducción.</i>	20 min
-----------------------------	--------

Reflexión diaria.

¿Quién soy? ¿A dónde voy?

Anotar en hoja de trabajo.

Intercambio sobre las experiencias de la semana.

¿Te acordaste de la atender a la posición correcta de tu cuerpo?

Revisión de la hoja de auto-informe.

Recordar. Práctica de posturas correctas.

Practicar caminar y estar sentados en las posturas correctas.

<i>Temas Centrales.</i>	50 min
--------------------------------	--------

Tensiones cotidianas.

Recordar el concepto de tensión muscular estriado y liso.

¿Dónde en tu cuerpo usualmente sientes tensiones?

Llevar a recordar situaciones tensas y qué partes generalmente.

Intercambio conjunto.

Rélex Físico Externo.

Comenzar con conectar con la respiración unos tres minutos.

Guiado del Rélex Físico Externo (ver material psicopedagógico).

Rélex Físico Interno.

Comenzar con conectar con la respiración unos tres minutos.

Guiado del Rélex Físico Interno (ver material psicopedagógico).

La división atencional.

Explicar los distintos tipos de atención dividida como apoyo al desarrollo de la capacidad atencional.

La tensión como “despertador”.

La sensación de la respiración, la sensación difusa del cuerpo, la sensación de un punto del cuerpo, la sensación de la postura corporal, la sensación de relación espacial con las cosas que me rodean.

<i>Cierre.</i>	10 min
-----------------------	--------

Ejercicio de estiramiento corporal

Para romper la inercia y pasar a la etapa final.

Resumen y síntesis de la clase.

Anotar sus reflexiones.

Entrega de material psicopedagógico.

Tarea de la semana.

- Atender al momento presente en forma constante. Usar como apoyo la posición correcta del cuerpo en todo momento.
- Practicar el Rélex Físico Externo una vez al día.
- Anotar los eventos en hoja de auto-informe.

PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA

SESION CINCO.

LA MEDITACION.

Introducción.	20 min
----------------------	--------

Reflexión diaria.

¿Quién soy? ¿A dónde voy?

Anotar en hoja de trabajo.

Intercambio sobre las experiencias de la semana.

¿Te acordaste de hacer el Rélex Físico Externo en algún momento de la semana?

Revisión de la hoja de auto-informe.

Recordatorio. Práctica del Rélex Físico Externo.

Práctica.

Temas Centrales.	50 min
-------------------------	--------

Ejercicio de estiramiento corporal

Para romper la inercia y pasar a la siguiente etapa.

La meditación.

¿Qué idea tienes de lo que es meditación?

Revisar algunas ideas básicas sobre meditación. Ejercicios de meditación, meditación sentada, meditación dinámica, estado de conciencia plena.

Práctica de meditación sentada.

Hacer un guiado de esta práctica con el objetivo de durar lo más posible (5 min a más).

Acomodarse y cerrar los ojos.

Atender a la respiración

a los sonidos

a mi cuerpo (cabeza -> cuello -> pecho -> vientre)

a mi posición correcta

Recuerdo una experiencia bonita. ¿Qué siento? Definir sentimientos.

Cierre.	10 min
----------------	--------

Resumen y síntesis de la clase.

Anotar sus reflexiones.

Entrega de material psicopedagógico.

Tarea de la semana.

- Hacer la siguiente práctica una vez a día:
 - Comienza con el Rélex Físico Interno
 - Sigue con la secuencia de la llamada Meditación Sentada
- Anotar los eventos en hoja de auto-informe.

PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA

SESION SEIS.

LA IMAGINACION.

<u>Introducción.</u>	20 min
-----------------------------	--------

Reflexión diaria.

¿Quién soy? ¿A dónde voy?
Anotar en hoja de trabajo.

Intercambio sobre las experiencias de la semana.

¿Te acordaste de hacer el Rélex Físico Interno + la Meditación Sentada en algún momento de la semana?
Revisión de la hoja de auto-informe.

Recordatorio.

Práctica del Rélex Físico Interno + Meditación Sentada.

<u>Temas Centrales.</u>	50 min
--------------------------------	--------

Ejercicio de estiramiento corporal

Para romper la inercia y pasar a la siguiente etapa.

La imaginación.

¿Qué idea tienes de lo que es la imaginación? Imagina una corta historia.
Revisar algunas ideas básicas sobre la función de las imágenes para el siquismo (ver material psicopedagógico). La imagen como orientadora de la acción. La movilidad de las imágenes, su conversión y direccionamiento.

Experiencia guiada.

Guiado de la experiencia: Los disfraces (ver material psicopedagógico).
Comentarios sobre la experiencia.

Hacer notar las variaciones emotivas que produce el peor y el mejor disfraz, la expansión y la contracción y las conversiones de la imagen. Atender a la "imagen que siempre quise tener".

El Kit de Emergencia.

Practicar estas herramientas para afrontar situaciones emotivas difíciles.

- ✓ División atencional (apoyo en el puño)
- ✓ Respiración baja y media
- ✓ Postura correcta

Cierre.

10 min

Resumen y síntesis de la clase.

Anotar sus reflexiones.

Entrega de material psicopedagógico.

Tarea de la semana.

- Hacer la siguiente práctica una vez a día:
 - Comienza con el Rélox Físico Interno
 - Sigue con la secuencia de la llamada Meditación Sentada
- Hacer la experiencia guiada en forma leída unas tres veces en la semana.
- Anotar los eventos en hoja de auto-informe.

PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA

SESION SIETE.

EL FUTURO.

Introducción.	30 min
----------------------	--------

Reflexión diaria.

¿Quién soy? ¿A dónde voy?

Anotar en hoja de trabajo.

Intercambio sobre las experiencias de la semana.

¿Te acordaste de hacer la experiencia meditación sentada?

¿Te acordaste de hacer la experiencia guiada en algún momento de la semana?

Revisión de la hoja de auto-informe.

Repaso de prácticas atencionales.

Respiración baja y media.

Movimientos sicofísicos con autoconciencia.

Temas Centrales.	40 min
-------------------------	--------

La línea de vida.

Comentarios sobre la ubicación de uno con su expectativa de vida y reflexiones sobre cómo encarar lo que se viene, con qué recursos, los retos que hay que superar.

El recurso más escaso: el tiempo.

Dejar lanzada la pregunta sobre el sentido de la vida.

Experiencia de agradecimiento.

¿A quiénes debo que yo esté acá y ahora? ¿Quiénes me han ayudado o apoyado o influido para estar ahora acá, con lo que sé, con lo que soy? Experiencia guiada:

Cierro los ojos y relajo mi cuerpo ... Doy una mirada a la situación en la que vivo ...

veo a mi colegio, a mis profesores, a mis compañeros de colegio, miro las cosas que voy aprendiendo aquí ...

veo a mis amigos del barrio, a mi familia ... miro las cosas positivas que recibo de ellos ...

miro a los animalitos que tengo o que veo cotidianamente ... veo las plantas y árboles que están al pasar todos los días ...

miro a las personas a las que veo casi todos los días ... en la calle de mi barrio, en el camino a la escuela ...

miro a los padres de mis padres, los imagino en su lugar de origen, en sus tiempos, con su cultura

...

Ahora agradezco todo lo que he recibido de todos ellos ... de mis abuelos, de mi familia, de mis amigos y vecinos, de mis compañeros, de mis profesores ... agradezco a la vida ... desde el fondo de mí, agradezco.

Cierre.

10 min

Ejercicio de estiramiento corporal

Para romper la inercia y pasar a la siguiente etapa.

Resumen y síntesis de la clase.

Anotar sus reflexiones.

Entrega de material psicopedagógico.

Tarea de la semana.

- Hacer la experiencia guiada del material psicopedagógico en forma leída unas tres veces en la semana.
- Atender a las personas que me rodean desde la pregunta: ¿Quiénes le influyeron y le apoyaron para que ella esté aquí ahora?
- Anotar los eventos en hoja de auto-informe.

PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA

SESION OCHO.

INTERCAMBIO Y RESUMEN.

<i>Introducción.</i>	40 min
-----------------------------	--------

Reflexión diaria.

¿Quién soy? ¿A dónde voy?

Anotar en hoja de trabajo.

Intercambio sobre las experiencias de la semana.

Comentarios sobre la experiencia de atención a las personas cercanas.

Revisión de la hoja de auto-informe.

Repaso de prácticas atencionales.

Respiración baja y media.

Movimientos sicofísicos con autoconciencia.

Ejercicio de estiramiento corporal

Para romper la inercia y pasar a la siguiente etapa.

<i>Temas Centrales.</i>	30 min
--------------------------------	--------

¿Qué es lo que quiero en la vida?

Intercambio conjunto en base a las respuestas a la pregunta "¿A dónde voy?"

Reflexión personal: ¿Dónde quiero estar dentro a los 30 años? ¿Qué es lo que quisiera conseguir, en lo material y lo intangible?

Compartir en grupos de 3 personas algunas de estas reflexiones

El acto de pedido.

Pedido: orientación de la atención para reforzar cogniciones y emociones en una dirección querida.

Asociar el pedido a las situaciones cotidianas.

Pregúntate: ¿qué es lo que necesito hoy? Ya sea para mí o para otros.

Entonces, toma una bocanada de aire ... y reteniéndola unos segundos en el pecho pide desde lo profundo el cumplimiento de lo que necesitas para ti o para otros.

<i>Cierre.</i>	10 min
-----------------------	--------

Resumen y síntesis de la clase.

Anotar sus reflexiones.

Recomendaciones de fin de curso.

Entrega de material psicopedagógico.

PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA**MATERIAL DE LECTURA****SESION CERO.****Tema: ¿Qué es la Autoconciencia, el Mindfulness o la Atención Plena)?**

“La atención plena es una antigua práctica budista que tiene una profunda relevancia para nuestra vida actual ... Guarda relación con examinar quiénes somos y con cuestionar nuestra visión del mundo y el lugar que ocupamos en el mismo, así como el hecho de cultivar la capacidad de apreciar la plenitud de cada momento que estamos vivos. Pero, ante todo, tiene que ver con el hecho de estar en contacto.

Desde la perspectiva budista, se considera que el estado de conciencia que tenemos durante las horas de vigilia es extremadamente limitado y limitador, en muchos aspectos más parecido a un prolongado sueño que a un auténtico estado despierto. La meditación nos ayuda a despertar de este sueño caracterizado por el funcionamiento automático y la inconsciencia, que nos brinda la posibilidad de vivir nuestras vidas teniendo acceso a todo el espectro de nuestras posibilidades conscientes e inconscientes ...

La atención plena es, fundamentalmente, un concepto sencillo. Su poder yace en el hecho de practicarla y aplicarla. Significa prestar atención de una manera determinada: de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar. Este tipo de atención permite desarrollar una mayor conciencia, claridad y aceptación de la realidad del momento presente ... Si durante la mayoría de esos momentos no estamos plenamente presentes es posible no solo que nos perdamos aquello que es más valioso de nuestra vida, sino también que no nos percatemos de la riqueza y profundidad de nuestras posibilidades de crecimiento y transformación ...

La atención plena nos brinda una vía sencilla pero muy potente para salir del estancamiento y recuperar el contacto con nuestra sabiduría y vitalidad. Es una forma de hacerse cargo de la dirección y la calidad de nuestra propia vida, incluidas las relaciones familiares, nuestra relación con el trabajo y con ... el planeta y, fundamentalmente, nuestra relación con nosotros mismos como personas.”¹

¹ - Extracto de “*Mindfulness en la vida cotidiana*” de Jon Kabat-Zinn, Editorial Paidós, Barcelona, 2015.

TALLER DE AUTOCONCIENCIA

MATERIAL DE LECTURA

SESION CERO.

Tema: ¿Quién es tu héroe? La intención y la misión.

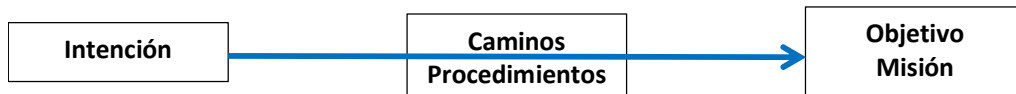
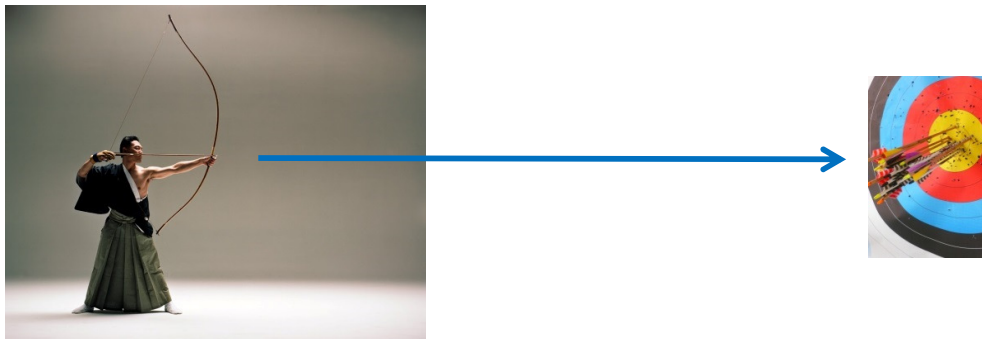
Todo héroe o bandido, personaje de ficción o de la realidad, que conoces está siempre en una situación que le ha planteado la vida y está haciendo algo por algo (“Yo soy yo y mi circunstancia”). Igual estás tú.

Ya sea Batman o el Hombre Araña, en una película o en un video juego, tiene un interés y un objetivo (meta o misión).

Toda conducta (movimiento, emoción, pensamiento, reacción somática del cuerpo) es una respuesta del siquismo a estímulos internos y a condicionamientos internos y están movidos por alguna intención. Esta intención puede ser bien consciente y razonada o muy poco consciente y sin darse uno cuenta, pero está siempre ahí. Tu conducta traduce siempre algo que tú quieres.

Así, cuando respondes algo a tus padres, cuando compartes unas galletas con alguien, cuando estás estudiando, cuando vas a bañarte, cuando tomas tu desayuno ... etc., etc., ... siempre estás haciéndolo con alguna intención. Y tú lo sabes o puedes saberlo. Nadie más lo sabe a ciencia cierta.

Darse cuenta de esta intención tuya, que siempre está actuando, es muy importante para poder direccionarla hacia metas provechosas y alcanzables.



Estar consciente más momentos del día te ayudará a darte cuenta de las intenciones de tus acciones. Así, como el arquero, tendrás (poco a poco) más claras las metas, tendrás la oportunidad de apuntar mejor hacia ellas, de corregir en la práctica, de aprender continuamente y sin límites.

TALLER DE AUTOCONCIENCIA**MATERIAL DE LECTURA****SESION CERO.****Tema: La responsabilidad de mis acciones.**

“... lo que vaya a ser de nuestra vida es, al menos en parte, resultado de lo que quiera cada cual ... Nadie discute si las piedras deben caer hacia arriba o hacia abajo: caen hacia abajo y punto. Los castores hacen presas en los arroyos y las abejas hacen panales de celdillas hexagonales: no hay castores a los que tiene hacer celdillas de panal, ni abejas que se dediquen a la ingeniería hidráulica. En su medio natural cada animal parece saber perfectamente lo que es bueno y lo que es malo para él, sin discusiones ni dudas. No hay animales *malos* ni *buenos* en la naturaleza, aunque quizá la mosca considere *mala* a la araña que tiende su trampa y se la come. Pero es que la araña no lo puede remediar ...

Voy a contarte un caso dramático. Ya conoces a las termitas, esas hormigas blancas que en África levantan impresionantes hormigueros de varios metros de alto y duros como la piedra. Dado que el cuerpo de las termitas es blando, por carecer de la coraza quitinosa que protege a otros insectos, el hormiguero les sirve de caparazón colectivo contra ciertas hormigas enemigas, mejor armadas que ellas. Pero a veces esos hormigueros se derrumban, por culpa de una riada o de un elefante ... En seguida las termitas-obrero se ponen a trabajar para reconstruir su dañada fortaleza, a toda prisa. Y las grandes hormigas enemigas se lanzan al asalto. Las termitas-soldado salen a defender a su tribu e intentan detener a las enemigas. Como ni por tamaño ni por armamento pueden competir con ellas, se cuelgan de las asaltantes intentando frenar todo lo posible su marcha, mientras las feroces mandíbulas de sus asaltantes las van despedazando. Las obreras trabajan con toda celeridad y se ocupan de cerrar otra vez el termitero derruido ... pero lo cierran dejando *fuera* a las pobres y heroica termitas-soldado, que sacrifican sus vidas por la seguridad de los demás. ¿No merecen acaso una medalla, por lo menos? ¿no es justo decir que son *valientes*?

Cambio de escenario, pero no de tema. En la *Ilíada*, Homero cuenta la historia de Héctor, el mejor guerrero de Troya, que espera a pie firme fuera de las murallas de su ciudad a Aquiles, el enfurecido campeón de los aqueos, aun sabiendo que éste es más fuerte que él y que probablemente va a matarle. Lo hace para cumplir con su deber, que consiste en defender a su familia y a sus conciudadanos del terrible asaltante. Nadie duda de que Héctor es un héroe, un auténtico valiente. Pero, ¿es Héctor heroico y valiente del mismo modo que las termitas-soldado ...? ¿No hace Héctor, a fin de cuentas, lo mismo que cualquiera de las termitas anónimas? ¿Por qué nos parece su valor más auténtico y más difícil que el de los insectos? ¿Cuál es la diferencia entre un caso y otro?

Sencillamente, la diferencia estriba en que las termitas-soldado lucha y mueren porque *tienen* que hacerlo, sin poderlo remediar (como la araña que se come a la mosca). Héctor, en cambio, sale a enfrentarse a Aquiles porque *quiere*. Las termitas-soldado no pueden desertar, ni rebelarse ni remolonear para que otras vayan en su lugar: están programadas necesariamente por la naturaleza para cumplir su heroica misión. El caso de Héctor es distinto. Podría decir

que está enfermo o que no le da la gana enfrentarse a alguien más fuerte que él. Quizá sus conciudadanos le llamasen cobarde y le tuviesen por un caradura o quizá le preguntasen qué otro plan se le ocurre para frenar a Aquiles, pero es indudable que tiene la posibilidad de negarse a ser héroe. Por mucha presión que los demás ejerzan él, siempre podría escaparse de lo que se supone que debe hacer: no está programado para ser héroe, ningún hombre lo está. De ahí que tenga mérito su gesto y que Homero cuente su historia con épica emoción. A diferencia de las termitas, decimos que Héctor es *libre* y por eso admiramos su valor.

Y así llegamos a la palabra fundamental de todo este embrollo: *libertad*. Los animales (y no digamos ya los minerales o las plantas) no tienen más remedio que ser tal como son y hacer lo que están programados naturalmente para hacer. No se les puede reprochar que lo hagan ni aplaudirles por ello *porque no saben comportarse de otro modo*. Tal disposición obligatoria les ahorra sin duda muchos quebraderos de cabeza. En cierta medida, desde luego, los hombres también estamos programados por la naturaleza. Estamos hechos para beber agua, no lejía, y a pesar de todas nuestras precauciones debemos morir antes o después. Y de modo menos imperioso pero parecido, nuestro programa cultural es determinante: nuestro pensamiento viene condicionado por el lenguaje que le da forma (un lenguaje que se nos impone desde fuera y que no hemos inventado para nuestro uso personal) y somos educados en ciertas tradiciones, hábitos, formas de comportamiento, leyendas ..., en una palabra, que se nos inculcan desde la cunita unas fidelidades y no otras.

Todo ello pesa mucho y hace que seamos bastante previsibles. Por ejemplo, Héctor, ese del que acabamos de hablar. Su programación natural hacía que Héctor sintiese necesidad de protección, cobijo y colaboración, beneficios que mejor o peor encontraba en su ciudad de Troya. También era muy natural que considerara con afecto a su mujer Andrómaca —que le proporcionaba compañía placentera— y a su hijito, por el que sentía lazos de apego biológico. Culturalmente se sentía parte de Troya y compartía con los troyanos la lengua, las costumbres y las tradiciones. Además, desde pequeño le habían educado para que fuese un buen guerrero al servicio de su ciudad y se le dijo que la cobardía era algo aborrecible, indigno de un hombre. Si traicionaba a los suyos, Héctor sabía que se vería despreciado y que le castigarían de uno u otro modo. De modo que también estaba bastante programado para actuar como lo hizo, ¿no? Y sin embargo ...

Sin embargo, Héctor hubiese podido decir: ¡a la porra con todo! Podría haberse disfrazado de mujer para escapar por la noche de Troya, o haberse fingido enfermo o loco para no combatir, o haberse arrodillado ante Aquiles ofreciéndole sus servicios como guía para invadir Troya por su lado más débil también podría haberse dado a la bebida o haber inventado una nueva religión que dijese que no hay que luchar contra los enemigos sino poner la otra mejilla cuando nos abofetean. Me dirás que todos estos comportamientos hubiesen sido bastante raros, dado quien era Héctor y la educación que había recibido. Pero tienes que reconocer que no son hipótesis imposibles mientras que un castor que fabrique panales o una termita desertora no son algo raro sino estrictamente imposible. Con los hombres nunca puede uno estar seguro del todo, mientras que con los animales o con otros seres naturales sí. Por mucha programación biológica o cultural que tengamos, los hombres siempre podemos optar finalmente por algo que no esté en el programa (al menos, que no esté del todo). Podemos decir «sí» o «no», quiero o no quiero. Por muy presionados que nos veamos por las circunstancias, nunca tenemos un solo camino a seguir sino varios.

Cuando te hablo de *libertad* es a esto a lo que me refiero. A lo que nos diferencia de las termitas y de las mareas, de todo lo que se mueve de modo necesario e irremediable. Cierto que no podemos hacer cualquier cosa que queramos, pero también es cierto que no estamos obligados a querer hacer una sola cosa. Y aquí conviene señalar dos aclaraciones respecto a la libertad:

Primera: No somos libres de elegir lo que nos pasa (haber nacido tal día, de tales padres y en tal país, padecer un cáncer o ser atropellados por un coche, ser guapos o feos, que los aqueos se empeñen en conquistar nuestra ciudad, etc.) sino libres para *responder a lo que nos pasa de tal o cual modo* (obedecer o rebelarnos, ser prudentes o temerarios, vengativos o resignados, vestirnos a la moda o disfrazarnos de oso de las cavernas, defender Troya o huir, etc.).

Segunda: Ser libres para *intentar* algo no tiene nada que ver con *lograrlo* indefectiblemente. No es lo mismo la libertad (que consiste en elegir dentro de lo posible) que la omnipotencia (que sería conseguir siempre lo que uno quiere, aunque pareciese imposible). Por ello, cuanta más capacidad de acción tengamos, mejores resultados podremos obtener de nuestra libertad. Soy libre de querer subir al monte Everest, pero dado mi lamentable estado físico y mi nula preparación en alpinismo es prácticamente imposible que consiguiera mi objetivo. En cambio soy libre de leer o no leer, pero como aprendí a leer de pequeñito la cosa no me resulta demasiado difícil si decido hacerlo. Hay cosas que dependen de mi voluntad (y eso es ser libre) pero no todo depende de mi voluntad (entonces sería omnipotente), porque en el mundo hay otras muchas voluntades y otras muchas necesidades que no controlo a mi gusto. Si no me conozco ni a mí mismo ni al mundo en que vivo, mi libertad se estrellará una y otra vez contra lo necesario. Pero, cosa importante, no por ello dejaré de ser libre... aunque me fastidie.

En la realidad existen muchas fuerzas que limitan nuestra libertad, desde terremotos o enfermedades hasta tiranos. Pero también nuestra libertad es una fuerza en el mundo, nuestra fuerza ...”²

² - Extracto de “*Ética para Amador*” de Fernando Savater, Editorial Ariel, Barcelona, 1991.

**PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA
MATERIAL DE LECTURA**

SESION UNO.

Tema: La respiración.

“Resulta muy útil tener un soporte en el que centrar la atención, un ancla que nos mantenga amarrados en el momento presente y que nos ayude a regresar cuando la mente comience a vagabundear. La respiración es un soporte excelente ... Al llevar la atención a la respiración nos recordamos a nosotros mismos que ahora mismo estamos aquí. Así pues, ¿por qué no permanecer plenamente despiertos para captar cualquier cosa que está ocurriendo?

... la respiración siempre está aquí, justo delante de nuestras narices. Incluso tenemos la expresión: “No he tenido siquiera un momento para respirar” que nos da una pista de que los momentos y la respiración pueden estar conectados de una manera interesante.

Para utilizar la respiración con el fin de cultivar la atención plena simplemente conecte con la sensación de respirar. Sienta cómo el aire entra en el cuerpo y cómo el aire sale del cuerpo. Eso es todo. Perciba la respiración. Respire y sienta que está respirando. Esto no significa respirar profundamente o forzar la respiración, ni tampoco intentar sentir algo especial o preguntarse si lo está haciendo bien. Tampoco significa pensar acerca de la respiración. Se trata de tomar conciencia de la respiración mientras entra y sale del cuerpo de forma directa, desnuda.

Este ejercicio no tiene por qué durar mucho. Utilizar la respiración para regresar al momento presente no requiere tiempo, simplemente un cambio en la atención. Sin embargo, si se regala un poco de tiempo para ir hilando momentos de conciencia, respiración a respiración, momento a momento, le esperan grandes aventuras.”³

³ - Kabat-Zinn, obra citada.

**TALLER DE AUTOCONCIENCIA
MATERIAL DE LECTURA****Sesión Uno.****Tema: La respiración baja y media.⁴****Experiencia guiada. Respiración baja.**

Buscar un sitio tranquilo y ubicar una silla adecuada. Cerrar los ojos y conectar con la respiración. Sentir la respiración al inhalar y exhalar ... Ahora con la inhalación sacar un poco el vientre, como si se llevara el aire hasta ese punto del cuerpo ... Al exhalar meter suavemente el vientre y botar el aire ... Nuevamente, atiendo la inhalación y la sensación hacia mi vientre, que se expande suavemente ... y exhalo ... Repetir veinte veces este ciclo, siempre atendiendo a la sensación del aire que entra y sale de mi cuerpo, siempre en autoconciencia ...

Experiencia guiada. Respiración baja y media.

Igual que con la respiración baja, pero esta vez el ciclo va a ser un poco más amplio pues el aire en el camino de exhalación va a detenerse un segundo a la altura del pecho:

... Inhalo sacando un poco el vientre como llevando el aire hasta ahí ... Al exhalar meto suavemente el vientre y saco un poquito el pecho, como si el aire se quedara ahí un segundo ... y luego lo dejo salir por mi nariz ... Repito el ciclo veinte veces ...



⁴ Del Curso de Prácticas Sicofísicas del libro "Autoliberación" de J.L. Ammann

**PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA
MATERIAL DE LECTURA**

SESION DOS.

Tema: Los sentidos externos e internos.

El siquismo de los seres vivos se ha ido configurando progresivamente en el tiempo con la función de mantener la estructura de dicho ser y dar continuidad a la vida en un medio ambiente muy cambiante.

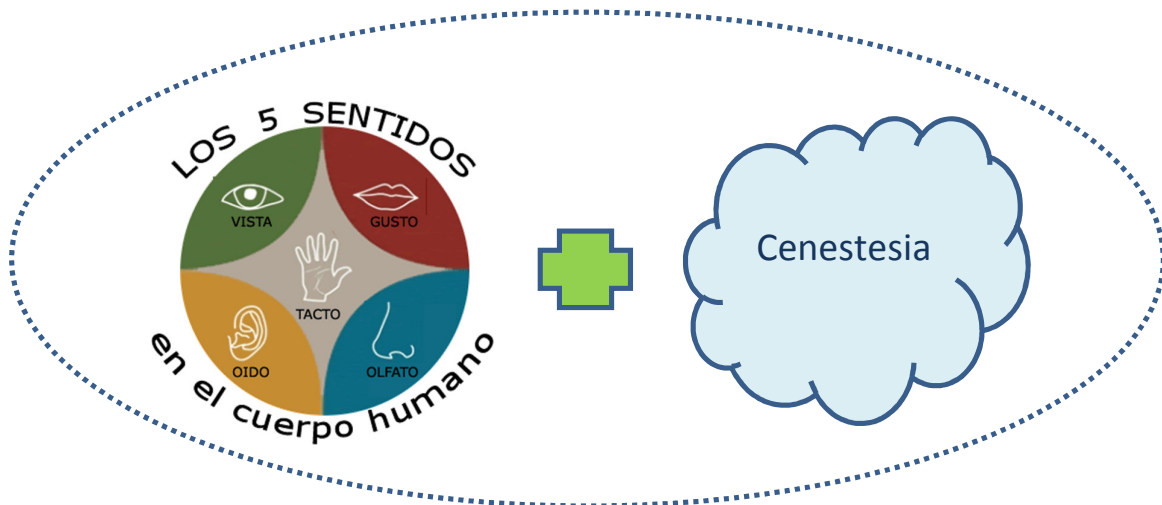
Uno de los aparatos con que cuenta el siquismo para establecer contacto con “el mundo” son los Sentidos. Éstos reciben señales físicas del medio y las traducen en impulsos que van hacia la Memoria y la Conciencia en forma de Percepciones.

En la escuela nos enseñan que hay 5 sentidos: el tacto, el gusto, el olfato, el oído y la vista. En rigor debiéramos llamarlos “**sentidos externos**” pues reciben señales “desde afuera” de mi cuerpo.

Pero también “desde adentro” de mi cuerpo recibo señales, tales como dolor de estómago, calor interno, presiones internas, acidez, nudo en la garganta, etc. También las sensaciones que siento al vivir emociones como de ansiedad, miedo, alegría, paz, son sensaciones del intracuerpo que no llegan al siquismo por los sentidos externos sino por sensores que están en todo el interior del cuerpo.

Estos “**sentidos internos**” se pueden agrupar en el “sentido cenestésico” (todas las sensaciones internas) y otros más precisos destacan el “sentido kinestésico” (las sensaciones de posición del cuerpo). Para simplificar vamos a llamar a todo eso “cenestesia”.

De hecho, el sentido cenestésico es el más interesante porque nos da las sensaciones de la respiración, por ejemplo, de los procesos del pensamiento (cuando uno se equivoca en una operación matemática, uno lo siente!) y de la sensación de estar atento o no.



TALLER DE AUTOCONCIENCIA MATERIAL DE LECTURA

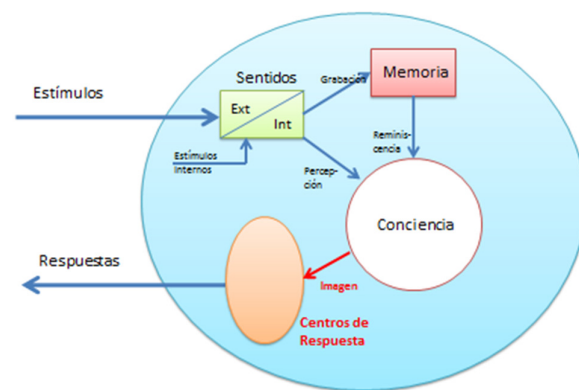
SESION DOS.

Tema: La conciencia. ⁵

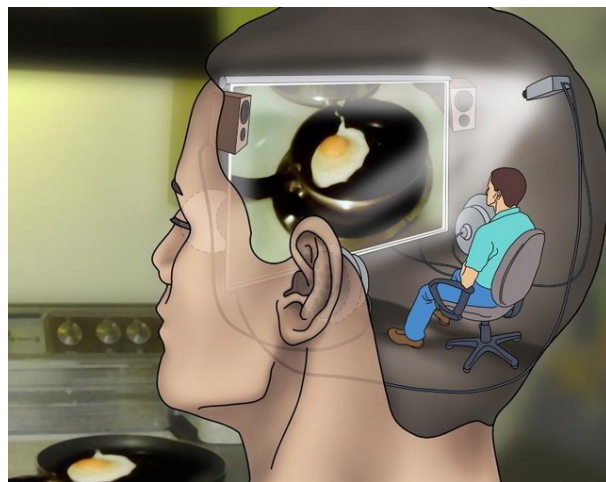
El siquismo en los seres vivos es producto de la evolución de la vida misma. Ha servido y sirve para la adaptación creciente de los seres vivos en un medio continuamente cambiante. El siquismo humano es una especial muestra de este desarrollo.

Los seres humanos vivimos en el mundo y respondemos a muchos estímulos. Este funcionamiento: recibir estímulos y responder a ellos se llama comportamiento. Este comportamiento está coordinado por un centro de operaciones que llamaremos "conciencia". Ella recibe señales de los sentidos y de la memoria, y da respuestas al mundo a través de centros de respuestas (vegetativas, motrices, emotivas e intelectuales).

Esquema del Siquismo (PNH)



La conciencia trabaja en forma mecánica en base a los aprendizajes anteriores, y va dirigiendo "en piloto automático" sus respuestas, casi sin darse cuenta la mayor parte de las veces. Dentro de esa conciencia hay un operador/observador que tiene la particularidad de direccionar la atención o punto hacia donde mira la conciencia. Cuando este operador está despierto son los momentos en que se da cuenta "de verdad" lo que sucede en el mundo y lo que le sucede a él en su interior. Son esos momento en que se puede aprender de lo que se vive, se puede comprender las cosas, se puede reflexionar.



Vivir "en piloto automático" no es bueno, porque es como que la vida nos lleva sin nosotros darnos cuenta. Vivir de modo cada vez más consciente (en autoconciencia, en conciencia de sí mismo, en conciencia plena) nos permite direccionar nuestras acciones en la dirección que deseamos: tomamos las riendas de nuestra vida.

⁵ Conceptos tomados de "Apuntes de Psicología" de Silo y "Autoliberación" de J.L. Ammann.

**TALLER DE AUTOCONCIENCIA
MATERIAL DE LECTURA**

SESION DOS.

Tema: Actitud básica de la Autoconciencia - No juzgar. ⁶

La conciencia plena se cultiva asumiendo una actitud de ser testigos imparciales de nuestra experiencia. Es decir que uno debe aprender a observar lo que ocurre en el interior de nuestra conciencia (de nuestra cabeza y nuestro cuerpo) a medida que uno va haciendo sus cosas, tratando de no emitir juicios, más bien con curiosidad de comprender cómo funciona yo. Así, en cualquier circunstancia que uno va viviendo se puede ir observando cómo reacciona mi cuerpo, qué emociones siento, qué pensamientos se producen.

Normalmente nuestra cabeza está acostumbrada a ir emitiendo juicios, categorizaciones y etiquetas, aprobaciones, desaprobaciones. Observar cómo funcionamos nos permitirá ir comprendiéndonos y dando real proporción a cada parte de la experiencia que vivimos.

Podemos observar que en la mente se producen un tropel de pensamientos en forma automática, con muchas motivaciones y en distintas direcciones. En la medida que intencionadamente observamos esto (mientras sentimos nuestra respiración, por ejemplo) podremos ver que éstos pensamientos disminuyen su velocidad y nos calmamos un poco y tenemos tiempo para hacer comprensiones y tomar decisiones.

Repetimos, actuar como testigos imparciales de lo que nos sucede nos acerca a comprender la realidad tal cual es, nos permite vivir el momento y aprender de él.

⁶ Inspirado en "Vivir con plenitud las crisis" de Jon Kabat-Zinn.

**PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA
MATERIAL DE LECTURA**

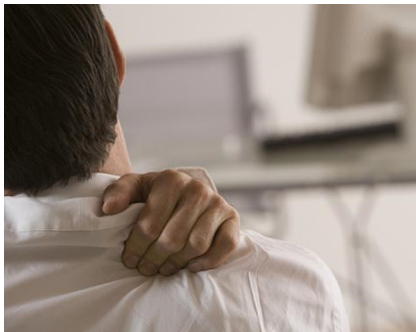
SESION TRES.

Tema: Tensiones necesarias e innecesarias.

Para hacer cualquier movimiento se necesita tensar ciertos músculos, cuando dejas de hacer ese movimiento esos músculos se sueltan y se tensan otros. Así funciona nuestro cuerpo. Una maravilla. Los deportistas de alta competencia se entrenan en aplicar el máximo de fuerza en determinados movimientos, en momentos precisos.

Toda imagen que me llega a través de mis sentidos tiene una representación dentro de mí, en mi conciencia, y produce respuestas en forma vegetativa, en forma de movimientos y tonos corporales, en forma de emociones y de pensamientos.

Así, hay imágenes que me generan más tensión que otras, seguramente porque biográficamente la he grabado con situaciones difíciles o desagradables, por ejemplo. Si esas imágenes se sostienen en el tiempo las tensiones relacionadas se van a mantener también haciéndose más permanentes y alterando nuestra vida cotidiana.



Esas son tensiones que no corresponden a lo que uno está viviendo en el presente y no son necesarias para que lleves tu actividad en forma fluida o con emociones positivas. Es necesario saber cómo “descargar” esas tensiones y cómo hacerlas desaparecer.

Se trata de vivir la vida como deportista de alta competencia. Aplicando la energía (tensión) en el momento justo y con la duración necesaria.



**TALLER DE AUTOCONCIENCIA
MATERIAL DE LECTURA**

SESION TRES.

Tema: Las posturas corporales y las emociones.

Sabemos que el cuerpo (y, en especial, el rostro) es el reflejo del alma. Todo estado de ánimo se expresa en forma de movimientos, tonos y posturas corporales.

Así, por ejemplo, cuando uno está alegre se nota en el cuerpo: los movimientos son centrífugos, expansivos, rápidos, amplios, abiertos, fluidos; el pecho se expande, los brazos se abren, los pies saltan, la sonrisa está a flor de piel.



Cuando uno está triste, en cambio, los movimientos son centrípetos, hacia adentro, lentos, cerrados, torpes; el pecho se hunde, los brazos se cierran, los pies se arrastran, el rostro está desencajado.



Así como las emociones inducen posturas, también las posturas inducen emociones. Si, con autoconciencia, uno intencionadamente quiere modificar o predisponer su estado de ánimo, puede adoptar la postura de alegría y se irán moviendo las emociones hacia ese estado. Esa es una forma de tomar las riendas de las emociones.

**TALLER DE AUTOCONCIENCIA
MATERIAL DE LECTURA****Sesión Tres.****Tema: Actitud básica: La Paciencia.**⁷

Observando la realidad, el momento presente, con conciencia plena veremos que los procesos de la vida tienen su propia secuencia y sus propios tiempos. No se puede acelerar el crecimiento de una planta ni la conversión de una oruga en mariposa.



Igual, al observar el funcionamiento de nuestra mente veremos que muchas veces estamos sumidos en divagaciones, en recuerdos del pasado y en imaginar el futuro. Si así funcionamos, entonces dejémoslo ser. Observemos cómo esos momentos se producen. Esa es nuestra experiencia en ese momento. Así se cultiva la paciencia en nosotros que es una suerte de observación calma de los procesos de la vida y de nosotros mismos. Esa misma actitud hará que la mente también se calme y aprenda una sutil sabiduría.

⁷ Inspirado en "Vivir con plenitud las crisis" de Jon Kabat-Zinn.

**PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA
MATERIAL DE LECTURA**

SESION CUATRO.

Tema: Rélox Físico Externo e Interno. ⁸

Relax físico externo.

Vamos a estudiar las formas de relajar el cuerpo.

Antes de comenzar con esta práctica, que es la base de todas las otras, es necesario conocer los puntos de mayor tensión del cuerpo. ¿Qué puntos tiene usted ahora en tensión?

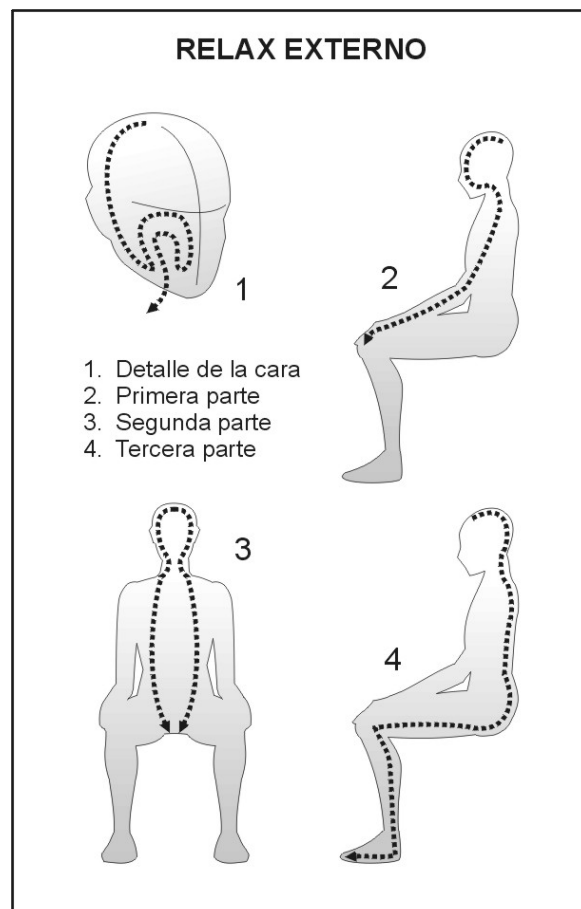
Observe su cuerpo y descubra esos puntos tensos. ¿Tal vez el cuello? ¿Tal vez los hombros? ¿Algunos músculos del pecho, o del vientre? Para aflojar esos puntos de permanente tensión debe, antes que nada, comenzar a observarlos.

Observe ahora su pecho, observe su vientre, observe su nuca, observe también sus hombros, y allí donde encuentre tensión muscular, no intente aflojarla, sino, aumentela. Es decir, tense aún más los músculos que están tensos.

Ponga más fuerza en el cuello, más fuerza en los hombros, más fuerza en los músculos del pecho, del vientre. Allí donde encuentre tensión, comience por aumentarla fuertemente; pasados unos pocos segundos, afloje súbitamente la tensión que excedió. Pruebe una, dos, tres veces. Tense fuertemente los puntos de tensión y al cabo de un breve tiempo, aflójelos súbitamente.

Ha aprendido con esto, la forma de relajar los músculos más tensos, y lo ha logrado haciendo algo contrario a lo que suponía, es decir, tensando aún más para luego aflojar.

Una vez que domine esta técnica, usted continúa por sentir simétricamente las partes de su cuerpo. Comienza a sentir su cabeza, el cuero cabelludo, los músculos faciales, la mandíbula. Luego va sintiendo los dos ojos al mismo tiempo, las dos partes de su nariz. Luego atiende a la comisura de los labios, a sus dos mejillas, y baja, mentalmente, por ambos lados de su cuello y al mismo tiempo. Se va fijando en sus dos



⁸ Del libro "Autoliberación" de J.L. Ammann.

hombros; después, poco a poco, va descendiendo por sus brazos, los antebrazos y las manos, hasta que todas estas partes vayan quedando completamente flojas, bien relajadas.

Vuelva a su cabeza y realice el mismo ejercicio. Pero ahora va a bajar por delante de su cuerpo, por sus dos músculos pectorales. Luego hacia el abdomen, va bajando simétricamente por delante como siguiendo dos líneas imaginarias. Llega al bajo vientre y ahí donde termina el tronco de su cuerpo, ahí debe dejar todo completamente bien relajado.

Ahora retrocede de nuevo. Sube a su cabeza mentalmente, pero esta vez comienza a bajar por la nuca. Ahora va bajando por dos líneas de la nuca, simétricamente. Al mismo tiempo, desciende por dos líneas de su espalda, por su omóplato hacia abajo, cubriendo toda su espalda, llegando a las partes últimas de su cuerpo. Sigue por sus dos piernas, a lo largo de ellas, llegando hasta la punta de los pies.

Al finalizar este ejercicio y cuando lo tenga dominado, deberá experimentar una buena relajación muscular externa.

Relax físico interno.

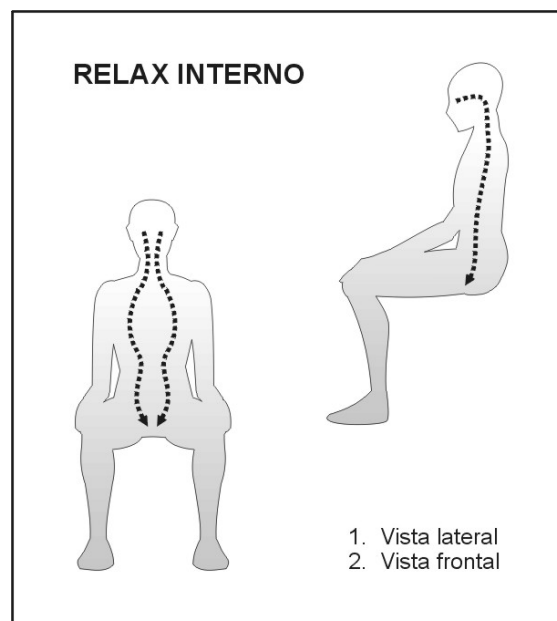
Recuerde la primera lección y realice todos los desplazamientos que allí se indicaron, repitiendo tantas veces como sea necesario, hasta tener registro de un buen manejo de la técnica en cuestión. Un recurso es el de procurar efectuar el relax cada vez más rápidamente, sin por ello disminuir la profundidad de la relajación.

Considerando el orden de las importancias es, desde luego, necesario dominar el relax de los músculos faciales, los del cuello y nuca y los del tronco en general. Es secundario dominar el relax de brazos y piernas. Habitualmente se piensa de otro modo y esto hace perder un tiempo considerable a los practicantes.

Recuerde: más importante que los miembros son su cabeza, su cuello y nuca, su rostro y desde luego, su tronco en general.

Vamos a tratar ahora el relax interno.

Nuevamente toma usted su cabeza como referencia. Ahora siente sus ojos, siente fuertemente los globos oculares, los músculos que rodean ambos ojos. Ahora está sintiendo sus dos ojos por dentro al mismo tiempo. Va experimentando la sensación interna y simétrica de ambos ojos, yendo hacia el interior de ellos, relajándolos, relajándolos totalmente. Ahora "cae" hacia dentro de su cabeza... se deja deslizar al interior y va relajando completamente. Sigue como cayendo por un tubo hacia los pulmones, va sintiendo simétricamente los pulmones por dentro y los va relajando. Luego sigue bajando



internamente por su abdomen, relajando todas sus tensiones; sigue bajando internamente, aflojando por dentro, por su bajo vientre en profundidad, hasta la terminación de su tronco, dejando todo en perfecto relax.

Como puede comprobar, en este segundo tipo de relax no hemos tenido en cuenta los brazos y piernas. Se va desde los ojos hacia adentro, y luego como cayendo definitivamente hacia la terminación del tronco.

Practique varias veces este ejercicio, comprobando al finalizarlo que no haya quedado algún músculo externo en tensión.

Estos músculos externos tendrán que haber quedado en perfecto relax y, por supuesto, se debe haber alcanzado un buen relax interno. Esto le permitirá avanzar hacia los próximos ejercicios, algo más complejos.

TALLER DE AUTOCONCIENCIA MATERIAL DE LECTURA

SESION CUATRO.

Actitud básica: Mente de aprendiz.⁹

La riqueza de la experiencia del momento presente no es sino la riqueza de la propia vida. Con demasiada frecuencia permitimos que nuestros pensamientos y creencias sobre “lo que sabemos” nos impidan ver las cosas como son. Tenemos la tendencia de tomar lo corriente como una donación y a fracasar en captar lo poco corriente que es lo corriente. Para ver la riqueza del momento presente necesitamos cultivar lo que se denomina “mente de aprendiz” o mente dispuesta a verlo todo como si fuese la primera vez.

... .. Sea cual sea la técnica que, en concreto, empleemos ... debemos adoptar la mente de aprendiz cada vez que practiquemos para vernos libres de las expectativas basadas en experiencias previas. Una mente de aprendiz abierta nos permite mostrarnos receptivos a nuevas potencialidades y nos evita atascarnos en el surco de nuestra propia pericia, que frecuentemente cree que sabe más de lo que sabe. Ningún momento es igual a otro. Cada uno de ellos es único y posee posibilidades únicas ...

Podemos intentar el experimento de cultivar nuestra mente de aprendiz en nuestra vida diaria. La próxima vez que veamos a alguien con quien estemos familiarizados preguntémonos si la vemos con ojos nuevos, como es, o si sólo vemos el reflejo de nuestras propias ideas acerca de ellas. Intentémoslo con nuestros propios hijos, con nuestra esposa, con nuestros amigos y compañeros de trabajo, o con nuestro perro o gato si lo tenemos. Intentémoslo con los problemas cuando estos afloran. Intentémoslo en la naturaleza cuando salgamos al exterior. ¿Podemos ver el cielo, las estrellas, los árboles, el agua y las rocas como son en este preciso momento y con una mente limpia y ordenada, o sólo podemos verlos a través del velo de nuestras propias ideas u opiniones?

⁹ Jon Kabatt-Zinn, obra citada.

**PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA
MATERIAL DE LECTURA**

SESION CINCO.

Tema: La meditación sentada. ¹⁰

Para practicar la meditación sentada elegimos un tiempo y un lugar especial para “no-hacer”. De forma consciente adoptamos una postura alerta y relajada para que nos sintamos relativamente cómodos sin movernos, y nos ponemos a residir en el presente con tranquilidad y aceptación, y sin intentar llenarlo de alguna cosa.

Las instrucciones fundamentales son sencillas. Observamos cómo la respiración entra y sale ... y cuando encontramos que nuestra atención se ha ido a otro sitio, sea éste el que sea, tomamos buena nota de ello y, con suavidad, devolvemos la atención a la respiración, a cómo se eleva y desciende nuestro estómago.

Si ya lo hemos intentado, tal vez nos hayamos dado cuenta de que la mente tiene la tendencia de irse de un lado a otro. Se olvida de la respiración y se ha sentido atraída por alguna otra cosa.

Cada vez que nos demos cuenta de esto mientras estemos sentados, devolvamos sin brusquedad la atención al estómago y a la respiración, sin tener en cuenta qué es lo que arrastró a nuestra mente. Si se escapa de la respiración cien veces, devolvámosla a ella con suavidad otras cien veces desde el momento en que tengamos conciencia de que no está en la respiración.

Al actuar así entrenamos a nuestra mente a reaccionar menos y a estabilizarse más. Hacemos que cuente cada momento. De esta manera cultivamos nuestra capacidad de concentrar la atención ... así la concentración se va haciendo más fuerte y profunda, de forma muy parecida a la de los músculos al levantar repetidamente las pesas. Además, al mismo tiempo, desarrollamos la paciencia y practicamos el no emitir juicios.



¹⁰ Jon Kabatt-Zinn, obra citada.

Tema: Actitud básica: No forzamiento y Aceptación. ¹¹

La práctica de la autoconciencia o conciencia plena debe hacerse apoyada en el gusto de su experiencia, sin esforzarse para llegar a ese objetivo. Si bien es cierto todo tiene intención, en este caso la intención es la observación de lo que pasa en la mente y en mi entorno en cada momento; es observarme, y nada más que eso.

Si estamos tratando de llegar a alguna finalidad, probablemente estaremos tensos en esa dirección, y nuestra conciencia estará “tomada” por ese interés, perdiendo capacidad de observación de otros contenidos o realidades que estoy viviendo a la vez.

Esta actitud está relacionada con otra: la aceptación. Se refiere a la aceptación de las cosas tal cual son en este momento, en el presente.

Con frecuencia uno pasa muchos momentos del día negando lo que constituyen hechos y resistiéndonos a ellos. Básicamente intentamos forzar situaciones a que sean como nos gustaría que fuesen, lo que genera más tensión e impide que se realicen cambios positivos.

Somos como somos en este momento, así como las cosas son como son, sin más. Y aceptar eso es el comienzo para poder estar en el proceso de cambio de esas situaciones.

Aceptación no quiere decir que nos tiene que gustar todo o que debemos adoptar posturas pasivas dejando de lado nuestros principios. O que nos hayamos resignado a tolerar todo, o que nos hayamos dado por vencidos al intento de cambiar. Es sólo una decisión de aceptar ver a las cosas como son. Lo cual es un buen comienzo para cambiar la realidad.



¹¹ Inspirado en “Vivir con plenitud las crisis” de Jon Kabat-Zinn.

**PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA
MATERIAL DE LECTURA**

SESION SEIS.

Tema: Experiencia guiada – Los disfraces.

Sentarse en un lugar tranquilo para hacer esta experiencia. Disponerse a leer imaginándose las escenas como si fuera uno mismo el personaje, así desarrollar las imágenes que propone el texto. En los momentos marcados con “(*)” cerrar los ojos y realizar mentalmente lo propuesto en el texto.

Estoy caminando de prisa en medio de la ciudad... debo llegar pronto a la fiesta. Entro en una casa y en el recibidor, un señor me dice que para entrar al salón debo vestirme adecuadamente, ya que se trata de una fiesta de disfraces. Señala a un lado y allí veo un vestuario repleto de ropas y máscaras insólitas. Empiezo a elegir detenidamente.

Ante un conjunto de espejos que hacen ángulo entre sí, voy probando disfraces y caretas. Puedo verme desde distintos puntos. Me pruebo el modelo y la máscara que peor me quedan. ()*

Ahora he encontrado el mejor de los conjuntos y la mejor máscara. Observo desde todos los ángulos. Cualquier detalle imperfecto es modificado de inmediato hasta que todo encaja maravillosamente bien. ()*

Entro radiante al gran salón en el que se desarrolla la fiesta. Hay mucha gente, toda disfrazada. Se produce un silencio y todos aplauden la perfección del modelo que llevo. Me hacen subir a una tarima y piden que baile y cante. Lo hago. ()*

Ahora el público solicita que me saque la máscara y que repita la operación. Al disponerme a hacerlo, noto que estoy vestido con aquél conjunto desagradable que me probé en primer lugar. Para colmo de males, estoy a cara descubierta. Me siento ridículo y monstruoso. No obstante, canto y bailo frente al público asimilando las mofas y los silbidos de reprobación. ()*

Un imprudente mosquetero, saltando a la tarima me empuja injuriándome. Entonces, empiezo a convertirme en animal ante su desconcierto. Sigo cambiando, pero siempre conservando mi propio rostro: primero soy un perro, luego un pájaro, por último un gran sapo. ()*

Se acerca hasta mí una torre de ajedrez y me dice: "Debería darle vergüenza...asustar a los niños de ese modo!" Entonces, vuelvo a mi estado normal vestido con la ropa de todos los días.

Estoy reduciéndome lentamente. Ya tengo la estatura de un niño pequeño. Bajo de la tarima y veo a los disfrazados, enormes, que me contemplan desde arriba. Sigo achicándome. ()*

Una mujer chilla histéricamente diciendo que soy un insecto. Se dispone a aplastarme con el pie, pero me reduzco microscópicamente. ()*

Rápidamente, recupero la estatura del niño. Luego, mi apariencia normal. Después sigo creciendo ante la concurrencia que corre en todas las direcciones. Mi cabeza está tocando el techo. Observo todo desde arriba. ()*

Reconozco a la mujer que quiso aplastarme. La tomo con una mano y la deposito en la tarima, mientras ella chilla histéricamente.

Volviendo a mi estatura normal, me dispongo a salir de la fiesta. Al llegar al recibidor, veo un espejo que de forma completamente mi aspecto. Entonces, fricciono la superficie hasta que me va devolviendo la hermosa imagen que siempre quise tener. ()*

Saludo al hombre de la entrada y salgo de la casa tranquilamente.

Fin de la experiencia.

Recordar los movimientos emocionales que se producen cuando uno se ve a sí mismo cambiándose de disfraces, cuando uno se transforma en distintos animales, cuando uno se expande o se achica, por ejemplo. Definir con más precisión los elementos de “la hermosa imagen que siempre quise tener”.

Tema: Control de emociones en situaciones difíciles.

Esta es una propuesta para poder ubicarse en autoconciencia cuando uno tiene que afrontar situaciones emotivas difíciles en la vida cotidiana. Con estos recursos se puede evitar que la conciencia “sea tomada” por las emociones que compulsivamente se suscitan en determinadas situaciones violentas, por ejemplo. Pero también son de utilidad cuando se tienen que enfrentar emociones negativas como la depresión y la tristeza.

Ubicarse en el estado de autoconciencia ayuda a tomar las riendas de la situación y a tomar mejores decisiones.

“Kit de emergencia”.

Ante una situación que uno siente se va a comprometer emotivamente la conciencia (por lo tanto ya uno se da cuenta de sí mismo y cómo se van produciendo las emociones):

- ✓ Hacer **división atencional**: apretar el puño de la mano derecha (por ejemplo) y mantener la división atencional (atiendo a mi puño y atiendo a lo que me pasa y a lo que pasa).
- ✓ Comenzar a respirar intencionalmente con **respiración baja y media**.
- ✓ Adoptar una **postura corporal correcta**, ya sea que me encuentre parado o sentado.

Así uno se mantiene en “el centro de control”, con conciencia plena.



Tema: Actitud básica – Confianza. ¹²

El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye parte integrante del entrenamiento en la meditación. Es mucho mejor confiar en nuestra intuición y en nuestra propia autoridad, aunque podamos cometer algunos “errores” en el camino que buscar siempre una guía fuera de nosotros mismos. Si en algún momento algo no nos parece bien, ¿por qué no seguir esa sensación? ¿Por qué hemos de tacharla de inútil sólo porque alguna autoridad o grupo de gente piense o crea de manera diferente?

No es posible convertirse en otra persona. Nuestra única esperanza estriba en ser nosotros mismos con más plenitud ... Es de suma importancia estar abierto y ser receptivo a lo que podamos aprender de otras fuentes, aunque, en rigor, tengamos que vivir nuestra propia vida, cada momento de ésta. Al practicar la atención plena practicamos también la toma de responsabilidad de ser nosotros mismos y de aprender a escuchar a nuestro propio ser y a tener confianza en él. Cuanto más cultivemos esta confianza, más fácil nos parecerá confiar en otras personas y ver también en ellas su bondad básica.



¹² Jon Kabatt-Zinn, obra citada.

**PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA
MATERIAL DE LECTURA**

SESION SIETE

Tema: Experiencia guiada – El festival.

Sentarse en un lugar tranquilo para hacer esta experiencia. Disponerse a leer imaginándose las escenas como si fuera uno mismo el personaje, así desarrollar las imágenes que propone el texto. En los momentos marcados con “(*)” cerrar los ojos y realizar mentalmente lo propuesto en el texto.

Acostado en una cama, creo estar en la habitación de un hospital. Escucho apenas el goteo de un grifo de agua mal cerrado. Intento mover los miembros y la cabeza, pero no me responden. Con esfuerzo mantengo los párpados abiertos.

Me parece que alguien ha dicho a mi lado, que afortunadamente salí de todo peligro... que ahora, todo es cuestión de descanso. Inexplicablemente, esas palabras confusas me traen un gran alivio. Siento al cuerpo adormecido y pesado, cada vez más flojo.

El techo es blanco y liso, pero cada gota de agua que escucho caer destella en su superficie como un trazo de luz. Una gota, una raya. Luego otra. Después, muchas líneas. Más adelante, ondulaciones. El techo se va modificando, siguiendo el ritmo de mi corazón. Puede ser un efecto de las arterias de mis ojos, al pasar los golpes de sangre. El ritmo, va dibujando el rostro de una persona joven.

- ¡Eh, tú! -me dice- ¿por qué no vienes?

- Claro -pienso- ¿por qué no?

... Allí adelante se desarrolla el festival de música y el sonido de los instrumentos inunda de luz un enorme espacio tapizado de hierba verde y flores.

Estoy recostado en el prado, mirando hacia el escenario. A mi alrededor hay una enorme cantidad de gente, pero me agrada el hecho de ver que no está apiñada porque hay mucho espacio. A la distancia, alcanzo a ver antiguos amigos de la niñez. Siento que están realmente a gusto.

Fijo la atención en una flor, conectada a su rama por un delgado tallo de piel transparente en cuyo interior se va profundizando el verde reluciente. Estiro la mano, pasando suavemente un dedo por el tallo terso y fresco, apenas interrumpido por pequeñísimos abultamientos. Así, subiendo por entre hojas de esmeralda, llego a los pétalos que se abren en una explosión multicolor. Pétalos como cristales de catedral solemne, pétalos como rubíes y como fuego de leños amanecidos en hoguera... Y en esa danza de matices, siento que la flor vive como si fuera parte mía. ()*

Y la flor, agitada por mi contacto, suelta una gota de rocío amodorrado apenas prendida en una hoja final. La gota vibra en óvalo, luego se alarga y ya en el vacío se aplanan para redondearse nuevamente, cayendo en un tiempo sin fin. Cayendo, cayendo, en el espacio sin límite... Por último, dando en el sombrero de un hongo, rueda por él como pesado mercurio, para deslizarse hasta sus bordes. Allí, en un espasmo de libertad, se abalanza sobre un pequeño charco en el que levanta el tormentoso oleaje que baña a una isla de piedra-mármol. ()*

Alzo la mirada para ver a una abeja dorada que se acerca a libar en la flor. Y en ese violento espiral de vida contraigo mi mano irrespetuosa, alejándola de aquella perfección deslumbrante. Mi mano... La miro atónito, como si la viera por primera vez. Dándola vuelta, flexionando y estirando los dedos, veo las encrucijadas de la palma y en sus líneas comprendo que todos los caminos del mundo convergen allí. Siento que mi mano y sus profundas líneas no me pertenecen y agradezco en mi interior la desposesión de mi cuerpo.

Adelante se desarrolla el festival y yo sé que la música me comunica con esa muchacha que mira sus vestidos y con el hombre joven que, acariciando un gato azul, se respalda en el árbol. Sé que antes he vivido esto mismo y que he captado la rugosa silueta del árbol y las diferencias de volumen de los cuerpos. Otra vez ya, he advertido esas nubes ocre de forma blanda, pero como de cartón recortado en el celeste límpido del cielo. Y también he vivido esa sensación sin tiempo en que mis ojos parecen no existir, porque ven todo con transparencia como si no fueran ojos del mirar diario, aquellos que enturbian la realidad. Siento que todo vive y que todo está bien. Que la música y las cosas no tienen nombre y que nada, verdaderamente, puede designarlas. ()*

En las mariposas de terciopelo que vuelan a mi alrededor, reconozco la calidez de los labios y la fragilidad de los sueños felices. El gato azul se desplaza cerca mío. Caigo en cuenta de algo obvio: se mueve por sí solo, sin cables, sin control remoto. Lo hace por sí mismo y eso me deja atónito. En sus perfectos movimientos y tras los hermosos ojos amarillos, sé que hay una vida y que todo lo demás es un disfraz, como la corteza del árbol, como las mariposas, como la flor, como la gota mercurial, como las nubes recortadas, como la mano de los caminos convergentes. Por un momento, me parece comunicar con algo universal. ()*

... Pero una voz suave, me interrumpe justo antes de pasar a otro estado de conciencia. ¿Usted cree que así son las cosas? -me susurra la desconocida-. Le diré que no son de ese modo, ni del otro. Usted, pronto volverá a su mundo gris, sin profundidad, sin alegría, sin volumen. Y creerá que ha perdido la libertad. Por ahora no me entiende, ya que no tiene capacidad de pensar a su antojo. Su aparente estado de libertad es sólo producto de la química. Esto le sucede a miles de personas a las que aconsejo cada vez. ¡Buenos días!

La amable señora ha desaparecido. Todo el paisaje empieza a girar en un espiral gris claro, hasta que aparece el techo ondulante. Oigo la gota de agua del grifo. Sé que estoy acostado en una habitación. Experimento que el embotamiento de los sentidos se diluye. Pruebo mover la cabeza y responde. Luego, los miembros. Me estiro y compruebo que estoy en perfectas condiciones. Salto de la cama recomfortado, como si hubiera descansado años.

Camino hasta la puerta de la habitación. La abro. Encuentro un pasillo. Camino velozmente en dirección a la salida del edificio. Llego hasta ella. Veo una gran puerta abierta, por la que pasa mucha gente en ambas direcciones. Bajo unos escalones y llego a la calle.

Es temprano. Miro la hora en el reloj de pared y comprendo que debo apurarme. Un gato asustado cruza por entre peatones y vehículos. Lo miro correr y, sin saber por qué, me digo a mí mismo: «Hay otra realidad que mis ojos no ven todos los días».

Tema: Actitud básica – Ceder (soltar, aflojar, dejar ir).¹³

Dicen que en la India existe una forma inteligente para cazar monos. Los cazadores recortan en un coco un agujero lo suficientemente grande para que el mono pueda introducir por él la mano. Y perforan al otro lado un agujero para poder atar al coco un alambre y lo atan a su vez a un árbol. Cuando el mono quiere sacar el plátano que pusieron en el interior, introduce su mano en el agujero. Al querer sacar la mano aferrada al plátano no puede pasar por el agujero, quedando así atrapado. Para no ser atrapado, todo lo que tiene que hacer es soltar el plátano, ¡pero la gran mayoría no lo hace!

Con frecuencia, y a pesar de nuestra inteligencia, nuestra mente nos juega pasadas parecidas, razón por la que el cultivo de la actitud de ceder o de la ausencia de apego es fundamental en la práctica de la atención plena.

Cuando empezamos a prestar atención a nuestras experiencias internas descubrimos que existen determinadas ideas y sensaciones a las que da impresión que la mente quiere adherirse. Si son agradables, intentamos prolongarlas, estirarlas y convocarlas una y otra vez. De igual modo, muchas ideas, sensaciones y experiencias que tratamos de evitar o de las que intentamos de liberarnos o protegernos, porque son desagradables, dolorosas o porque, de una u otra forma, nos dan temor.

En la práctica de la meditación en forma deliberada dejamos de lado la tendencia de elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros. En vez de ello, lo único que hacemos es dejar que nuestra experiencia sea la que es y practicamos observándolas en cada momento. Ceder es una forma de dejar que las cosas sean tal como son y de aceptarlas así. Veamos lo que sucede. Cuando nos veamos juzgando nuestra experiencia, dejemos que esas ideas enjuiciadoras se vayan. Reconozcámoslas y no las persigamos más. Sólo permanezcamos alertas.

¹³ Jon Kabatt-Zinn, obra citada.

**PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA
MATERIAL DE LECTURA**

SESION OCHO.

Tema: Reflexiones sobre el estado de Autoconciencia (Conciencia plena). ¹⁴

“... Para permitirnos estar verdaderamente en contacto, donde quiera que estemos, tenemos que hacer una pausa en nuestra experiencia, lo suficientemente larga para que el momento presente pueda penetrar en nosotros; lo suficientemente larga como para poder *sentir* verdaderamente el momento presente, *verlo* en su totalidad, sostenerlo en la conciencia y, de ese modo, llegar a conocerlo y comprenderlo mejor. Sólo entonces podremos aceptar la verdad de este momento de nuestra vida, aprender de él y seguir adelante.

Sin embargo, muy a menudo estamos preocupados por el pasado, por lo que ya ha ocurrido, o bien por el futuro que está por llegar. Buscamos algún otro lugar en el que estar, con la esperanza que allí las cosas serán mejores, más alegres, más como queremos que sean o como solían ser. La mayor parte del tiempo somos sólo parcialmente conscientes de esta tensión interna, si es que los somos. Es más, también somos sólo parcialmente conscientes, en el mejor de los casos, de lo que estamos haciendo exactamente en nuestra vida o con ella, y de los efectos de nuestras acciones y nuestros pensamientos tienen en lo que vemos y dejamos de ver, en lo que hacemos y dejamos de hacer.

Por ejemplo, ... suponemos que lo que pensamos (las ideas y opiniones que tenemos en un momento determinado) son *la verdad* acerca de lo que hay *ahí afuera*, en el mundo, y *aquí dentro*, en nuestras mentes. Sin embargo, la mayoría de veces esto no es así.

Pagamos un precio muy alto por esta suposición errónea y no examinada, por el hecho de no tener en cuenta, en forma casi deliberada, la riqueza de los momentos presentes. Esto tiene secuelas, que se van acumulando silenciosamente e influyen en nuestras vidas sin que los advirtamos ni seamos capaces de hacer nada al respecto. Puede que casi nunca estemos donde realmente estamos, que casi nunca estemos en contacto con nuestras posibilidades. Por el contrario, nos cerramos en una ficción personal, según la cual ya sabemos quiénes somos, ya sabemos dónde estamos y adónde nos dirigimos, ya sabemos qué está ocurriendo; y mientras tanto permanecemos envueltos en un velo de pensamientos, fantasías e impulsos, la mayoría de ellos relacionados con el pasado y el futuro, con lo que deseamos y nos gusta y con lo que tememos y no nos gusta, que se prolongan continuamente y nos impiden ver en qué dirección vamos y el suelo que pisamos.

¹⁴ Jon Kabatt-Zinn, “Mindfulness en la vida cotidiana”

... El hecho de no saber siquiera que estamos soñando es lo que los budistas denominan ignorancia o inconsciencia. Estar en contacto con este no saber es lo que se llama atención plena. El trabajo que hay que hacer para despertar de tales sueños es el trabajo de la meditación, del cultivo sistemático del estado despierto, de ser consciente del momento presente ...



Tema: El pedido. ¹⁵

... .. En algún momento del día o de la noche, aspira una bocanada de aire e imagina que llevas ese aire a tu corazón. Entonces, pide con fuerza por ti y por tus seres más queridos. Pide con fuerza para alejarte de todo aquello que te trae contradicción; pide porque tu vida tenga unidad. No destines mucho tiempo a esta breve oración, a este breve pedido, porque bastará con que interrumpas un instante lo que va sucediendo en tu vida para que en el contacto con tu interior se despejen tus sentimientos y tus ideas.

Alejar la contradicción es lo mismo que superar el odio, el resentimiento, el deseo de venganza. Alejar la contradicción es cultivar el deseo de reconciliación con otros y con uno mismo. Alejar la contradicción es perdonar y reparar dos veces cada mal que se haya infligido a otros.

Esta es la actitud que corresponde cultivar. Entonces, a medida que el tiempo pase comprenderás que lo más importante es lograr una vida de unidad interna que fructificará cuando lo que pienses, sientas y hagas vaya en la misma dirección. La vida crece por su unidad interna y se desintegra por la contradicción. Y ocurre que lo que haces no queda solo en ti sino que llega a los demás. Por tanto, cuando ayudas a otros a superar el dolor y el sufrimiento haces crecer tu vida y aportas al mundo. Inversamente, cuando aumentas el sufrimiento de otros, desintegras tu vida y envenenas al mundo. ¿Y a quién debes ayudar? Primeramente, a quienes están más próximos, pero tu acción no se detendrá en ellos



¹⁵ Conferencia de Silo en La Reja, Buenos Aires, año 2005.

IEE ALFONSO UGARTE
PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA.

HOJA DE AUTO-INFORMES – SESIÓN CERO.

Alumno/a: _____

<i>Tarea</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>
Lectura del material pedagógico: <i>¿cuándo lo leíste?</i> Tema: <i>¿Qué es la Autoconciencia?</i>							
Lectura del material pedagógico: <i>¿cuándo lo leíste?</i> Tema: <i>La intencionalidad y la misión.</i>							
Lectura del material pedagógico: <i>¿cuándo lo leíste?</i> Tema: <i>La responsabilidad de mis acciones</i>							
Práctica: <i>Sentir la respiración más de 2 veces al día.</i> <i>Anotar cuántas veces la sentiste cada día.</i>							

IEE ALFONSO UGARTE
PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA.

HOJA DE AUTO-INFORMES – SESIÓN DOS.

Alumno/a: _____

<i>Tarea</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>
Hacer la secuencia de respiración baja y media, manteniendo la atención, dos veces al día. Anotar las veces que hiciste cada día →							
Experimentar la vida a través de la atención a lo que me llega a través de los sentidos. Me detengo un momento y atiendo a lo que me llega y le identifico y nombro. Anotar las veces que te recordaste cada día →							
Tomar la cena como el momento para experimentar el gusto de las comidas y las bebidas, siempre usando la respiración como apoyo. Anotar si te acordaste de esta experiencia →							

IEE ALFONSO UGARTE
PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA.

HOJA DE AUTO-INFORMES – SESIÓN TRES.

Alumno/a: _____

<i>Tarea</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>
Experimentar la vida a través de la atención a lo que me llega a través de los sentidos. Me detengo un momento y atiendo a lo que me llega y le identifico y nombro. Anotar las veces que te recordaste cada día →							
Tomar la cena como el momento para experimentar el gusto de las comidas y las bebidas, siempre tomando la respiración como apoyo. Anotar si te acordaste de esta experiencia →							
Atender al momento presente en forma constante. Usar como apoyo la posición correcta del cuerpo en todo momento. Anotar las veces que te recordaste cada día →							

IEE ALFONSO UGARTE
PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA.

HOJA DE AUTO-INFORMES – SESIÓN CUATRO.

Alumno/a: _____

<i>Tarea</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>
Atender al momento presente en forma constante. Usar como apoyo la posición correcta del cuerpo en todo momento. Anotar las veces que te recordaste cada día →							
Practicar el Rélox Físico Externo una vez al día.							

IEE ALFONSO UGARTE
PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA.

HOJA DE AUTO-INFORMES – SESIÓN CINCO.

Alumno/a: _____

<i>Tarea</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>
Practicar el Rélox Físico Interno una vez al día.							
Practicar la Meditación sentada una vez al día.							

IEE ALFONSO UGARTE
PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA.

HOJA DE AUTO-INFORMES – SESIÓN SEIS.

Alumno/a: _____

<i>Tarea</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>
Practicar el Rélox Físico Interno una vez al día.							
Practicar la Meditación sentada una vez al día.							
Hacer la experiencia guiada en forma leída unas tres veces en la semana.							

IEE ALFONSO UGARTE
PROGRAMA DE AUTOCONCIENCIA.

HOJA DE AUTO-INFORMES – SESIÓN SIETE.

Alumno/a: _____

<i>Tarea</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>
Hacer la experiencia guiada en forma leída unas tres veces en la semana.							
Atender a las personas que me rodean desde la pregunta: ¿Quiénes le influyeron y le apoyaron para que ella esté aquí ahora?							

ANEXO B.1.

CUESTIONARIO DE LAS CINCO FACETAS DEL MINDFULNESS

Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness

Ref: Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ), (Baer *et al.*, 2008), versión traducida al español. Extraído de (Loret de Mola, 2009).

Por favor, califique cada una de las siguientes afirmaciones según la escala propuesta. Marque con una "X" en la frecuencia que describe de la mejor manera su opinión sobre cuán cierto es cada afirmación para usted.

- 1 = Nunca o muy rara vez cierto
- 2 = Rara vez cierto
- 3 = Algunas veces cierto
- 4 = A menudo cierto
- 5 = Muy a menudo o siempre cierto

1. Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.	1	2	3	4	5
2. Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
3. Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.	1	2	3	4	5
4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.	1	2	3	4	5
5. Cuando hago algo mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente.	1	2	3	4	5
6. Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.	1	2	3	4	5
7. Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.	1	2	3	4	5
8. No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar preocupado, o distraído de alguna otra manera.	1	2	3	4	5
9. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.	1	2	3	4	5
10. Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo.	1	2	3	4	5
11. Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.	1	2	3	4	5
12. Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.	1	2	3	4	5
13. Me distraigo fácilmente.	1	2	3	4	5
14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera.	1	2	3	4	5
15. Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro.	1	2	3	4	5
16. Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas.	1	2	3	4	5
17. Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.	1	2	3	4	5

18. Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente.	1	2	3	4	5
19. Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me "detengo" y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.	1	2	3	4	5
20. Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos.	1	2	3	4	5
21. En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.	1	2	3	4	5
22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas.	1	2	3	4	5
23. Parece que actúo en "piloto automático", sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5
24. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, recobro la calma poco después.	1	2	3	4	5
25. Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando.	1	2	3	4	5
26. Percibo los olores y aromas de las cosas.	1	2	3	4	5
27. Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.	1	2	3	4	5
28. Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas.	1	2	3	4	5
29. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar.	1	2	3	4	5
30. Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentirlas.	1	2	3	4	5
31. Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.	1	2	3	4	5
32. Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras.	1	2	3	4	5
33. Cuando tengo pensamientos o imágenes aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.	1	2	3	4	5
34. Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5
35. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental.	1	2	3	4	5
36. Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.	1	2	3	4	5
37. Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.	1	2	3	4	5
38. Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención.	1	2	3	4	5
39. Me desapruebo cuando tengo ideas irracionales.	1	2	3	4	5

Codificación.

El factor **Observación** (conformado por los ítems 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 y 36) incluye observar, notar o atender a las experiencias internas y externas, como sensaciones corporales, cogniciones, emociones, visiones, sonidos, y olores.

El factor **Descripción** (conformado por los ítems 2, 7, 12, 16, 22, 27, 32 y 37) se refiere a nombrar y describir las experiencias observadas con palabras, pero sin establecer un juicio ni un análisis conceptual sobre ellas.

El factor **Actuar con Conciencia** (conformado por los ítems 5, 8, 13, 18, 23, 28, 34 y 38) envuelve el focalizar la atención conscientemente sobre cada actividad que se realiza en cada momento; y puede ser contrastado con el comportamiento mecánico (comúnmente llamado “piloto automático”), en donde la atención se focaliza en una situación diferente a la que uno está participando (Baer et al., 2008).

El factor **Ausencia de Juicio** (conformado por los ítems 3, 10, 14, 17, 25, 30, 35 y 39) incluye tomar una posición no evaluativa frente a las experiencias del momento presente, de modo que estas son aceptadas y permitidas en la conciencia, sin intentar evitarlas, cambiarlas o escaparse de ellas (Baer et al., 2004 y Baer et al., 2008).

Finalmente, el factor **Ausencia de Reactividad** ante las experiencias internas (conformado por los ítems 4, 9, 19, 21, 24, 29 y 33) se refiere a la tendencia a permitir que los sentimientos y emociones fluyan, sin dejarse “atrapar” o dejarse llevar por ellos (Baer et al., 2008).

Los participantes indicarán si están de acuerdo con cada ítem a través de una escala Likert con un rango de 1, si es nunca o muy rara vez cierto, a 5, si es muy a menudo o siempre cierto. En la mayoría de los ítems, un puntaje alto significa un alto nivel de mindfulness; sin embargo, un número significativo de ítems son inversos (ítems 3, 5, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 22, 25, 28, 30, 34, 35, 38 y 39), los cuales son enunciados de tal manera que las puntuaciones altas obtenidas en ellos indican un bajo nivel de mindfulness.

El puntaje para cada factor se obtiene a partir de la suma de los puntajes resultantes de cada ítem perteneciente a dicho factor, teniendo en cuenta los ítems inversos. Luego, para el puntaje total, se suman los puntajes de los cinco factores. Para el factor Ausencia de Reactividad, el rango posible va desde 7 (puntaje mínimo) hasta 35 (puntaje máximo). Para los demás factores, el rango posible es 8-40. La puntuación máxima del cuestionario es de 195 y la mínima de 39.

19.- Cuando estoy experimentando algún sufrimiento, tiendo a ser amable conmigo mismo.	
20.- Cuando algo me molesta, pierdo los estribos, soy tomado por estos sentimientos.	
21.- Puedo ser un poco frío conmigo mismo cuando experimento alguna situación sufriente.	
22.- Cuando me pongo triste, trato de acercarme a mis sentimientos con curiosidad y apertura.	
23.- Soy tolerante con mis fallas y defectos.	
24.- Cuando pasa algo doloroso, tiendo a agrandar el incidente fuera de proporción.	
25.- Cuando fallo en algo importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi falla y fracaso.	
26.- Trato de ser comprensivo y paciente con esos aspectos de mi personalidad que no me gustan,	

CLAVES:

1.- Auto-amabilidad	ítems 05, 12, 19, 23, 26
2.- Auto-juzgamiento	ítems 01, 08, 11, 16, 21
3.- Humanidad	ítems 03, 07, 10, 15
4.- Aislamiento	ítems 04, 13, 18, 25
5.- Mindfulness	ítems 09, 14, 17, 22
6.- Sobre-identificación	ítems 02, 06, 20, 24

Los puntajes de las sub-escalas son conseguidos calculando la media de las respuestas. Para calcular el puntaje total de auto-compasión revertir a puntaje negativo los ítems antes de calcular las medias de las sub-escalas:

- Auto-juzgamiento
- Aislamiento
- Sobre-identificación

Es decir: 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1.

Luego calcular la gran media de todas las medias de las sub-escalas.

Los investigadores pueden escoger analizar su data ya sea usando los puntajes individuales de cada sub-escala o usando el puntaje total.

ANEXO B.3.**CUESTIONARIO PARA MEDICIÓN DE AUTOCONCEPTO.**

Ref: Cuestionario AUTAD (Consuelo Cerviño y S. Quijal)

Redondea la puntuación que indique **hasta qué punto estás de acuerdo** con cada una de las frases que siguen.

Puntuación:

Más Baja = Menos de Acuerdo <<< ----- >>> Más Alta = Más de Acuerdo

1	A mis padres les gusta como soy.	1	2	3	4	5	6	7
2	Cuando me relaciono con algunos (as) amigos(as) suelo estar a su altura.	1	2	3	4	5	6	7
3	Mis padres están satisfechos con mis resultados en los estudios.	1	2	3	4	5	6	7
4	Con el tiempo voy a llegar a ser un(a) buen (a) deportista.	1	2	3	4	5	6	7
5	Los demás suelen contar conmigo.	1	2	3	4	5	6	7
6	Me considero un (a) buen(a) estudiante.	1	2	3	4	5	6	7
7	Creo que soy una persona con capacidad para los estudios.	1	2	3	4	5	6	7
8	Cuando estoy con mi familia me siento absolutamente seguro(a) de mi mismo(a).	1	2	3	4	5	6	7
9	Al pensar en mi futuro, me veo rodeado(a) de muchos y buenos amigos.	1	2	3	4	5	6	7
10	El esfuerzo que hago en mis estudios me compensa por mis buenos resultados.	1	2	3	4	5	6	7
11	En general estoy a gusto con mi peso.	1	2	3	4	5	6	7
12	Me siento satisfecho(a) con mis notas.	1	2	3	4	5	6	7
13	Creo que he correspondido perfectamente a las expectativas de mis padres.	1	2	3	4	5	6	7
14	En mi casa siempre se ha respirado un ambiente de felicidad.	1	2	3	4	5	6	7
15	Entiendo con facilidad las explicaciones de clase.	1	2	3	4	5	6	7
16	Estoy agradecido(a) por todo lo que mis padres han hecho por mí.	1	2	3	4	5	6	7
17	En mi familia ha reinado siempre una buena sintonía entre todos.	1	2	3	4	5	6	7
18	Estoy orgulloso(a) de cómo nos tratamos los miembros de mi familia.	1	2	3	4	5	6	7
19	Estoy satisfecho(a) de cómo me tratan mis amigos(as).	1	2	3	4	5	6	7

20	Estoy seguro(a) de que conseguiré hacer una buena carrera universitaria.	1	2	3	4	5	6	7
21	Estudiar me satisface plenamente.	1	2	3	4	5	6	7
22	Me desvivo por ayudar a mis amigos(as).	1	2	3	4	5	6	7
23	La mayoría de mis amigos(as) piensan que se pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6	7
24	Mis mejores ratos suelen ser los que paso en familia.	1	2	3	4	5	6	7
25	Las notas reflejan perfectamente lo que uno vale.	1	2	3	4	5	6	7
26	Me considero más inteligente que la mayoría.	1	2	3	4	5	6	7
27	Tengo un cuerpo muy bien dotado para el deporte.	1	2	3	4	5	6	7
28	Me gusta sentirme el centro del grupo.	1	2	3	4	5	6	7
29	Suelo tener muchos amigos(as)	1	2	3	4	5	6	7
30	Me gustan los trabajos de carácter intelectual.	1	2	3	4	5	6	7
31	Mis amigos(as) suelen estar muy satisfechos (as) conmigo.	1	2	3	4	5	6	7
32	Suelo relacionarme con facilidad en el trato con los demás.	1	2	3	4	5	6	7
33	Me resulta muy fácil hacer amigos.	1	2	3	4	5	6	7
34	Suelo ser aceptado(a) por mis amigos (as)	1	2	3	4	5	6	7
35	Me siento muy satisfecho(a) con mi aspecto físico.	1	2	3	4	5	6	7
36	Suelo adaptarme sin problemas a lo que piden mis padres	1	2	3	4	5	6	7
37	Mi seguridad se ha basado en mi ambiente familiar acogedor.	1	2	3	4	5	6	7
38	Mis padres están absolutamente satisfechos de mí.	1	2	3	4	5	6	7
39	Me encanta salir con mi familia.	1	2	3	4	5	6	7
40	Mis profesores me consideran un buen(a) estudiante	1	2	3	4	5	6	7
41	Me lo paso estupendamente con mis amigos(as)	1	2	3	4	5	6	7
42	Me gustaría poder seguir estudiando toda la vida.	1	2	3	4	5	6	7
43	Pienso seguir perfeccionándome después de acabar mi carrera.	1	2	3	4	5	6	7
44	Me gusta ir a la escuela.	1	2	3	4	5	6	7
45	Siempre me he sentido acogido(a) por mis padres.	1	2	3	4	5	6	7
46	Mi familia siempre se ha desvivido por ayudarme.	1	2	3	4	5	6	7
47	Soy un chico(a) popular.	1	2	3	4	5	6	7
48	Suelen decir de mí que soy bastante guapo(a)	1	2	3	4	5	6	7
49	Me lo paso bien estudiando.	1	2	3	4	5	6	7
50	Mi rendimiento en la escuela es bueno.	1	2	3	4	5	6	7
51	Normalmente soy una persona que cae bien a los demás.	1	2	3	4	5	6	7
52	Tengo verdadero interés por aprender.	1	2	3	4	5	6	7
53	Mis ideas suelen ser respetadas por mis padres.	1	2	3	4	5	6	7

54	Suelo ser de las personas que se relacionan con facilidad.	1	2	3	4	5	6	7
55	Mis padres piensan que me esfuerzo bastante por mejorar.	1	2	3	4	5	6	7
56	Suelo ser una persona con muchos amigos(as)	1	2	3	4	5	6	7
57	Me gustaría formar una familia como la de mis padres.	1	2	3	4	5	6	7
58	Sueño con llegar a ser una persona admirada por su atractivo físico.	1	2	3	4	5	6	7
59	Mis padres siempre me han entendido perfectamente.	1	2	3	4	5	6	7
60	Tengo plena libertad para expresar mis sentimientos en mi familia.	1	2	3	4	5	6	7
61	La mayoría de las asignaturas me encantan	1	2	3	4	5	6	7

FACTORIZACION AUTAD

1. Capacidad para los estudios

Items: 3, 6, 7, 10, 12, 13, 15, 20, 25, 40, 50, 52,55.

2. Relación Positiva con los iguales.

Items: 2, 5, 9, 19, 22, 23, 29, 31, 32, 33, 34, 41, 51, 54, 56.

3. Satisfacción familiar.

Items: 1, 8, 14, 16, 17, 18, 24, 36, 37, 38, 39, 45, 46, 53, 57, 59, 60.

4. Satisfacción en los estudios.

Items: 21, 30, 42, 43, 44, 49, 61.

5. Apariencia y satisfacción con el propio cuerpo.

Items: 4, 11, 27, 35.

6. Autosatisfacción ante la imagen externa.

Items: 26, 28, 47, 48, 58.

ANEXO B.4.**CUESTIONARIO DE MEDICIÓN DE DEPRESION, ANSIEDAD Y STRESS.**

Ref: Depression, Anxiety, Stress Scales (DASS), Lovibond y Lovibond (1995)

Por favor, lea cada una de las siguientes frases y señale el número 0, 1, 2 ó 3 que mejor indique en qué medida cada frase ha sido aplicable a usted durante los últimos 7 días. No hay respuestas correctas ni incorrectas. No emplee mucho tiempo en cada frase.

La escala de valoración es como sigue:

- 0 = Nada aplicable a mí;
- 1 = Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo;
- 2 = Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo;
- 3 = Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo.

1. Me he alterado por cosas poco o nada importantes	0	1	2	3
2. He notado la boca seca	0	1	2	3
3. No he podido sentir ninguna emoción positiva	0	1	2	3
4. He tenido dificultades para respirar (p.ej., respiración excesivamente rápida, falta de aliento sin haber hecho esfuerzo físico)	0	1	2	3
5. No he podido empezar a hacer nada	0	1	2	3
6. He tendido a reaccionar exageradamente ante las situaciones	0	1	2	3
7. He tenido sensación de inestabilidad (p.ej., como si las piernas fueran a de-jar de sostenerme)	0	1	2	3
8. Me ha resultado difícil relajarme	0	1	2	3
9. Me he encontrado en situaciones que me pusieron tan ansioso/a que me sentí muy aliviado/a cuando terminaron	0	1	2	3
10. He sentido que no había nada que me ilusionara	0	1	2	3
11. Me he alterado con bastante facilidad	0	1	2	3
12. He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía	0	1	2	3
13. Me he sentido triste y deprimido/a	0	1	2	3
14. Me he sentido impaciente cuando cualquier cosa me retrasaba (p.ej., ascensores, semáforos, que algo o alguien me hiciera esperar)	0	1	2	3
15. He tenido sensación de desmayo	0	1	2	3
16. He sentido que había perdido el interés por casi todo	0	1	2	3
17. He sentido que no valía mucho como persona	0	1	2	3
18. He tendido a sentirme enfadado/a con facilidad	0	1	2	3
19. He sudado notablemente (p.ej., manos sudorosas) sin que hubiera altas temperaturas o esfuerzo físico	0	1	2	3
20. Me he sentido asustado/a sin una razón de peso	0	1	2	3
21. He sentido que la vida no valía la pena	0	1	2	3

22. Me ha costado mucho descargar la tensión	0	1	2	3
23. He tenido dificultades para tragar	0	1	2	3
24. No he podido disfrutar de las cosas que hacía	0	1	2	3
25. He notado mi corazón sin hacer esfuerzo físico (p.ej., aumento del ritmo cardíaco, ausencia de algún latido)	0	1	2	3
26. Me he sentido desanimado/a y triste	0	1	2	3
27. Me he sentido muy irritable	0	1	2	3
28. He sentido que estaba al borde del pánico	0	1	2	3
29. Me ha resultado difícil calmarme después de que algo me alterara	0	1	2	3
30. He tenido miedo de no poder desenvolverme con alguna tarea sencilla, pero no familiar	0	1	2	3
31. He sido incapaz de entusiasmarme por nada	0	1	2	3
32. Me ha resultado difícil soportar interrupciones en lo que estaba haciendo	0	1	2	3
33. Me he encontrado muy nervioso/a	0	1	2	3
34. Me he sentido bastante inútil	0	1	2	3
35. No he tolerado nada que me impidiera seguir con lo que estaba haciendo	0	1	2	3
36. Me he sentido aterrado/a	0	1	2	3
37. No he podido ver nada en el futuro en lo que tener esperanza	0	1	2	3
38. He sentido que la vida no tenía ningún sentido	0	1	2	3
39. Me he sentido agitado/a	0	1	2	3
40. He estado preocupado/a por situaciones en las que pudiera ser presa del pánico y hacer el ridículo	0	1	2	3
41. He tenido temblores (p.ej., en las manos)	0	1	2	3
42. Me ha resultado difícil tener iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3

Descripción.

Se trata de un cuestionario que pretende diferenciar más claramente entre ansiedad y depresión. El sujeto valora de 0 a 3 con qué intensidad/frecuencia ha experimentado durante la semana anterior cada uno de 42 síntomas emocionales negativos. Existen tres escalas (depresión, ansiedad y estrés) de 14 ítems cada una y moderadamente correlacionadas entre sí.

La escala de depresión evalúa disforia, desesperanza, desvalorización de la vida, autodesaprobación, falta de interés/implicación, anhedonia e inacción; ciertos ítems convencionales de depresión (pérdida de apetito y peso, dificultades para dormir, cansancio sin motivo, falta de energía/fatiga, agitación, pérdida de interés sexual, despertar temprano, sentirse peor por la mañana, cambios de humor durante el día, desasosiego, llorar, irritabilidad, pobre concentración, indecisión, culpa) no discriminaron entre depresión y ansiedad y estrés.

La escala de ansiedad enfatiza los síntomas somáticos y subjetivos de miedo; en concreto, evalúa activación autónoma, efectos musculares esqueléticos, ansiedad

situacional y experiencia subjetiva de ansiedad; sin embargo, la amenaza de un daño futuro no es considerada.

La escala de estrés parece medir activación y tensión persistentes no específicas con un bajo umbral para llegar a estar perturbado o frustrado; evalúa dificultad para relajarse, activación nerviosa y facilidad para ponerse perturbado/agitado, irritable/hi-per reactivo e impaciente.

Existe también una versión reducida del cuestionario con 21 ítems (DASS 21), 7 por escala, el cual tiene las ventajas de ser más breve y presentar una estructura factorial más limpia y menores correlaciones entre factores (Antony et al., 1998; Bados, Solanas y Andrés, 2005).

Los ítems de la escala original que forman la versión reducida son el 22, 2, 3, 4, 42, 6, 41, 12, 40, 10, 39, 8, 26, 35, 28, 31, 17, 18, 25, 20 y 38 en este orden.

Corrección.

Sumando las respuestas a los ítems correspondientes, se obtienen tres puntuaciones cuya amplitud teórica es 0-42.

- Depresión: Se suman los ítems 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38 y 42. (En el DASS 21 se suman los ítems 3, 5, 10, 13, 16, 17 y 21 y el resultado se multiplica por dos.)
- Ansiedad: Se suman los ítems 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40 y 41. (En el DASS 21 se suman los ítems 2, 4, 7, 9, 15, 19 y 20 y el resultado se multiplica por dos.)
- Estrés: Se suman los ítems 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35 y 39. (En el DASS 21 se suman los ítems 1, 6, 8, 11, 12, 14 y 18 y el resultado se multiplica por dos.)

Según el análisis factorial de Henry y Crawford (2005), los tres factores del DASS 21 cargan en un factor de orden superior (malestar psicológico general), por lo que sería adecuado calcular también una puntuación total. Estos autores han mostrado también que los valores en el DASS son muy similares a los del DASS 21 multiplicados por 2.

ANEXO B.5.

CUESTIONARIO DE DATOS PERSONALES Y DEMOGRÁFICOS.

Estas hojas acompañaron al Pre-test y Post-test para conseguir información adicional a fin de mejor describir el contexto cultural de los alumnos.

Ref: DATOS PERSONALES

Nombre y Apellidos:		
Edad:		
Sexo:	<i>(Femenino, Masculino)</i>	

Distrito donde vives:		
¿Con quién vives?	<i>(Mamá, papá, tío, tía, hermano, hermana, familiar, etc.)</i>	
Número de personas en la casa donde vives	<i>(número total)</i>	
Estado civil de tus padres	<i>(casados, convivientes, divorciados, separados)</i>	
Nivel de educación de la mamá	<i>(primaria, secundaria, superior)</i>	
Nivel de educación del papá	<i>(primaria, secundaria, superior)</i>	
Ocupación de la mamá		
Ocupación del papá		

LUGAR DE NACIMIENTO:

De tu mamá	
De tu abuelita por parte de mamá	
De tu abuelito por parte de mamá	

De tu papá	
De tu abuelita por parte de papá	
De tu abuelito por parte de papá	

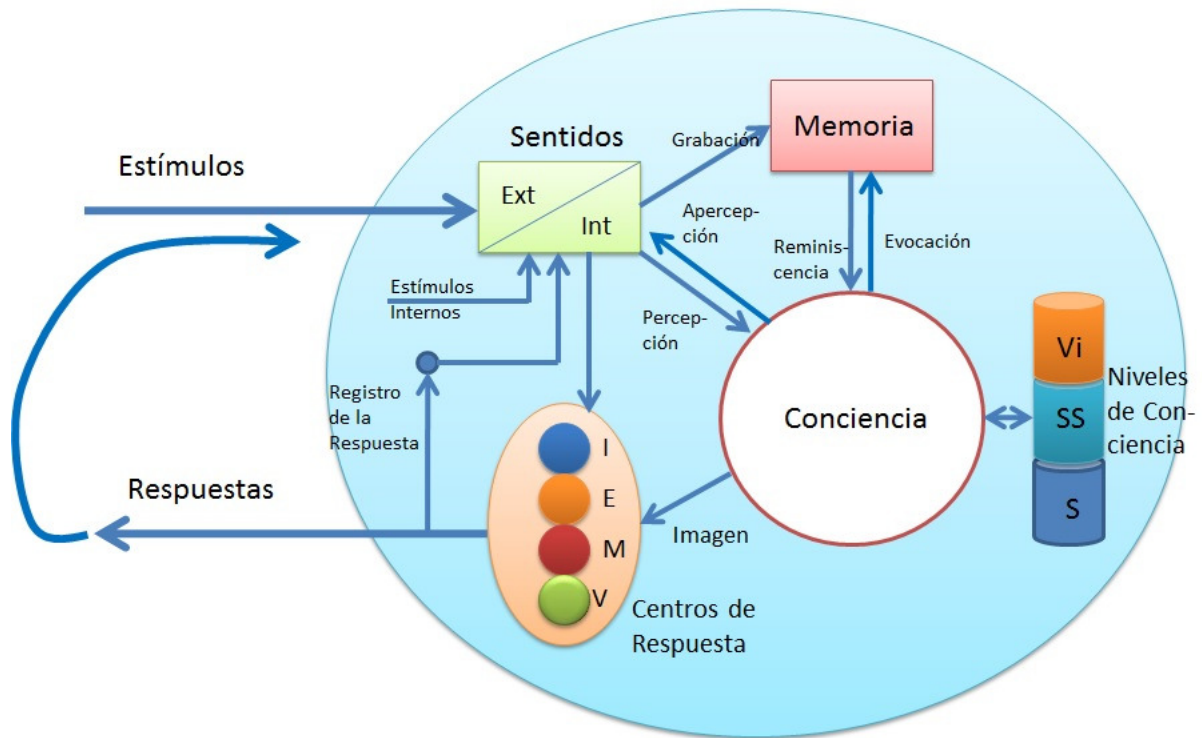
¿Tienes alguna actividad fuera de las del colegio a la que dedicas tiempo y esfuerzo?	<i>(arte, artesanía, deporte, curso que estés siguiendo, afición)</i>	
¿Has hecho antes alguna disciplina relacionada con el yoga o la meditación? ¿Cuál?		
¿Tienes definida alguna vocación o carrera que quisieras seguir? ¿Cuál?	Si. ¿Cuál?	No todavía.

ANEXO E.

ESQUEMA DEL SIQUISMO

(Esquema elaborado por el autor de este TFM en base al desarrollado en "Autoliberación" de José Luis Ammann y en "Apuntes de Psicología" de Silo.)

Esquema del Siquismo (PNH)

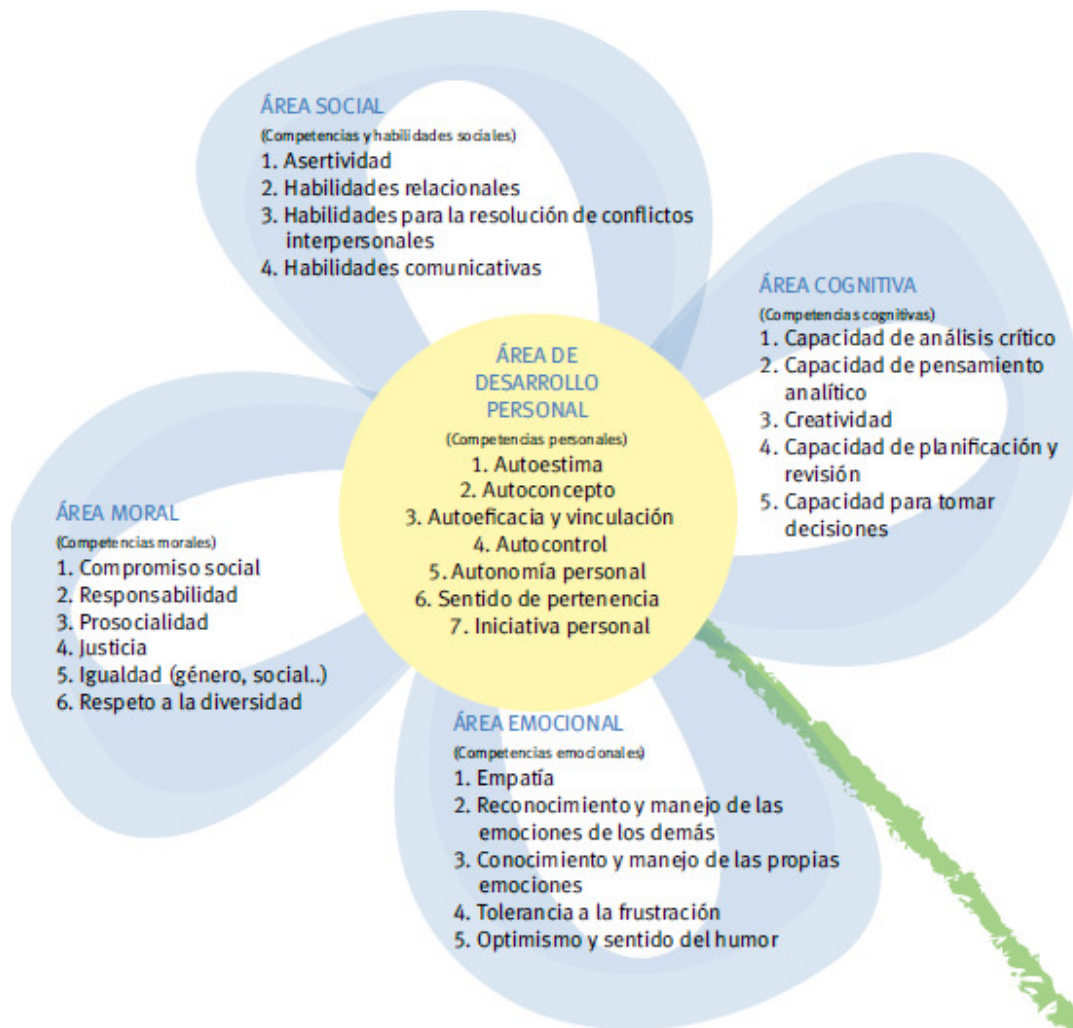


ANEXO F.

MODELO DE DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE.

Esquema estructural de competencias (Oliva Delgado, y otros, 2008).

FIGURA 5. MODELO DE DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE CONSTRUIDO A PARTIR DEL ESTUDIO EMPÍRICO.



NOTAS.

ⁱ - Dirección: Av. Paseo de la República 3530, distrito de San Isidro, Lima. Director Prof. Lucio Yones Zeballos Pinto.

ⁱⁱ - Prof. Jenny Rojas.

ⁱⁱⁱ - Prof. Mariela Calderón Alzamora.

^{iv} - Tutora Prof. Liliana Herrera.

^v - Tutora Prof. Martha Córdova.