

# Meditación: análisis crítico de la experiencia de jóvenes universitarios en su vida cotidiana y salud

Karen Fernández , Josie Kühn , Camila López , Millicent Moraga ,  
Pilar Ortega , Rodolfo Morrison 

Departamento de Terapia ocupacional y Ciencia de la Ocupación, Facultad de Medicina, Universidad de Chile, Santiago de Chile, Chile.

**Resumen:** Introducción: La meditación ha sido una práctica estudiada desde diferentes perspectivas, en especial desde la salud, pero poco desde metodologías cualitativas que den cuenta de los procesos subjetivos de cambio en la vida cotidiana. Objetivo: El presente estudio pretende dar cuenta de los significados que un grupo de estudiantes atribuye a la práctica de la meditación en relación a su vida cotidiana. Método: Desde una metodología cualitativa, se indaga en la experiencia de estudiantes universitarios que participaron en un Curso de Formación General en el cual se realizaron 10 sesiones de meditación. La recolección de datos se realiza a partir de entrevistas semiestructuradas, junto con la revisión de bitácoras personales en las que relatan su experiencia tras cada sesión. Resultados: La práctica de la meditación tuvo implicancias en los ámbitos: personal, relacional y societal, destacando el bienestar que genera la meditación en el corto y mediano plazo, aportando al autocuidado, al autoconocimiento y al cambio de perspectiva respecto a sí mismos, a los otros y a la realidad social, favoreciendo acciones transformadoras en estos ámbitos. Conclusión: La meditación realizó un quiebre en la vida cotidiana de estos sujetos, experiencia que habría favorecido un pensamiento crítico respecto a su realidad, lo que siendo complementado con otras estrategias desde la terapia ocupacional, podría contribuir a los procesos de intervención asumiendo un rol facilitador para la transformación de la propia vida y de la realidad social.

**Palabras claves:** *Mindfulness, Actividades Cotidianas, Promoción de la Salud, Terapia Ocupacional.*

## Meditação: análise crítica da experiência de jovens universitários em seu cotidiano e saúde

**Resumo:** Introdução: A meditação tem sido uma prática estudada sob diferentes perspectivas, principalmente em saúde, mas pouco em metodologias qualitativas que explicam os processos subjetivos de mudança na vida cotidiana. Objetivo: O presente estudo apresenta os significados que um grupo de estudantes atribui a uma prática de meditação na relação com a sua vida cotidiana. Metodologia: A partir de uma metodologia qualitativa, avaliou-se a experiência de estudantes universitários que participaram de um Curso de Formação Geral onde foram conduzidas 10 sessões de meditação. A coleta de dados foi feita a partir de entrevistas semiestructuradas, juntamente com a revisão de registros pessoais nos quais os alunos apontavam suas experiências após a realização de cada sessão de meditação. Resultados: A prática da meditação pelos alunos apresentou implicações no seu nível pessoal, nas relações interpessoais e na participação social, desta forma permitindo correlacionar a meditação ao bem-estar gerado a curto e médio prazos. Contribuiu também para a melhora no que diz respeito a: autocuidado, autoconhecimento, mudança na autopercepção, na percepção com relação aos outros e na realidade social, favorecendo assim ações transformadoras nestas áreas. Conclusão: A meditação permite uma pausa na vida cotidiana, favorecendo pensamento um crítico sobre sua realidade e, ao ser complementado com outras estratégias utilizadas pela Terapia Ocupacional, poderia contribuir aos diversos processos de intervenção, assumindo um papel facilitador para transformação da própria vida e da realidade social.

**Palavras-chave:** *Mindfulness, Atividades Cotidianas, Promoção da Saúde, Terapia Ocupacional.*

**Autor para la correspondencia:** Rodolfo Morrison, Departamento de Terapia Ocupacional y Ciencia de la Ocupación, Facultad de Medicina, Universidad de Chile, Avenida Independencia 1027, Santiago de Chile, Chile, e-mail: rodolfomorrison@med.uchile.cl

Recibido Marzo 07, 2018; 1ª Revisión Oct. 07, 2018; 2ª Revisión Oct. 16, 2018; Aceptado Abr. 19, 2019.



Este es un artículo publicado en acceso abierto (Open Access) bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite su uso, distribución y reproducción en cualquier medio, sin restricciones siempre que el trabajo original sea debidamente citado.

## Meditation: critical analysis of the experience of young university students in their daily life and health

**Abstract:** Introduction: Meditation has been a practice studied from different perspectives, especially from health, but little from qualitative methodologies that account for the subjective processes of change in everyday life. Objective: The following study pretends to get to know the meaning that a group of students attributes to the use of meditation in their daily life. Method: From a qualitative methodology, there is an investigation in the experience of university students who participated in a general training course in which ten meditation meetings were held. The recollection of data was done from semi-structured interviews to the participants, with the review of personal binnacles in which they reported their experience in every meditation. Results: The meditation practice had implications in the personal, relational and societal areas, emphasizing the well-being that the meditation generates in the short and medium-term, contributing to self-care, to self-knowledge and the change of the perspective on themselves, on others and the social reality, favoring the transforming actions in these areas. Conclusion: The meditation generates a rupture in the subject's daily life, experience that would have favored their critical thinking regarding their reality, which is complemented with other strategies from occupational therapy could contribute to the intervention processes, assuming a facilitating role for the transformation of individual life and social reality.

**Keywords:** *Mindfulness, Activities of Daily Living, Health Promotion, Occupational Therapy.*

### 1 Introducción

En un modelo capitalista, la satisfacción de necesidades se realiza por medio de la incorporación al sistema productivo, organizándose el tiempo y la rutina de las personas en función de actividades como el trabajo y los estudios. Sin embargo, las exigencias y demandas para cumplir con estos propósitos, exponen a las personas a situaciones de sufrimiento mental y enajenación, que los llevan a responder de manera funcional y automática.

Como respuesta a esta crisis, y a una mayor conciencia de que estas condiciones de vida van en desmedro del bienestar de las personas, surge la necesidad de incorporar nuevas prácticas que favorezcan la salud de manera integral, mediante la incorporación equilibrada de las diversas dimensiones del ser. Es aquí donde la *meditación* se abre camino, no sólo como una práctica alternativa a un sistema enajenante, sino también como herramienta de intervención, ya sea en tratamientos enfocados a intervenir las causas de los padecimientos de las personas o bien trabajando componentes físicos, emocionales y psicológicos. Por ello, la meditación se ha extendido en países occidentales como una práctica cada vez más habitual al ser utilizada como medio para obtener bienestar físico, mental e incluso espiritual, sirviendo como una alternativa para la promoción de la salud.

Para efectos de la presente investigación, entendemos la meditación como

el proceso de ser conscientes y de observar lo que está sucediendo en cada instante en nuestro cuerpo y en nuestra mente, aceptando plenamente todas las experiencias que se van

presentando tal y como éstas tienen lugar (FRANCO, 2009, p. 101).

Su objetivo,

no es (...) cambiar el contenido de los pensamientos, sino que desarrollar una actitud diferente en relación a dichos pensamientos y a los sentimientos que se generan en la mente (FRANCO, 2009, p. 101),

por lo que presume ser una herramienta útil para la regulación de emociones. Además, pretende lograr una mirada de la realidad y del mundo alejada de los prejuicios y estereotipos, desarrollando la capacidad de análisis, de manera integral, de las experiencias cotidianas (GARCÍA, 2010).

Por lo anterior, la meditación ha sido utilizada como herramienta terapéutica desde diferentes disciplinas, demostrando efectos como: disminución de la ansiedad y el estrés; reducción de pensamientos negativos y enojo; desarrollo de valores positivos; y contribución al autoestima y autorrealización (AGUILAR; MUSSO, 2008). Y empleada en diferentes grupos etáreos, desde niños (BRITTON et al., 2014; POBLETE; VIDAL; GALLARDO, 2016) y adultos mayores (SANTIAGO-CASTRO, 2017).

Por otro lado, debido a la transición de un abordaje de la salud exclusivamente biomédico, a uno que consideré a los sujetos desde una perspectiva holística, se ha generado la necesidad de que los tratamientos de salud sean más integrales. Esto implica comprender que los individuos se constituyen -y así también su proceso de salud/enfermedad- en una relación dialéctica con su contexto social, histórico, político, económico y cultural, y que se desenvuelven en un constante interjuego entre las necesidades y su

satisfacción (CUSTO, 2008). En este camino, la incorporación de la meditación como herramienta terapéutica, sirve como complemento e incluso como alternativa ante algunos tratamientos farmacológicos (HODANN-CAUDEVILLA; SERRANO-PINTADO, 2016), los cuales producen efectos secundarios y en ocasiones generan dependencia tanto física como psicológica, complejizando la condición de salud (FRANCO, 2009).

Además, se registran evidencias positivas de la aplicación de prácticas de meditación, relajación y técnicas corporales en general, como herramientas terapéuticas, en distintos grupos de usuarios de servicios sociosanitarios, como hospitales de corta estadía, comunidades terapéuticas, cárceles, etc. (BRITO, 2011; OLIVEIRA; ARAÚJO, 2013).

Aun cuando existan indicadores fisiológicos positivos respecto a efectos en el organismo tras el ejercicio de la meditación, consideramos de suma importancia la vivencia subjetiva de su práctica, y su incorporación en la vida cotidiana, ya que facilitaría la adquisición de herramientas para el desarrollo personal y enfrentar la vida de nuevas formas (BAJAJ; PANDE, 2015; CAMPOS et al., 2016), aspectos que únicamente pueden ser referidos por quienes los experimentan en la búsqueda de satisfacer determinadas necesidades.

Así, se hacen necesarios más estudios sobre quienes utilizan la meditación en su vida cotidiana o como herramienta terapéutica (MONSHAT et al., 2015; ROSAEN; BENN, 2006). Desde la Terapia Ocupacional (TO) esta temática ha sido poco explorada, y escasamente mencionada como herramienta terapéutica. Dos estudios al respecto son los de Thompson (2009) y Rodríguez y Quintana (2015) y otros que proponen incorporarla como parte de la formación profesional (ELLIOT, 2015; GURA, 2010; REID, 2013; STEW, 2011; STROH-GINGRICH, 2012).

En relación a la vida cotidiana, día a día nos vemos inmersos en una cotidianeidad que responde a nuestra funcionalidad en el sistema productivo; desempeñamos roles asignados, aparentemente propios de nuestro rango etario y género, establecemos rutinas que nos permiten funcionar con éxito, y a través de un desempeño eficiente buscamos satisfacción, ya sea en términos económicos o simbólicos, como la autoeficiencia, la autoeficacia y el status social, entre muchos otros. Todos estos significados referidos demandan una organización meticulosa entre las personas, ya sea a niveles macro sociales como la organización política de un país, y a niveles micro como un grupo familiar (CASANOVA; RUSSI; CASANOVA, 2007; DE QUIROGA, 2007).

Lo anterior tiene como escenario la *vida cotidiana*, que desde la psicología social es entendida como

el espacio y el tiempo en que se manifiestan en forma inmediata y directa las relaciones que los hombres establecen entre sí y con la naturaleza en función de sus necesidades, configurándose así lo que hemos denominado sus condiciones concretas de existencia (DE QUIROGA, 2007, p. 10).

La vida cotidiana se estructura en base a la reiteración, manifestándose en rutinas, hábitos y costumbres. Esta repetición promueve el acostumbramiento y la naturalización de las circunstancias, casi de una manera obviada e inmutable (CASANOVA; RUSSI; CASANOVA, 2007), al otorgársele un carácter autoevidente y normal. En términos de Ana Pampliega de Quiroga (2007) esto se conoce como *familiarización acrítica*, que da cuenta de una determinada intersubjetividad aprehendida, para gratificar la necesidad emergente que puede tornarse permanente, como la organización política, la administración de los recursos nacionales, la vinculación afectiva, entre otras incuantificables.

Al ser la vida cotidiana un proceso dinámico y dialéctico, concurren en ella eventos que asienten esa familiaridad acrítica, pero también acontecen aquellos que se constituyen como un quiebre de la vida cotidiana; eventos extraordinarios que debido a su naturaleza imprevisible e inesperada generan mecanismos reflexivos conscientes y se abre paso al análisis (PERERA, 2013).

En la búsqueda del equilibrio a partir de eventos que producen un quiebre de la vida cotidiana, los sujetos utilizan distintas estrategias de acomodación, ya sean adaptativas o desadaptativas, que demandarán un esfuerzo cognitivo y emocional, movilizandolos efectos que promoverán el bienestar o el malestar subjetivo. Estas estrategias no son inmediatas o de producción espontánea, demandan un proceso continuo y dinámico, dadas las características de cómo nos relacionamos; requieren desaprender para reconstruir nuevos significados que sean capaces de satisfacer las necesidades y demandas del contexto.

Es en este proceso que surge la oportunidad de romper con la familiaridad acrítica, de abrir paso al cuestionamiento de la vida cotidiana (PERERA, 2013, p. 3). Así, luego del quiebre de las obviedades (estereotipos, automatismos, prejuicios) y de problematizar cómo se entiende la realidad, se generan espacios que desarrollan la capacidad de transformación de la vida cotidiana, siendo los sujetos los protagonistas y actores principales en este cambio.

Desde un enfoque psicosocial situado desde un paradigma construccionista, se comprende al sujeto como un sujeto social, donde su realidad y los significados que le atribuye a ésta se configuran

desde lo intersubjetivo, es decir, a partir de los vínculos interpersonales que establece. Así, lo psicológico y lo social mantienen una estrecha relación dialéctica, donde lo psicológico configura lo social y viceversa, estableciéndose una interdependencia (DE QUIROGA, 2007).

Lo anterior se manifiesta en todos los ámbitos de relacionamiento, privado y público, y que tiene como propósito fundamental el intercambio económico, coloquialmente conocido como consumo, promoviendo la estratificación y determinación social, el individualismo, el relegamiento al espacio privado como desarrollo del tiempo libre, la competitividad, el exitismo, la productividad, la jerarquización organizacional, la automatización de los procesos productivos, la alienación y el enajenamiento por satisfacer la necesidad de poder adquisitivo.

El estudio de la *vida cotidiana* ofrece la oportunidad no tan sólo de teorizar este proceso de naturalización de las condiciones concretas de existencia, sino que permite propiciar el proceso contrario: la desnaturalización de las condicionantes. Sin embargo, como se mencionó anteriormente, para movilizar éste proceso se requiere que el sujeto primeramente vivencie su cotidianidad aprehendida de manera problematizadora, y pueda elaborar estrategias desnaturalizadoras efectivas para finalmente dar paso a la transformación de su realidad y existencia, haciendo crítica de la vida cotidiana (CASANOVA; RUSSI; CASANOVA, 2007; DE QUIROGA, 2007).

Los/as terapeutas ocupacionales desempeñan su quehacer en el espacio cotidiano de los sujetos, es por ello que esta temática es de tanto interés e importancia para la profesión, ya que es en dicho espacio donde nace y se desarrolla la subjetividad, y es también la instancia en la que se pueden realizar transformaciones.

En este sentido, la comprensión de la realidad desde la TO es una lectura particular socio históricamente situada. Ésta se orienta a la intervención, no con patologías o desviaciones de la normalidad, sino que con sujetos (individuales y colectivos) que poseen una cotidianidad singular, y que se han volcado en el hacer una subjetividad particular, que responde a una experiencia socio históricamente construida (GUAJARDO, 2010).

De este modo, el propósito de la presente investigación es analizar los significados que jóvenes universitarios le atribuyen a sus experiencias de meditación en relación a su vida cotidiana, desde una perspectiva de TO. En este sentido, esta investigación contribuiría teóricamente al desarrollo disciplinar, al entregar antecedentes desde una perspectiva crítica sobre

los posibles efectos de la meditación; pudiéndose utilizar como insumo para la fundamentación y validación del uso de esta práctica como herramienta terapéutica. Además, contribuiría a exponer ante la comunidad profesional los aportes de la meditación en las intervenciones de TO desde un enfoque cualitativo, en donde se enfatiza en la relevancia de la experiencia subjetiva de las personas.

## 2 Recorrido Metodológico

Este estudio es una investigación de tipo cualitativa, realizada desde un paradigma interpretativo, que concibe la realidad como el resultado de la interacción entre diversas variables de las estructuras sociales, ideológicas, políticas y culturales; no busca generalizar a partir de los hallazgos, sino que teorizar desde la interpretación narrativa de los sujetos (MARTÍNEZ, 2011).

En cuanto al tipo y diseño de investigación, corresponde al tipo exploratorio (HERNÁNDEZ; FERNÁNDEZ; BAPTISTA, 2010), ya que, si bien la meditación ha sido explorada por diversas disciplinas vinculadas al ámbito sanitario, quienes han tomando como eje central el estudio de los efectos fisiológicos, conductuales y psicológicos producidos por su práctica, pocos estudios han recogido los aspectos subjetivos y significados de los sujetos asociados a la práctica meditativa o analizado cómo éstos se vinculan con su vida cotidiana.

El grupo a estudiar corresponde a siete estudiantes, de un total de 20, de diversas carreras del área de la salud de una universidad chilena que participaron de un Curso de Formación General (CFG), realizado el segundo semestre del año 2017, el cual contemplaba 10 sesiones de meditación con una duración de una hora y media. Las sesiones se realizaron en un salón amplio aislado del ruido exterior, con iluminación natural regulable; los materiales usados fueron colchonetas, mantas y equipo de música; la temperatura del salón se regulaba dependiendo del clima intentando mantener 20° C aprox. Las sesiones se realizaron a media mañana (10:30 horas)

Antes de la invitación a la investigación, fueron tomados todos los resguardos éticos. Las y los participantes dieron su autorización por de medio de la firma voluntaria de un consentimiento informado (aprobado previamente por la unidad de bioética de la Institución) el cual explicita los riesgos y beneficios en su participación, además de los medios de recolección de la información, que consiste en la realización de una entrevista semiestructurada, y a la revisión de una bitácora donde relatan la experiencia de las sesiones realizadas.

Las entrevistas se organizan en dos partes, la primera recupera antecedentes individuales y su experiencia de meditación previa al CFG, y la segunda apunta directamente a obtener información respecto al proceso vivenciado, incluyendo sus implicancias en la vida cotidiana en los ámbitos *personal, relacional y societal*.

Además, se utiliza la investigación documental para la recolección de datos por medio de la bitácora, la que en este caso corresponde a un registro escrito realizado por las/os estudiantes de su experiencia en la práctica de la meditación, que fue compartida con las investigadoras al finalizar las sesiones. Al respecto, el análisis documental buscó representar el documento, y su contenido, bajo una forma diferente de su forma original, con la finalidad de posibilitar su recuperación y posterior identificación. El análisis de la información (entrevistas y bitácora) se realiza por medio de una metodología mixta entre la inducción analítica, que consiste en la búsqueda de patrones en común desde definiciones previamente establecidas, y la teoría fundamentada, para la identificación de similitudes desde categorías emergentes, hasta la saturación teórica de diferentes categorías. (CORREA et al., 2014). Luego de establecida la categorización se continúa con la codificación de la información y síntesis de los resultados, para posteriormente realizar una lectura teórica de esta síntesis a la luz de las teorías expuestas en el marco teórico. Principalmente la perspectiva sobre la vida cotidiana De Quiroga (2007)

### 3 Resultados

Los resultados se han organizado en cuatro categorías, las tres primeras establecidas previo a la recolección de datos y correspondientes a los ámbitos o dominios en los cuales hubo implicancias tras la práctica meditativa (personal, relacional, sociedad), siendo todos ellos referidos desde la perspectiva y experiencia de cada participante; se dividen en subcategorías que dan cuenta de cada ámbito mencionado. La última (otros), se desglosa en subcategorías emergentes que guardan relación con otros aspectos contemplados por las/os participantes en torno al significado, críticas y proyecciones de la meditación.

#### 3.1 Personal

##### a) Autoconcepto

Las/os entrevistadas/os señalan que la meditación les facilitó la posibilidad de autocontemplarse sin la influencia y rigidez del “ego”<sup>1</sup>, logrando identificar

y aceptar defectos y virtudes propias, sin prejuicios. También les permitió concienciarse sobre aspectos personales que consideran negativos, como estilos de vida poco saludables, actitudes nocivas consigo mismas/os, malestares físicos, sobre envergadura asignada a problemas experimentados en lo cotidiano; todo ello a través de la introspección, que algunas/os participantes describieron como un desconectarse para conectarse consigo, viéndose, analizando y comprendiendo los significados asociados, abstrayéndose para aceptarse y perdonarse y, en definitiva, para autoconocerse.

*[...] siento que la vida actual no [...] permite escucharte [...], que no te permite pensar un poco más lento, o de manera un poco más integral. Entonces, siento que la meditación [...] se transforma en eso, en un encuentro contigo mismo pa' conocerte, [...] pa' redescubrirte [...]* (E7).

Por tanto, la meditación podría concientizar a los sujetos sobre quiénes son y su actuar en la vida cotidiana, y facilitar el identificar la relación entre los malestares físicos, emocionales, espirituales y/o energéticos, que luego permitan buscar soluciones atingentes para sí mismas/os.

##### b) Autocuidado

Otro hallazgo considerable se relaciona con la toma de decisiones para alcanzar el bienestar a través del autocuidado, ya sea mental y/o físico. Dentro de las primeras, las/os participantes refirieron identificar los sentimientos, pensamientos y actitudes propias que no favorecían su bienestar integral, para luego desarrollar estrategias que les permitieran la disminución de estrés, encontrar calma y tranquilidad, modular el dolor físico, y también perpetuar estados de serenidad para renovar energías positivas y eliminar las nocivas para el bienestar mental. En cuanto a lo segundo, algunas/os participantes expresaron haber adquirido una mayor conciencia corporal en lo que respecta a dolencias físicas, ya sea por algún trauma repetitivo o de origen emocional; tal autopercepción fue descrita como “escuchar señales del cuerpo”, como forma de hacerse cargo de la/s causa/s del malestar y con ello disminuirlo o eliminarlo.

##### c) Desconexión con el medio

Algunas/os participantes mencionaron que la meditación les permitía obtener tales niveles de abstracción que describen como una desconexión con el entorno para conectarse con el propio interior, logrando despojarse progresivamente de los pensamientos recurrentes al iniciar las sesiones, incluso una participante manifestó estar presente

“sólo físicamente” en el lugar, a lo que refiere “como que estaba, pero no estaba”. También algunas/os participantes refieren que dicha desconexión les permitía sobrellevar las exigencias académicas, encontrando espacios para “no pensar y ponerse en pausa”.

#### d) Organización de rutina

Respecto a este ámbito, algunas/os entrevistadas/os señalan principalmente que la meditación les permitió centrarse, es decir, establecer una pausa para pensar en las actividades que debían realizar durante la semana y poder organizarse estableciendo prioridades. Además, de facilitar una actitud positiva en cuanto a la disponibilidad de tiempo para llevarlas a cabo.

#### e) Bienestar

Todos las/os participantes coinciden al considerar la práctica de meditación como un medio para alcanzar un estado de bienestar general, equilibrio, tranquilidad generalizada y sensación de paz. Incluso uno de los participantes admite haber encontrado la felicidad a esta práctica, y especula que si ésta fuera más masiva se podría lograr un entorno más saludable. Otra de las participantes menciona que la meditación facilita el encuentro con uno/a mismo/a, lo que genera bienestar y permite otorgarle sentido a la vida.

*Le fui dando prioridad a esas cosas que me hacían muy feliz y que con los años de la universidad fui dejando como botadas (E7).*

#### f) Sensaciones

Dentro de las sensaciones descritas por las/os entrevistadas/os, experimentadas durante las sesiones, se encuentran por un lado la tristeza, melancolía e incluso vergüenza, esta última referida por las/os participantes como una limitante en cuanto a la conexión con la práctica meditativa debido a la falta de confianza dentro del grupo y la existencia de prejuicios consigo mismas/os por exponerse a situaciones fuera de lo común (sacudirse, bailes, realizar sonidos, etc.). No obstante, con el paso de las sesiones se fue extinguiendo dicha vergüenza, puesto que el grupo fue adaptándose y desarrollando una mayor confianza, así como también cada una/o se fue liberando de sus prejuicios. También, algunas/os participantes mencionaron que al aplacar el ego, el cual se resiste a visualizar los aspectos negativos de cada una/o, lograron aceptarse y reconciliarse consigo misma/o, como también lograr ser mayormente empáticos. Ello movilizó la sensación de comodidad durante la sesión, paz, alegría y felicidad; esta última, en

algunos casos, hasta las lágrimas y en otros, como un viaje espiritual donde sólo había que estar para experimentar estas sensaciones positivas.

## 3.2 Relacional

### a) Implicancias en las relaciones

Tras la práctica meditativa, las personas entrevistadas refirieron haber visualizado una mejoría en las relaciones interpersonales, tanto en la esfera familiar, grupo de pares, y pareja, así como también con las personas en general. Algunas/os participantes lo atribuyen como una consecuencia del proceso personal, ya que al pensar antes de actuar o ver las situaciones cotidianas con mayor calma, dicha calma se transmite y refleja en la forma de relacionarse; ello se explica por un cambio de perspectiva respecto a la manera en que perciben y establecen relaciones con las demás personas. Algunas/os entrevistadas/os refieren haber sentido que desde ellas/os mismas/os cambió la forma de relacionarse, pero desconocen si con quienes se relacionan cotidianamente visualizan dicho cambio; otras, han recibido opiniones de su familia o grupo de pares al respecto, que aluden a una actitud más calmada o positiva. Otras personas incorporaron la meditación dentro de su grupo de pares o familiar, lo cual produjo un cambio conjunto en la relación, mejorando así la calidad de ésta.

*[...] yo soy [...] súper acelerada y me estreso por todo, entonces como que esto me ayudaba [...] a calmarme y a mirar las cosas como desde otra perspectiva, y verlas más calmada [...], y también eso influyó en las relaciones, o sea a no caer como siempre en molestarme [...] porque las cosas no están saliendo como uno quisiera [...]* (E5).

### b) Resignificación de experiencias/relaciones

El cambio de perspectiva antes mencionado contribuyó además en resignificar las experiencias o relaciones que han establecido con algunas personas, pudiendo verlas de otra manera, aceptando a los demás con sus virtudes y defectos, eliminando prejuicios, valorando la diversidad humana existente, y también identificando actitudes o estilos de vida propios considerados negativos o nocivos, que pudieran impactar en las relaciones con otras personas.

### c) Resolución de conflictos

Junto con lo anterior, algunas/os entrevistadas/os refirieron que gracias a la reflexividad adquirida tras la meditación, pudieron dar resolución a conflictos existentes en las relaciones con otros significativos, o les fue posible enfrentar discusiones con otras

personas de forma calmada, mirando las situaciones de una manera más abierta y receptiva.

#### d) Atmósfera en CFG

Algunas/os entrevistadas/os hicieron alusión a las sesiones de meditación dentro del CFG, refiriendo que en dichas instancias se generaba una atmósfera de respeto absoluto, de contención, en donde se escuchaban y comprendían unos a otros sin la necesidad de establecer un vínculo afectivo cercano, sino simplemente por valorar y aceptar la diversidad, y la multiplicidad de acciones y subjetividades presentes en dichas sesiones.

### 3.3 Societal

#### a) Aspectos valóricos

Se identifica un mayor desarrollo o refuerzo de los valores que guardan relación con un cambio en la visión de mundo por parte de las/os participantes. Entre ellos destacan la empatía, comprensión, tolerancia, aceptación y valoración de la diversidad, disminución de prejuicios, entre otros. Algunas/os participantes extrapolan este cambio a la sociedad en general, refiriendo que, de existir una masificación en la práctica meditativa, la sociedad se tornaría más inclusiva.

*[...] yo [...] notaba mucho que en el grupo en el que estábamos en meditación, era un clima [...] de respeto absoluto, o sea en ningún momento nadie se burló de lo que las otras personas decían, a menos que fuera algo realmente gracioso y que a la persona que lo dijera le diera risa (E1).*

*[...] me pasaba mucho que mi relación con mis papas en mi casa, [que] era muy [...] lejana. Porque yo sentía que ellos no me entendían, y como que nuestra relación era mala, así como porque sí [...] después de la meditación me daba cuenta, así como que claro en realidad tenían como razón en algunas cosas que decían, pero no de la forma como yo pensaba. Los comprendía mejor (E3).*

#### b) Comprensión de la realidad

Se identifican efectos en cuanto a la comprensión de la realidad por parte de las/os participantes, a saber, desarrollo de una mayor conciencia del estilo de vida que tenemos en nuestra sociedad, el cual es descrito como inhumano, caótico, poco sano, una rutina automática, una sociedad caracterizada como rápida y convulsionada, enferma, irritable. En este sentido, al hacerse más conscientes de este estilo de vida, las/os participantes toman cartas en el asunto en su cotidianidad, no dejándose llevar por éste y

dándose espacios para estar con sí mismas/os, yendo paso a paso de manera más pausada y relajada, y enfocarse en su bienestar y paz interior. Por lo que la meditación favorece el desarrollo espiritual, dándole un sentido más profundo y holístico a sus vidas. Esto en contraste con el estilo de vida alienante que impera en la sociedad, antes mencionado.

Por otro lado, la consolidación de ideas previas, dentro de las cuales encontramos aquellas relacionadas con una noción espiritual, y política de la sociedad. Algunas/os participantes refieren comprender la realidad no sólo desde el aspecto físico, material o concreto, sino que hay “algo más allá” de carácter trascendental, concibiendo a las personas como seres de energía, espirituales, parte de la naturaleza y por lo tanto conectados con ella.

*[...] me hizo mucho sentido cómo estaba mirando la sociedad. La conexión con la naturaleza y la meditación vinieron a encajar en esa mirada que tengo de la sociedad. [...] Hay tanto caos, porque al final la gente perdió [...] esta conexión como naturaleza y ese vínculo que teníamos (E5).*

Otra participante hizo referencia a la relación entre la meditación y su visión política de la realidad, destacando la utilidad de dicha práctica para aquellos que se encuentran en situación de vulnerabilidad y/o en “situación de oprimidos” por el sistema capitalista, otorgándoles una nueva posibilidad para lograr un verdadero bienestar, entendiéndolo de una manera más integral, en la relación con otros y con el mundo. Esto a diferencia del bienestar estereotipado o convencional que el sistema y los medios de comunicación inculcan, se alcanzaría sólo en el tiempo libre por medio de actividades costosas de ocio, a las cuales muchos no pueden acceder por su vulnerabilidad y escasez de recursos económicos.

### 3.4 Otros significados en la vida cotidiana de los sujetos

Además de las implicancias que tuvo la meditación en los distintos ámbitos de la vida cotidiana de los sujetos, se obtienen resultados que se encuentran asociados a la percepción o concepción de la meditación como tal, tanto desde su apreciación personal, como también desde lo que pueden observar respecto a cómo ésta se encuentra valorada o visualizada por los distintos individuos o sectores de la sociedad.

#### a) Significados asociados a la meditación

Mayormente es entendida como una práctica que tiene una función o utilidad, y por lo tanto satisface

una necesidad. En ese sentido, las/os participantes mencionan que es una muy buena práctica, e incluso una herramienta para la vida, el bienestar general, la salud plena y el equilibrio, un método para relajarse y autoconocerse. Además, mencionan que es una práctica que contribuye a encontrar paz interior, para evitar caer en crisis de ansiedad ante responsabilidades académicas, y para poder estar tranquilos/as para organizar la semana. También hay quienes lo consideran como un “regalo”, una pausa dentro de las actividades cotidianas que les permite mirarse y conectarse consigo mismos/as.

A causa de lo anterior es que muchos de los participantes consideran que es necesario integrar la práctica meditativa como un hábito dentro de sus vidas, dentro de lo cotidiano, destacando la importancia de darse ese espacio a pesar de la enorme cantidad de actividades dentro de su rutina, y la creencia de que tener un hábito de meditación genera cambios. Respecto a esto, hay quienes dicen querer integrar la meditación como una práctica constante, de forma individual o tomando clases, y otros utilizarla según lo ameriten las circunstancias. Para ello, algunas/os participantes han realizado acciones concretas como practicar meditación al menos una vez por semana de manera individual, comprarse “mat” y buscar algún lugar en donde tomar clases. Por otro lado, una participante refiere haber descubierto ciertas formas de incorporar la meditación a prácticas cotidianas, que no consisten en una práctica meditativa como tal, pero sí le permiten mantener la misma dinámica mental de ésta, como escuchar música y caminar.

No obstante, la importancia que le otorgan a lo anterior, muchas/os participantes comentan las dificultades que han tenido para integrar la meditación a la cotidianidad, refiriendo principalmente que el estilo de vida de esta sociedad occidentalizada evitaría poder llevar ese espacio de conocimiento personal, y que la meditación no encajaría debido a la escasez de tiempo, ya que ante la iniciativa de meditar aparecen otras responsabilidades que se significan como prioritarias.

*A través de la meditación nos damos cuenta de que todos somos diferentes, puedo entender que otros tienen otras formas de mirarte, entonces alguien que medita puede ser una persona menos discriminadora, más inclusiva, que no se fije en lo físico sino que la esencia de nosotros. Con un cambio de visión de mundo, la persona puede comportarse de una manera que facilite la participación de todos.* (E4)

#### b) Críticas sobre los estereotipos asignados a la meditación

En cuanto a la visión de los sujetos respecto a la valoración y percepción social de la meditación, mencionan que es vista como algo poco serio, más

asociado a lo esotérico, poco valorado, poco explorado, y que se concibe como algo estructurado:

*estar sentado, con las piernas cruzadas y los dedos como Buda, sentados y callados con los ojos cerrados, [...] lo que hace que las personas no lo intenten o que no exploren otras formas de meditación* (E7).

Encontramos como ejemplo de esto, que algunas/os participantes al comentar sobre los efectos que han obtenido con la meditación o al proponerla a otras personas para solucionar conflictos, han sido escuchados con escepticismo e incompreensión recibiendo respuestas como “tú estás loca”. Además, se menciona que tampoco se le daría mucha validación en el mundo académico o científico, refiriendo: “no sé si está tan documentado”.

#### c) Accesibilidad de la meditación y su utilización en grupos específicos

En general las/os participantes refieren que se debiera incrementar la accesibilidad y popularidad de la meditación: “*ser enseñado y estar al alcance de todos, acercarla a la cotidianidad de la gente*” (E2); mencionando también que la “*popularidad de las meditaciones pasivas alejan a los que les gusta lo más activo, a algunos les puede servir, pero a otros no*” (E4).

Además, respecto a grupos o personas que pudiesen verse beneficiados por la meditación, la mayoría de las/os participantes coinciden en que sería útil para todos/as, aunque igualmente mencionan algunos grupos específicos. Refieren que si se practicara meditación desde temprana edad, probablemente se verían las cosas desde otra perspectiva.

Entre los grupos específicos que se mencionan encontramos: personas que se enfrentan constantemente a situaciones de estrés: trabajadores antes de comenzar su jornada laboral, trabajadores de fábricas, quienes atienden público; estudiantes universitarios con alta carga académica y de educación media; personas y grupos vulnerados, “*en situación de oprimido, que no tienen ninguna posibilidad de ampliar sus formas de bienestar*” (E7).

*[La meditación] [D]ebería ser enseñada y estar al alcance de todos, acercarla a la cotidianidad de la gente, mi mamá por ejemplo [...] atiende público, se estresa y no tiene instancias así. Debería ser enseñado [...] en empresas [...]. La gente necesita revisarse un poco, [...] no sólo la gente adulta [...] sino que también en otras generaciones [...]. La gente dejó de mirarse, de darse cuenta de las cosas que le pasaban, cosas que la gente no quiere verl y no supera. Enseñé meditación a mi mamá [y] le sirvió para eso mirar. Antes había cosas que mi mamá prefería no mirarlas para no sufrir, y yo digo mejor que las vea y las trabaje ahora* (E4).



## 4 Análisis y Discusión

La vida cotidiana se constituye de lo obvio, inquestionable, establecido, automático, que puede llevarnos hacia lo monótono, a un estado de conformidad con el que no necesariamente estamos de acuerdo, pero proseguimos igualmente a fin de satisfacer nuestras necesidades del diario vivir (CASANOVA; RUSSI; CASANOVA, 2007). Así, nos sumimos en una familiaridad acrítica, poniendo énfasis en la satisfacción de necesidades que nos impone el sistema, y relegando a un segundo plano e inclusive ocultando las necesidades de orden superior, las que incluyen el autoconocimiento, la autorrealización, la aceptación de sí mismo/a y de los/as otros/as, entre otras. Tal modo de perpetuar la cotidianidad es identificada por las/os participantes del estudio principalmente en lo que respecta a los quehaceres académicos y el ritmo de vida acelerado que ofrece escasa o nulamente espacios para satisfacer aquellas necesidades.

En este sentido y analizando los resultados anteriormente expuestos, vemos que la meditación se configura como un medio para la *satisfacción de necesidades superiores* relacionadas con el bienestar, en dos ámbitos principales. Por un lado, la práctica de meditación podría considerarse como *una práctica de autocuidado*, ya que favorece estados más saludables en los aspectos mental, emocional y corporal a corto y mediano plazo, como equilibrio, tranquilidad generalizada y sensación de paz. Estos estados permiten sobrellevar las condiciones concretas de existencia dadas por el sistema social, contribuyendo con cumplir con las exigencias y responsabilidades diarias, en la medida en que aportan a disminuir y/o contrarrestar estados negativos frente a situaciones estresantes y permiten tener claridad mental para organizar las actividades, favoreciendo el bienestar y las relaciones interpersonales.

Por otro lado, la meditación *permite acercarse a lo esencial* para cada sujeto, ya que contribuye al autoconocimiento en su más amplio espectro; en el desarrollo de la identidad y espiritualidad, el reconocimiento de emociones y lo que las desencadena, y la perspectiva respecto a valores y creencias. El tomarse un tiempo para estar consigo mismo, dándose una pausa dentro de la rutina promueve que los sujetos puedan reflexionar respecto a la manera en que están viviendo, analizando si esta forma de relacionarse con su entorno y quienes lo componen responde realmente a sus necesidades y propósitos, visualizando posibles acciones para cambiar aspectos que vayan en detrimento de su bienestar, y fortaleciendo aquellos que lo promueven.

Además, la meditación favoreció en las/os participantes el desarrollo de un cambio de perspectiva respecto a la visión de la sociedad, de las relaciones

interpersonales y en cuanto a sí mismas/os. Ello puede comprenderse como el análisis de las formas de sentir, pensar y actuar cotidianas que cada sujeto ha desarrollado durante su vida de manera irreflexiva y condicionada muchas veces por el contexto sociocultural (CASANOVA; RUSSI; CASANOVA, 2007), que al ser replanteadas es posible efectuar la crítica y consecuentemente concientizar sobre la necesidad de cambio, que puede ir acompañado de la toma de acciones concretas del hacer cotidiano, “instala una modificación sustancial en las formas del interjuego necesidad-satisfacción” (DE QUIROGA, 2007, p. 19).

Por lo tanto, consideramos que la práctica de meditación *contribuye a la crítica a la vida cotidiana*. A raíz de este estudio, la entendemos como una práctica que se constituye como evento extraordinario de la vida cotidiana, comprendiéndola como un *quiebre* entre las propias necesidades y la representación mental de las necesidades impuestas por la sociedad, lo que permite generar procesos reflexivos y conscientes.

También, visualizamos en los resultados de la investigación, que se materializaron cambios en la esfera personal, como la organización de la vida cotidiana, integrar la meditación como hábito o “pensar antes de actuar”, y en el ámbito relacional, como la resolución de conflictos entre algunos participantes y la mejora de relaciones familiares y de pareja. En este sentido, comprendemos al sujeto como protagonista en la construcción y transformación de su realidad (CASANOVA; RUSSI; CASANOVA, 2007), e incluso, comprendemos que la transformación ocurre tanto en el sujeto -a nivel personal- como en su medio -a nivel relacional y de sociedad-, en una relación dialéctica. En cuanto al ámbito social, si bien aparentemente no llegan a concretarse acciones transformadoras, los participantes consolidaron ideas previas y desarrollaron una mayor conciencia del estilo de vida, lo que desde nuestra perspectiva igualmente podría desencadenar un cambio en el intercambio de subjetividades a nivel microsociedad.

Por último, identificamos que la práctica de meditación de manera grupal favorece la construcción de ambientes que facilitan ser uno mismo, disminuyendo el temor de ser juzgado y la posibilidad de juzgar a los otros/as. Así, al configurar espacios de confianza y seguridad, la meditación facilita la cohesión de grupos, pues promueve un clima tanto de autoaceptación como de aceptación de quienes comparten un espacio y actividad en común.

## 5 Conclusiones

Los relatos de experiencias compartidas nos han permitido desarrollar un proceso de análisis en torno al concepto de vida cotidiana. Consideramos que es en este espacio, donde se inscriben las relaciones sociales, donde deben ocurrir las experiencias transformadoras

y emancipadoras de los distintos actores sociales para reconstruir una intersubjetividad movilizadora por la justicia y la igualdad social. Es decir, los espacios cotidianos donde nos desenvolvemos representan la plataforma transformadora para lograr desnaturalizar lo que nos ha sido planteado como natural, obvio e inamovible, y la oportunidad de promover una sociedad justa que no perpetúe beneficios a los grupos ya privilegiados históricamente.

Es así que la meditación se constituye como un potencial aporte para el proceso de intervención en TO. Por un lado, no sólo propicia un mayor bienestar, sino también el desarrollo de una mirada crítica hacia la cotidianidad y realidad social, junto con la puesta en marcha de un accionar transformador. Y por otro, su aplicabilidad podría extenderse hacia una diversidad de grupos sociales vulnerados históricamente en sus derechos y situación de salud.

En base a lo anterior, importante es preguntarse cuál es el rol que desempeña la TO en torno a este proceso. Como respuesta, creemos que dicho rol tiene relación con facilitar y acompañar el proceso de problematización de la vida cotidiana, dado que la crítica debe ser intencionada, dirigida, pues no se desprende simplemente de la naturalidad inmanente del hacer cotidiano (DE QUIROGA, 2007). En este sentido, el desafío es que la nueva perspectiva adoptada pueda traducirse en acciones concretas dentro de su cotidianidad, y de esta manera producir transformaciones.

Si bien la meditación podría representar una herramienta para hacer crítica de la vida cotidiana y lograr el bienestar, consideramos necesario que sea conjugada con otras líneas de intervención que intencionen la emancipación y la justicia social. En este sentido, creemos pertinente considerar modelos como la educación popular, el que posee una concepción que reconoce el rol de los sujetos en la construcción y en la crítica permanente de la realidad social y cultural más inmediata en la que se inscribe (BRITO, 2008). De esta forma, al reconocer dicho rol, creemos que es importante relevar la metodología activo-participativa que propone la educación popular, la que incluye el diálogo y problematización, y facilita y promueve la comunicación entre los saberes teóricos y populares, además de caracterizarse por ser experiencial, dialógica, histórica y comunitaria. Dichos diálogo y problematización, al ser desarrollados en un contexto grupal, se verían facilitados por el clima de confianza y seguridad que propicia la práctica grupal de meditación, lo cual es relevante en TO, puesto que la disciplina hace uso frecuente de metodologías grupales en sus intervenciones, y un ambiente con dichas características, sin duda sería un facilitador para la participación, así como para la consecución de los objetivos planteados en

función de las necesidades identificadas por el grupo u organización.

Además, es importante señalar que la meditación puede ser un elemento muy importante y beneficioso en la salud de las personas, pero no es completamente determinante, pues la salud es el resultado de determinantes económicas, sociales, culturales y políticas, y no de la voluntad de las personas en estar sanas o de vivir en ambientes saludables. De esta manera, la meditación es una herramienta contrahegemónica a las condiciones estresantes del día a día, pero no “la” manera de resolver todos los ámbitos injustos.

Finalmente, sugerimos ampliar el número de estudios respecto a la meditación en la TO, particularmente en torno a distintos grupos de sujetos que vivencien problemáticas psicosociales. No sólo desde una visión cuantitativa, sino también cualitativa, relevando la experiencia individual, así como los significados asociados a su práctica.

## Referencias

- AGUILAR, G.; MUSSO, A. La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Suma Psicológica*, Bogotá, v. 15, n. 1, p. 241-258, 2008.
- BAJAJ, B.; PANDE, N. Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, Atlanta, v. 93, p. 63-67, 2015.
- BRITO, G. Programa de reducción del estrés basado en la atención plena (mindfulness): sistematización de una experiencia de su aplicación en un hospital público semi-rural del sur de Chile. *Psicoperspectivas*, Valparaíso, v. 10, n. 1, p. 221-242, 2011.
- BRITO, Z. Educación popular, cultura e identidad desde la perspectiva de Paulo Freire. En: GADOTTI, M. et al. (Ed.). *Paulo Freire*. Contribuciones para la pedagogía. Buenos Aires: Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales, 2008. p. 29-45.
- BRITTON, W. B. et al. A randomized controlled pilot trial of classroom-based mindfulness meditation compared to an active control condition in sixth-grade children. *Journal of School Psychology*, Ohio, v. 52, n. 3, p. 263-278, 2014. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsp.2014.03.002>. PMID:24930819.
- CAMPOS, D. et al. Meditation and happiness: mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. *Personality and Individual Differences*, Atlanta, v. 93, p. 80-85, 2016.
- CASANOVA, C.; RUSSI, I.; CASANOVA, T. El individuo y su vida cotidiana en la comunidad, desde la perspectiva de la psicología. *Acalán Revista de la Universidad Autónoma del Carmen*, Ciudad del Carmen, v. 48, p. 5-11, 2007.

- CORREA, M. et al. *El análisis cualitativo en el campo de la Sociología*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires, 2014.
- CUSTO, E. *Salud mental y ciudadanía: una perspectiva desde el trabajo social*. Buenos Aires: Espacio Editorial, 2008.
- DE QUIROGA, A. P. La psicología social como crítica de la vida cotidiana. En: DE QUIROGA, A. P.; RACEDO, J. *Crítica de la vida cotidiana*. Buenos Aires: Ediciones Cinco, 2007. p. 3-10.
- ELLIOT, N. Exploring mindfulness meditation in occupational therapy: an introduction to basic practice. *Occupational Therapy Now*, Ottawa, v. 17, n. 1, p. 6-8, 2015.
- FRANCO, C. Reducción de la percepción del estrés en estudiantes de magisterio mediante la práctica de la meditación fluir. *Apuntes de Psicología*, Sevilla, v. 27, n. 1, p. 99-109, 2009.
- GARCÍA, J. *Tesoros para el corazón*. Cuatro meditaciones trascendentales del budismo tibetano. México: Ediciones ABK, 2010.
- GUAJARDO, A. Una terapia ocupacional basada en los derechos humanos. *Revista Terapia Ocupacional Galicia*, Coruña, v. 7, n. 12, p. 1-25, 2010.
- GURA, S. T. Mindfulness in occupational therapy education. *Occupational Therapy in Health Care*, Greenville, v. 24, n. 3, p. 266-273, 2010.
- HERNÁNDEZ, R.; FERNÁNDEZ, C.; BAPTISTA, M. *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw-Hill, 2010.
- HODANN-CAUDEVILLA, R.; SERRANO-PINTADO, I. Revisión sistemática de la eficacia de los tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, Madrid, v. 22, n. 1, p. 39-45, 2016.
- MARTÍNEZ, V. *Paradigmas de investigación*. Manual multimedia para el desarrollo de trabajos de investigación. Una visión desde la epistemología dialéctica crítica. México: UNAM, 2011.
- OLIVEIRA, I.; ARAÚJO, L. Paisagens acolhedoras em um tempo de sutilezas: ressonâncias da dança em uma clínica corporal em saúde mental. *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar*, São Carlos, v. 21, n. 3, p. 575-582, 2013.
- PERERA, M. Enfoque teórico metodológico para el estudio de la vida cotidiana. *Global Journal of Community Psychology Practice*, Wichita, v. 3, n. 4, p. 1-5, 2013.
- POBLETE, O.; VIDAL, X.; GALLARDO, V. Meditación y proceso de enseñanza aprendizaje: una experiencia educativa con niñas y niños sordos. *Rei do Crea*, Granada, v. 5, p. 195-205, 2016.
- REID, D. T. Teaching mindfulness to occupational therapy students: pilot evaluation of an online curriculum. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, Ottawa, v. 80, n. 1, p. 42-48, 2013.
- RODRÍGUEZ, P.; QUINTANA, D. Atención plena y terapia ocupacional. Propuesta de un nuevo marco de atención basado en el Modelo Canadiense del Desempeño Ocupacional desde mindfulness. *Revista Terapia Ocupacional Galicia*, Coruña, v. 12, n. 21, p. 1-18, 2015.
- ROSAEN, C.; BENN, R. The experience of transcendental meditation in middle school students: a qualitative report. *Explore*, New York, v. 2, n. 5, p. 422-425, 2006.
- SAEZ, M. *La psicología budista*. Aproximaciones teóricas y terapéuticas. 2014. 69 f. Tesis (Grado en Psicología) – Universidad de Chile, Santiago de Chile, 2014.
- SANTIAGO-CASTRO, L. *Programa de atención plena (Mindfulness) en mayores*. 2017. 52 f. Tesis (Master en Psicología General Sanitaria) – Universidad de Jaén, Jaén, 2017.
- STEW, G. Mindfulness training for occupational therapy students. *British Journal of Occupational Therapy*, London, v. 74, n. 6, p. 269-276, 2011.
- STROH-GINGRICH, B. Occupational therapy and mindfulness meditation: an intervention for persistent pain. *Occupational Therapy Now*, Ottawa, v. 14, n. 5, p. 21-22, 2012.
- THOMPSON, B. Mindfulness-based stress reduction for people with chronic conditions. *British Journal of Occupational Therapy*, London, v. 72, n. 9, p. 405-410, 2009.

## Contribución de los Autores

Todos os autores contribuíram igualmente em todas as etapas do artigo e aprovaram a versão final do texto.

## Fuente de Financiamiento

Segundo concurso de Proyectos de Investigación en Salud de la Dirección de Investigación de la Facultad de Medicina, Universidad de Chile, 2017.

## Notas

<sup>1</sup> De acuerdo a la filosofía budista cada persona tiene un “yo” en el sentido de un conjunto de ideas, conceptos y sensaciones que surgen de su experiencia personal. Este “yo” aparece en la mente como fijo e independiente. Esto no sólo perpetúa la separación entre la persona y su experiencia, sino que también la atrapa en la lucha y la insatisfacción. Cuando se comprende que el ego es sólo una construcción mental, las aficciones mentales y emocionales pierden la causa que les da origen (SAEZ, 2014).