



UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

MÁSTER UNIVERSITARIO EN INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN
EN CONTEXTOS EDUCATIVOS

**NIVELES DE MINDFULNESS Y POSIBLES BENEFICIOS PSICOSOCIALES EN
ALUMNOS DE CLASES DE YOGA: UNA ANÁLISIS EXPLORATORIO**

AUTOR/A: Laura García Valladares

DIRECTOR/A: Raquel Palomera Martín

FECHA:

INDICE

1-	INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	5
2-	MINDFULNESS.....	6
2.1	Minfulness como constructo.....	6
2.2	Orígenes de Mindfulness	11
2.2.1	Uso del lenguaje que rodea a MF.....	11
2.3	Mindfulness en el día a día.....	12
2.4	Cómo medir Minfulness	13
2.4.1	Cuestionarios.....	14
3-	MÉTODOS: MEDITACIÓN Y YOGA	16
3.1	Meditación	16
3.1.1	Concepciones erróneas sobre la meditación	16
3.1.2	La meditación y la concentración.....	18
3.1.3	Tipos de Meditación y su relevancia con la investigación.....	19
3.2	Yoga.....	25
3.2.1	Concepto	25
3.2.2	Tipos de yoga y su relevancia con la investigación	25
4-	INTERVENCIONES Y SUS BENEFICIOS	28
4.1	Tipos de intervención.....	28
4.1.1	Cuadro comparativo de algunos programas de intervención.....	34
4.2	Beneficios de las intervenciones	35
4.2.1	Beneficios de las intervenciones en contexto educativo	39
5-	ESTUDIO	42
5.1	Objetivos e hipótesis.....	42
5.2	Metodología	43
5.2.1	Metodología de las clases de Yoga.....	43
5.2.2	Muestra	43
5.2.3	Instrumento y técnicas	44
5.2.4	Procedimiento	45
5.2.5	Análisis de datos.....	45
5.2.6	Resultados	46
6-	CONCLUSIONES GENERALES	57
6.1	Conclusiones finales	57
6.2	Limitaciones del estudio.....	58
6.3	Futuras líneas de investigación	60
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61

ANEXOS	72
--------------	----

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1 Análisis descriptivos de la muestra	46
Tabla 2 Descriptivos del grupo experimental en la encuesta. Respuestas cuantitativas	47
Figura 1 Esquema de tipos de meditación	24
Figura 2 Cuadro comparativo de programas de intervención de MF	34
Figura 3 Porcentajes y frecuencias de las preguntas nº1 de la encuesta	48
Figura 4 Porcentajes y frecuencias de las preguntas nº2 de la encuesta	49
Figura 5 Porcentajes y frecuencias de las preguntas nº3 de la encuesta	50
Figura 6 Porcentajes y frecuencias de las preguntas nº4 de la encuesta	51
Figura 7 Histograma. Distribución de las puntuaciones MAAS	52
Figura 8 Gráfica de frecuencias de beneficios percibidos	55

RESUMEN

Este estudio presenta una base teórica sobre el concepto de mindfulness (MF), una comparación entre sus diferentes programas de intervención, así como una aproximación a los métodos de yoga y meditación que se utilizan.

Se ha analizado los diferentes niveles de MF entre un grupo de alumnos que han asistido a clases de yoga y meditación, con otro grupo de personas que no han tenido contacto ninguno con este tipo de prácticas. Los resultados muestran que en este caso no existe una diferencia significativa de niveles de MF entre ambos grupos, ni tampoco correlación entre el tiempo de práctica de estas técnicas con dichos niveles. El grupo experimental percibió beneficios en diferentes aspectos vitales: bienestar emocional y físico, en consciencia del momento presente, en calma, concentración y en las relaciones interpersonales

Desde este trabajo se apoya la idea, de que existe la necesidad de seguir investigando sobre las diferentes combinaciones de ejercicios de yoga y meditación en programas de intervención de MF, así como el potencial que dichas combinaciones puedan tener en diferentes contextos, como el educativo.

PALABRAS CLAVE: mindfulness, yoga, meditación, programas de intervención y bienestar.

ABSTRACT

This study provides a theoretical outline of the mindfulness (MF) concept, a comparison of different intervention programs and their yoga and meditation methods.

It presents an analysis of different levels of mindfulness between a group of yoga and meditation students and another group of people who had never been exposed to this type of practice.

The results indicate that there was not a significant difference in levels of mindfulness between the experimental group and the control group. In the same way, we did not find any correlation between time of practice of these techniques and the level of mindfulness.

The experimental group perceived benefits in different vital aspects: emotional and physical wellbeing, present moment awareness, calmness, concentration and in interpersonal relations.

This paper supports the idea of the necessity to continue researching different combinations of yoga and meditation exercises in intervention programs of mindfulness, and the potential that this combinations could have in different contest, like education.

KEYWORDS: mindfulness, yoga, meditation, intervention programs and wellbeing.

1- INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El origen de este estudio proviene de un interés personal por indagar en los posibles beneficios que pueden aportar ejercicios de yoga y meditación en adultos, así como en las posibles combinaciones en el uso de estas técnicas en programas de intervención y su aplicación en contextos como por ejemplo el de la educación.

En la actualidad no existe un acuerdo en cuanto a la traducción al español del término Mindfulness (MF). Suele ser traducido como conciencia plena y/o atención plena, pero por motivos de la complejidad de su verdadero significado, intentando respetar la definición elegida en esta investigación, y por el extendido uso del anglicismo, se utilizará éste a partir de ahora.

El tema de MF y la aplicación de sus técnicas o métodos principales en diferentes contextos y con diferentes propósitos, está cada vez más en auge. Normalmente los métodos más utilizados para trabajar MF son la meditación y el yoga. Diferentes investigaciones demuestran que la utilización de estas prácticas y sus combinaciones están teniendo unos resultados beneficiosos en diferentes áreas vitales. De las diferentes combinaciones hay una que realmente está en los comienzos, y es la del uso de clases de yoga como guía principal de la intervención, donde la gran parte de esas clases está compuesta de ejercicios físicos, mientras que por el contrario otros tipos de programas de intervención de MF que llevan más tiempo en estudio, poseen mayor cantidad de ejercicios de meditación estáticos y no tanto en movimiento. Según Carmody y Baer (2008) en una de sus investigaciones, la práctica del yoga físico dio mayor correlación con habilidades de MF, bienestar y reducción de estrés, en comparación con la práctica de meditaciones estáticas. Documentos como este muestran la necesidad que seguir investigando y poniendo atención a programas de intervención de MF donde el yoga físico tenga un papel importante.

El presente trabajo pretende hacer un acercamiento exploratorio en esta línea para poder seguir aportando información sobre los posibles beneficios de este tipo de intervenciones, y para ello nuestro estudio se centra en analizar si existen determinados efectos en MF tras recibir clases de yoga y meditación en comparación con personas que no lo practican, así como la influencia del tiempo de práctica. También recogemos información cuantitativa y cualitativa acerca del beneficio percibido por los participantes sobre otras áreas vitales. De la misma manera, se ha realizado un gran esfuerzo al abordar algunos de los matices que se mencionan en la diferente literatura, sobre el concepto de MF con el objeto de ofrecer mayor claridad a su verdadero significado, así como los diferentes usos que se le está dando en la actualidad.

A continuación les presentamos los resultados encontrados en nuestro estudio.

2- Mindfulness

El término de MF en la cultura occidental ha empezado a utilizarse muy recientemente, así como las diferentes técnicas o prácticas que lo rodean.

Las investigaciones que ha habido hasta el momento han sido principalmente enfocadas a los efectos de los programas de intervención, normalmente en tratamientos clínicos con pacientes con diferentes problemáticas, en vez de a la comprensión del significado de MF en sí mismo (Brown, Ryan y Creswell, 2007). Quizás este es uno de los motivos por los que aún no existe un consenso sobre su significado.

2.1 Mindfulness como constructo

La palabra MF es la traducción al inglés de las palabras *Sati* y *Appamada* pertenecientes del lenguaje Pali. Una de las definiciones que se da a la palabra *Sati* es recordar, porque hacernos recordar lo que estamos haciendo es una de las funciones de MF. Por otro lado la palabra *Appamada* significa ausencia de locura, y es que quienes atienden a lo que está ocurriendo en su mente consiguen estar en el estado de total cordura y sensatez (Gunaratana, 1992).

A pesar de que se expone aquí una definición de MF en la que se apoya esta investigación, algunos autores opinan que no podremos nunca expresar de manera completa lo que es realmente MF, podemos intentar describir o explicar alguna de sus características o

atributos, pero no una definición que consiga reflejar en su totalidad toda su esencia (Gunaratana 1992).

Partiendo de las diferentes explicaciones que expone Gunaratana (1992, p.149-160) se ha elaborado la definición de MF que se presenta a continuación¹:

*MF es el **momento de pura consciencia** antes de conceptualizar aquello que se percibe, antes de etiquetarlo, categorizarlo o de implicarse en una sucesión de pensamientos sobre ello. Es un **estado de percepción** no egocéntrico, con un punto de vista amplio, y desde el cual se observa el cambio constante de lo que va surgiendo en el momento presente, aceptándolo tal cual es. Y es la **capacidad de observación imparcial y participativa en todo aquello que se presenta.***

Es preciso detenerse con algo más de detalle para poder profundizar en lo que este autor entiende por cada punto.

Cuando somos conscientes de algo, hay un **breve instante de pura consciencia** justo antes de conceptualizarlo, es decir antes de que lo identifiquemos, y que pensemos “oh, es un árbol”. Generalmente este estado tiene muy poca duración, es un sutil momento de pura consciencia y es a lo que se denomina MF. En ese instante no hay una opinión sobre lo que se percibe, porque no se analiza y tampoco nos perdemos con una cadena de pensamientos. Es percibir ese árbol sin añadir toda esa información que le hemos atribuido, es verlo en toda su esencia, como si viéramos un árbol por primera vez.

Estar en un estado de MF es estar en un **estado de percepción** sin referencias de “me”, “mi” o “mío”. Gunaratana(1992) pone el siguiente ejemplo: si hay una sensación que percibimos como podría ser el dolor, en vez de pensar “Yo tengo un dolor” o “Me duele”, en estado de MF uno simplemente nota la sensación, igual que percibe otras muchas cosas en ese momento, es decir, la percibe sin más, sin añadir nada. De ahí que se hable de un estado no egocéntrico.

Desde este estado se percibe con un punto de vista amplio, es decir, la atención no se va a un punto fijo (ese dolor), sino que tiene ilimitados puntos de atención, y entre ellos está ese dolor. Hay una gran diferencia entre la visión general abierta del estado de MF, y la visión más específica y concreta que hay cuando nos concentramos. Gunaratana (1992)

¹ En el presente trabajo las citas expuestas han sido adaptadas al castellano por la autora

explica la diferencia entre MF y concentración de la siguiente manera: la concentración es la fuerza que mantiene la atención en un punto, quien hace el trabajo de mantenerse ahí, utilizando la intensidad para excluir cualquier distracción o interrupción que haya, es decir se fuerza de alguna manera nuestra mente. Es importante recordar que la concentración por sí misma puede utilizarse para algo positivo o negativo.

Por otro lado, Gunaratana (1992) indica que MF tiene una función más delicada, no utiliza la fuerza, utiliza la sensibilidad para darse cuenta y avisar de que nos hemos dejado de darnos cuenta. Elige el objeto de atención y avisa por tanto cuando perdemos la concentración en él. En el estado de MF las distracciones e interrupciones son observadas con la misma atención que el objeto elegido para la meditación, y no se intentan evitar, porque aquí no se excluye nada. Este estado se cultiva a través de un suave esfuerzo, pero sin forzar, sino que es un esfuerzo para recordar delicadamente y de manera constante el posicionarse en el momento presente. MF dirige el poder de la concentración, es el jefe de la operación, lo que se da cuenta cómo eres realmente, tu comportamiento, tus sufrimientos, etc.

Esta vista amplia permite captar el cambio constante de todas las cosas, lo efímero que es todo aquello que percibimos. En MF la función es observar el paso del constante espectáculo (el físico, el mental y el emocional), y todo ello en el momento presente, porque no existe otro momento, según afirma Gunaratana (1992).

El autor considera que la aceptación es la esencia de MF, entendiendo por aceptación el reconocer la existencia de eso que percibimos. Es la esencia porque si queremos crecer en MF y disfrutar lo que el momento presente nos ofrece, debemos aceptar lo que MF encuentra, tal cual es, sin querer añadir ni quitar nada.

Cuando no estamos en este estado de auténtica presencia, sino que estamos inmersos en nuestros pensamientos, y en un momento dado nos damos cuenta de que no estábamos presentes, es realmente MF quien se ha dado cuenta, es lo que te recuerda que has dejado de darte cuenta y lo que te recuerda desde que punto de vista tienes que percibir. Es decir MF se restablece por sí mismo al darse cuenta que no está presente (Gunaratana, 1992). Y esto, hasta que volvemos a quedarnos atrapados en nuestros pensamientos de nuevo, se convierte en definitiva en un ir y venir constante, donde el grado de consciencia que tenemos va variando

Gunaratana (1992) también define MF como una **capacidad**, y a pesar de que todos tenemos la capacidad de estar en ese estado, no todos tenemos la misma facilidad para hacer uso de ella. Este autor la describe como la capacidad de observación o vigilancia imparcial, es decir la habilidad de no tener que posicionarnos ante aquello que percibimos o experimentamos, porque MF no se queda atrapado en lo que percibe, simplemente lo percibe. No tenemos porqué comparar, ni juzgar, y de la misma manera no tenemos por qué agarrarnos a lo agradable o huir de lo desagradable. Esta capacidad nos permite no aferrarnos a nuestras ideas, opiniones o recuerdos, simplemente los observamos, tal cual son. Cualquier experiencia que podamos tener, MF simplemente la acepta porque es simplemente otro evento de la vida, simplemente otra cosa de la que ser consciente. Lo que es, es.

MF es una observación participativa, es decir participamos en lo que nos rodea sin necesidad de alejarnos de la sociedad ni del ritmo normal de vida que llevamos. Recordamos que observar con imparcialidad no significa ser insensibles, sino todo lo contrario, percibimos con mayor sensibilidad y compasión (Gunaratana, 1992).

Se trata por tanto de vivir la experiencia de la vida de una manera más despierta, participando con una actitud de observación ante los que va surgiendo física, emocional y mentalmente.

Cuando Gunaratana (1992) habla de un estado de percepción no egocéntrico, desde esta investigación se cree que tiene íntima relación con lo que autores como Simón o Goldstein llaman a la no identificación. Por un lado Simón (2013) recuerda que la identificación es cuando nos apegamos o identificamos con el contenido de lo que percibimos (el contenido de la conciencia que llama él), donde la desidentificación se convierte en un proceso que experimenta avances y a veces retrocesos, pero que nos va liberando de esa interpretación que hacemos sobre lo que está ocurriendo en el momento presente.

Por otro lado Goldstein (2003) dice que cuando desarrollamos ese estado de MF aprendemos a aceptar de manera completa lo que experimentamos, de tal manera que percibimos los pensamientos, sensaciones, emociones y sentimientos como algo pasajero, pudiendo estar con ellos sin identificación, viendo que no pertenecen a nadie, porque son fenómenos transitorios que surgen y se van. Goldstein añade que cuando la mente se identifica compulsivamente con determinados pensamientos o sentimientos, se vuelve adicta, como cuando nos identificamos demasiado con un punto de vista, dificultando la

comunicación con otros porque nos lleva a estar a la defensiva, al enfado y en definitiva a la agresividad en la comunicación.

Esa desidentificación de la que habla Simón (2013), es básicamente lo que ocurre cuando en esta investigación hablamos de aumentar nuestro nivel de consciencia.

En esta investigación se ha elegido la definición descrita anteriormente, por su carácter preciso y lo suficientemente amplio como para poder entender algo más lo que esta palabra puede englobar, ya que es un término que se empieza a utilizar muy comúnmente en los últimos años.

Existen por supuesto más definiciones dadas por otros autores, las cuales no parecen contradecirse demasiado pero desde esta investigación se ha creído que no eran lo suficientemente completas como para clarificar determinados matices y cuestiones.

Un ejemplo es la definición que nos da Simón (2007, p.8) donde afirma que MF *“es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento”*.

Otro de los autores es Vallejo (2006, p.92) que la define como *“Atención y conciencia plena, presencia atenta y reflexiva”*.

Por otro lado hay autores que llevan ya muchos años utilizando este término y explicando los matices de su definición a través de diferentes artículos y libros, un ejemplo es el conocido Kabat Zinn que en uno de sus artículos (Kabat Zinn, 2003) afirmaba que MF es la conciencia que emerge a través de prestar atención intencionadamente, en el momento presente, y sin juzgar la experiencia que se manifiesta momento a momento.

Es verdad que este tipo de definiciones resultan más sencillas de entender a simple vista, y quizás sean más prácticas a la hora de intentar explicar algo básico sobre MF a cualquier persona y cualquier contexto. Pero a la hora de ponerlo en práctica, requieren que se añada información adicional constantemente porque no son lo suficientemente completas.

Con esto no pretendemos decir que la definición elegida englobe todo lo que tenemos que saber sobre este concepto, porque también necesita sus matices e información adicional, pero al menos contesta a muchas de las preguntas que los mismos autores se van haciendo a través de los diferentes artículos y documentos publicados.

2.2 Orígenes de Mindfulness

Cualquier tipo de investigación sobre MF acaba recurriendo en algún momento a información proveniente de fuentes de origen budista, y es que como dicen Baer y Sauer (2009) históricamente la tradición budista tiene mucho más que decir sobre MF que cualquier otra fuente.

Y esto no quiere decir que el resto de fuentes tengan una visión errónea del concepto, sino que el Budismo lleva estudiando e intentando entender el verdadero significado de MF desde hace mucho tiempo.

Según Kabat Zinn (2003) estar en un estado de MF es una necesidad universal, y no hay nada de budista en ello, porque todos somos conscientes a un determinado grado debido a que es una capacidad inherente humana. Este autor matiza esta idea recordando que una de las contribuciones que han hecho las tradiciones budistas durante todo este tiempo ha sido poner énfasis en sencillas y efectivas maneras de cultivar esta capacidad, e intentar llevarla a todos los aspectos de la vida.

Por tanto podríamos decir que MF va más allá de cualquier religión y cultura.

2.2.1 Uso del lenguaje que rodea a MF

Precisamente porque los textos budistas son quienes han dedicado más esfuerzo a este concepto y su aplicación, la información que recibimos se encuentra entremezclada muchas veces con ideas de esa religión y con lenguaje perteneciente a esas culturas.

Las prácticas que se utilizan para cualquier programa de MF, y que veremos en detalle más adelante, son la meditación y el yoga. Ambas prácticas suelen venir asociadas muchas veces con la religión budista e hinduista. Para poder entender bien toda la información sobre estas prácticas y saber reconocer cual es de uso para nuestro contexto, uno tendría que saber cómo discriminar la información relevante sobre MF, de las creencias de la religión en sí. Debido a la dificultad que existe llegado a este punto, en el presente continúa existiendo el malentendido de que tenemos que creer en determinadas religiones o en determinadas ideas para poder practicar o entender cualquiera de estas técnicas.

No debemos olvidar que el hecho de que se mantenga el uso de un lenguaje perteneciente a otro contexto cultural, muchas veces se debe a la dificultad de encontrar otra

terminología que signifique en esencia lo mismo. Y normalmente este ocurre cuando las investigaciones de ese concepto están en los comienzos, cosa que ocurre con MF.

Aun así, podemos decir que ya está habiendo un intento por adaptar el lenguaje, y que programas de intervención de MF que están teniendo una aceptación muy favorable son los que cuidan mucho que ese lenguaje sea laico y sin ninguna condición de creencia alguna. Autores como Kabat Zinn (2011) creen firmemente en la importancia del lenguaje a la hora de hablar, y recuerda como él acomodó su terminología completamente para que en su día la sociedad americana lo entendiera de manera más clara y no rechazara de antemano el programa.

2.3 Mindfulness en el día a día

En base a la definición de la que partimos, podríamos decir que estar en el estado de MF es un tanto difícil, y más si nos planteamos si existe la posibilidad de vivir en ese estado al cien por cien.

Quizás es importante el no poner demasiado énfasis en esta última idea, porque como nos recuerda Thera (1965) ese tiempo de pura conciencia generalmente es mantenido durante un tiempo limitado en nuestra vida ordinaria, y cada hora del día demanda algún tipo de actividad que requiere las palabras o pensamientos, teniendo que dejar ese espacio de silencio para entrar en relación con otras personas.

Se trata de aprender a vivir en el día a día con mayor claridad sobre lo que ocurre dentro y fuera de nosotros. Y es que, aunque no nos mantengamos normalmente en el estado de MF por mucho tiempo, podemos por un lado prolongar ese espacio de tiempo mediante la práctica (Gunaratana 1992), así como aumentar el número de veces al día que estamos en ese estado y utilizar algunas de sus características, para aumentar nuestro grado de conciencia del momento presente, y no dejarnos llevar tanto por la interpretación que hacemos de éste.

Algunas de las características de MF de las que podemos intentar hacer uso en el día a día, son las que menciona Kabat Zinn (2003) cuando habla de carácter compasivo y afectuoso en nuestra atención, y una sensación de corazón abierto, presencia amigable e interés hacia lo que se presenta.

Existe una serie de técnicas y prácticas como la meditación y el yoga, que ayudan a aumentar el grado de conciencia de la realidad que vivimos. Técnicas que son

compatibles con nuestro ritmo de vida, sin tener que acudir a retiros o lugares aislados para poder practicarlos y disfrutar de sus beneficios.

Para poder aumentar nuestro grado de consciencia es importante por ejemplo aprender a reconocer esos patrones de conducta que tenemos. Cabe recordar a Baer y Sauer (2009) cuando señalan que uno de los principales objetivos de practicar MF es aprender, a través de una cuidadosa observación de nuestra propia experiencia interna, que los pensamientos pueden provocar (pero no necesariamente) fuertes emociones, lo que a su vez puede provocar conductas inadaptadas. Dichos autores afirman que la práctica de MF ayuda a cultivar el poder ser conscientes de esos patrones.

En definitiva se trata de vivir a través de una percepción más clara, o dicho de otra manera, ver con mayor claridad qué está ocurriendo en el momento presente y aprender a interactuar con lo que nos rodea sin perder demasiado esa percepción de la realidad. Porque lo mismo que Gunaratana considera que es una capacidad que tenemos todos, Hanh (2011) afirma lo mismo diciendo que todos tenemos la semilla de MF dentro de nosotros, solo hay que dejarla crecer, y no olvidarnos de regarla.

2.4 Cómo medir Mindfulness

De la misma manera que se ha señalado que la mayoría de las investigaciones no han puesto gran parte del enfoque en definir e investigar el verdadero significado de este término, lo mismo ocurre con la idea de medir MF. Existen cuestionarios que se están elaborando desde los últimos años, pero su uso está aún en los comienzos.

Aun así, gracias a estos primeros intentos por querer medir MF y por querer observar que correlaciones pueda tener, hacen que se obtengan resultados muy interesantes como por ejemplo mostrar que niveles altos de esta capacidad se relaciona con: niveles altos de autonomía, de autorregulación y de bienestar psicológico, así como asociado a percibir experiencias de una manera más positiva (Brown y Ryan, 2003); bajos niveles en agresividad, ira y hostilidad, así como niveles bajos en conflicto y niveles altos para llegar un acuerdo ante diversas situaciones en las relaciones sentimentales (Heppner, Kernis, Lakey, et al., 2008); reducción de conflicto entre diferentes posiciones de trabajo (Valentine, Godkin, y Varca, 2010); y con niveles bajos en síntomas del Trastorno por Estrés Postraumático (PTSD), en síntomas físicos, depresivos y problemas con el alcohol (Smith, Ortiz, Steffen, et al. 2011).

En base a la definición de la que partimos y observando los diferentes cuestionarios que presentamos a continuación, podríamos decir que éstos consiguen medir al menos algunas de las características que posee el estado de MF, o algunas habilidades que ayudan a ser más conscientes del momento presente.

Aun así desde esta investigación se apoya la idea de que existe la posibilidad de que no se esté midiendo MF totalmente, y que se necesita investigar con mayor intensidad y de manera conjunta la definición de este concepto y su posible medición.

2.4.1 Cuestionarios

A continuación se presentan algunos de los cuestionarios más utilizados.

Freiburg Mindfulness Scale (FMI-8, Buchheld, Grossman y Walach, 2001; Kohls, Sauer y Walach, 2009). Es un cuestionario que ha tenido varias modificaciones, en un principio eran 30 ítems (cuestionario del 2001), pasaron a ser 14 ítems (cuestionario del 2006) y el último, y al que nos referimos aquí, es de 8 ítems. Aunque la escala aparece como un factor, los autores añaden que si se tuviera que matizar podríamos clasificarlos como: *presencia y aceptación*.

Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS, Baer, Smith y Allen, 2004). Este cuestionario está compuesto por un total de 39 ítems donde se tienen en cuenta 4 habilidades: *observar* elementos tanto internos como externos: sonidos, olores, sensaciones, etc.; *describir y expresar* en palabras sin enjuiciar; *actuar con consciencia* al realizar las actividades del día a día, una a una, y *aceptar sin enjuiciar* ni etiquetar.

Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS, Feldman, Hayes, Kumar y Greeson, 2004) y su versión revisada (CAMS-R, Feldman, Hayes, Kumar et al., 2007). Tras modificar la versión el 2004, este cuestionario cuenta en este momento con 12 ítems, que aunque se presentan de una manera monofactorial engloba lo siguiente: la habilidad de *regular la atención*, la *tendencia* a adoptar una postura de *curiosidad y apertura* hacia el momento presente, *consciencia* de la experiencia y actitud de *aceptación y no enjuiciamiento*.

Mindfulness Questionnaire (MQ, Chadwick, Hember, Mead, Lilley y Dagnan, 2005). Según Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney (2006) este cuestionario está formado por 16 ítems donde se mide el grado de MF en relación a la *consciencia y respuesta ante*

pensamientos e imágenes angustiosos. Aunque se presenta como un único factor, los autores comentan que dichos ítems representan cuatro aspectos de MF: *observación, dejar ir, ausencia de aversión y no juzgar*.

Toronto Mindfulness Scale (TMS, Lau, Bishop, Segal et al., 2006). Es una escala de 13 ítems donde se tienen en cuenta 2 factores: uso de la *curiosidad* utilizada al observar el momento presente y *descentramiento* (consciencia de nuestras propias experiencias con cierta distancia y desidentificación, de ahí que también se le llame distanciamiento).

Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ, Baer et al., 2006). Este cuestionario está compuesto por 5 de los cuestionarios más utilizados: FMI (Buchheld et al., 2001), MAAS (Brown y Ryan, 2003), KIMS (Baer et al., 2004), CAMS (Feldman et al., 2004) y MQ (Chadwick et al., 2005). Vienen a crearse 5 factores: *no reactividad a la experiencia interna; observación* de sensaciones, percepciones, pensamientos y sentimientos; *actuando con consciencia*; facilidad para *describir con palabras* lo que se percibe y *no enjuiciar*.

Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS, Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, y Farrow, 2008). Es un cuestionario formado por 20 ítems donde los dos factores en los que se centra son *la consciencia del momento presente* sin preocuparse del pasado o al futuro, y *la aceptación*.

Minful Attention Awareness Scale (MAAS, Brown y Ryan, 2003; Soler, Tejedor, Feliú-Soler et al., 2012). Es un cuestionario formado por 15 ítems, que evalúa con una única puntuación la capacidad que tiene el individuo para estar *atento y consciente del momento presente* en el día a día.

Es precisamente la escala MAAS (ver Anexo 1) la que en esta investigación se ha optado por utilizar, por dos razones principales.

La primera es porque se ha apoyado la idea de que los ítems utilizados se centran de una manera directa y clara en la atención y la consciencia del momento presente, siendo esto lo esencial a evaluar, y no tanto en las características o actitudes de la persona ante ese momento, considerando esto más bien como información adicional.

La segunda de las razones es el tamaño del cuestionario, se considera que al ser un número reducido de preguntas permite tomar la información con una cierta facilidad y rapidez. Es importante matizar que según las circunstancias del contexto donde se realiza la

investigación, no era posible mantener al grupo durante excesivo tiempo rellenando la información.

3- MÉTODOS: MEDITACIÓN Y YOGA

En esta investigación se tiene la necesidad de dedicar este apartado a la meditación y el yoga para poder exponer por un lado una visión general y básica de estos dos términos, y por otro lado poder localizar posteriormente qué partes están siendo de utilidad en programas de intervención, práctica en general en nuestra sociedad, o en el estudio que se ha realizado para esta investigación.

3.1 Meditación

“Durante la meditación lo importante no es el contenido de la experiencia, sino la conciencia de ese contenido” Franco Justo (2009, p.41)

Hablar de MF nos tenía que llevar a hablar de meditación en algún momento.

Practicar meditación está asociado a incrementar MF en la vida diaria, lo cual está relacionado a reducir rumiación y miedo a la emoción, así como a aumentar la autorregulación del comportamiento (Lykins y Baer,2009).

De tal manera, que la práctica de meditación nos ayuda a que el proceso de desidentificación vaya avanzando (Simón 2013); más aún, Gunaratana (1992) nos recuerda que ayuda a prolongar ese estado de pura consciencia, así como a cultivar tanto MF como la concentración.

3.1.1 Concepciones erróneas sobre la meditación

La palabra meditación es una palabra relativamente familiar en nuestra sociedad, incluso la utilizamos a veces con frecuencia en contextos o situaciones que poco tienen que ver con la realidad de su significado. Desde esta investigación se cree que para poder entender lo que es meditación tenemos que primero partir de ciertos malentendidos, ya que nos basamos muchas veces en ideas preconcebidas que no nos dejan ver más allá.

Por esta razón es importante que recordemos algunas de las falsas ideas sobre la meditación que señala Gunaratana (1992), que aunque se refieran al tipo de meditación

llamada vipassana, podrían hacer referencia a la mayoría de los tipos de meditación. Algunas de esas falsas ideas son:

1- La meditación es simplemente una técnica de relajación.

La relajación es un componente clave en la meditación, aparece con la práctica de ésta, pero no es la meta. La meta es la conciencia misma.

2- El propósito de la meditación es llegar a convertirse en sobrehumano adivino

El propósito es desarrollar la conciencia. Las diferentes experiencias personales pueden ser muy variadas, el trabajo es darse cuenta de ellas y no involucrarse en ellas.

3- La meditación es para los santos y hombres sagrados, no para las personas normales.

La meditación no es una práctica para determinados tipo de hombres que vivan de una manera aislada o monástica, sino que son técnicas utilizables en cualquier situación y para cualquier persona.

4- Meditación es escaparse de la realidad, significa entrar en trance.

Practicar meditación significa toparse con la realidad. Es aprender a mirarte a ti mismo exactamente como tú eres, a conocerte con mayor claridad y precisión.

5- Meditación es una increíble manera de sentir euforia y sentirse elevado

Sí y no. La práctica de estas técnicas produce a veces sensaciones de gran felicidad y euforia pero una vez más, no es su propósito.

Otras concepciones erróneas sobre la meditación son algunas indicadas por Franco Justo (2009, pp32-45):

1- La meditación tiene como objetivo el que la mente deje de producir pensamientos, se persigue dejar la mente en blanco.

El objetivo de la mente es generar pensamientos, el de la meditación es del de observarlos y ser conscientes de ellos.

2- Durante la práctica intentamos modificar los pensamientos negativos

Se trata de que aprendamos a vivir con nuestros pensamientos negativos, no hay que intentar cambiarlos.

3- Durante la meditación intentamos analizar la mente

“No se trata de analizar los pensamientos, juzgarlos o evaluarlos como buenos o malos, sino tan solo de ser conscientes de lo que está sucediendo en ese preciso

momento en nuestra mente, pero sin dejarnos atrapar o reaccionar ante dicho contenido mental.”

4- Durante la meditación intentamos resolver nuestros problemas

A la mente le encantan los problemas, darles vueltas, analizarlos e intentar buscar soluciones. Es parte del juego mental en el que nos atrapamos.

Se trata de observarlos con distanciamiento, sin irnos con ellos.

5- La práctica de la meditación supone la adopción de una serie de principios filosóficos, místicos y/o religiosos.

Para poder practicar no necesitamos tener ni creencias determinadas, ni pertenecer a ninguna orden religiosa. Se trata de liberarnos de esas ataduras de nuestra mente y de sus condicionamientos.

Recordamos a autores como Baer y Sauer (2009) que señalan que la práctica de estas técnicas se puede realizar de manera independiente a cualquier tipo de religión, incluso perfectamente combinable con la ciencia.

3.1.2 La meditación y la concentración

Desde esta investigación abordamos la meditación como *técnica o método* que nos ayuda a ser más conscientes de lo que ocurre en el momento presente, técnica que nos enseña a observar mediante su *proceso* lo que ocurre dentro y fuera de nosotros.

Existen muchos tipos de meditación y con multitud de opiniones sobre cuales son más eficientes o cuales no, pero podríamos decir que tienen en común que en todas ellas suele haber un objeto elegido donde poner nuestra atención y concentrarnos con una cierta intensidad, para después trascender de dicho objeto y colocarnos en una visión más amplia y consciente del momento presente.

De la misma manera que MF y concentración son algo diferente, es importante no confundir la meditación con un simple ejercicio de concentración, este es un error muy común. La meditación utiliza la concentración como herramienta (Gunaratana, 1992), pero no es su destino final o su esencia. Cuando adiestramos a nuestra mente y hemos conseguido empezar a observar y concentrarnos, entonces *“cesa el esfuerzo y la experiencia meditativa brota de una manera natural”* (Hernández 2008, p.129).

La meditación es un *“proceso”* (Hernández 2008, p.131) de apertura a la conciencia misma, y la concentración es solo una parte de ese proceso.

Vamos a poner un ejemplo para poder entender más claramente y ver el proceso de una de las meditaciones más comunes. Elegimos por ejemplo la respiración como objeto o punto de concentración. Cuando nos concentramos en ella, y mantenemos nuestra atención lo máximo posible ahí, intentamos no distraernos ni dejarnos llevar por lo que nos rodea. Poco a poco nos vamos dando cuenta de toda la actividad mental que tenemos, el trabajo de la meditación en este punto es intentar no dejarse llevar por esos pensamientos, y seguir concentrándose en esa respiración. Cuando he conseguido que mi objeto de concentración atraiga de manera fácil mi atención sin irme, entonces puedo empezar a prescindir de él, abriéndome a un punto de vista más amplio, donde ese objeto (la respiración en este caso) lo comienzo a percibir con la misma intensidad que cualquier otra cosa que vaya surgiendo. Este sería un ejercicio de meditación donde se ha conseguido llegar hasta el final y poder empezar a ser consciente del momento presente.

Mencionamos que “se ha conseguido llegar”, porque no siempre conseguimos que ocurra todo el proceso, en muchas ocasiones no es tan fácil. Incluso a veces, la meditación se queda en los comienzos, en intentar lidiar con la sensación incómoda de darte cuenta de lo increíblemente activa que está la mente, lo que Gunaratana (1992) recuerda que se llama el fenómeno de “la mente de mono” según la tradición Theravada. Por otro lado, a veces nos quedamos en la parte de concentración cómodamente, disfrutando de su sensación agradable, que la tiene, pero sin dejar de realizar ese intenso esfuerzo, por lo que la experiencia de meditación no se acaba completando, no se ha llegado a su esencia. En este último caso, a veces es cuestión de tiempo.

A medida que crece la capacidad de concentrarse, aprendemos a reconocer las distracciones y a no dejarnos llevar por ellas, y esto facilita que cuando nos abrimos a una visión más amplia y general, no nos dejemos llevar de una manera tan fácil por aquello que observamos, lo que por tanto nos ayuda a mantenernos con algo más de facilidad en el estado de MF.

3.1.3 Tipos de Meditación y su relevancia con la investigación.

Por motivos de que muchas de las meditaciones acaban utilizando un proceso muy similar a pesar de llamarse de manera diferente, se ha optado por hacer una clasificación donde se parte de la descripción de dicho proceso indicando las diferentes funciones que tiene el cuerpo y los diferentes objetos de concentración que la mente puede utilizar.

A continuación se va realizar una pequeña explicación de esa clasificación, información que podrá verse quizás de manera más clara y concisa en el esquema que se presenta después (Véase Figura.1). En dicho esquema se citarán algunos ejemplos de nombres de meditación para que podamos situarlos en base al proceso que siguen.

Posiblemente nos sea la clasificación perfecta, ni sea la más completa, pero al menos nos puede dar una visión general y básica de lo que estamos haciendo cuando practicamos algún tipo de meditación.

En primer lugar podríamos dividir la meditación en dos grandes grupos, dependiendo si es una **meditación estática** o si es una **meditación activa**, es decir que si se realiza manteniendo una postura determinada o si se realizan con movimiento físico. A su vez es posible la combinación entre ambas, luego lo veremos.

En el primero de los grupos, es decir en las meditaciones estáticas, se deja que el cuerpo se encuentra en una cierta quietud, normalmente sentados, con la espalda recta y el tronco relajado. Algunas veces se realizan tumbados, aunque debido a la dificultad de mantenerse despiertos durante la práctica, suele evitarse elegir esta opción, para poder observar algunas de las posiciones de meditación ver Anexo 2. Este grupo se divide en dos subgrupos: las meditaciones *Saguna* y las *Nirguna*.

Las meditaciones *Saguna* son aquellas que utilizan un soporte u objeto concreto, con cualidad y forma, donde se fija la atención durante la práctica. Dicho soporte puede ser tanto interno como externo, lo importante es que pueda atraer con facilidad la atención de la persona (Hernández, 2008). Este es el tipo de meditaciones más conocido, quizás porque es el más utilizado entre la sociedad. Algunos de los puntos donde poner la atención y concentrarnos más comunes son: en sonidos, imágenes, respiración, partes del cuerpo o a través de un acertijo.

Los sonidos, como por ejemplo la repetición de mantras, son muy utilizados en muchos de los casos. Recordamos que un mantra es una “*sílaba, palabra o frase constituida por una vibración sutil de sonido*” (Hernández, 2008, p.367) que repetimos durante un tiempo determinado, a veces verbalmente o mentalmente.

Otros sonidos donde concentrarnos pueden ser determinados ejercicios que enseñan a realizar sonidos tipo “zumbido” para llevar nuestra atención al interior, o por ejemplo sonidos producidos con objetos externos como los cuencos tibetanos.

Otro punto a elegir para concentrarnos son las imágenes, un ejemplo es la meditación de la vela donde nos intentamos concentrar lo máximo posible en la llama de una vela, incluso intentando pestañear lo mínimo posible, para luego cerrar los ojos e intentar visualizar dicha imagen, y así se sigue después con el proceso de esa meditación.

La respiración, como hemos indicado antes, es una de los puntos a observar más comunes, quizás por su fácil acceso en cualquier circunstancia y contexto. Las meditaciones más habituales se centran en observar el ritmo respiratorio que tiene el cuerpo de manera natural, sin empujarle, e incluso muchas veces el contar esas respiraciones ayuda aún más a no dejarse llevar por distracciones. Una meditación muy utilizada es la que utiliza la respiración de Ujjayi, y “*consiste en respirar cerrando parcialmente la glotis, con lo cual se hace más lenta la entrada y salida del aire, generándose un sonido característico por la fricción del aire contra la glotis*” (Hernández, 2008, p.276).

Otro tipo de meditación muy extendida es la que utiliza la atención a diferentes partes del cuerpo, tanto observando sensaciones, como visualizando cada parte. Se suele llevar un orden determinado, y un ritmo que varía según la dificultad de la meditación. Por ejemplo, una meditación para gente que es relativamente principiante se utiliza un ritmo no muy lento y abarcando zonas amplias del cuerpo donde fijarse. Si fueran personas con más experiencia, la zona a observar puede ser muy pequeña, intentando captar sensaciones muy sutiles y precisas, y el ritmo sería más lento.

Para terminar, en este tipo de meditaciones *Saguna*, existe una práctica donde se le plantea a la persona una especie de acertijo que no se resuelve con una respuesta nada fácil, ya que no suele responder a una lógica, por lo que la persona se acaba viendo obligada a prescindir de su mente tan racional para poder acceder a una posible respuesta, que muchas veces no se trata de ni siquiera de una respuesta con palabras. Es el llamado *Koan* (Molloy, 2002, p.146), proveniente del Zen y suele utilizarse en ambientes más retirados y con personas que se dedican a una vida de entrega a la meditación.

El otro subgrupo de meditaciones estáticas son las *Nirguna*. Son las llamadas *sin cualidad o forma*, son meditaciones donde la atención muchas veces se centra en “*ideas abstractas*” (Hernández 2008, p.133), como por ejemplo “el infinito” o “el vacío”. Pero no en intentar pensar o entender esas ideas, sino en experimentarlas a la vez que se mantiene una postura estática. En este subgrupo también podríamos incluir algunas meditaciones Zen donde se pretende entrar en el estado de consciencia pura sin utilización

de ningún ejercicio de concentración (Gunaratana 1992). Las Nirguna son meditaciones bastante avanzadas.

Hasta aquí han sido las meditaciones estáticas más comunes. En el grupo de **meditaciones activas** podríamos incluir tres tipos: meditación caminando, de tipo devocional y meditaciones en actividades rutinarias.

La meditación caminando es una de las más conocidas por su gran uso en diferentes situaciones y necesidades. Se trata de poner la atención en cada paso que damos cuando caminamos, podemos incluso contar los pasos o combinarlos con nuestra respiración, esa sería la parte de concentración de esa meditación. Como Gunaratana (1992) menciona, este tipo de meditaciones pueden servirnos por un lado de transición entre las meditaciones sentadas y las de actividades rutinarias, es decir nos pueden ayudar para empezar a introducir la práctica meditativa en la vida ordinaria. Por otro lado también nos recuerda que tiene muy buen uso cuando estamos muy agitados y no podemos mantenernos en postura de quietud, de tal manera que nos permite reducir esas sensaciones de cierto nerviosismo para luego realizar la meditación estática de manera más llevadera. Para mayor facilidad en los comienzos, se recomienda que se elijan lugares tranquilos y sin excesivas posibles distracciones.

Las meditaciones en actividades rutinarias al comienzo son un tanto difícil de mantener, porque no está tan marcado el comienzo y el final de la meditación, por lo que tendemos a distraernos y olvidarnos de que estábamos empezando a centrar nuestra atención a un punto. Por ese motivo resulta más fácil elegir actividades que tengan una duración escasa o clara como lavarse los dientes, ducharse o fregar. En cualquiera de los casos elegimos un punto donde poner la atención, por ejemplo en la sensación en las manos del agua cuando lavo los platos, poco a poco voy introduciendo otros puntos de atención que pueda captar en ese momento. De tal manera que vamos aterrizando nuestra mente a lo que ocurre en el momento presente. Es importante elegir al comienzo actividades que sean muy sencillas, que no requieran la utilización de nuestro análisis mental, de tal manera que puedo concentrarme en el punto que elija sin demasiadas dificultades, es decir trabajar con el ordenador o conducir no serían buenas opciones para el comienzo.

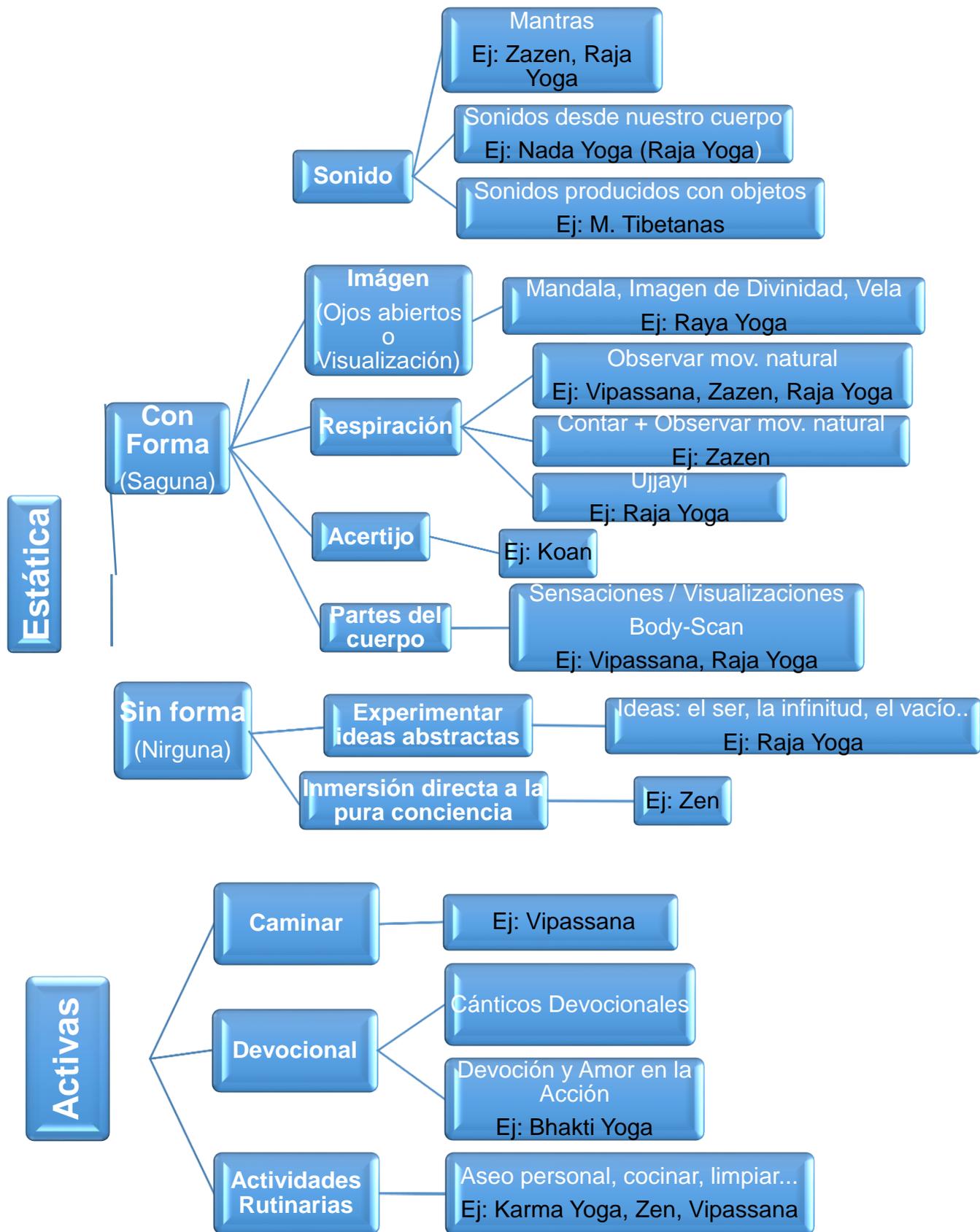
Por último hay otro tipo de meditaciones de tipo devocional, relacionadas por tanto con alguna religión en particular y normalmente dirigidas a personas que han entregado su vida a una comunidad de esta índole. Se trata de realizar acciones como el cuidado de las

figuras representativas de esa religión, de la decoración del lugar, etc. En cada una de esas acciones se pone la atención a la virtud o el poder que esa figura representa.

Como habíamos indicado al comienzo, es posible combinar las de tipo estática con las activas. Un ejemplo muy claro sería realizar una actividad rutinaria como limpiar una habitación y poner la concentración en la respiración.

A continuación se presenta el esquema de meditaciones que hemos mencionado y algunos ejemplos en algunos de los casos. Es importante recordar que cuando veamos los programas de intervención de MF, este esquema nos servirá de referencia para situarnos en qué tipo de técnicas se está haciendo uso en las investigaciones. Aun así podemos anticipar que lo que en el esquema se llama meditación Vipassana, o también utilizada en la literatura como *Insight Meditation*, es el tipo de meditación más característico del budismo, y el utilizado en la mayoría de los programas de intervención de MF como herramienta principal. De la misma manera, cuando el esquema se indica Raja Yoga, son algunos de los ejemplos que se han utilizado en las clases de yoga de nuestro estudio, así como en otro tipo de intervenciones de MF.

(Figura 1) Esquema de tipos de meditación



3.2 Yoga

A pesar que cuando mencionamos “yoga” en nuestra sociedad solemos tener una visión que se reduce más o menos a “hacer ejercicio y relajarme al final de la sesión”, si indagáramos un poco más en las técnicas, filosofía y literatura que hay detrás, nos daríamos cuenta de lo amplio que puede ser el tema.

Una de las principales razones por las que dedicamos parte de este estudio al yoga en sí, es porque puede considerarse como técnica eficaz para aumentar niveles de MF, así como reducción de niveles de estrés (Brisbon y Lowery 2011; Uebelacker, Tremont, Epstein-Lubow et al. 2010). Las diferentes maneras de practicar yoga están haciéndose cada vez más presentes en los programas de intervención de MF.

3.2.1 Concepto

La palabra “yoga” es la traducción del sánscrito que se ha hecho, que viene a significar “unión” y “yugo” (Molloy, 2002, p.77).

Hernández (2008) señala que yoga significa *unión* porque por un lado alude a la unión con uno mismo en el sentido de una integración armónica de todos los estratos del ser humano, y por otro lado unión del individuo con todo lo que le rodea, con el cosmos que llama él. También señala que yoga significa técnicas o métodos para llegar a esa unión, más concretamente “*conjunto de técnicas de perfeccionamiento del ser humano a nivel físico, mental y espiritual*” (Hernández, 2008, p.20).

Generalmente se reconocen tres fuentes diferentes desde donde se extrae la información referente a lo que es yoga, las tres son libros o grupos de libros provenientes de la que es actualmente la India, se tratan de Los Upanishads, El Bhagavad Gita y Los Yoga Sutra de Patánjali.

No obstante, a pesar de que atribuyamos el origen de la India cuando hablamos del yoga, es importante recordar lo que Hernández señala cuando dice que si lo entendemos como una actitud personal de búsqueda y desarrollo interno, es muy anterior a cualquiera de los textos que podamos mencionar (Hernández 2008).

3.2.2 Tipos de yoga y su relevancia con la investigación

Se reconocen cinco tipos o maneras de practicar el yoga (Molloy 2002, Hernández 2008) y son: **gnana** yoga, **karma** yoga, **bhakti** yoga, **raja** yoga y **hatha** yoga. Es importante

matizar que no siempre se practican de manera independiente las unas de las otras, muchas veces se combinan, de ahí la dificultad de diferenciar muchas veces el enfoque de cada tipo o clase de yoga.

Van a ser las dos últimas las que tengan mayor relación con esta investigación, debido a que tanto los programas de intervención de MF como el estudio que se presenta más adelante utilizan técnicas provenientes de esas dos líneas.

El **gnana yoga** es el llamado yoga del conocimiento o la sabiduría. Según Hernández (2008, p26-27) el método que se utiliza aquí está basado en el análisis de lo que se quiere saber, se utiliza la mente racional, a través de un *proceso de indagación permanente* (p.26), haciéndose preguntas como “¿Quién soy yo?” de una manera constante. Se utiliza la mente hasta donde sea eficaz, para luego abandonar todo ese análisis e intentar tener la experiencia directamente.

El **karma yoga** es el Yoga de la acción. Aquí se utilizan las acciones cotidianas de una manera consciente, armónica y desinteresada para llegar al “*estado de Unión*” (Hernández 2008, p.23).

El **bhakti yoga** es el yoga de la devoción. Es el amor y la devoción sobre la Divinidad, el maestro, la humanidad, la naturaleza, el Absoluto o cualquier otro motivo conveniente. La persona aquí “*canaliza todo su potencial emocional al objeto de su devoción*” (Hernández 2008, p.24).

Como ya hemos indicado anteriormente, es el **raja yoga** y el **hatha yoga** quien tienen relevancia para nuestra investigación, por tanto es importante pararnos un instante en ello para poder entender de qué se trata.

El **raja yoga** es el llamado yoga de la mente. Desde aquí se pone énfasis en la meditación, “*que realizada durante cortos espacios de tiempo pero de una manera habitual reduce estrés y atrae una sensación de paz, y realizada durante largos periodos de tiempo puede inducir nuevos estados de conciencia*” (Molloy 2002, p.79 Traducción personal).

Aquí se practican diferentes tipos de meditación, algunos de los cuales ya se han indicado en el esquema de las meditaciones (véase figura 1).

Esta manera de practicar yoga utiliza por ejemplo: posturas (*asanas*) de meditación que solemos conocer, es decir sentados con las piernas en ligeramente cruzadas, posturas de medio loto o loto completo (véase Anexo 2); ejercicios de regulación de la respiración (*pranayama*) donde muchas veces se pone especial énfasis en la retención del aire; en el aislamiento sensorial o interiorización (*pratyahara*), con ejercicios que ayudan a bloquear determinados sentidos y tener así menos distracciones; concentración (*dharana*) en

diferentes puntos de atención, con forma o sin forma (recordamos nuestro esquema de meditaciones, Figura 1); la meditación (*dhyana*) o prolongación de la concentración (Hernández, 2008).

Un ejemplo de práctica de raja yoga sería el llamado yoga nidra que es una profunda relajación que permita que la consciencia esté entre el estado de la vigilia y el del sueño (Hernández 2008).

El **hatha yoga** es el yoga físico. Es quizás la parte del yoga más conocido o más extendido en nuestra sociedad. Según Molloy (2002) estos ejercicios se crearon para ayudar y hacer más fácil los largos periodos de meditación estática, de ahí que parte de los ejercicios se centren mucho en el estiramiento físico.

Por otro lado, Hernández (2008) recuerda que aunque es el yoga más extendido en Occidente, muchas veces es mal entendido al considerarlo un ejercicio de gimnasia sin más, cuando cada ejercicio tiene su función para ayudarnos a aumentar la consciencia. Los ejercicios que este autor incluye en este tipo de yoga son: las posturas (**asanas**) tanto en quietud como realizadas en movimiento; las llaves energéticas (**bhandas**) que son contracciones físicas realizadas en la zona de la garganta, el recto y la zona perineal; ejercicios respiratorios o **pranayama** donde a través de la modificación de la respiración se consigue regular y limpiar nuestro organismo; y por último ejercicios de limpieza interna (los **shatkarmas**) como por ejemplo el *jala neti* donde se introduce agua salada por una fosa nasal para sacarla por la otra y poder limpiar de impurezas.

Es importante señalar que desde el punto de vista del yoga, el cuerpo es el vehículo que tenemos, y si queremos tener una armonía mental, tenemos que cuidarlo y trabajar con él a través de diferentes prácticas, algunas mencionadas anteriormente.

“La práctica de Yoga debe reducir las impurezas, tanto físicas como mentales. Debe desarrollar nuestra capacidad de examinarnos a nosotros mismos y debe ayudarnos a comprender que, al fin y al cabo, no somos los dueños de todo lo que hacemos” (Desikachar, 2006, p.63)

A continuación, cuando hablemos de programas de intervención se explicará con más detalles qué partes del yoga se han utilizado en la intervención de nuestro estudio.

4- INTERVENCIONES Y SUS BENEFICIOS

Las diferentes investigaciones muestran como hay ya una gran variedad de programas de intervención basados en la esencia del propio concepto de MF. Todos ellos utilizan técnicas de meditación y/o yoga, aunque de maneras diferentes y enfoques con matices diferentes, pero manteniendo la misma esencia de conectar con el momento presente.

A continuación se van a exponer algunos de los programas de intervención que se están utilizando en diferentes ámbitos. También se presentará un cuadro descriptivo y comparativo de la estructura de éstos, así como la del programa de intervención utilizado para nuestro estudio, de tal manera que podamos observar la similitud o no que existe entre ellos.

Posteriormente se presentarán diferentes beneficios que se han obtenido gracias a intervenciones de este tipo.

Es importante matizar que Baer y Sauer (2009) ya nos recordaban que este tipo de intervenciones son totalmente laicas, y que a pesar de que reconocer las raíces budistas del concepto de MF, en ellas se pone atención a habilidades, prácticas, ejercicios y conceptos fuera de cualquier religión

4.1 Tipos de intervención

Básicamente podríamos señalar tres maneras diferentes de enfocar estos programas:

- 1- Los compuestos principalmente por varios ejercicios de meditación y la utilización ocasional de posturas de yoga para estirar y relajarse
- 2- Los programas compuestos principalmente por un solo tipo de meditación
- 3- Aquellos que utilizan el contexto de una clase de hatha yoga pero añadiendo elementos de raja yoga

Los programas de intervención que se exponen aquí no son los únicos que existen ni mucho menos, pero sí que podemos decir que nos sirven como representación de lo que podemos encontrar cuando hablamos de intervenciones de MF. Los dos primeros, MBSR y MBCT son un ejemplo de la primera manera de enfocar este tipo de programas, es decir principalmente compuesto de ejercicios de meditación y el uso puntual de ejercicios físicos de yoga. Son programas muy utilizados en países anglosajones, y con experiencia de varios años ya en su aplicación en diferentes contextos. El tercer programa de intervención que se presenta es Meditación Fluir, que es un ejemplo de la segunda manera

de enfocar este tipo de programas, centrándose así principalmente en un ejercicio específico, aunque a veces se añadan alguna otra técnica o información. Una de las razones por las que se ha elegido este programa es, porque se está realizando en España, en contexto educativo y obteniendo muy buenos resultados, por lo que se ha creído importante dedicarle parte de nuestra atención.

Como representación de la tercera manera de enfocar estos programas, es decir aquellos programas que utilizan la clase de yoga para realizar tanto hatha como raja yoga, está nuestro programa de intervención usado en esta investigación, y que explicaremos más adelante. Es importante señalar que la investigación sobre los detalles del uso de estos programas que utilizan el yoga físico como guía principal, está muy en sus comienzos, y queda aún mucho por entender y matizar, aun así se puede decir que ya están teniendo beneficios que auguran el potencial de su futuro uso, los veremos más adelante.

Programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

John Kabat Zinn, creador de la Clínica de Reducción de Estrés y del Centro de Mindfulness en Medicina, Cuidado de la Salud y la Sociedad en la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts, es también el creador del conocido programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), junto con Saki Santorelli, creador de la guía de las sesiones semanales de dicho programa.

Este programa lleva ya un largo recorrido, su principal creador, Kabat Zinn, le ha ido dando forma a lo largo de los años y lo ha ido aplicando en diferentes contextos y áreas acomodándose a las necesidades del momento. Es uno de los programas o quizás el programa de MF, de mayor uso y sobre el que más investigaciones está habiendo.

La idea de crear MBSR partió primero de la práctica personal por parte de Kabat Zinn en meditación, yoga y su interés por el budismo. Tras años de práctica, como bien dice el mismo (Kabat, 2011) le surgió la inquietud de poder plasmar todo aquello y utilizarlo en investigación clínica y científica y poder ayudar a muchos pacientes. Años después, no solo ha conseguido eso, sino que MBSR está siendo aplicado en otros muchos contextos que no tienen que ver con la medicina.

Como bien indica Kabat Zinn (2001, revisión 2014) es una formación para poder enseñar a las personas a cómo cuidarse mejor y vivir de una manera más sana. Tiene un programa con una estructura estándar pero que luego va adquiriendo diferentes modificaciones en

función del contexto donde se intenta aplicar: pacientes clínicos, educación, entrenamiento deportivo, puestos de trabajo diversos, etc. Pero que en cualquiera de los casos se parte de la herramienta básica: el momento presente, la experiencia propia y la utilización de diversas formas de meditación.

En este programa, Kabat Zinn (2001, revisión 2014) clasifica la práctica de MF en meditación formal o informal. Será en el cuadro comparativo que veamos a continuación donde se especifica lo que este autor entiende por esa clasificación, recordamos que tomamos como referencia las clasificaciones de meditación y yoga que hemos expuesta anteriormente.

Programa Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

Partiendo del programa MBSR, los autores Segal, Williams y Teasdale (2002) crearon el programa Mindfulness–Based Cognitive Therapy (MBCT), donde se combina la Terapia Cognitiva con la práctica de ejercicios de MF .El propósito final de este programa de intervención, al menos originariamente, es permanecer sano y **prevenir** la recaída de la depresión a través de la enseñanza de determinadas técnicas y habilidades. Se creó en un principio como un programa de prevención.

A su vez, otro de los objetivos del programa, es que si la depresión aparece, el paciente tenga el conocimiento y la habilidad de prevenir que esos patrones de pensamientos negativos no se auto perpetúen en sus vidas. Para conseguir esto, se acentúa que lo primordial es aprender a ser consciente y liberarse uno mismo de que apego y aversión conduzcan los patrones de pensamiento (Segal et al. ,2002).

Es importante matizar que tanto la Terapia Cognitiva como los enfoques basados en MF, consideran el pensamiento como un fenómeno mental o como un evento mental transitorio del que es necesario distanciarse. La diferencia es que MF considera ese distanciamiento como el final en sí mismo, mientras que la Terapia Cognitiva lo considera el primer paso en el proceso para cambiar el contenido del pensamiento (Baer y Sael, 2009).

Tenemos que recordar que la Terapia Cognitiva está diseñada para “arreglar”, y ésta es la razón por la cual para los terapeutas cognitivos ha sido difícil adecuarse al programa MBCT, ya que aparentemente el no intentar “arreglar” puede parecer como no estar haciendo nada, en vez de hacer algo igualmente válido, pero diferente (Fenell y Segal,

2011). Acomodarse a este programa requiere reemplazar ese viejo método de querer reparar los problemas, por tomar una postura en la que se permite que las cosas sean como son, y poder ver así con mayor claridad cómo responder de la mejor manera (Segal et al., 2002).

A pesar de las enormes dudas que se han mostrado desde el comienzo sobre la eficacia en la relación entre la Terapia Cognitiva y MF, parece que es posible que se trate de una combinación que pueda seguir funcionando gracias a que ambas consideran necesario centrarse en el presente, en lo que está ocurriendo ahora, en lugar de tener que profundizar en el pasado, y en definitiva que en ambas su intención fundamental es la de aliviar el sufrimiento (Fenell y Segal 2011).

Programa Meditación Fluir

En esta investigación se ha optado por hacer mención al programa que Franco Justo (2009) desarrolla y que ha denominado Meditación Fluir. Siendo precisos, tendríamos que decir que este tipo de meditación, es realmente una combinación de diferentes tipos de meditación, se centra básicamente en el movimiento abdominal y en la respiración a la vez que se repite el mantra “yelabá”. Clemente Franco Justo (2009) explica que esta técnica o práctica se basan en tres puntos importantes: *observación* de la respiración, *conciencia* del proceso respiratorio y la *aceptación* de todo aquello que va sucediendo durante la meditación sin intentar cambiarlo o modificarlo. El uso del mantra tiene principalmente una función de ancla para que el observador se mantenga concentrado en la respiración y por tanto en el momento presente, consiguiendo a la vez que la mente se relaje.

Aunque el autor utilice como eje principal este tipo de meditación, es importante remarcar que en las intervenciones que se está haciendo se combinan con otros tipo de meditaciones y con metáforas e historias provenientes de la filosofía Zen (Arias, Justo, y Mañas 2010; Franco Justo, Molina Moreno, Salvador Granados y De la Fuente Arias, 2011).

“Con la práctica de la Meditación Fluir, lo que pretendemos es exponernos a nuestros pensamientos, sentimientos y emociones pero sin reaccionar ante su presencia, sin someternos a ellos ni seguir permitiendo que continúen dirigiendo y controlando nuestras vidas y nuestras acciones.” Franco Justo (2009, p.66)

Programa de intervención de este estudio. Yoga

Como hemos indicado antes, el programa de intervención que se ha analizado en este estudio, correspondería a la tercera manera de enfocar este tipo de programas, es decir tomando como base y contexto una clase de yoga se trabaja diferentes técnicas utilizadas para aumentar el nivel de MF.

Es importante señalar que en clases de yoga suele haber una tendencia a que predomine casi en su totalidad la parte física (hatha) más que la parte mental (raja).

En este programa las clases están compuestas intentando que exista la presencia de la parte mental de una manera constante, acompañando en todo momento la parte física. Los ejercicios de hatha yoga que se realizan son: las asanas o posturas, tanto en movimiento como manteniéndolas de forma estática durante un tiempo determinado (ver Anexo 2); y pranayama o ejercicios de respiración, los más comunes son respiración alterna a través de las fosas nasales utilizando ritmos concretos, es el llamado *nadi shodana pranayama* (Hernández, 2008, p.267), y respiraciones rápidas con contracción abdominal, es el llamado *kapalabhati pranayama* (Hernández, 2008, p.264). Los ejercicios de raja yoga que se utilizan en este programa son algunos de los que se indican en nuestro esquema de meditaciones (Véase Figura 1), más concretamente son: meditaciones estáticas con atención a respiración, partes del cuerpo y puntualmente a sonidos; y meditaciones activas a través del movimiento realizado para ir cambiando de postura a postura (poniendo la atención a un punto determinado).

Es importante matizar que a pesar de que los diferentes programas acaban utilizando muchas veces los mismos ejercicios, o muy parecidos, existe una gran diferencia entre este tipo de programa y otros, en cuanto al tiempo de duración de muchos de ellos. Así en programas como MBSR, MBCT o Meditación Fluir, las meditaciones estáticas duran sin interrupción entre 20 y 40 min aproximadamente, y en cambio en esta intervención, como en otras de este tipo, suelen durar apenas unos 5 a 10 minutos a final de la sesión, o si se realizan con cada postura estática unos 3 minutos cada vez y con las interrupciones que requieren para hacer transición de postura a postura.

Por otro lado, si consideramos el movimiento utilizado durante toda la clase de yoga como una meditación activa donde se van cambiando los puntos de atención de la mente,

podríamos hablar del uso de diferentes meditaciones, unas tras de otras durante los 45 min que dura la sesión de yoga.

Desde un principio el propósito de estas clases es atraer de manera constante la atención al momento presente, de aprender a observar y percibir lo que ocurre dentro y fuera de nosotros, intentando no interpretar aquello que percibimos, solo siendo conscientes de ello. En momentos muy puntuales se puede llegar a mencionar información sobre el ejercicio que se esté realizando, pero por lo general se intenta no añadir más información a la mente, ya que se trata de ser conscientes de toda la información que ya continuamente estamos generando.

Es importante señalar que una diferencia principal entre la intervención de nuestro estudio y otras de este tipo que utilizan clases de yoga como herramienta, es que en nuestro caso el programa en sí no ha tenido una duración marcada de una manera clara, es decir el grupo experimental ya estaban acudiendo a las clases de yoga cuando se comenzó la investigación, y han seguido en ellas después. Otros programas de intervención con clases de yoga han utilizado un tiempo más estipulado y marcado, igual que otros programas de intervención de MF.

A continuación se presenta el cuadro comparativo de los diferentes programas de intervención de los que hemos hablado, mostrando detalles sobre la composición de los mismos.

4.1.1 Cuadro comparativo de algunos programas de intervención (Figura 2)

	PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN			
	MBSR	MBCT	Meditación Fluir	Yoga (Nuestro Estudio)
Duración Programa	8 semanas	8 semanas	7 semanas	1 año aprox.
Nº de Sesiones	8 (sesión semanal)	8 (sesión semanal)	7 (sesión semanal)	2 ses/semanales (durante todo el año)
Duración	2.5 - 3.5h	2 h	2h	45 min
Nº Participantes	15 - 40 (lo habitual 30)	10 - 12 lo habitual	Entre 25 y 60 aproximadamente	22-35 (Aunque el día de recogida de información solo acudieron 24)
Contenidos Prácticos de las Sesiones	* Meditación Formal: Med. Estáticas con pto de atención partes del cuerpo y respiración; Med. Activa caminando; y asanas de hatha yoga. * Meditación Informal: Med. Activas en Actividades Rutinarias	*Gran parte de los ejercicios de Meditación Formal e Informal del programa MBSR	* Meditación Fluir: Med. Estática con atención en respiración, abdomen y en el sonido de un mantra * Otras meditaciones como med. Estáticas con atención a partes del cuerpo, respiración.. * Combinación con otras técnicas: metáforas e historias de Filosofía Zen, etc...	* Hatha Yoga: asanas (en movimiento y estáticas) y ejercicios de pranayama * Raja Yoga: Med. Estáticas con atención en partes del cuerpo, respiración, sonidos...; Medit. Activa con los movimientos entre posturas y secuencias de ejercicios.
Tiempo de dedicación de contenidos prácticos	No se especifica	No se especifica	No se especifica	100%
Contenidos Teóricos de las Sesiones	* Meditación MF *Teoría con relación al contexto donde se aplica el programa (educación, entrenamiento deportivo...) [No se ha podido encontrar esta información de manera más detallada]	*Teoría MF *La naturaleza de la depresión *El rol de los pensamientos negativos *El impacto de las actividades que nos nutren o aportan y de las que no *Prevención de recaída * Etc...	*Meditación *Tendencia a vivir en el pasado o futuro *Relación entre emociones y pensamientos *Aptitud hacia la vida y sus efectos *Aprender a aceptar la resistencia por no querer estar en el momento presente *Habilidades sociales y mejoras en nuestras relaciones * Etc...	No existen
Puesta en común de la experiencia de participantes (feedback)	Sí . Directriz de las sesiones	Sí . Directriz de las sesiones	Sí. Directriz de las sesiones	No hacia el grupo, puntualmente hacia el profesor (información que se utiliza para modificar cualquier contenido de la clase si es necesario)
Contenidos Extras del Programa	Retiro en silencio de un día en la 6ª semana. Duración: 7.5h	* Posible retiro en silencio durante varias horas en un día		
Existencia de Tareas Individuales	Sí. Compromiso del participante durante la duración del programa. Se proporciona material físico: material audio, audiovisual... .	Sí. Compromiso del participante durante la duración del programa. Se proporciona material físico como: material audio, audiovisual..	Sí. Compromiso del participante durante la duración del programa.	Puntualmente se se recomienda como poder hacer su aplicación de manera individual. Sin compromiso por parte del participante
Tipo de tareas Individuales	Meditaciones Formales e Informales	Meditaciones Formales e Informales	Meditación Fluir	Recomendadas: Med. Activas actividades rutinarias
Tiempo de dedicación a Tareas Individuales	Entre 45 y 60 min diarios /6 días a la semana aprox.	1 h aprox. diaria/ 6 días a la semana	40 min al día ó 25 min dos veces al día / 7 días a la semana	No se llegó a especificar
Público Destinado	* Pacientes clínicos (en su gran mayoría) *Educación *Diferentes contextos laborales *Etc...	*Pacientes con un historial de depresión en su pasado *Existen determinados datos que auguran buenas expectativas sobre el uso en pacientes con depresión en ese momento *Otros contextos	Principalemente en contexto educativo	Todo tipo
Información adicional		*Algunos contextos donde se realiza el programa permite mantener una continuidad con el paciente en diferentes momentos del año, permitiendo que sean participantes de algunas de las sesiones del MBSR (UMass). * Unas 4 Sesiones de seguimiento después del programa		
Uso de Pretest/postest en su uso en investigaciones	Sí	Sí	Si	No

4.2 Beneficios de las intervenciones

En la mayoría de los casos estos programas de MF que se han citado, se aplican en intervenciones donde se pretende evaluar determinadas variables criterio como por ejemplo: burnout, resiliencia, estrés, etc. Y donde se están obteniendo resultados lo suficientemente significativos como para considerar los programas de MF un objeto de estudio y análisis.

Podríamos decir que en la mayoría de estas investigaciones no se ha tenido como propósito el medir precisamente niveles de MF, aun así podemos encontrar algunos casos donde sí que ha sido parte del estudio y donde se han obtenido resultados positivos en el incremento de niveles de MF tras la aplicación del programa de intervención (Carmody y Baer 2008; Evans, Ferrando, Carr y Haglin, 2011; Krasner, Epstein, Beckman et al. 2009; Newsome, Waldo y Gruszka 2012; Shapiro, Oman, Theoresen, Plante y Flinders 2008,).

El programa MBCT ha tenido resultados suficientemente positivos como para poder seguir considerando su uso. Las investigaciones muestran que tras haber recibido este programa los participantes eran mucho menos propensos en padecer depresión de nuevo durante los siguientes 12 meses de su participación, incluso yendo más allá los resultados indican que los casos más crónicos, es decir los que han sufrido mayor cantidad de episodios de depresión y por tanto con mayor riesgo de recaída, obtuvieron mayores beneficios que aquellos pacientes con un historial de depresión menor (Segal et al., 2002, p 62-63). Este mismo tipo de programas están siendo ya adaptados para otro tipo de problemáticas, como por ejemplo el programa MBT-AS (Mindfulness-Based Therapy for Autism Spectrum Disorders) orientado a personas adultas afectadas con autismo, obteniendo resultados significativos de reducción de depresión, ansiedad y rumiación (Spek, Van Ham y Nyklícek 2013).

Una de las áreas donde más investigaciones están habiendo, es el de pacientes con cáncer y el uso de este tipo de programas para mejorar la calidad de vida. Intervenciones bajo el entrenamiento de MBSR están teniendo muy buenos resultados con diferentes tipos de cáncer y en momentos diferentes de la enfermedad. Un ejemplo es en pacientes en fases tempranas de cáncer de pecho y cáncer de próstata, donde se han visto reducidos síntomas de estrés, se ha mejorado la calidad del sueño y la calidad de vida en general (Carlson, Speca, Patel y Goodey 2003). Mujeres después de haber recibido tratamiento para el

cáncer de pecho, han visto reducido de manera moderada el cansancio y fatiga que sufren (Lengacher, Reich, White, et al., 2012). En intervenciones donde la muestra estaba formada con pacientes de diferentes tipos de cáncer se han obtenido resultados que indican reducción en alteraciones del humor, ansiedad, ira y reducción de síntomas de estrés general (Garland, Carlson, Cook, Lansdell y Speca 2007; Speca, Carlson, Goodey y Angen 2000), en algunos casos incluso se comprobaron cómo los efectos después de 6 meses seguían manteniéndose (Carlson, Ursuliak, Goodey, Angen y Speca 2001).

Otro tipo de pacientes que se ha visto beneficiada por el uso del programa MBSR y por sus buenos resultados son los enfermos de fibromialgia (Kaplan, Goldenberg y Galvin-Nadeau 1993), o pacientes con psoriasis, donde los resultados indicaban un aumento en la velocidad de cura de lesiones (Kabat Zinn, Wheeler, Light et al.1998). En grupo de pacientes heterogéneos se ha conseguido no solo mejorar el bienestar, reducir síntomas físicos y angustia, sino que los resultados parecían mantenerse incluso un año después del tratamiento (Reibel, Greeson, Brainard y Rosenzweig 2001), o en muestras donde se combinan pacientes con personas que son lo son, se consiguen resultados que muestran incremento en la capacidad de lidiar con problemas (Grossman, Niemann, Schmidt y Walach 2004).

Y es que el programa diseñado por Kabat Zinn no solo se ha implementado en pacientes, sino que el resto del sistema sanitario se está viendo beneficiado. Algunos ejemplos son: las personas en la profesión de enfermería, obteniendo reducción de burnout (Cohen-Katz, Wiley, Capuano, Baker y Shapiro 2005); voluntarios del cuidado de niños con enfermedades crónicas, reduciendo síntomas de estrés y alteraciones del humor (Minor, Carlson, Mackenzie, Zernicke y Jones 2006); o diferentes profesionales de la sanidad en general, donde mejoran el bienestar (Irving, Dobkin y Park 2009).

Investigaciones más recientes sobre el uso de MBSR sugieren que este programa se puede asociar a cambios en la concentración de la materia gris en las regiones del cerebro relacionadas con los procesos de aprendizaje y memoria, regulación emocional o procesos de autoreferencia (Holzel, Carmody, Vangel, et al., 2011).

Hay otra serie de intervenciones que combinan MF con otra serie de programas pero utilizando las técnicas de las que ya hemos hablado, como ejercicios principales en su programación. De tal manera que médicos, por ejemplo, han podido mejorar en diferentes factores de bienestar así como en actitudes hacia los pacientes con la intervención de

“Educational Program and Mindfull Communication” (Krasner et al. 2009). De la misma manera, autores como Carson, Carson, Gil y Baucom (2004) utilizando el programa “Mindfulness-Based Relationship Enhancement” con parejas heterosexuales se conseguían beneficios como: aumento en el nivel de satisfacción en la relación, autonomía, aceptación entre ambos, cercanía con la pareja, mayor optimismo, relajación y reducción de angustia en la relación. Más aún, en este último caso, los beneficios se seguían manteniendo al menos los tres primeros meses después de la intervención.

Por otro lado están los programas de intervención, como hemos indicado antes, compuestos básicamente por un ejercicio de meditación o varios para poder compararlos. Gracias a este tipo de investigaciones se está empezando a descubrir qué tipo de beneficios tiene la meditación en sí. Un ejemplo son las investigaciones centradas en personas ancianas y el uso de la meditación, como cuando Alexander, Langer, Newman, Chandler y Davis (1989) tuvieron resultados que indicaban como diferentes meditaciones parecían ser efectivas en mejorar funciones psicológicas y fisiológicas, de tal manera que mejoraban la longevidad en ancianos. O también investigaciones muy recientes como la de Marciniak, Sheardova, Cermáková, et al. (2014), que se están centrando en la influencia de la meditación en funciones cognitivas, dando resultados que apuntan a efectos positivos sobre la atención, memoria, fluidez verbal y la flexibilidad cognitiva. En este caso se indica como la meditación puede representar una intervención no farmacológica apropiada, con propósito de prevenir el descenso cognitivo en los ancianos, a pesar de que aún se necesitan más investigaciones.

Diferentes tipos de meditación como pueden ser el observar la respiración o el yoga nidra, están teniendo resultados que demuestran cambios en el cerebro, pero también se trata de investigaciones que muestran cómo de diferentes pueden ser los efectos dependiendo del tipo de meditación, lo que hace recordarnos la necesidad que existe de investigar en ese tema antes de sacar conclusiones sobre los efectos de la meditación en general (Fletcher, Schoendorff y Hayes, 2010). Estos mismos autores recuerdan que la práctica de la meditación provoca el aumento de la materia gris del cerebro, y aún más, que la cantidad de tiempo de meditación guarda correlación con la cantidad de materia gris. Además, no se encontró diferencia de la cantidad de la misma entre personas jóvenes y ancianos, lo que permite sacar la conclusión de que la práctica de la meditación puede prevenir la pérdida de cantidad de masa gris que se produce con el paso de la edad.

A pesar de que en la mayoría de estos programas que hemos ido citando, se incluyen algunos ejercicios físicos del yoga, como hemos indicado antes, no es tan común encontrar programas de intervención protagonizados principalmente por el yoga físico que conocemos (hatha yoga). Aun así podemos encontrar investigaciones donde se perciben beneficios interesantes. Intervenciones donde se ha utilizado un yoga que combina el hatha y raja yoga, ha dado beneficios como: el incremento en la salud mental y la vitalidad, y reducción del dolor físico en mujeres de cáncer de mama (Speed-Andrews, Stevinson, Belanger, Mirus, y Courneya, 2010); reducción en niveles de represión expresiva en mujeres, así como poder mejorar síntomas en el trastorno por estrés postraumático (Dick, Niles, Street, DiMartino y Mitchell, 2014); incremento de relajación, reducción de angustia psicológica, mayor atención al presente y motivación hacia la vida en pacientes con sicosis (Sistig, Lambrecht y Friedman, 2014); ayudar a lidiar con episodios de depresión (Louie, 2014; Uebelacker et al. 2010). Este tipo de investigaciones están muy a los comienzos, pero existen resultados prometedores que están adelantando la necesidad de seguir investigando en los beneficios del yoga en diferentes problemas, como por ejemplo los trastornos alimenticios (Douglas, 2011).

Yendo más allá, como ya mencionamos en la introducción de este trabajo, investigaciones como la de Carmody y Baer (2008) muestran resultados donde la práctica de yoga físico posee mayor correlación con mejorar habilidades de MF, mejorar el bienestar y reducción de estrés, en comparación con la práctica de las meditaciones estáticas. Dichos autores justifican estos resultados diciendo que uno de los motivos puede ser la mayor facilidad por traer la atención a nuestro cuerpo cuando se está moviendo y estirando, más que cuando se encuentra en postura de quietud.

Dichos resultados marcan un inicio a posibles futuras investigaciones sobre el potencial del movimiento físico en yoga en programas de intervención.

Otros beneficios de la práctica del yoga que nos recuerda la diferente literatura son: reducción de niveles de cortisol (Douglas, 2011); gestionar mejor la convivencia con diabetes, aliviar dolor lumbar crónico, mejorar la calidad de vida en pacientes con pancreatitis crónica, mejorar las capacidades físicas en ancianos, regular niveles de colesterol y de azúcar en la sangre, gestión del estrés, reducción de síntomas de depresión, mejorar bienestar emocional, reducir angustia (Salmon, Lush, Jablonski y Sephton, 2009); regular el Eje Hipotalámico Hipofisario Adrenal y el Sistema Nervioso Simpático (Louie, 2014); desarrollar físicamente la flexibilidad, fuerza, resistencia,

agilidad, equilibrio, coordinación y mejorar la salud cardiovascular (Ragoonaden, Berg y Cherkowski, 2014).

4.2.1 Beneficios de las intervenciones en contexto educativo

Dentro del ámbito educativo se han utilizado programas de intervención de MF donde parece indicarnos que hay razones suficientes como para empezar a plantearnos seriamente su posible utilización.

Como hemos indicado anteriormente uno de los programas más utilizado es el MBSR y por tanto uno de los más estudiados. Su aplicación está obteniendo resultados que apoyan la idea de que MF ayuda a aumentar el Bienestar, como por ejemplo cuando se obtienen resultados donde existe reducción de estrés y rumiación, o incremento en la habilidad de saber perdonar (Shapiro et al., 2008). Este mismo programa está teniendo unos beneficios sobre el estudiante muy positivos como por ejemplo el aumento en el crecimiento personal y reducción en síntomas de depresión en adolescentes (Lau y Hue 2011), disminución de la percepción de estrés e incremento en la autocompasión en estudiantes universitarios formándose para profesiones relacionadas con el cuidado y ayuda hacia otras personas (Newsome et al., 2012), incremento de la capacidad de empatía, compasión y habilidades de escucha en estudiantes de postgrado para profesiones en orientación educativa, matrimonial o familiar (Schure, Christopher y Christopher, 2008).

De la misma manera Albrecht, Albrecht y Cohen (2012) nos recuerdan que gracias a las intervenciones, las prácticas de MF nos han mostrado que ayudan a los profesores a: poseer estrategias de gestión del comportamiento, a mejorar su autoestima, a reducir estrés y en algunos casos a ser capaces de obtener un punto de vista holístico del curriculum pudiendo impartir conceptos clave a los jóvenes en vez de sentirse abrumados por la amplia cantidad de contenidos que se espera que impartan al alumnado.

Un área que está aún por investigar más a fondo es el relacionado con la comunicación. Como bien indican Huston, Garland, & Farb,(2011) técnicas de MF están siendo muy populares dentro de cursos sobre comunicación, y hay evidencias de que el entrenamiento en estas técnicas es un mecanismo para reducir las reacciones negativas en la comunicación, aun así estos autores recuerdan que el estudio de sus efectos aún necesita mucha investigación.

El uso de estos programas en España está obteniendo resultados muy positivos y alentadores por ejemplo en docentes o futuros docentes. Clemente Franco Justo con la utilización de la Meditación Fluir, explicada ya anteriormente, está obteniendo resultados de reducción de niveles de burnout e incremento en puntuaciones de resiliencia en docentes de secundaria (Franco Justo 2009a), así como reducción en niveles de percepción de estrés en estudiantes de Magisterio y por tanto de futuros docentes de nuestro sistema educativo (Franco Justo 2009b). La variable *estrés* está siendo también aquí todo un objetivo de medición y de mejora mediante la aplicación de este tipo de programas de intervención sobre docentes, así Mañas Mañas, Franco Justo y Justo Martínez (2011) nos muestran que en profesores de Educación Secundaria se consigue una reducción significativa en niveles de estrés docente, en días de baja laboral por enfermedad y en algunas dimensiones de la escala ED-6 como presiones, desmotivación y mal afrontamiento. Han querido poner atención también a docentes de educación especial (Franco Justo, Mañas Mañas y Justo Martínez 2009), obteniendo resultados significativos de reducción de estrés, ansiedad y depresión.

Algunas de las investigaciones en educación en España han sido dirigidas directamente sobre estudiantes. Utilizando de nuevo la técnica de Meditación Fluir y algunas otras, se consiguen en estudiantes universitarios cambios significativos en variables como impulsividad, evitación experiencial, evitación social, ansiedad social, tensión, fatiga o aceptación psicológica (Franco Justo et al., 2011). Así mismo estudiantes universitarios de psicología consiguen mejorar cansancio emocional o algunas variables de burnout y engagement académico (De la Fuente Arias, Franco Justo y Mañas Mañas 2010), o incluso estudiantes de bachillerato experimentaron un incremento en niveles de creatividad como la fluidez, flexibilidad y originalidad (Franco Justo 2009c).

Intervenciones con programas como MBCT en estudiantes universitarios sostienen la idea de que MF ayuda a aumentar el Bienestar (Collard, Avny y Boniwell, 2008). Es importante recordar que dicho programa no es solo una intervención para la depresión y dirigida para adultos, como ya hemos indicado, sino que ha sido adaptado a otras necesidades, como nos recuerda Rempel (2012) se puede encontrar una versión de este programa dirigida para niños, MBCT-C, diseñado para mejorar la autogestión en la atención, promover el descentramiento y mejorar la autoregulación emocional.

Las posibilidades de poder hacer uso de técnicas de MF en contexto educativo de una manera integrada al propio currículum parecen ser alentadoras. Gracias a programas de intervención orientados específicamente a este contexto, y con sus modificaciones oportunas, se ha conseguido que tanto el entrenamiento a profesores en habilidades de MF haya sido factible, como la facilidad por parte de estos en introducir determinadas técnicas en sus clases diariamente, o también la obtención de beneficios sobre adolescentes como atención y optimismo (Schonert-Reichl y Stewart Lawlor, 2010). En dicha investigación cabe mencionar que la introducción de técnicas de MF en el aula básicamente se centraban en observar la respiración durante 3 min, 3 veces al día, por lo que no parece requerir excesivo tiempo para el profesorado. Aunque Schonert-Reichl y Stewart Lawlor mencionan la elevada puntuación que dieron en sus respuestas el profesorado cuando se les preguntó sobre cómo creían que ese programa de Educación basado en MF había influenciado a los estudiantes en sus habilidades sociales y emocionales en la clase, también recuerdan que se necesitan dedicar más investigaciones para conseguir evidencias empíricas de los efectos de dichos programas.

Programas de intervención con Yoga como eje principal en la educación están teniendo muy buenos resultados como por ejemplo, en adolescentes se consigue que se reduzca ansiedad, depresión, angustia psicológica general, rumiación, pensamientos molestos y regulación de reacciones físicas y emocionales (Frank, Bose y Schrobenauser-Clonan, 2014). De la misma manera en educación primaria ya hay ejemplos donde el yoga está formando parte del currículum, integrándolo no solo como ejercicio físico en la asignatura de educación física, sino integrándose en el aula para mejorar en técnicas de concentración, atención y relajación (Ragoonaden et al., 2014).

Según investigaciones ya existe una amplia variedad de personas que están enseñando MF en escuelas, muchas veces en base a su propia práctica individual, incorporando algunas de las técnicas a su enseñanza con los jóvenes (Albrecht et al., 2012). De la misma manera, también se están enseñando ya estas técnicas en la educación superior a través de profesores que han ido aprendiéndolas y las utilizan para diversas áreas como Derecho, Trabajo Social, Económicas, etc. (Bush, 2011).

Por lo que podríamos decir que es esencial seguir poniendo esfuerzo en investigaciones para saber más lo que ya se está haciendo, y en intervenciones para crear una formación que ayude a desarrollar el posible potencial que la práctica de MF tenga.

Para que MF sea aceptado por el sistema educativo como una meta que valga la pena, sus técnicas deben tener un efecto significativo a largo plazo en el aprendizaje del estudiante. Esto significa que MF debe ser más que un conjunto de técnicas sin más, sino que debe adherirse a la clase de manera que impregne las vidas de tanto estudiantes como profesores (Ritchhart, y Perkins, 2000).

A pesar de que instructores de MF e investigaciones sugieren que antes de que los profesores puedan sentirse cómodos y eficaces en enseñar MF en clase, debieran incorporar la práctica en sus propias vidas, señalan que esto no impide al profesorado y alumnado el aprender conjuntamente. (Albrecht et al., 2012).

5- ESTUDIO

A continuación presentamos los principales objetivos e hipótesis con los que hemos partido en nuestro estudio. Seguidamente entramos a analizar la metodología del mismo y los resultados obtenidos.

5.1 Objetivos e hipótesis

El presente estudio pretende explorar si existen diferencias en el grado de MF entre personas que practican yoga y/o meditación y personas que no han realizado nunca ninguna de esas técnicas o prácticas, la influencia de variables como la edad o el tiempo de práctica, así como sus efectos vitales.

Lo que se traduce en las siguientes hipótesis:

Hipótesis 1: Las personas que practican yoga y/o meditación tienen mayor puntuación de MF que las personas que nunca han practicado ese tipo de ejercicios.

Hipótesis 2: Existe una correlación significativa positiva entre nivel de MF y el tiempo que se lleva practicando yoga y/o meditación.

Hipótesis 3. Las personas que practican técnicas de MF perciben beneficios en sus vidas en cuanto a consciencia del momento presente, a concentración y calma, en sus relaciones personales y a nivel general.

Hipótesis 4: Las personas con mayor tiempo en práctica poseen una puntuación mayor en los beneficios vitales percibidos por ellos mismos (beneficios generales, consciencia del momento presente, mayor calma y concentración y relaciones personales).

5.2 Metodología

5.2.1 Metodología de las clases de Yoga

La información general sobre la metodología de las clases de yoga utilizadas, ya se ha proporcionado en el apartado de programas de intervención. Aun así, es preciso indicar diferentes matices sobre las sesiones que se han realizado a lo largo de la intervención, como por ejemplo que la estructura de la clase se ha variado continuamente, desde la velocidad en la realización de los ejercicios, como el orden y combinación de los mismos. Es decir no se ha seguido una estructura estricta en cada sesión, la directriz a seguir ha sido la supuesta necesidad del grupo en cada momento desde el punto de vista de la intuición del profesor, ya que como se ha indicado en el cuadro de comparación, en esta intervención la construcción de la sesión no va guiada en base a la puesta en común del participante, sino que se trata más de lo que el profesor ha ido decidiendo en función de lo que ha ido observando.

Es necesario matizar que, las asanas mostradas en el Anexo 2 no son las únicas usadas en las sesiones, pero si son las principales y nos sirven como muestra de lo que se hace en las clases.

5.2.2 Muestra

En el presente estudio han participado un total de 48 personas, todos adultos y con situación geográfica en la ciudad de Santander. Las edades están comprendidas entre los 23 y 71 años ($M=51,85$; $DT=13,515$). El 50% de la muestra asisten a clases de Hatha yoga cada semana en un gimnasio del centro de la ciudad de Santander durante el curso 2013-14, dando lugar al grupo experimental del estudio. Los otros 24 no tienen conexión con el grupo anterior ni con clases de yoga o meditación ninguna, y componen el grupo de control.

Las 24 personas que componen el grupo experimental fueron elegidas en base a la cercanía en su acceso y al hecho de que es un grupo que ha mantenido una constancia a la hora de asistir a las clases de yoga, aproximadamente durante un año, dos veces por semana en clases de 45 minutos. Es un grupo formado por 22 mujeres y 2 hombres, con edad media de $M= 57,21$; $DT=12,94$.

Gran parte del grupo, según parecen afirmar en el cuestionario, llevan practicando yoga y/o meditación durante más años ($M= 7,07$, $DT= 9,45$), aunque se desconoce el tipo de ejercicios que hayan podido estar practicando exactamente, la intensidad de la práctica o su eficacia.

El grupo control está formado por 24 personas, con 22 mujeres y 2 hombres, con una edad media de $M= 46,26$; $DT=11,95$ donde se ha tomado como requisito principal que no hayan practicado yoga o meditación nunca. La selección se ha realizado teniendo en consideración la variable de edad por un lado, y de género por otro, para que hubiera la misma cantidad de hombres y mujeres aproximadamente que con el grupo experimental. Los componentes de esta muestra se han localizado en tres contextos: administración de la Universidad Internacional Menéndez Pelayo, familiares del CP Sardinero y personas cercanas a la familia de la persona encargada de esta investigación.

5.2.3 Instrumento y técnicas

Las técnicas utilizadas han sido el cuestionario y la encuesta.

El cuestionario (Ver Anexo 1) es Mindful Attention Awareness Scale (Brown y Ryan 2003), aunque se ha utilizado la versión española (Soler et al, 2012). Es una escala formada por 15 ítems que evalúa la falta de atención y conciencia del individuo en el momento presente, se puntúa según una escala Likert entre 1 (casi siempre) y 6 (casi nunca) puntos, donde se puede decir que a más elevado número mayor nivel de MF se posee. Como Soler et al. (2012) señalan, se trata de un autoinforme unifactorial de simple y rápido uso que permite evaluar la capacidad general de MF de un individuo, pudiendo hacer su uso tanto en investigaciones clínicas como en sujetos sanos. Así mismo podemos decir que es un instrumento que se puede aplicar tanto a sujetos que hayan practicado meditación como aquellos que no. Además, es de los más utilizados en investigación y por tanto de los más validados. Por este motivo se ha considerado apropiado su uso en esta investigación.

Aunque sus autores afirman la fiabilidad de este cuestionario, se ha querido comprobar a fiabilidad con la muestra con la que se trabaja en este caso, confirmando que se trata de un instrumento fiable con un Alfa de Cronbach de 0,85.

También se ha utilizado la encuesta (Ver Anexo 3), pero solo destinada al grupo experimental, ya que se pretendía obtener datos sobre la evolución de los individuos a

raíz de practicar ejercicios de yoga y meditación. Se trata de cuatro preguntas que ellos mismos respondieron escribiéndolas después de haber realizado el cuestionario, y donde la intención es que la persona indique si ve una mejora tras empezar a practicar ejercicios de yoga y meditación en: su vida diaria, en sus relaciones personales, en mayor conciencia del momento presente o en estar calmado y/o concentrado. Cada una de las preguntas está compuesta por dos tipos de respuesta, la primera donde a través de una escala Likert donde 1 es “nada” y el máximo 5 es “mucho” el sujeto valora de forma cuantitativa la mejora o no en ese aspecto que se aborda. La segunda, es de tipo abierto para que rellenen en caso de que hayan percibido una mejora, y expliquen con más detalles situaciones o momentos donde lo han observado.

5.2.4 Procedimiento

La propia investigadora informó al grupo experimental del objetivo de la investigación el mismo día en que se realizó el cuestionario y la encuesta, al comienzo de una de las clases de la actividad, previa petición de participación voluntaria y anónima. La evaluación tuvo una duración de 15 minutos aproximadamente. Se intentó recordar al grupo que fueran lo más honestos y realistas en sus respuestas.

Al grupo control se les entregó solo el cuestionario, ya que la encuesta estaba solo dirigida para el grupo experimental. Realizaron el cuestionario a medida que se iban localizando los componentes del grupo. Se intentó recordar de manera individual a cada uno que fueran lo más honestos y realistas posibles en sus respuestas.

5.2.5 Análisis de datos

Se han introducido los datos en el paquete estadístico SPSS versión 15.0 para poder realizar diferentes análisis que nos indiquen si se confirman o no las hipótesis ya mencionadas anteriormente.

En primer lugar se ha realizado un análisis descriptivo de la muestra con la que trabajamos para poder tener una visión más detallada de los participantes en las variables estudiadas.

A continuación se ha realizado un análisis inferencial para conocer la normalidad de la muestra, así como las diferencias de medias entre el grupo experimental y control.

Posteriormente hemos acudido a realizar un análisis paramétrico de diferencia de medias a través del estadístico T de Student para dos muestras independientes (practicantes de yoga y/ meditación y personas que no practican).

Se ha creído conveniente realizar un análisis de correlación de Pearson para observar si el tiempo de entrenamiento en estas técnicas está relacionado con mayor nivel de MF en el grupo de entrenamiento.

A continuación se ha llevado a cabo un análisis de correlación de Spearman, para observar la relación entre el tiempo de práctica y los beneficios vitales percibidos.

Para terminar se ha extraído la información de corte cuantitativo y cualitativo de la encuesta. Por un lado se muestran diversas citas textuales de tres de las preguntas y por otro lado un gráfico representativo de las respuestas sobre los diferentes tipos de beneficios gracias a la práctica de yoga y/o meditación.

5.2.6 Resultados

A través de los análisis descritos hemos ido obteniendo los resultados que presentamos a continuación.

ANÁLISIS DESCRIPTIVOS

En primer lugar los análisis descriptivos nos muestran las diferentes datos informativos sobre la muestra sobre la que trabajamos (véase Tabla 1)

La media en MF de la muestra es de $M=4,11$, recordando que teníamos una escala del 1 al 6 en la escala Likert, siendo 6 la máxima puntuación en cuanto a conciencia plena (los ítems están escritos en negativo, es decir, a más puntuación, más MF), y con una desviación típica de $DT= 0,80$. Por tanto, la media y la distribución nos muestran un nivel medio-alto de MF de la muestra.

TABLA 1 Descriptivos de la muestra

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Edad_	47	23	71	51,85	13,515
Tiempo_Practica_Yoga_Meditación	24	,25	45,00	7,0725	9,45909
MAAS	48	2,33	5,47	4,1175	,80316
N válido (según lista)	24				

En dicha tabla podemos observar por ejemplo como el tiempo de práctica de yoga y/o meditación, que está calculada en años, muestra grandes diferencias entre algunos de los individuos, donde el tiempo mínimo sería de apenas 3 meses y el máximo de 45 años. Podríamos destacar algo parecido en cuanto a la edad de los encuestados, donde la persona más joven es de 23 años y por otro lado la más adulta es de 71 años.

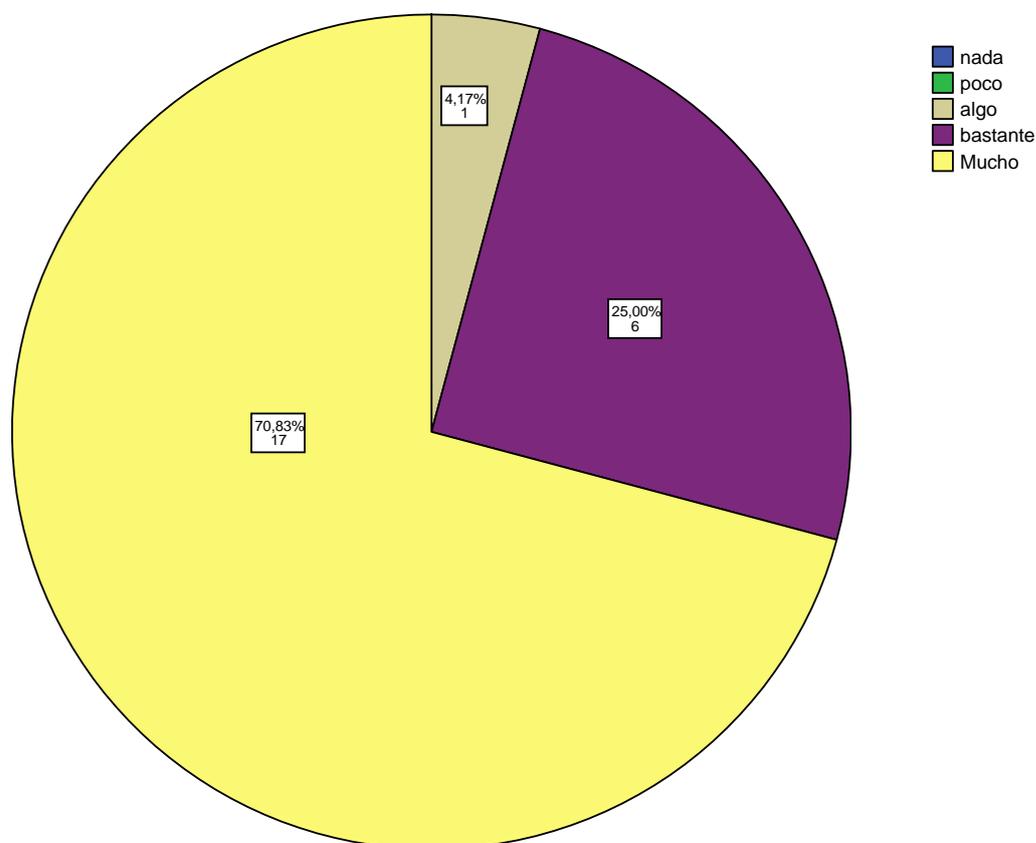
A continuación se han calculado las medias y desviación típica de las primeras respuestas (las respuestas cuantitativas) a las preguntas de la encuesta realizada al grupo experimental (Véase Tabla 2). Cabe destacar que siendo una escala Likert del 1 al 5 se han obtenido resultados en todos los casos superiores al 3,4, siendo muy notable el resultado de la primera variable (¿crees que te está beneficiando en tu vida la práctica de ejercicios de yoga y meditación?) donde se observa una media de $M=4,67$.

TABLA 2. Descriptivos del grupo experimental en la encuesta realizada. Respuestas cuantitativas

	N	Mínimo	Máximo	M	DT
¿Crees que te está beneficiando en tu vida la práctica ejercicios de yoga y/o meditación?	24	3	5	4,67	,565
¿Crees que eres más consciente del momento presente desde que practicas yoga y/o meditación?	24	2	5	3,71	,908
¿Estás más calmado y/o concentrado desde que practicas yoga y/o meditación?	24	1	5	3,75	1,032
En tus relaciones personales ¿la manera de interactuar ha cambiado?	24	1	4	3,46	,932
N válido (según lista)	24				

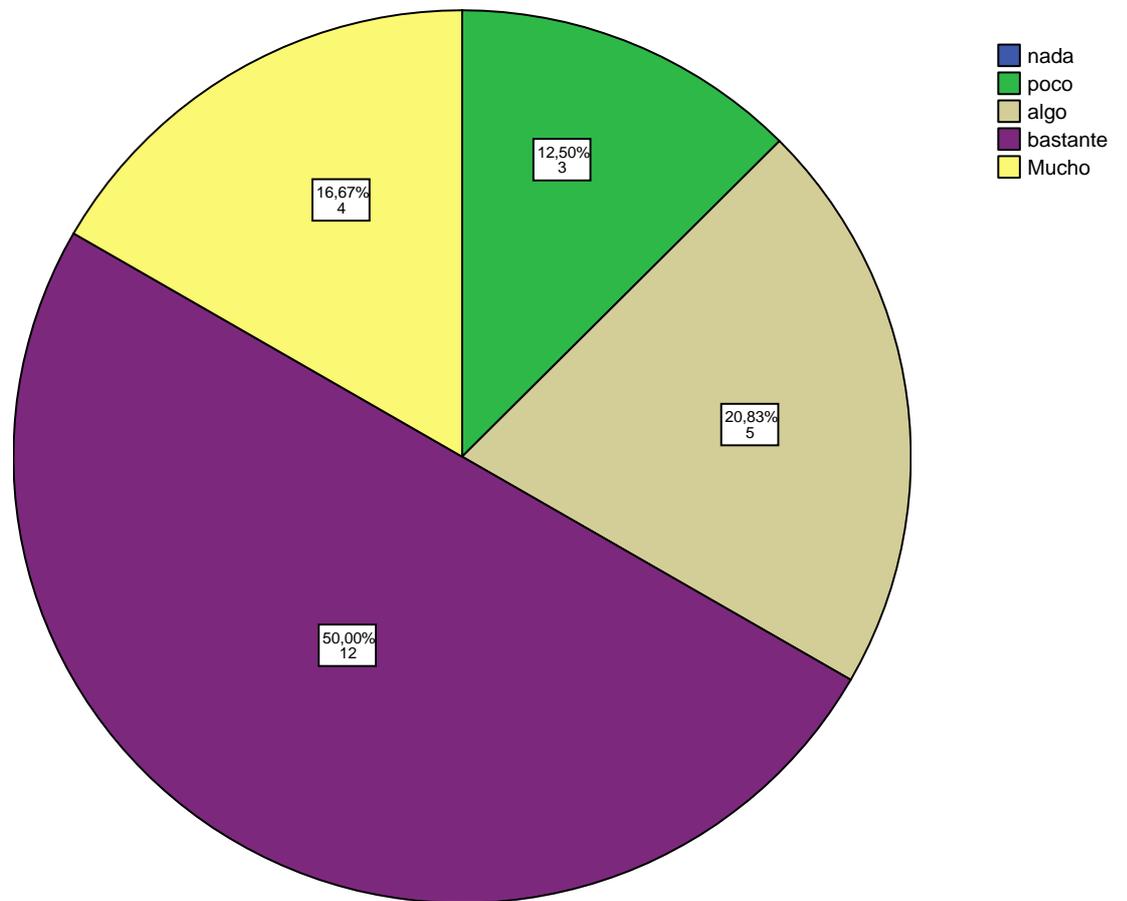
Para poder profundizar en los resultados de estas 4 preguntas, aquí se presenta los porcentajes y las frecuencias de las respuestas. Podemos destacar que en la pregunta primera donde se aborda la cuestión de si han conseguido algún beneficio con la práctica de estos ejercicios (Véase Figura 3), el 70% responde con la calificación máxima de “mucho”.

Figura 3. Porcentajes y frecuencias de las respuestas a la pregunta n°1 de la encuesta (¿Crees que te está beneficiando en tu vida la practica ejercicios de yoga y/o meditación?)



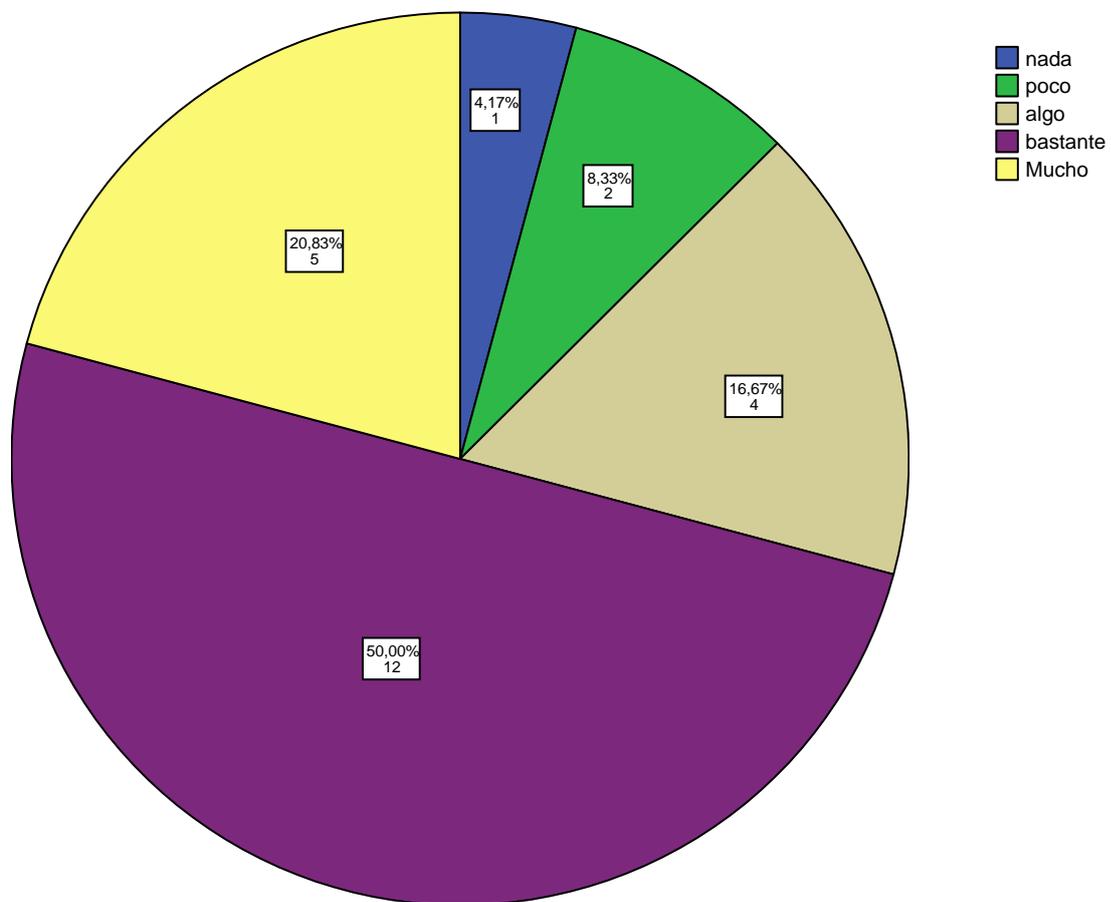
En la segunda de las preguntas de la encuesta donde se intenta saber la opinión sobre si se está avanzando en el nivel de consciencia del momento presente gracias a los ejercicios (Véase Figura 4), podemos destacar que el 50% considera que “bastante”.

Figura 4. Porcentajes y frecuencias de las respuestas a la pregunta n°2 de la encuesta (¿Crees que eres ahora más consciente del momento presente desde que practicas yoga y/o meditación?)



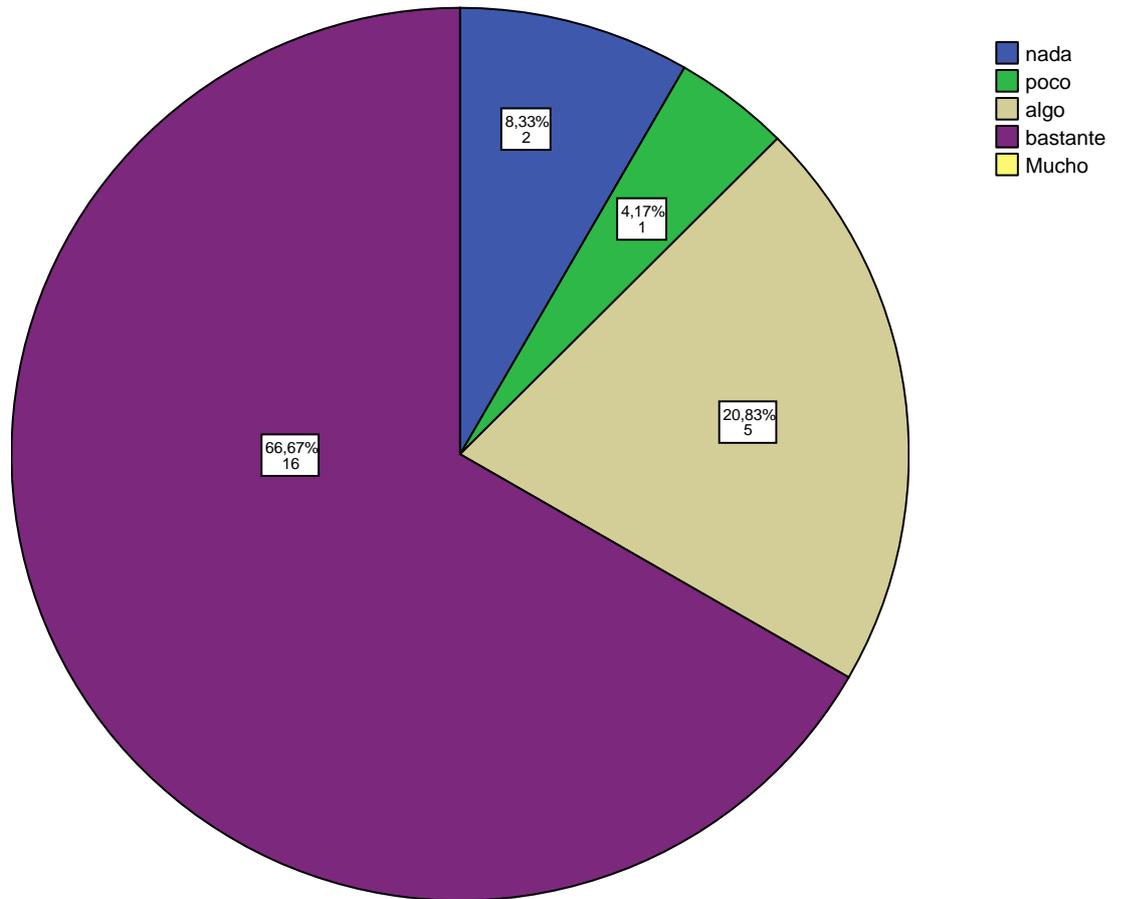
Para la tercera de las preguntas donde se quiere saber si creen que están más calmados y/ concentrados (Véase Figura 5), podemos decir que el 50% responde que “bastante”.

Figura 5. Porcentajes y frecuencias de las respuestas a la pregunta n°3 de la encuesta (¿Consigues estar más calmado y/o concentrado ahora en tu vida desde que practicas yoga o meditación?)



Y por último la cuarta pregunta sobre qué tanto se ha visto influenciadas las relaciones personales que rodean a la persona (Véase Figura 6), podemos decir que un 66% consideran que bastante.

Figura 6. Porcentajes y frecuencias de las respuestas a la pregunta n°4 de la encuesta (En tus relaciones personales (amigos, familia,...) ¿notas que tu manera de interactuar haya cambiado desde que practicas yoga y/o meditación?)



Toda esta información de las cuatro preguntas del cuestionario será completada gracias al análisis cualitativo que se describe en la parte final de los resultados.

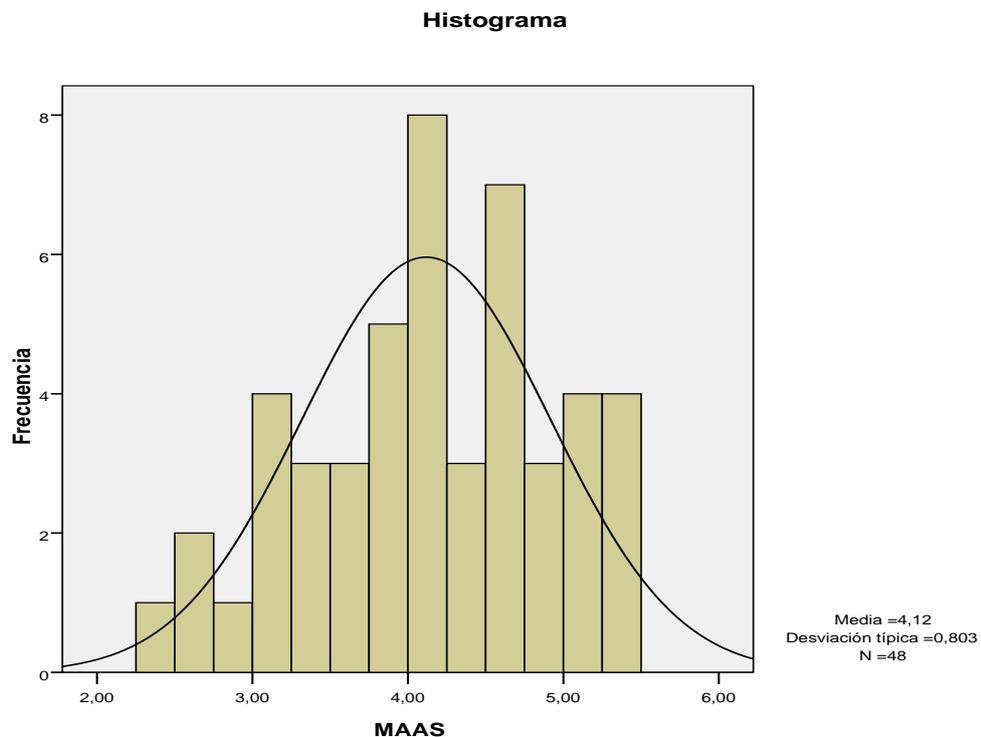
De momento, estos datos apoyan nuestra hipótesis 3.

ANÁLISIS INFERENCIAL

En primer lugar partimos de la prueba de Kolmogorov Smirnov para comprobar la distribución normal de la muestra ($z = 0,50$; $p = 0,96$) en el grado de MF, confirmando la misma.

A continuación el histograma con el que podemos ver de manera más clara y precisa la tendencia de los resultados (Figura 7)

Figura 7: distribución de las puntuaciones de MAAS



También se ha querido comprobar la normalidad de la distribución del tiempo de práctica de yoga y/o meditación nuestro grupo experimental, así como la normalidad de las respuestas cuantitativas de nuestro cuestionario sobre los beneficios percibidos. El tiempo de práctica, muestra una distribución normal ($z=1,15$; $p= 0,14$), pero las respuestas del cuestionario con una escala Likert del 1 al 5 sobre los beneficios no la tienen. Por eso hemos acudido al análisis de correlación Spearman, se muestra más delante.

Partiendo del hecho de que sabemos que tenemos una muestra dentro de la normalidad en su nivel de MF, se ha realizado la prueba paramétrica T de Student (Test-T), donde se pretende comparar dos muestras independientes (los que han hecho yoga y/o meditación con los que no lo han hecho nunca) para ver las posibles diferencias en el grado de MF. Los resultados obtenidos muestran que no existe una diferencia significativa ($t=0,50$; $p=0,61$).

El grupo experimental obtuvo una media de MF de $M= 4,17$, y el grupo de control una media de $M= 4,05$, recordando que es bajo una escala Likert del 1 al 6, siendo 6 la máxima puntuación, por lo que podríamos afirmar que toda la muestra elegida parte de un nivel

de MF, en base a este cuestionario, bastante elevada. Según los resultados de la T de Student podemos decir por tanto que no se confirma la hipótesis 1.

A continuación se ha analizado si en este estudio el tiempo de práctica de ejercicios de yoga y/o meditación está relacionado con los niveles de MF obtenidos con la escala MAAS. Para ello se ha utilizado el análisis de correlación de Pearson, obteniéndose unos resultados de $r= 0,06$; $p= 0,76$. Por lo que podemos decir que en este estudio no aparecen diferencias significativas en el grado de MF y el tiempo que se lleva practicando los ejercicios, de tal manera que no se confirma nuestra hipótesis 2.

Llevamos a cabo el análisis de correlación de Spearman ya que queríamos observar la relación entre el tiempo de práctica y los beneficios vitales percibidos. Los resultados obtenidos nos muestran que: existe una correlación favorable entre del tiempo de práctica con la pregunta nº 3 del cuestionario (¿Consigues estar más calmado y/o concentrado ahora en tu vida desde que practicas yoga y/o meditación?; $p=,00$), existe una tendencia a que exista una correlación con las preguntas nº1 (¿Crees que te está beneficiando en tu vida la práctica de ejercicios de yoga y/o meditación?; $p=0,06$) y la nº4 (¿notas que tu manera de interactuar haya cambiado desde que practicas yoga y/o meditación?; $p=0,06$), y no existe una correlación con la pregunta nº2 (¿crees que eres ahora más consciente del momento presente desde que practicas yoga y/o meditación?; $p= 0,25$). Por tanto podríamos decir que parte de nuestra hipótesis 4 se ha confirmado.

ANÁLISIS CUALITATIVO

A través de la encuesta realizada al grupo experimental podemos obtener determinada información sobre los posibles beneficios vitales de los ejercicios de yoga y meditación tal como son percibidos por los participantes.

A continuación presentamos el análisis de las respuestas de tipo abierto que se han dado a las preguntas del cuestionario.

En primer lugar, en nuestra pregunta nº1, las respuestas dadas sobre qué beneficios perciben que han obtenido en su vida desde que practican yoga y/o meditación, han sido organizadas y contabilizadas en las siguientes categorías:

	N
Beneficios físicos	11
Bienestar emocional	14
Conciencia del momento presente (cuerpo, mente, lo que nos rodea)	4
Concentración y agilidad mental	4

Las respuestas dadas por los 24 participantes son las siguientes:

- 1- Más serenidad mental, alegría y sensación de bienestar, sobre todo al salir de clase.
- 2- Flexibilidad, tranquilidad, estar más atento, consciente de mi cuerpo, consciente de mi respiración, felicidad
- 3- Que me siento más ágil física y mentalmente.
- 4- (sin respuesta)
- 5- (sin respuesta)
- 6- La respiración. Los estiramientos
- 7- Mi rato de desconectar
- 8- Sobre todo estoy más relajada
- 9- A nivel físico
- 10- Cuerpo menos doloroso y más flexible. Mientras lo practico, me relajo
- 11- Me relaja. Me ayuda a concentrarme. Me da tranquilidad. Salgo de la clase como nueva
- 12- Soy más consciente de algunos sentimientos y situaciones
- 13- (sin respuesta)
- 14- Más movilidad
- 15- Estoy más sosegada. Me relajo y respiro mejor
- 16- Relajación, concentración, conocimiento de mi cuerpo y de mi estado mental.
- 17- Soy más consciente de mis sensaciones y me relajo con más facilidad
- 18- Tengo mejor equilibrio y flexibilidad
- 19- Siento que las clases de yoga me activan y a la vez me relajan. Comienzo el día haciendo algo bueno para mí (es un regalo).

20- Más relajada tanto física como mental.

21- Beneficio físico. Cuerpo y espalda mucho menos tensos

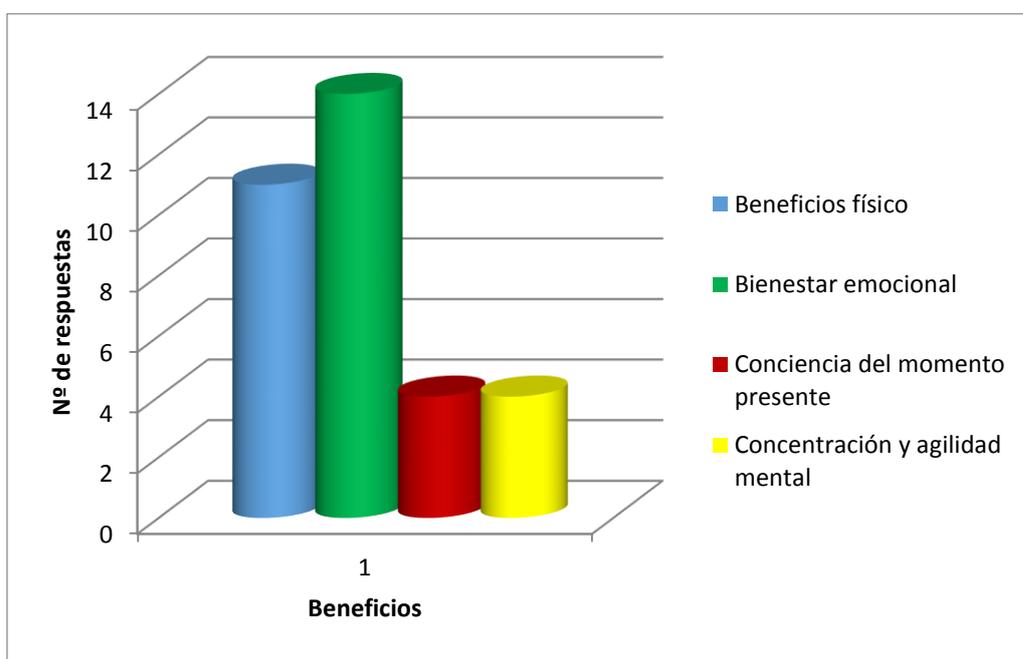
22- Relajación, elasticidad y bienestar

23- Respiración. Calma

24- (sin respuesta)

Con la siguiente grafica (Figura 8) se presentan visualmente la frecuencia de categorías, donde se puede ver más claro como gran parte de los respuestas han sido dirigidas hacia los beneficios emocionales que parece proporcionarles en sus vidas la realización de los ejercicios de yoga y/o meditación

Figura 8. Gráfica de frecuencias de beneficios conseguidos a raíz de la práctica de yoga y/o meditación



A continuación se presentan algunos de las respuestas ofrecidas (para ver todas respuestas acudir a Anexo 4) por los sujetos en la en las segunda parte de las preguntas 2, 3 y 4 de la encuesta.

Pregunta nº2: Se pedía indicar situaciones o momentos, en el caso de que los hubiera, donde creyeran que son más consciente del momento presente desde que practicaban yoga y/o meditación. Algunas de las respuestas fueron estas:

- “Al caminar por la calle”
- “Vida cotidiana”
- “Cuando necesito hacer cosas delicadas y/o trabajos de responsabilidad”

- *“Intento disfrutar de los momentos rutinarios y no realizarlos de forma automática”*

Esta pregunta posee bastante variedad de respuestas en los participantes: desde percibirlo en la propia práctica, como en trabajos rutinarios, en espacios naturales, en momentos de conflicto, en relaciones personales, etc.

Pregunta nº3: Se les pedía que *indicar momentos o situaciones donde se percibiera que se está más calmado y/o concentrado desde que practican yoga y/o meditación*. Algunas de las respuestas fueron:

- *“En momentos de resolver una situación crítica o difícil”*
- *“En mi trabajo estoy más tranquila y procuro no alterarme”*
- *“En el diálogo”*
- *“Ante problemas diarios”*

Pregunta nº4: Se les pedía que *indicaran en qué sentido o de qué manera habían cambiado sus relaciones personales desde que practicaban ejercicios de yoga y/o meditación*. Algunas de las personas respondieron:

- *“Me encuentro más capacitado para lidiar con los momentos de cambios con las personas que me rodean: decisiones, separaciones, muerte....”*
- *“Me relaciono mejor con mi entorno, con más paciencia y comprensión”*
- *“Soy más tranquila y procuro ponerme en la situación de los demás”*
- *“Actúo con más tolerancia”*

Es importante señalar que en esta última pregunta, los participantes en su gran mayoría no solo han respondido afirmando que su manera de interactuar con los demás haya cambiado desde que practican yoga y/o meditación, sino que prácticamente todos señalan unos cambios que son positivos y beneficiosos para las relaciones interpersonales: escuchar con más atención, dominar más los impulsos, pensar en positivo, más calma, más aguante, no alterarse por ciertas cosas, dar menos importancia a determinadas cosas, aceptar más situaciones complicadas, respetar más las opiniones de los demás, mayor serenidad con los que nos rodean, etc.

Para concluir podemos decir que el cuestionario nos ha permitido confirmar que nuestro grupo experimental percibe diversos y amplios beneficios gracias a la práctica de ejercicios de yoga y/o meditación y que por tanto podemos confirmar nuestra hipótesis 3.

6- CONCLUSIONES GENERALES

Tras los resultados obtenidos y el estudio de la diferentes literatura podemos concluir de la siguiente manera.

6.1 Conclusiones finales

En la actualidad todo aquello que englobe Bienestar está siendo punto de atención para su posible uso en diferentes contextos y situaciones. Mejorar nuestra calidad de vida en nuestro trabajo, familia, educación o nuestro entorno en general se está convirtiendo en uno de los objetivos primordiales en nuestra sociedad.

En este sentido el término MF está empezando a ser objeto de estudio en nuestra sociedad occidental, a pesar que tanto la teoría que hay detrás, como las técnicas principales utilizadas, llevan ya muchos años utilizándose en otros contextos culturales. La razón por la que las investigaciones y el interés están aumentando es porque los resultados de la aplicación de diferentes intervenciones de MF están teniendo resultados muy prometedores desde diferentes perspectivas.

La medición de MF, y el uso de programas de intervención basados principalmente en el yoga están en sus comienzos, aunque ya se están observando resultados significativos en diferentes estudios realizados. En esta investigación se quiso dar un paso más, por un lado se quiso comparar niveles de MF entre dos grupos, uno que acudía periódicamente a clases de yoga donde se practicaba tanto ejercicios de yoga como de meditación durante todas las sesiones, con otro grupo que nunca había tenido contacto con este tipo de prácticas, los resultados indican que ambos poseen niveles de MF relativamente elevados pero no existe diferencia significativa entre dichos grupos. De la misma manera se confirmó que en este estudio no existía correlación significativa entre niveles de MF y el tiempo que se lleva practicando estas técnicas.

Para poder obtener más información sobre los posibles beneficios del yoga y la meditación, se analizó las respuestas de tipo abierto dadas en el cuestionario, confirmando que la gran mayoría percibían mejoras a diferentes niveles: beneficios en bienestar emocional y bienestar físico parecieron tener muy buena puntuación, aumento de la consciencia del momento presente en diferentes situaciones de la vida diaria, aumento en calma y concentración en diversas circunstancias, y en cuanto a las relaciones interpersonales, prácticamente en su totalidad toda la muestra no solo indicó que percibían

cambios en sus relaciones desde que practicaban yoga y meditación, sino que se confirmaban que esos cambios eran positivos y beneficiosos. Estos resultados sustentan la idea de que es necesario seguir poniendo la atención a la relación entre la práctica de estas técnicas y su efecto en relaciones interpersonales, ya que no existen a penas estudios sobre ello.

También se quiso estudiar si existía una correlación positiva entre el tiempo de práctica de esta serie de técnicas, y la puntuación obtenida en los beneficios vitales percibidos, los resultados mostraron que existía cuando se hablaba de aumento de calma y concentración, había una tendencia a esa correlación cuando se hablaba de relaciones interpersonales y en la vida en general, pero no existió una correlación precisamente en lo relacionado con la consciencia del momento presente.

6.2 Limitaciones del estudio

Las diferentes limitaciones que se creen que ha podido haber en este estudio hacen referencia tanto a la elección de la muestra, metodología o a los instrumentos utilizados.

Por un lado se cree que hubiera hecho falta una muestra mucho más grande, así como una selección más heterogénea desde el punto de vista de sexo, aunque la muestra representa la proporción habitual en este tipo de actividades. El hecho de que nuestro grupo control tuviera índices de MF elevados puede apoyar la idea de que la selección de la muestra no fue suficiente.

Desde el punto de vista de la metodología, el haber realizado un estudio cuasiexperimental hubiera dado información sobre cuál era punto de partida del grupo experimental y control, lo que nos hubiera dado información más fiable de la posible evolución de los participantes, y por tanto de niveles de MF. El hecho de que esta investigación dio comienzo cuando ya esas clases llevaban un tiempo realizándose para el grupo, no permitió hacer las pruebas pretest y compararlas con las postest, y conseguir así un tipo de estudio más completo.

Así mismo, en el programa de intervención, podríamos hablar posiblemente de la necesidad de haber incluido tareas individuales fuera de las sesiones, ya que como bien nos recuerdan algunos autores, la práctica individual durante la participación en la intervención de MF es algo esencial para poder aprender, profundizar y aplicar MF en el día a día (Kabat Zinn, 2001, revisión 2014), y así los participantes tras aprender

determinadas habilidades aplicables a la realidad del momento, consiguen que sea más difícil olvidar su uso (Segal et al., 2002).

El haber acertado el tiempo de dicha intervención y concentrado todo el trabajo realizado en ella hubiera dado quizás otros resultados, recordamos que los otros tipos de intervención suelen tener una duración de unas 8 semanas aproximadamente, pero con mayor cantidad de contenidos prácticos diarios. En este caso se podría incluso haber realizado un análisis de seguimiento, y ver así si los beneficios, si es que los hubiera, permanecían incluso después de un tiempo de finalizar la intervención.

De la misma manera, la metodología de las clases no ha incluido una puesta en común de los participantes, lo que ha hecho que la directriz de las sesiones haya sido básicamente en base a lo que el profesor ha percibido que se necesitaba para el grupo. El hecho de que los participantes no hayan tenido un espacio estipulado en las sesiones, para expresar y escuchar las dificultades y progresos durante el uso de la práctica del yoga y meditación, quizás no ha marcado claramente la dirección de las sesiones en función de sus necesidades, y por tanto ha podido dificultar el tener resultados más positivos. Autores como Segal et al., (2002) cuando hablan por ejemplo sobre el programa MBCT, señalan que el empoderamiento al alumno a través de su puesta en común al grupo y el uso de ésta como vehículo de la enseñanza en la propia sesión sin perder los puntos importantes a tratar, debe ser esencial. De la misma manera, Fenell y Segal (2011) afirman que los puntos clave de aprendizaje en las sesiones emergen de las propias reflexiones y ejercicios de los participantes, en lugar de ser el instructor quien dirija los contenidos por completo, ya que la verdadera labor de éste es de guía y facilitador.

En cuanto a instrumentos de evaluación, se cree que este estudio quizás podría haberse realizado con más métodos de evaluación, de tal manera que pudiesen recoger más información sobre lo que conlleva por ejemplo el ser conscientes del momento presente. Uno de los motivos por los que se eligió el cuestionario MAAS, como ya se ha indicado anteriormente, era que se concentraba exclusivamente en la consciencia del momento presente y en la atención, y no tanto en las características o actitudes de la persona, entendiendo que estas últimas no ofrecían información novedosa a lo que MAAS nos indica. Tras esta investigación se cree que el poder añadir otros cuestionarios, como hacen otras muchas investigaciones, que se centren en características como no juzgar, aceptación o no reactividad, pueden ayudar al participante a reconocer lo que ser consciente significa realmente, y por tanto a proporcionar mayor información a la

investigación. En el caso del grupo control, utilizar más métodos de evaluación hubiera podido proporcionar más referencias a esas personas sobre lo que significaban realmente esas preguntas, recordamos que la práctica de yoga y meditación ayuda también a ser más conscientes de lo consciente o no que somos.

6.3 Futuras líneas de investigación

A continuación se presentan algunas de las líneas de investigación que podrían ser abordadas en el futuro:

- Profundizar en el concepto y métodos de evaluación de MF.
- Efectos de la práctica de yoga y meditación en las diferentes relaciones interpersonales.
- Investigar sobre la existencia de diferentes efectos dependiendo de los diferentes tipos de meditación.
- Efectos de técnicas de MF en la relación interpersonal entre profesor – alumno
- Efectos de una programa de intervención de MF basado en yoga, en las competencias del profesorado

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albrecht, N.J., Albrecht, P.M. & Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: A literature review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12), 1-14.
- Alexander, C.N., Chandler, H.M., Langer, E.J., Newman, R.I. y Davies, J.L. (1989). Transcendental meditation, mindfulness, and longevity: An experimental study with the elderly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 950-964.
- Baer, R.A., Smith, G.T. y Allen, K.B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. y Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13 (1), 27-45.
- Baer, R.A. y Sauer, S. (2009). Mindfulness and Cognitive Behavioral Therapy: A commentary on Harrinton and Pickles. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23 (4), 324-332
- Brisbon, N.M. y Lowery, G.A. (2011). Mindfulness and levels of stress: comparison of beginner and advanced hatha yoga practitioners. *J Relig Health* 50, 931-941.
- Brown, K.W. y Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848.
- Brown, K.W., Ryan, R.M. y Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18 (4), 211-237.
- Buchheld, N., Grossman, P., y Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the

- Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34.
- Bush, M. (2011). Mindfulness in higher education. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 183-197.
- Cardaciotto, L.A, Herbert, J. D., Forman, E.M., Moitra, E. y Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15, 204 – 223.
- Carlson, L.E., Ursuliak, Z., Goodey, E., Angen, M. y Speca, M. (2001). The effects of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: 6-months follow-up. *Support Care Cancer*, 9, 112-123.
- Carlson, L.E., Speca, M., Patel, K.D. y Goodey, E. (2003). Mindfulness-Based Stress Reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 65, 571-581.
- Carmody, J. y Baer, R.A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well – being in a mindfulness – based stress reduction program. *J Behav Med*, 31, 23-33.
- Carson, J.W., Carson, K.M., Gil, K.M. y Baucom, D.H (2004). Mindfulness-Based Relationship Enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471-494.
- Chadwick, P., Hember, M., Mead, S., Lilley, B., y Dagnan, D. (2005). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Mindfulness Questionnaire. Unpublished manuscript.

- Cohen-Katz, J., Wiley, S.D., Capuano, T., Baker, D.M. y Shapiro, S. (2005). The effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on nurse stress and burnout, Part II. *Holistic Nursing Practice*, 26-35.
- Collard, P., Avny, N. y Boniwelly, I. (2008). Teaching Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) to students: The effects of MBCT on the levels of Mindfulness and Subjective Well – Being. *Counselling Psychology Quarterly*, 21(4), 323-336.
- De la Fuente Arias, J., Franco Justo, C. y Mañas Mañas, I. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional de estudiantes universitarios. *Estudios sobre educación*, 19, 31-52.
- Desikachar, T.K.V. (2006, 10ª Edición). Yoga-Sutra de Patanjali. Madrid: Arca de Sabiduría.
- Dick, A.M., Niles, B.L., Street, A.E., DiMartino, D.M. & Mitchell, K.S. (2014). Examining mechanism of change in a yoga intervention for women: The influence of mindfulness, Psychological flexibility, and emotion regulation on PTSD symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 00(0), 1-13.
- Douglass, L. (2011). Thinking through the Body: The Conceptualization of Yoga as Therapy for Individuals with Eating Disorders. *Eating Disorders*, 19, 83-96.
- Evans, S., Ferrando, S., Carr, C. y Haglin, D. (2011). Practitioner report: Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Distress in a Community-Based Sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 553-558.
- Feldman, G.C., Hayes, A.M., Kumar, S.M., y Greeson, J.M. (2004). Development, factor structure, and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale. Unpublished manuscript

- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. y Laurenceau, J.P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised (CAMS-R). *J Psychopathol Behav Assess*, 29, 177-190.
- Fenell, M. y Segal, Z. (2011). Mindfulness-Based Cognitive Therapy: culture clash or creative fusion?. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 125-142
- Franco Justo, C. (2009). *Meditación Fluir para serenar el cuerpo y la mente*. Madrid: Bubok.
- Franco Justo, C. (2009a). Intervención sobre los niveles de burnout y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena (mindfulness). *Revista Complutense de Educación*, 21 (2), 271-288.
- Franco Justo, C. (2009b). Reducción de la percepción del estrés en estudiantes de Magisterio mediante la práctica de la meditación fluir. *Apuntes de Psicología*, 27 (1), 99-109.
- Franco Justo, C. (2009c). Efectos de un programa de meditación sobre los niveles de creatividad verbal sobre un grupo de alumnos/as de bachillerato. *Suma Psicológica*, 16 (2), 113-120.
- Franco Justo, C., Mañas Mañas, I. y Justo Martínez E. (2009). Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness. *Revista Educación Inclusiva*, 2 (3), 11-22.
- Franco Justo, C., Molina Moreno, A., Salvador Granados, M. y De la Fuente Arias, M. (2011). Modificación de variables de personalidad mediante la aplicación de un programa psicoeducativo de conciencia plena (mindfulness) en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 29 (1), 136-147.

- Frank, J., Bose, B. y Schrobenhauser-Clonan, A. (2014). Effectiveness of a School-Based Yoga Program on Adolescent Mental health, Stress Coping Strategies, and Attitudes Toward Violence: Finding From a High-Risk Sample. *Journal of Applied School Psychology, 30*, 29-49.
- Fletcher, L.B., Schoendorff, B. y Hayes, S.C. (2010). Searching for Mindfulness in the Brain: A Process-Oriented Approach to Examining the Neural Correlates of Mindfulness. *Mindfulness, 1*, 41-63.
- Garland, S.N., Carlson, L.E., Cook, S., Lansdell, L. y Speca M. (2007). A non-randomized comparison of mindfulness-based stress reduction and healing arts programs for facilitating post-traumatic growth and spirituality in cancer outpatients. *Support Care Cancer*, original article.
- Goldstein, J. (2003). *Insight Meditation. The practice of freedom*. Boston: Shambhala Publications, Inc.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. y Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 57*, 35-43.
- Gunaratana, V. H. (1992). *Mindfulness in plain English*. Boston: Wisdom Publications.
- Heppner, W.L., Kernis, M.H., Lakey, C.E., Campbell, W.K., Goldman, B.M., Davis, P.J. y Cascio, E.V. (2008). Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: Dispositional and situational evidence. *Aggressive Behavior, 34*, 486-496.
- Hernández, D. (2008, 9ªEdición). *Claves del yoga. Teoría y práctica*. Barcelona: La Liebre de Marzo.

- Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S.M., Gard, T. y Lazar, S.W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191, 36-43.
- Huston, D.C., Garland, E.L. y Farb, N.A.S. (2011). Mechanisms of mindfulness in communication training. *Journal of Applied Communication Research*, 39(4), 406-421.
- Irving, J.A., Dobkin, P.L. y Park, J. (2009). Cultivating mindfulness in health care professionals: A review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 15, 61-66.
- Kabat Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M.J., Cropley, T.G., Hosmer, D. y Bernhard, J.D. (1998). Influence of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention on Rates of Skin Clearing in Patients With Moderate to Severe Psoriasis Undergoing Phototherapy (UVB) and Photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine*, 60, 625-632.
- Kabat Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 144-156.
- Kabat Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 281–306.
- Kabat-Zinn, J. (2001, revisión 2014). Mindfulness-Stress Reduction (MBSR): Standards of Practice. Center of Mindfulness in Medicine, Health Care & Society. Department of Medicine. Division of Preventive and Behavioral Medicine.
- Kabat Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism* 12 (1).

- Kaplan, K.H., Goldenberg, D.L. y Galvin-Nadeau, M. (1993). The impact of a Meditation-Based Stress Reduction Program on Fibromyalgia. *General Hospital Psychiatry, 15*, 284-289.
- Krasner, M.S., Epstein, R.M., Beckman, H., Chapman, B., Mooney, C.J. y Quill, T.E. (2009). Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy and attitudes among primary care physicians. *Jama, 302*(12), 1284-1293.
- Kohls, N., Sauer, S. y Walach, H. (2009). Facets of mindfulness – Results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. *Personality and Individual Differences, 46* (2), 224-230.
- Lau, M.A, Bishop, S.R., Segal, Z.V., Buis, T., Anderson, N.D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S. y Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology, 62* (12), 1446–1467.
- Lau, N. y Hue, M. (2011). Preliminary outcomes of a mindfulness-based programme for Hong Kong adolescents in schools: well-being, stress and depressive symptoms. *International Journal of Children´s Spirituality, 16*(4), 315-330.
- Lengacher, C.A., Reich, R.R., Post-White, J., Moscoso, M., Shelton, M.M., Barta, M., Le, N. y Budharani, P. (2012). Mindfulness based stress reduction in post-treatment breast cancer patients: an examination of symptoms and symptom clusters. *J Behav Med, 35*, 86-94.
- León, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology, 1* (3), 17-26.
- Louie, L. (2014). The effectiveness of yoga for depression: A critical literature review. *Issues in Mental Health Nursing, 35*, 265-276.

- Lykins, E.L.B. y Baer, R.A. (2009). Psychological Functioning in a Sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23(3), 226-241.
- Mañas Mañas, I., Franco Justo, C. y Justo Martínez, E. (2011). Reducción de los niveles de estrés docente y los días de baja laboral por enfermedad en profesores de educación secundaria obligatoria a través de un programa de entrenamiento en mindfulness. *Clínica y Salud*, 22 (2), 121-137.
- Marciniak, R., Sheardova, K., Cermáková, P., Hudecek, D., Sumek, R. y Hort, J. (2014). Effect of meditation on cognitive functions in context of aging and neurodegenerative diseases. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 8(17), 1-9.
- Minor, H.G., Carlson, L.E., Mackenzie, M.J., Zernicke, K. y Jones, L. (2006). Evaluation of a Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program for caregivers of children with chronic conditions. *Social Work in Health Care*, 43(1), 91-109.
- Molloy, M. (2002, 2ª Edición). *Experiencing the world's religions: tradition, challenge, and change*. California: Mayfield Publishing Company.
- Newsome, S., Waldo, M. y Gruszka, C. (2012). Mindfulness group work: preventing stress and increasing self-compassion among helping professionals in training. *The Journal for Specialists in Group Work*, 37(4), 297-311.
- Ragoonaden, K., Berg, S. y Cherkowski, S. (2014). Integral yoga as a daily physical activity. *Runner: The Journal of the Health and Physical Education Council of the Alberta Teacher's Association*, 46(2), 16-18.
- Reibel, D.K., Greeson, J.M., Brainard, G.C. y Rosenzweig, S. (2001). Mindfulness-based stress reduction and health related quality of life in a heterogeneous patient population. *Jefferson Myrna Brind Center of Integration Medicine Faculty Papers*. Paper 2.

- Ritchhart, R. y Perkins, D.N (2000). Life in the mindful classroom: Nurturing the disposition of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 27-47.
- Rempel, K.D. (2012). Mindfulness for children and youth: A review of the literature with an argument for school-based implementation. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(3), 201-220.
- Salmon, P., Lush, E., Jablonski, M. y Sephton, S.E. (2009). Yoga and mindfulness: Clinical aspects of an ancient mind/body practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, 59-72.
- Segal, Z.V, Williams, J.M.G. y Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness–Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: The Guilford press
- Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, XVII (66-67), 5-30.
- Simón, V. (2013, 9ªEdición). *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial, S.L
- Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J.C., Cebolla, A., Soriano, J., Álvarez, E. y Pérez, V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Esp. Psiquiatr*, 40 (1), 18-25
- Soler, J., Tejedor, R., Feliú-Soler, A., Pascual, J.C., Cebolla, A., Soriano, J., Álvarez, E. y Pérez, V. (2012). Propiedades Psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Esp Psiquiatr* 40(1), 18–25.
- Schonert-Reichl, K.A. y Stewart Lawlor, M. (2010). The Effects of a Mindfulness – Based Education Program on Pre – and Early Adolescents’ Well-Being and Social and

Emotional Competence. *Springer Science + Business Media* doi10.1007/s12671-010-0011-8

Shapiro, S.L., Oman, D., Thoresen, C.E., Plante, T.G y Flinder, T. (2008). Cultivating Mindfulness: Effects on Well – Being. *Journal of Clinical Psychology*, 64 (7), 840-862.

Schure, M.B, Christopher, J. y Chritopher, S. (2008). Mind–body medicine and the art of self–care: Teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation, and qigong. *Journal of Counseling & Development*, 86, 47-57.

Smith, B.W., Ortiz, J.A., Steffen, L.E., Tooley, E.M., Wiggins, K.T., Yeater, E.A., Montoya, J.D. y Bernard, M.L. (2011). Mindfulness is associated with fewer PTSD symptoms, physical symptoms, and alcohol problems in urban firefighters. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(5), 613-617.

Spek, A.A., Van Ham, N.C. y Nyklícek, I. (2013). Mindfulness-Based Therapy in adults with an autism spectrum disorder: A randomized controlled trial. *Research in Developmental Disabilities*, 34, 246-253.

Specia, M., Carlson, L.E., Goodey, E. y Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: The effect of Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 62, 613-622.

Speed-Andrews, A.E., Stevinson, C., Belanger, L.J., Mirus, J.J. y Courneya, K.S. (2010). Pilot evaluation of an Iyengar yoga. Program for breast cancer survivors. *Cancer Nursing*, 33(5), 369-381.

Sistig, B., Lambrecht, I. y Friedman, S.H. (2014). Journey back into body and soul – An exploration of mindful yoga with psychosis. *Psychosis*, 1-11.

- Thera, N. (1965). *The heart of Buddhist Meditation. A Handbook of mental training based on the Buddha's way of Mindfulness*. New York: Samuel Weiser, Inc.
- Uebelacker, L.A., Tremont, G., Epstein-Lubow, G., Gaudiano, B.A., Gillette, T., Kalibatseva, Z. y Miller, I.W. (2010). Open trial of vinyasa yoga for persistently depressed individuals: Evidence of Feasibility and Acceptability. *Behavior Modification*, 34(3), 247-264.
- Valentine, S., Godkin, L. y Varca, P.E. (2010). Role conflict, mindfulness, and organizational ethics in an education-based healthcare institution. *Journal of Business Ethics* 94, 455-469.
- Vallejo, M.A. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 27(2), 92-99.

ANEXOS

CUESTIONARIO

Por favor te pedimos la mayor honestidad posible a la hora de realizar el siguiente cuestionario.

DATOS SOCIO-DEMOGRÁFICOS

EDAD:

SEXO: H M

¿HAS PRACTICADO YOGA O MEDITACIÓN ALGUNA VEZ? SI NO

¿DESDE CUÁNDO LO PRACTICAS DE UNA MANERA CONSTANTE?:

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuentemente	Algunas veces frecuente	Algunas veces infrecuente	Muy infrecuentemente	Casi nunca

1- Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde	1	2	3	4	5	6
2- Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.	1	2	3	4	5	6
3- Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.	1	2	3	4	5	6
4-Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino	1	2	3	4	5	6
5-Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención	1	2	3	4	5	6
6- Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez	1	2	3	4	5	6
7- Parece como si “funcionara en automático” sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo	1	2	3	4	5	6
8- Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas	1	2	3	4	5	6
9- Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla	1	2	3	4	5	6
10- Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo	1	2	3	4	5	6
11- Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo	1	2	3	4	5	6
12- Conduzco en “piloto automático” y luego me pregunto por qué fui allí	1	2	3	4	5	6
13- Me encuentro absorto acerca del futuro y o el pasado	1	2	3	4	5	6
14- Me descubro haciendo cosas sin prestar atención	1	2	3	4	5	6
15- Pico sin ser consciente que estoy comiendo	1	2	3	4	5	6

ANEXO 2

EJEMPLOS DE POSTURAS O ASANAS DE MEDITACIÓN ESTÁTICA

Sukhasana (postura fácil)



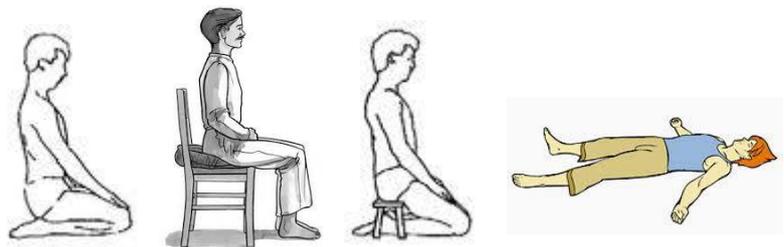
Siddhasana (medio loto)



Padmasana (loto completo)



Otras posturas de meditación



PRINCIPALES POSTURAS O ASANAS DE YOGA

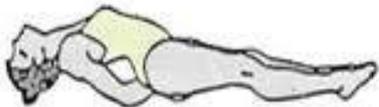
Paschimotanasana
(Pinza o flexión hacia adelante)



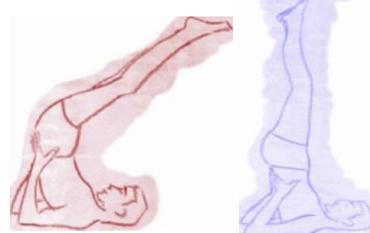
Ardha Matsyendrasana
(Media torsión espinal)



Matsyasana (Pez)



Sarvangasana (Vela o postura sobre hombros)



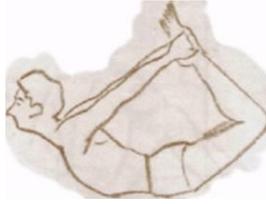
La barca



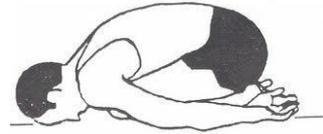
Bhujangasana (la cobra)



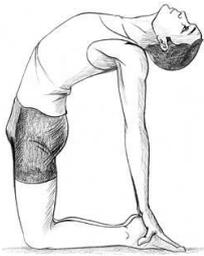
Dhanurasana (el arco)



Shashankasana (el embrión)



El camello



Sethu Bandhasana (puente)



Shalabhasana (saltamontes)



Parvatasana (la montaña)



Vriksasana (el árbol)



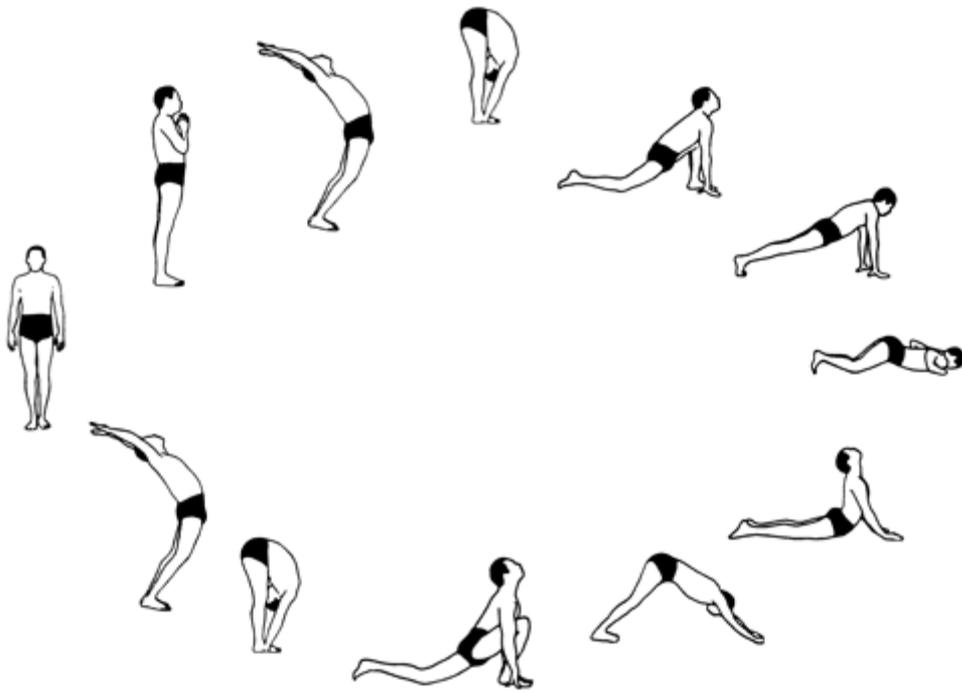
Trikonasana (Triángulo)



Virabhadrásana (Guerrero)



SURYANAMASKAR (Saludo al Sol) Secuencia de asanas en movimiento



ANEXO 3

ENCUESTA

1- ¿Crees que te está beneficiando en tu vida la práctica de ejercicios de yoga y/o meditación?

1 (nada) 2 (poco) 3 (algo) 4 (bastante) 5 (Mucho)

Si percibes algún beneficio por favor indica cuales

2- ¿Crees que eres ahora más consciente del momento presente desde que practicas yoga y/o meditación?

1 (nada) 2 (poco) 3 (algo) 4 (bastante) 5 (Mucho)

Por favor indica en que situaciones o momentos, en caso de que los haya

3- ¿Consigues estar más calmado y/o concentrado ahora en tu vida desde que practicas yoga o meditación?

1 (nada) 2 (poco) 3 (algo) 4 (bastante) 5 (Mucho)

En caso de respuesta afirmativa, por favor indica cuándo lo consigues

4- En tus relaciones personales (amigos, familia,...) ¿notas que tu manera de interactuar haya cambiado desde que practicas yoga y/o meditación?

1 (nada) 2 (poco) 3 (algo) 4 (bastante) 5 (Mucho)

Por favor indica en qué sentido o de qué manera ha cambiado, si es que ha sido así.

ANEXO 4

A continuación se presentan todas las respuestas dadas por los participantes del grupo experimental a las preguntas 2, 3 y 4 de la encuesta.

Respuestas a la pregunta nº2 de la encuesta (Situaciones o momentos donde se es más consciente del momento presente desde que se practica yoga y/o meditación):

- *Al caminar por la calle (afirmado por 3 de los participantes)*
- *En la naturaleza (afirmado por 2 de los participantes)*
- *Lavando los platos*
- *Lugares religiosos*
- *En mi trabajo*
- *Vida cotidiana*
- *Haciendo yoga*
- *En momentos de malos ratos consigo relajarme mucho mejor*
- *Respiración*
- *En momentos de tensión*
- *Momentos cotidianos y los que yo decido*
- *Cuando necesito hacer cosas delicadas y/o trabajos de responsabilidad*
- *Conducir*
- *Lo siento sobre todo en los momentos que por mi cabeza pasan pensamientos en negativo, vuelvo, y, me digo tus frases. Con lo que cada uno tiene aquí y ahora.*
- *En momentos complicados consigo mantener la calma e intento controlar la situación*
- *Intento disfrutar de los momentos rutinarios y no realizarlos de forma automática.*
- *Cuando...me relaciono con las personas*
- *Percibo y disfruto de la naturaleza*

Respuestas a la pregunta nº3 de la encuesta (Momentos o situaciones donde se percibe que se está más calmado y/o concentrado desde que se practica yoga y/o meditación):

- *De momento ni se extiende mucho en el tiempo, desde que salgo de clase hasta la hora de comer más o menos*
- *Cuando medito o hago yoga*
- *Lugares religiosos*
- *En la naturaleza*
- *En momentos de resolver una situación crítica o difícil*
- *Noto tener menos ansiedad desde que hago yoga y estoy más relajada*
- *Tengo mucha más calma y aguante*
- *Noto que cuando tengo yoga, las actividades las realizo con más sosiego*
- *En situaciones de tensión y algunas veces en memoria*
- *Prácticamente todo el día*
- *Cuando practico la respiración consciente y logro concentrarme en ella*
- *En mi trabajo estoy más tranquila y procuro no alterarme*
- *En el diálogo*
- *Ante problemas diarios*

Respuestas a la pregunta nº4 de la encuesta (Posibles cambios en las relaciones personales y en la manera de interactuar desde que se practica yoga y/o meditación):

- *Intento ser más comprensivo con los demás, y escuchar poniendo más atención*
- *Me encuentro más capacitado para lidiar con los momentos de cambios con las personas que me rodean: decisiones, separaciones, muerte....*
- *Domino más mis impulsos y analizo más las situaciones*
- *Pensando más en positivo y no preocuparme demasiado de las cosas*
- *Más calma y aguante*
- *Serena con los que me rodean*
- *En estar más tranquila y no alterarme personalmente por ciertas cosas*
- *En pasar de cosas que si las pienso no tienen importancia. Doy menos importancia a las cosas. Acepto más las situaciones complicadas*
- *No puedo afirmar si será por yoga o por la edad*
- *Me relaciono mejor con mi entorno, con más paciencia y comprensión*
- *Soy más tranquila y procuro ponerme en la situación de los demás*
- *Quizás en esto no soy consciente*
- *Yo creo que soy más tolerante o pasota*

- *Respeto algo más las opiniones de los demás, aún tengo que trabajar mucho con mi familia*
- *Actúo con más tolerancia*