

Promover y mejorar la calidad de vida en los estudiantes de educación superior, desde las habilidades de afrontamiento auxiliados por el Mindfulness.

Alvarado Dávila E¹, Sarmiento Osorio MI^{2*}, Salazar Valenzuela GA³.

¹Docente investigador grupo CIBELES de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas ESECS. Doctorado en Educación Universidad Santo Tomas. Psicólogo Clínico, Magister en educación. Bogotá-Colombia.

²Docente investigadora grupo CIBELES de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas ESECS, Magister en Educación para la Salud, FUJNC. Especialista en Comunicación Organizacional, Politécnico Gran Colombiano. Comunicadora Social Politécnico Gran Colombiano. Bogotá-Colombia.

³Docente investigador grupo CIBELES de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas ESECS. Magister en Ciencias de la Educación, Universidad de San Buenaventura, Especialista en Bioética Pontificia Universidad Javeriana. Licenciado en Filosofía y Letras Universidad De La Salle. Locutor y Productor de Medios CST. Bogotá-Colombia.

RESUMEN

Al Inicio de la segunda década del siglo XXI, nos enfrentamos ante una crisis sin precedentes en la historia de la humanidad; la pandemia ocasionada por el SARS-CoV-2, un nuevo tipo de corona virus, que afectó de manera incalculable la vida de los cerca de ocho mil millones de habitantes del planeta. El considerable impacto en la salud mental, todavía se está ponderando y se sabe con certeza que esta crisis incrementó los casos de estrés, depresión y ansiedad en la población.

Introducción: Al Inicio de la segunda década del siglo XXI, nos enfrentamos ante una crisis sin precedentes en la historia de la humanidad; la pandemia ocasionada por el SARS-CoV-2 (1), un nuevo tipo de corona virus, que afectó de manera incalculable la vida de los cerca de ocho mil millones de habitantes del planeta. El considerable impacto en la salud mental, todavía se está ponderando y se sabe con certeza que esta crisis incrementó los casos de estrés, depresión y ansiedad en la población. Las Instituciones educativas, como la Fundación Universitaria Juan N. Corpas en la ciudad de Bogotá, no han sido ajenas a ello.

Objetivos: Promover y mejorar la calidad de vida en los estudiantes de educación superior, desde las habilidades de afrontamiento auxiliados por el Mindfulness.

Metodología: Esta investigación fue de tipo cualitativo basado en la metodología fenomenológica. Esta se basa en buscar el valor pedagógico de las experiencias vividas, en donde se pueden analizar de forma más concreta.

Resultados: La práctica de Mindfulness en la Corpas, les dio herramientas a los estudiantes para afrontar este tipo de situaciones problemáticas de manera constructiva, para poder enfrentar dichas experiencias logrando adaptarse a las condiciones emocionales derivadas de ella, facilitando posteriormente su superación.

Conclusión: Como aspecto novedoso, se resalta que promover y mejorar las habilidades de afrontamiento requiere de ejercicios que permitan conectar con el aquí y el ahora, mediante la respiración, ello, lleva a tener una mayor claridad de los pensamientos y recibir de manera positiva o con un enfoque diferente los problemas, las dificultades, los obstáculos y poder interactuar de mejor manera con las emociones.

Palabras clave: Calidad de vida, Aprendizaje, Autoestima, Mindfulness, Habilidades.

ABSTRACT

Promoting and improving the quality of life in higher education students through Mindfulness-assisted coping skills.

At the beginning of the second decade of the 21st century we faced a crisis unprecedented in the history of mankind; the pandemic caused by

SARS-CoV-2, a new type of coronavirus, which incalculably affected the lives of nearly eight billion inhabitants of the planet. The considerable impact on mental health is still being weighed, and it is known with certainty that this crisis increased the cases of stress, depression, and anxiety in the population.

Introduction: At the beginning of the second decade of the 21st century, we faced a crisis unprecedented in the history of mankind; the pandemic caused by SARS-CoV-2 (1), a new type of coronavirus that incalculably affected the lives of nearly eight billion inhabitants of the planet. The considerable impact on mental health is still being weighed, and it is known with certainty that this crisis increased cases of stress, depression, and anxiety in the population. Educational institutions like the Fundación Universitaria Juan N. Corpas in Bogotá have not been unaffected.

Objective: To promote and improve the quality of life in higher education students through Mindfulness-assisted coping skills.

Methodology: This study was qualitative research based on the phenomenological methodology. It is grounded on seeking the pedagogical value of lived experiences where they can be analyzed more concretely.

Results: The practice of Mindfulness at Corpas gave the students tools to face this type of problematic situation constructively to confront these experiences and adapt to the emotional conditions derived from them, facilitating their subsequent overcoming.

Conclusion: As a novel aspect, it is highlighted that promoting and improving coping skills requires exercises that allow connecting with the here and now through breathing. This leads to greater clarity of thoughts, receiving a positive or a different approach to problems, difficulties, obstacles, and interacting better with emotions.

Keywords: Quality of life, Learning, Self-esteem, Mindfulness, Skills.

Autor de correspondencia:
Sarmiento Osorio Marta Isabel
martha.sarmiento@juanncorpas.edu.co

Como citar: Alvarado Dávila E, Sarmiento Osorio MI, Salazar Valenzuela GA. Promover y mejorar la calidad de vida en los estudiantes de educación superior, desde las habilidades de afrontamiento auxiliados por el Mindfulness. Rev Cuarzo. 2022;28(2):28-29.

Recibido: 7 de julio del 2022
Aceptado: 8 de agosto del 2022
Publicado: 30 de diciembre del 2022

Doi: <https://doi.org/10.26752/cuarzo.v28.n2.668>



License creative
Commons

I. INTRODUCCIÓN

Al Inicio de la segunda década del siglo XXI, nos enfrentamos ante una crisis sin precedentes en la historia de la humanidad; la pandemia ocasionada por el SARS-CoV-2 (1), un nuevo tipo de corona virus, que afectó de manera incalculable la vida de los cerca de ocho mil millones de habitantes del planeta. El considerable impacto en la salud mental, todavía se está ponderando y se sabe con certeza que esta crisis incrementó los casos de estrés, depresión y ansiedad en la población. Las Instituciones educativas, como la Fundación Universitaria Juan N. Corpas en la ciudad de Bogotá, no han sido ajenas a ello.

Antecedentes

La lectura ontológica del estudiante universitario está imbuida de altas tasas de tensiones, dificultades relacionadas con el estrés, trastornos del sueño y elevados niveles de angustia mental y emocional que afecta la consecución del éxito académico. La investigación ha constatado la presencia del de un tipo de estrés en estudiantes universitarios (2) que produce un estado de agotamiento físico, emocional o mental que impacta la autoestima y se caracteriza por un proceso, gradual en el cual los afectados pierden el interés en sus labores, el sentido de responsabilidad y pueden hasta llegar a estados depresivos, que se manifiestan a través del cansancio emocional, influyendo de manera significativa en las expectativas de los alumnos para poder concluir sus estudios de forma satisfactoria. Por lo anterior, pensar en una solución fundamentada en los pilares de la axiología del mindfulness, la hermenéutica y la pedagogía pragmática, cuya finalidad sea el promover y mejorar las habilidades de afrontamiento en los estudiantes es absolutamente necesario, para brindarles herramientas de conciencia plena, que propendan por el bienestar y la calidad de vida en tiempos de postpandemia.

II. METODOLOGÍA

Esta investigación fue de tipo cualitativo basado en la metodología fenomenológica. Esta se basa en buscar el valor pedagógico de las experiencias vividas, en donde se pueden analizar de forma más concreta. Este método trata de pasar las experiencias del algo subjetivo a algo más objetivo. De manera tal, que puedan surgir nuevas comprensiones del fenómeno abordado. Ello no implica hacer generalizaciones o encontrar principios universales con los resultados obtenidos, sino poder interpretar la forma en que se vive una realidad en un contexto específico, encontrando las particularidades que la diferencian de otras. Para criterio de inclusión fueron todos los estudiantes que no participaron en la electiva de Mindfulness, los criterios de exclusión fueron estudiantes que anteriormente hayan practicado la técnica o hayan participado en la electiva de Mindfulness, en total fueron 20 estudiantes de medicina y 13 de enfermería para un total de 33 estudiantes.

III. RESULTADOS

Los estudiantes de la Corpas, poseen vario factores protectores como; grupos de apoyo de la universidad, amigos cercanos, compañeros y familiares que contribuyen a la gestión de las emociones. No obstante, se debe tener en cuenta que los estudiantes tienen diferentes formas de afrontamiento ante las condiciones de presión y de estrés que se viven en la cotidianidad. Se evidencia que los estudiantes presentan conductas de riesgo, normalizadas por la sociedad, lo cual implicaba que conductas inapropiadas fueran vistas como no riesgosas para ellos mismo, por la condición de la normalización.

De la misma manera, se encontró que varios estudiantes tenían conductas evitativas, lo cual se convierte en un mecanismo de defensa, que le permitía al estudiante alejarse de las condiciones dolorosas de experiencias pasadas. La práctica de Mindfulness en la Corpas, les dio herramientas a los estudiantes para hacer frente a ese tipo de situaciones problemáticas de manera constructiva, para poder enfrentar dichas experiencias logrando adaptarse a las condiciones emocionales derivadas de ella, facilitando posteriormente su superación.

IV. DISCUSIÓN

La axiología del Mindfulness

Mindfulness es un anglicismo, que hace clara referencia a una técnica meditativa derivada del budismo y cuya traducción literal significa atención consciente o atención plena. Es un estado de consciencia caracterizado por la atención pura libre de toda distracción, logrando estar presente con una actitud de indagación neutral, curiosidad, recepción, paciencia, compasión y apertura (2).

El Mindfulness se plantea como una herramienta accesible y disponible de forma natural para cualquiera. Pero es imprescindible destacar la necesidad de una actitud intencional; a pesar de estar disponible en todo momento, sólo mediante la puesta en acción de la voluntad puede desarrollarse y potenciarse la característica innata en las personas de prestar atención al momento presente. Dicho de otra manera, solo mediante el entrenamiento disciplinado y continuo se logra desarrollar el Mindfulness (3).

También, mindfulness se puede definir como aquella atención que no juzga, sino que observa con ecuanimidad todo lo que ocurre en el presente, cada conducta, pensamiento, sentimiento o sensación se explora y acepta tal como es, sin evitar ningún evento interno que surja en ese momento (4).

Al respecto, Shapiro et al., (5) mencionan que específicamente el termino Mindfulness o atención consciente

se relaciona con la escuela budista Theravada, que fue aquella que se estableció en el sur de Asia, en países como Sri Lanka, Vietnam y Tailandia entre otros.

La escuela Theravada, que se enmarca en la tradición Hinayana utiliza la técnica meditativa Vipassana, de la cual se deriva el término Mindfulness. Con el surgimiento de la corriente del bienestar emocional y con el propósito de aportar al equilibrio emocional y a la adaptación, un grupo considerable de psicólogos y terapeutas toman este término aplicándolo a diferentes contextos de la vida cotidiana con el propósito de crear una estrategia que permitiera aportar al desarrollo de las actividades terapéuticas realizadas por ellos durante sus consultas.

El resultado de estos trabajos aportó a diferentes contextos como el laboral, ayudando a que las personas pudieran manejar mejor el estrés derivado de la presión por el cumplimiento de sus labores. De igual forma son significativos los aportes que se dan al equilibrio emocional en personas con estados alterados por la ansiedad o la depresión.

En este orden de ideas la atención consciente permite que las personas enfoquen su atención en el presente, facilitando en ellos el control mental y emocional al permitirse soltar eventos traumáticos del pasado y también al manejar la incertidumbre del futuro al centrarse en el aquí y el ahora.

Segovia explica, (6) que las técnicas utilizadas por Mindfulness involucran a parte de las prácticas meditativas, la actividad física o movimientos conscientes. En este caso también nos auxiliamos en algunas técnicas tomadas de las artes marciales, el yoga, la corporeidad, la marcha consciente, la escucha consciente y la alimentación consciente entre otros, las cuales a su vez se convierten en meditación activa, es decir que aportan a la vida diaria, la cual siempre se descontextualiza por que el presente se afecta por el torrente de pensamientos, de las emociones que emanan de ellos, o sencillamente porque las personas hacen muchas actividades de manera simultánea sin prestar atención a lo que se hace.

El equilibrio emocional depende de la manera como las personas afrontan las situaciones y condiciones de su propia cotidianidad; por esto se entiende que las emociones en si no son ni malas ni buenas, tan solo dependen del significado que las personas les den de acuerdo a sus propios aprendizajes y de su repertorio conductual. Esta circunstancia hace suponer entonces que el estrés, la depresión o la ansiedad pueden ser modificados si las personas tienen las herramientas adecuadas que les permiten adaptarse a sus condiciones de vida.

Educarse y formarse, dos antídotos de auto construcción y auto formación

Es evidente que en esta construcción postpandémica, no hemos encontrado un balance entre lo material y lo trascendental. La sociedad industrial, está en crisis porque reina

el antivalor del egoísmo que, a su vez, niega rotundamente la crisis emocional y en consecuencia ignorar ello es descender hacia la crisis existencial, con las consabidas estadísticas que nos muestran los agravantes de la salud mental.

Lamentablemente hemos olvidado que las emociones, junto con la cognición y la conducta hacen parte del diario vivir. Olvidamos que, al manifestarnos a través de las conductas, indudablemente las acciones están presentes y las emociones aparecen con todo su potencial de expresión. Consciente de este tipo de mundo, que se proyectaría hacia el siglo XXI, como lo expresa Nixon, (8) Gadamer habló sobre dos términos que consideró importantes: *Educarse* y *Formarse*.

Exploremos un poco cada uno de ellos. *Educarse*, es una palabra que necesariamente actúa como un verbo de carácter reflexivo, es decir, tiene un sentido de auto superación y responsabilidad personal: cada uno de nosotros, tenemos el deber de edificarnos, de construirnos y de potencializarnos a nosotros mismos, poniendo nuestro mayor esfuerzo allí donde sabemos que poseemos nuestras propias zonas débiles y que conscientemente tenemos la previsión de no abandonarlas en manos ajenas que por bien intencionadas que éstas sean, no contribuirán a la auto edificación. En el momento en que entramos en el estado de plena conciencia, sencillamente estamos educando nuestro mundo interior, estamos educando nuestras emociones, estamos progresando autónomamente mediante el simple acto del observar y reconocer el valor del aquí y el ahora (5).

Es decir, cada uno de nosotros se educa a sí mismo, porque el aprendizaje es un proceso que se desarrolla de manera autónoma e individualmente. Igualmente, educarse es también una palabra que implica el sentido colectivo. Requerimos de los otros para interactuar, para compartir, para aprender, para referenciar y para vivir, en pocas palabras somos seres gregarios e interdependientes, que podemos desarrollar empatía primero por nosotros mismos y después por los otros. En este segundo sentido nos educamos a nosotros mismos cuando nos encontramos y nos comunicamos con los otros, los cuales ya están presentes en nuestra experiencia de vida y de aprendizaje permanente. Es en este proceso, donde al observar nuestros pensamientos, comprendemos que los mismos son un lenguaje común que nos une y también nos diferencia. Entonces, educarse es pensar, dimensionar y regular las emociones que proceden de nuestros pensamientos (6).

En alemán el término Bildung, indica formación y está estrechamente emparentado a nuestras ideas de enseñanza, aprendizaje y competencia personal. El Bildung, es formarse en el cultivo de las capacidades humanas dentro del contexto de una educación que da forma, a las disposiciones naturales de la persona de manera integral. Por lo anterior, según Karczmarczyk, (11) podríamos interpretar que el concepto de Bildung no existe aisladamente, sino que se da en relación con el Geist (espíritu) y Freiheit (libertad) entendiendo que sobre estas bases podría reposar una cosmovisión con un sentido del

balance.

Bildung es el formarse así mismo dentro del mundo de los valores objetivos. Es un proceso auto formativo a partir del cual nos consolidamos como seres emancipados, capaces de regular nuestras emociones mediante la conciencia de corporeidad y de la auto observación y el control de nuestros pensamientos los cuales están tamizados mediante un simple y sencillo acto: respirar.

Desde esta cosmovisión, podemos cambiar, innovar y transformar nuestra existencia humana. Este referente, antropológico se podría definir como una visión lúcida que conduce a la construcción de la esperanza mediante una axiología somática, como lo indica Alexander Rubio (7), creador de la pedagogía del loto: *“Entendiendo la corporeidad, como el conjunto de procesos de sensibilización, y autoconsciencia que buscan generar dinámicas de alteridad, respeto, otredad y auto estima que procura establecer un mundo consciente y solidario”*

Como afirma Carbonell, (13) en este campo acudimos a los referentes de la pedagogía pragmática, ya que la misma es parte del conjunto de corrientes pedagógicas de la pedagogía activa, donde se destaca la necesidad de comprobar el pensamiento por medio de la acción si se quiere que éste se convierta en conocimiento. Todo el contenido o valor de nuestras ideas o conceptos se reduce a las consecuencias prácticas que podemos esperar de ellos.

La teoría pedagógica pragmática nos ayuda adopta un valor utilitario, siempre y cuando sea capaz de mejorar las condiciones de vida de los seres humanos y por ende, la educación pragmática da mucha importancia a la educación social, traducida en la mejora permanentemente de las condiciones de vida de la sociedad mediante la justa participación transformadora de las personas: un umbral adecuado para comenzar a trabajar desde la axiología somática con base en el mindfulness.

La práctica de Mindfulness en la Corpas

La práctica de Mindfulness como electiva del Departamento de Bienestar en la Corpas está basada en elementos meditativos derivados de la realización de ejercicios de actividad física consciente y de meditación sentada.

La depresión que se caracteriza por la pérdida de motivos y de la supresión de la energía puede modificarse con actividad física; aunque no necesariamente por la que se caracteriza por el factor muscular o cardiovascular, sino más bien por las que se originan de las artes marciales chinas, específicamente llamadas artes marciales internas, las cuales se acoplan de manera extraordinaria con el concepto de movimiento consciente (8). De igual manera la excesiva activación de los sistemas cognitivos y fisiológicos que se desbordan en un torrente emocional pueden ser modificados con el control de la

respiración y del manejo adecuado de los pensamientos, al ser consciente de ellos y de la manera cómo influyen en su salud mental.

Por esto se encuentran tres pilares o bases:

1. Zhan Zhuang (Actividad física consciente)
2. Meditación de los 8 movimientos (Actividad física consciente)
3. Meditación sedente (Meditación sentada)

Zhan Zhuang

La práctica del zhan zhuang es fundamental dentro de la perspectiva de la atención plena. Teniendo en cuenta que este tipo de actividad física se centra en la postura y en el pensamiento (y la intención), cumple a cabalidad con los preceptos de visión profunda, atención plena y concentración.

De la misma manera también se trabajan otras condiciones derivadas de los aspectos cognitivos de los cuales se han hablado anteriormente como la *resiliencia, perseverancia y autocontrol*. Desde el punto de vista de *Mindfulness* se encontró que su práctica cotidiana genero beneficios a nivel emocional y físico, lo cual tuvo gran utilidad para personas con trastornos depresivos o de ansiedad.

Zhan Zhuang también es conocida como la postura de abrazar el árbol y es un ejercicio conocido dentro de las artes marciales internas chinas, por lo cual su connotación terapéutica es relevante y significativa; a primera vista parece un ejercicio simple, pero su ejecución implica un gran esfuerzo, tanto mental como físico.

Meditación de los 8 movimientos

Un monje conocido como Bodhidharma sería el primer patriarca del budismo chan y su enseñanza sería la base para la formación de diferentes escuelas y maestros como *Sheng Yen*, fundador de la *Organización Dharma Drum Mountain con sede en Taiwán*.

El Venerable Maestro Sheng Yen desarrollo la práctica de meditación de los 8 movimientos con la intención de generar una herramienta que permitiera disfrutar de las ventajas de la meditación chan a aquellos que estuvieran viviendo bajo circunstancias estresantes, incorporando la esencia de este tipo de meditación en una serie de ejercicios físicos simples.

Además de propiciar actividad física, la práctica de la meditación de los 8 movimientos permite relajar el cuerpo y la mente logrando reforzar la salud y equilibrar la mente y los aspectos cognitivos que se originan de ella.

Puntos clave para su práctica

- Práctica en espacios abiertos o cerrados
- Enfocar la mente
- Reconocimiento corporal
- Relajación parcial.

- Relajación completa:
- Respiración natural

Meditación sentada

Este tipo de meditación se hace teniendo como premisa la **concentración y visión profunda**, logrando establecer atención plena en la respiración, en los músculos involucrados en la postura (sentado o apoyado en las rodillas-zeiza) y en los pensamientos y las emociones que se derivan de ellos. Partiendo de estas condiciones se logra enfocar la mente en el presente, en el aquí y el ahora evitando que la mente.

Para empezar, se recomienda contar las exhalaciones de uno a diez y de diez a uno tratando de ser lo más controlado posible en cuanto a la concentración requerida en el proceso.

Intención en la práctica

Existe una condición inevitable en la práctica de la atención consciente la cual es necesaria para lograr cambios y transformaciones a nivel personal. La intención es esta condición y es el punto de partida inexorable la cual debe ser renovada de manera continua en el recorrido de la práctica.

La intención genera diferentes posibilidades a partir del descubrimiento y establecimiento de posteriores factores como la perseverancia, autocontrol y resiliencia. Al realizar la práctica es posible encontrar obstáculos para su normal ejecución, por esto la perseverancia se convierte en un elemento necesario y fundamental que debe trabajarse de manera constante. Implica una condición de lucha y de no darse por vencido ante la primera dificultad. Al sentarse a hacer meditación, por ejemplo, es común que el meditador principiante pierda su concentración por el flujo incontrolable de sus propios pensamientos.

Ante esto será necesario perseverar en la intención de enfocar la atención en la respiración, la postura corporal y la atención en los pensamientos y las emociones que surjan de estos. Persistir en no dejar que los pensamientos y las emociones lo controlen, por esto mismo el autocontrol cobra relevancia.

La resiliencia también se manifiesta cuando el meditador reconoce sus propias debilidades y acepta sus fallas o “caídas” volviendo a su intención primaria u original que es enfocar la mente en un proceso de meditación. Stephen K. Hayes, (9) considera que, de esta manera el meditador evita caer en frustración al culparse de sus propias incapacidades.

Clara Badino (3), propone los siguientes aspectos para entender la significancia del término intención:

- Intención de cambio
- Intención de atención libre de distracción
- Intención de concentración
- Intención de capacitarse en una evolución ligada al poder

de adaptación momento a momento

- Intención de desarrollar el arte de involucrarse sin identificarse
- Intención de observación neutral
- Intención de indagar y descubrir
- Intención de recibir afectuosamente los sucesos
- Intención de cultivar la paciencia
- Intención de transitar sin apego y sin rechazo los procesos, diferenciando los sucesos desagradables, agradables y neutrales
- Intención de cambio y transformación de la mente y del corazón.

Estos aspectos ponen de manifiesto la importancia de convertir a la meditación en algo real y útil, tal vez definiéndola como meditación dinámica, es decir que cada uno de sus elementos y atributos deben ser usados en la vida diaria logrando transformar a las personas como aquellos que tienen problemas emocionales, con experiencias traumáticas que los convierten en personas depresivas, o aquellos que son susceptibles a vivir de manera aprehensiva con un temor constante ante las situaciones futuras.

Sera entonces la meditación una herramienta fundamental para el desarrollo integral de las personas, logrando en la transformación que la visión profunda, la atención plena o consciente y la concentración se conviertan en elementos protectores ante la victimización, la frustración, la baja autoestima y la ira incontrolable entre otros.

La intención de cambio se manifiesta entonces cuando la persona se reconoce como tal, aceptando sus orígenes e influencias, tomando de manera consciente sus propios recursos, potenciales y limitaciones, para establecer que su propia inteligencia le permite lograr un cambio, tal vez en su estilo de vida o en la forma de mirar al mundo, valorándose y aceptándose más.

La intención de atención libre de distracción y de concentración van a permitir que el practicante pueda disfrutar de las cosas que suceden en el diario vivir, como alimentarse, ejercitarse, conducir un vehículo cualquiera, amar a otra persona o incluso cepillar sus dientes. Hacer una cosa a la vez y estar atento a los detalles o estímulos que pueden ser derivados o generados de esto, percibir como están construidas las cosas, los sonidos y las sensaciones que pueden emerger al poner atención de manera consciente.

La capacidad adaptativa refleja una condición latente de inteligencia que se manifiesta cuando se superan retos o dificultades que el entorno imponga, de esta manera se entiende que la práctica meditativa mejora el autoconcepto y la autoestima del meditador, percibiéndolo más autocontrolado y persistente permitiéndole tener más recursos para afrontar las circunstancias estresantes de la vida diaria.

Al sentarse a meditar, como lo explica Cartier, (16) el

practicante se encuentra con el enorme reto de afrontar los pensamientos y las emociones que surgen de estos. Si se logra involucrar en el proceso meditativo sin identificarse con los elementos cognitivos la persona podrá concentrarse de manera plena y más prolongada. Se toman los pensamientos, se aceptan y se sueltan, otros expertos recomiendan observarlos y dejarlos pasar como si fueran nubes que son impulsadas por el viento. El no identificarse con estos le permite ponerse a salvo de las emociones. De esta manera se logra una observación neutral, permitiendo en el practicante una postura ecuánime y libre de sesgos, evitando el apego a experiencias placenteras o dolorosas que generan en el placer o dolor, dadas por el recuerdo de personas significativas, momentos, palabras o contactos entre otros.

Cuando el practicante indaga se permite descubrir la naturaleza íntima de sus pensamientos, de la misma manera puede descubrir las emociones que subyacen a las memorias que están latentes en su mente. ¿Qué hacer con esto?, la sugerencia que surge ante esta pregunta es tomarlo, aceptarlo y soltarlo, algo que puede ser asociado con el flujo respiratorio: inhalando y exhalando, según el desaparecido Lama Yeshe (17).

La actitud que se tiene en la vida diaria, enseña el Dalai Lama (18), es fundamental para afrontar los retos de la cotidianidad, quiere decir esto que el positivismo favorece de manera significativa a la hora de enfrentar las situaciones difíciles o complicadas que se presentan en diferentes aspectos relacionados con las interacciones sociales y familiares, aspectos laborales o las que se relacionan con la aceptación de sí mismo. El recibir de manera afectuosa lo que pasa con cada uno de nosotros favorece para no “cargarnos” de energía negativa, la cual fluye por el torrente incesante de pensamientos que están cargados de frustración, odio, venganza y otros que generan emociones adversas que afectan el equilibrio mental y espiritual.

Estas ideas se relacionan con la siguiente frase budista: “¿Si tiene solución porque lloras?, si no tiene solución porque lloras? La cual pone de manifiesto la necesidad que se debe tener la atención consciente y en vivir el presente, evitando victimizarse y con ello resaltar de manera inadecuada los defectos y limitaciones que todos nosotros tenemos en nuestra inevitable condición humana.

IV. CONCLUSIÓN

Como aspecto novedoso, se resalta que promover y mejorar las habilidades de afrontamiento requiere de ejercicios que permitan conectar con el aquí y el ahora, mediante la respiración, ello, lleva a tener una mayor claridad de los pensamientos y recibir de manera positiva o con un enfoque diferente los problemas, las dificultades, los obstáculos y poder interactuar de mejor manera con las emociones. Respirar, pensar y actuar ayuda a generar sistemas protectores que

favorecen la salud mental y equilibran los estados emocionales y, no se “agrandan” o distorsionan los problemas, tampoco permite que haya un sentido de identificación ante ellos prolongando y profundizando la sensación de agonía y malestar porque sencillamente se acepta y se suelta.

Esta axiología somática, descrita por Piñeros et al. (19) nos lleva posteriormente el desarrollo e incremento de la paciencia, la cual es un elemento protector ante emociones desbordadas dadas por las capacidades de afrontamiento que cada cual tenga. Este atributo, se relaciona con el autocontrol y con la resiliencia, que es determinante para el desarrollo del autoconcepto y de la autoestima, ya que la persona se percibe de manera adecuada ante el afrontamiento de las situaciones que generan ansiedad, ira, tristeza o frustración entre otros.

El hecho de controlar de manera consciente la reactividad de la mente y de los impulsos que surgen de esta hace que la persona se sienta con más y mejores recursos personales; el autocontrol que se logra lo hace percibirse más maduro al no darle paso a las reacciones negativas que anteriormente se utilizaban para solucionar (de manera inadecuada) los problemas de la vida diaria.

Se observan las cosas como son y de la misma forma consciente se aceptan, se evita con esto el sufrimiento derivado del anhelo de querer cambiar las cosas o las personas, al querer cambiar aspectos físicos o personales de uno mismo sin tener en cuenta que estos son fuente inagotable de aprendizaje. La paciencia entonces comienza de manera relevante desde la primera experiencia meditativa, la cual lleva al reconocimiento de los aspectos mentales y de la propia corporeidad.

El apego es una condición desfavorable que genera sufrimiento en las personas, logrando incluso en algunos de ellos desajustes mentales y desequilibrios de índole emocional. El sufrimiento generado por no superar aspectos o memorias de naturaleza dolorosa que ocurrieron en el pasado al igual que estar aferrado a la felicidad que se originó por elementos o situaciones placenteras son ejemplos pertinentes que permiten entender la profundidad del término ecuanimidad. La ecuanimidad permite a la mente estar enfocada en el presente, y esto se logra cuando la persona se permite soltar memorias, actitudes, anhelos o expectativas que se derivan de las experiencias dolorosas o de las placenteras.

Conflicto de Interés: Los investigadores declaran no tener ningún conflicto de interés en la realización del estudio.

REFERENCIAS

1. Williamson EJ WABKBSBCMcea. Nature. [Online].; 2020. Acceso 10 de 10 de 2022. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1038/s41586-020-2521-4>.

2. Hernández Zamora G. Estar quemado (burnout) y su relación con el afrontamiento. *IJCHP*. 2004; II. 323-36
3. Badino C. *Mindfulness en la era del miedo y la ansiedad*. Primera ed. Madrid: Grijalbo; 2016.
4. Santachita Antonio VMLDe. Scielo. [Online].: Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. ; 2015. Acceso 30 de 11 de 2022. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886907001973#preview-section-abstract>.
5. Brian T, Jennifer W. *ScienceDirect*. [Online]; 2007. Acceso 11 de 10 de 2022. p. 3-7. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886907001973#preview-section-abstract>.
6. Shapiro S CL. *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Second Edition. Washington: American Psychological Association.; 2009.
7. S. S. *Mindfulness y el contexto budista*. En *Santed M S&Se. Mindfulness: fundamentos y aplicaciones*. Madrid: Ediciones Paraninfo; 2018. p. 3-20. Disponible en: 9788428338462 - MIGUEL ÁNGEL SANTED GERMÁN - paraninfo.es
8. J. N. Hans-Georg Gadamer: *The Hermeneutical Imagination*. 1st ed. Switzerland: Springer International Publishing; 2017.
9. Arguís R BAHSSM. Programa “Aulas felices” Zaragoza. 2da edición. SATI; 2018.
10. Hanh T. Weare K. *Los educadores felices cambian el mundo. Una guía para cultivar la plena consciencia en la educación*. Primera edición. Edición. Barcelona: Kairós; 2019.
11. Karczmarczyk P. *Gadamer: aplicación y comprensión*. 1era Edición. Buenos Aires: Universidad nacional de la plata; 2007.
12. Rubio Alvarez A. Ballen Cifuentes O. Roman Lopez F. *Educación para el siglo XXI: Un florecer desde la Pedagogía del Loto*. Bogotá: IDEP; 2020.
13. Carbonell J. *Pedagogías del siglo XXI. Alternativas para la innovación educativa*. Primera edición. Barcelona: Octaedro Editorial; 2019.
14. J KZ. *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience: MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness*. Bruselas: De Boeck; 2009.
15. Hayes S SKWK. *erapia de Aceptación y Compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness)*. Bilbao: Desclée De Brouwer; 2014.
16. J-P. C. *Ensenanzas de thich Nhat Hanh.*: Luciernaga; 2005.
17. T. Y. *eachings of Lama Thubten Yeshe*. Somerville, MA.: Wisdom Publications; 1998.
18. D L. *Dalai lama: La vision interior.*: Oceano; 2000.
19. Piñeros Botero LÁ RRAPPJLOJRMJCHJea. *Corporeidad, bienestar y socioemocionalidad: Aportes desde el saber pedagógico para la educación del siglo XXI*. Bogotá: RENATA, Corporación Red Académica de Tecnología Avanzada.; 2022.
20. Williamson EJ, WAJ, BKea. *Factors associated with COVID-19-related death using OpenSAFELY.*: Nature; 2020.