



UNIVERSIDAD DIEGO PORTALES  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

**“ESTUDIO DESCRIPTIVO DE LAS VIVENCIAS DE ADULTOS EN  
PROCESO DE REHABILITACION DE DROGAS ACERCA DE LA  
MEDITACION ACTIVA”**

Memoria para optar al Grado de Licenciado en Psicología

Alumnos: José Bahamondes Vera  
Cristian Rojas Cubillos  
Constanza Orellana Petric

Profesor Patrocinante: Lourdes Ilizastigui D.  
Asesor Metodológico: Marcelo Retamal G.

SANTIAGO-Chile  
2007

*“La gente que busca drogas, realmente lo que busca es la meditación; están buscando algo en el camino equivocado. Su búsqueda es totalmente correcta, pero su dirección equivocada.” Osho, 2003.*

## INDICE

I. INTRODUCCIÓN	
1.1 Planteamiento del Problema	3
1.2 Objetivos	8
1.2.1 Objetivo General	8
1.2.2 Objetivos Específicos	8
1.3 Relevancia	9
II. MARCO TEÒRICO	
2.1 Meditación	10
2.1.1 Definiciones y Clasificaciones de Meditación	14
2.1.2 Meditaciones Activas	16
2.2 Psicología Transpersonal	18
2.2.1 Psicología y Meditación	20
2.3 Consumo de Drogas y Drogo dependencia	25
2.3.1 Estrategia Nacional Sobre Drogas 2003-2008	28
2.3.2 Tratamiento y Rehabilitación de Personas Afectadas por Consumo de Drogas en Chile	29
2.3.3 Plan de Tratamiento Ambulatorio Básico	31
2.4 Vivencias	32
2.4.1 Vivencias y Psicología	34
III. MARCO METODOLÒGICO	
3.1 Enfoque Teórico Metodológico	37
3.2 Tipo de Estudio	38
3.3 Diseño Metodológico	38
3.4 Muestra	39
3.5 Técnica de Recolección de Datos	40
3.5.1 Observación	40
3.5.2 Entrevista Semi-estructurada	40
3.5.3 Cuestionario de Auto-aplicación OQ-45.2	41
3.6 Setting y Materiales	42
3.7 Procedimientos	44
IV. ANÁLISIS Y RESULTADOS	
4.1 Resultados Individuales	52
4.1.1 Resultados Individuales Sujeto 1	52
4.1.2 Resultados Individuales Sujeto 2	54
4.1.3 Resultados Individuales Sujeto 3	55
4.1.4 Resultados Individuales Sujeto 4	57
4.2 Análisis Grupal	58
4.3 Análisis OQ-45.2	62
V. DISCUSIONES	64
VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	74
VII. ANEXOS	79

## I. INTRODUCCION

### 1.1 Planteamiento del Problema

A través de los años las Ciencias Humanas, particularmente la psicología, han ido explorando nuevas formas de resolver los conflictos que afectan al sujeto contemporáneo, buscando abarcar de manera más integral al ser humano en su totalidad, extendiendo el concepto de salud el cual deja de ser concebido en términos funcionales. De esta forma, nuevas concepciones han emergido rescatando visiones de oriente, inclinándose hacia una visión más amplia y positiva de la salud con énfasis en las potencialidades del sujeto. Este nuevo paradigma se plasma en la Psicología Transpersonal la que alrededor de los años 60 instaura, en palabras de Sentis (2004) *“un nuevo contexto psicológico donde se dejó de resolver conflictos psicológicos puntuales, para ir hacia una visión no clínica del desarrollo individual en donde el énfasis ha estado en el proceso de actualización del potencial personal e interpersonal del individuo, a través de un modo conceptual de autoaprendizaje experiencial”* (p. 12).

Este nuevo paradigma, además, *“reconoce la potencialidad de experimentar una amplia gama de estados de conciencia, en alguno de los cuales la identidad puede ir mas allá de los limites habituales del ego y la personalidad”* (Vaughan y Walsh, 1982, p.15) proponiendo, de este modo, una visión del ser humano que trasciende su individualidad y comienza a visualizarse en comunión con el cosmos.

Profesionales de diversas áreas de las ciencias sociales y de la salud se vieron interesados por este emergente movimiento, volviéndose un camino a seguir y desarrollar con el fin de integrar esta visión a su quehacer científico. De este modo, se produce una espiritualización de la psicología como resultado del alejamiento del modelo médico, la inclusión de técnicas de oriente y el reconocimiento de las propias limitaciones como paradigma para comprender al sujeto en su totalidad (Naranjo, C., 2002).

La práctica que más se popularizó en occidente fue la de la meditación, que desde el punto de vista de la psicología transpersonal ha sido definida de diferentes formas, siendo estas definiciones, en esencia, una referencia a lo mismo. Claudio Naranjo la describe como el estado en que *“se suspende todo excepto nosotros, nuestro ser o presencia...no sólo es una práctica de la atención si no que además implica un centramiento, es la práctica de estar con uno mismo y conocerse uno mismo”* (Naranjo, 1976, p. 9). La meditación vendría a ser el camino para volver a nuestra esencia, ser concientes y estar alerta, presenciando y observando lo que nos ocurre.

A través de la meditación logramos encontrar otro modo de trabajar las dificultades de la vida diaria, vivenciando el aquí y el ahora de forma mas conciente y genuina, conectándonos con nuestro ser espiritual. La práctica de la meditación, según Sákýong Mipham, *“nos estabiliza en nuestro poder inherente como seres humanos. Introduce la posibilidad de vivir la vida desde un estado mental siempre conciente y equilibrado que nos da confianza”* (Mipham, 2003, p.104).

Uno de sus más influyentes exponentes corresponde a Osho, maestro espiritual de la India, cuya contribución más importante fue la adaptación de múltiples meditaciones tradicionales para ser practicadas en el mundo contemporáneo, tanto en occidente como en oriente. A estas meditaciones las denominó Meditaciones Activas, las cuales son métodos que combinan terapia y meditación.

Actualmente, la técnica de la meditación se ha difundido más allá del contexto psicológico, siendo utilizada en instituciones de diversa índole: educativas, políticas, sociales, entre otras. Este hecho responde a que la meditación se ha mostrado como una técnica que abarca no sólo lo psicológico, sino que también lo físico, emocional, y espiritual; fortaleciendo al individuo en su desarrollo personal y bienestar psicológico, visualizándose como una herramienta que aporta a la salud y felicidad de éste.

Así, la meditación ha logrado integrarse en las prácticas de la psicología Transpersonal debido a su beneficioso aporte a la psicoterapia, como sistema complementario, ya que

ambas coinciden en fomentar el crecimiento y bienestar personal e integral del individuo, acrecentando el darse cuenta en el aquí y el ahora, logrando una mayor cantidad de insights.

Ken Wilber hace referencia a los beneficios de la meditación como técnica complementaria a la psicoterapia, no llegando a reemplazarla de ninguna manera, sino que utilizándola en conjunto con ésta, con el fin de fomentar los procesos terapéuticos (Walsh y Vaughan, 1982).

Existen varias investigaciones al respecto, dentro de las que podemos encontrar las de Jedrczak, Toomey y Clements (1986) en donde se concluye, a grandes rasgos, los beneficios en la mayoría de los casos de la integración de la meditación a la psicoterapia. Una de las áreas donde se han realizado investigaciones concierne al uso de la práctica de la meditación en el tratamiento de adicciones de diversa índole, donde los estudios realizados por Subrahmanyam, Satyanarayana y Rajeswari (1986) encontraron efectos psicológicos positivos en grupos de sujetos con diferentes adicciones. Por su parte, Gelderloos, Walton y cols. (1991) demostraron que quienes practicaban la técnica de la meditación disminuían notoriamente su consumo, llegando incluso al abandono de éste.

Por su parte, la Escuela de Meditación *Horizon Center* de Nueva York, la cual acoge a drogodependientes, realizó experiencias en que los sujetos “parecían descubrir el éxtasis sin la droga”, el 95% de los 1862 usuarios del *Horizon Center* se declararon plenamente satisfechos con la meditación, renunciando a la droga (Trabajos del Dr. Gastaud citado en Shutzenberger y Sauret, 1986, p.175).

Más específicamente, se han realizado estudios en torno a los beneficios de Meditaciones Activas, los que han arrojado resultados que avalan dicha práctica en diversos ámbitos. Uno de ellos se realizó en nuestro país a cargo del psicólogo transpersonal R. Esponda, quién obtuvo resultados beneficiosos en relación a la disminución de la ansiedad en los participantes que practicaron la meditación, principalmente a un nivel cognitivo (Esponda, 2000).

Asimismo, en Munich, Alemania, el Dr. L. Forschner incorporó una de las Meditaciones Activas de Osho, específicamente la Meditación Dinámica, como parte del programa en una clínica de rehabilitación que acoge tanto a sujetos alcohólicos y drogadictos, como a sujetos con desórdenes alimenticios. Afirmó que luego de establecer un ritmo diario de meditación en la clínica, se produjo un impacto en el inconsciente colectivo de ésta, aumentando considerablemente el bienestar psicológico de los integrantes del recinto (Osho Times International).

Estas diversas experiencias y sus favorables efectos corroboran lo beneficioso de la meditación y su aplicación a diversas áreas. Es por esto que integrar la meditación a los procesos de rehabilitación de personas afectadas por el consumo de drogas resulta un tema relevante de investigar, siendo además un aporte al material de estudio existente.

Esta herramienta se vuelve particularmente útil y atingente dado que aporta a la resolución de un problema que afecta socialmente a gran parte de la población mundial, ya que la drogodependencia es un fenómeno complejo, con un sin fin de características que en su conjunto afectan en gran medida la personalidad del individuo. Se podría decir que es una de las afecciones más complejas que puede llegar a comprometer seriamente el desenvolvimiento de una persona dentro de su entorno social, sea su familia, trabajo o la sociedad en general.

En nuestro país uno de los objetivos fundamentales del Gobierno, dentro del área de salud, es rehabilitar y reinsertar socialmente a personas afectadas por el consumo de drogas, mediante oportunidades de tratamiento y programas de reinserción, buscando abordar al sujeto desde una mirada integral que considere aspectos biológicos, psicológicos y sociales, reduciendo no sólo el consumo de la droga, sino que mejorando la calidad de vida del sujeto. *“Un proceso de tratamiento pretende no solo favorecer el abandono del consumo sino también, alcanzar éxitos parciales en el desarrollo de un funcionamiento general más armónico, tanto para la persona como para su entorno social”* (CONACE, 2004).

De este modo, hoy se propone un tratamiento que aborde al sujeto desde una perspectiva multidimensional, biopsicosocialmente, utilizando la amplia gama de herramientas disponibles para el terapeuta, el que debe ser capaz de seleccionar la más adecuada en relación con la situación que enfrenta.

Insertado en este modelo terapéutico, se encuentran diversos Consultorios de Salud Mental (COSAM), a lo largo de todo el país, los que se definen como establecimientos de atención ambulatoria, dedicados exclusivamente al área de salud mental y psiquiatría, que apoyan y complementan a los consultorios rurales y urbanos de una comuna. Dentro de sus focos de acción se encuentra el Plan Ambulatorio de Alcohol y Drogas el que se encarga de llevar a cabo la labor de tratamiento y reinserción psicosocial de sujetos afectados por el consumo de drogas.

En este contexto, y con el objetivo de instaurar una herramienta, que al mismo tiempo de integrar la mirada biopsicosocial, la trasciende, incluyendo la dimensión espiritual del sujeto, es que se insertará en la Unidad Terapéutica Ambulatoria del COSAM de Peñalolén, un taller que incorpora meditaciones activas, el que complementaría el trabajo que realizan los profesionales que trabajan en dicha institución.

Realizar un taller de esta índole sería adecuado en este tipo de sujetos, los que, debido a las consecuencias asociadas a su consumo de drogas, se encontrarían en un estado de mayor dificultad para conectarse consigo mismos y sus problemáticas. Así, a partir de meditaciones de este tipo, las que suponen un estado meditativo a partir de una catarsis liberadora, se facilitaría el acceso a la experiencia que se intenta transmitir a partir del taller.

A partir de lo anteriormente planteado, surge la siguiente pregunta de investigación:

***¿Cuales son las vivencias de adultos en proceso de rehabilitación de drogas acerca de la meditación activa?***

## **1.2 OBJETIVOS**

### **1.2.1 Objetivo general**

- Describir y analizar las vivencias de adultos acerca de la meditación activa.

### **1.2.2 Objetivos específicos**

- Diseñar e implementar un taller de meditación activa, al interior de la Unidad Terapéutica Ambulatoria Básica del COSAM de Peñalolén.
- Identificar las vivencias de los adultos acerca de la meditación activa.
- Elaborar un documento con la descripción de las meditaciones realizadas tanto para las personas que participaron de la experiencia como para la institución.
- Aportar a la Psicología comunitaria una técnica novedosa y que no ha sido implementada en ninguna institución de carácter público.

### **1.3 Relevancia**

Brindar la posibilidad a estos sujetos, integrando las meditaciones activas como una actividad complementaria a su proceso de rehabilitación, les permitiría abrir nuevos horizontes en la manera de enfrentar dicho proceso a partir de una herramienta novedosa que se orienta a ir mas allá de los límites de la conciencia ordinaria permitiendo al sujeto contactarse de una manera más genuina consigo mismo y los demás. Esto podría aportar al fortalecimiento de ciertos aspectos personales tales como la tolerancia a la frustración, el manejo de la ansiedad, la capacidad de contactarse con sus necesidades, la capacidad de autocontrol y auto-observación, entre otros; aspectos que se ven mermados en sujetos afectados por el consumo de drogas (Carrasco et. Al., 1999).

Por otro lado, el llevar a cabo un estudio con estas características ampliaría el campo de investigación respecto a la meditación activa en nuestro país, lo que constituiría un aporte respecto a los alcances de ésta en el ámbito público. Con esto también se contribuiría a diversificar los contextos en los que se aplican técnicas provenientes de la visión de la Psicología Transpersonal buscando validarla en el abordaje terapéutico de afecciones de este tipo en la salud pública.

Finalmente, el rescatar las vivencias de los sujetos participantes propone situarlos como protagonistas de su proceso de rehabilitación, tomando esencialmente en cuenta su relato, el que describiría fielmente su experiencia y entregaría información tanto acerca de los efectos positivos como negativos de esta práctica. De esta manera, a partir de lo recogido en este estudio, se propone ampliar la mirada acerca del diseño de futuros abordajes en torno a la rehabilitación de drogas en nuestro país.

## II. MARCO TEORICO

### 2.1 Meditación

*“La meditación es una aventura; una aventura hacia lo desconocido, la mayor aventura que la mente puede acometer. La meditación consiste simplemente en ser; ser sin hacer nada, sin acción, sin pensamiento, sin emoción. Simplemente eres y ello es puro gozo”*  
(Osho, 1998, p.19)

La disciplina de la meditación surge en el antiguo Oriente, mostrándose como un camino para acceder a niveles de conciencia superiores. De este modo, al practicarla, el ser humano recorre una senda que lo lleva hacia la sabiduría, la paz y el crecimiento espiritual, trascendiendo su ser. (Esponda, 2000) Su cuna específica es la India, donde la meditación se encuentra ligada a prácticas religiosas mediante las cuales se logra una conexión con su naturaleza espiritual. Posteriormente, la meditación como técnica se expandió rápidamente por el resto de los países de Oriente emergiendo diversos tipos, adoptando las características propias de cada cultura y lugar. En el Tíbet, por ejemplo, la práctica de la meditación se asocia a la religión budista, dentro de la cual la meditación consiste en despertar en cada ser humano la naturaleza de la mente e introducirnos en aquello que en realidad somos, nuestra conciencia pura e inmutable que subyace a la totalidad de la vida y la muerte. (Rimpoché, 1994). En este sentido la tradición Budista plantea la meditación como un medio para que la mente se transforme en un instrumento para conocerse a si misma, desde un estado de alerta conciente, que se alcanzaría por medio de la presencia plena. Para esto las personas deberían encontrarse en un estado de conexión entre la mente y el cuerpo, con el fin de lograr “estar presente” y por tanto enfrentar el carácter volátil de la primera. Se plantean dos etapas de la práctica meditativa en aras de desarrollar la capacidad de combatir el divagar de la mente: el apaciguamiento de la misma, desde el perfeccionamiento de la concentración, con el fin que la persona sea capaz de aquietar su mente y captar su naturaleza, y el desarrollo de la intuición. Los budistas plantean estas etapas como parte de un mismo proceso

meditativo, con el fin de evitar el enfrascamiento de la mente que se lograría a partir de la práctica del primer estadio por separado. (Varela, 1992).

Para Osho, la meditación comienza con aprender a ser; aprender a estar completamente relajado, manteniendo el centro en silencio, a pesar del ruido exterior. El autor plantea que a partir de este estado las personas se convierten en testigos de sus vidas, siendo simples observadores concientes e inmutables, lo que les proporcionaría un estado de goce incesante. Así el simple hecho de observar, sin importar el objeto de la observación, es meditación, siendo éste el primer paso para ser conciente. Cuando la persona adquiere la capacidad de observar su propio cuerpo y su propia mente, entra en una armonía con ellos, en una especie de comunión, logrando liberarlos del caos e introduciéndolo en un cosmos, estableciéndose así un acuerdo entre mente y cuerpo, lo que sería de una gran ayuda para poder acceder a la conciencia de los sentimientos y emociones (Osho, 1998). De esta manera la persona lograría conectarse con un estado de complacencia sólo por el hecho de poder mirar lo que le sucede en el interior, conectándose desde otra perspectiva con sus pensamientos, sensaciones y emociones que ya no serían víctimas del propio juicio.

Naranjo plantea que los elementos que subyacen a toda práctica meditativa pudiesen verse a partir de un gráfico tripolar en cuyos vértices se encuentran: “La vía negativa”, “La vía de las formas” y “La vía expresiva”. La primera supone que el sujeto lograra un estado de desidentificación con los contenidos de la mente, lo que conduciría a un desapego con éstos, desde el vacío, desde la no- mente. La segunda tendría como base el ejercicio de la concentración, primando el control mental por medio de la focalización. Por último, la tercera vía sugiere el predominio de la entrega, siendo su fin principal el permitir a la mente su curso espontáneo, desde la expresión y la libertad (Naranjo, 2002).

Para este autor, la meditación se encontraría dentro del contexto de la práctica espiritual, permitiendo al sujeto expandir su conciencia hacia diversos ámbitos. Así ha establecido diferentes correlaciones entre meditación y virtud, meditación y oración,

meditación y trance, meditación y reflexión y, meditación y contemplación. La virtud ha sido considerada como precedente a la práctica meditativa, en cuanto dota al sujeto de la capacidad de liberarse de las pasiones a un nivel comportamental, siendo la meditación entonces, una vía para combatir esas pasiones en el ámbito más etéreo. Ambas comparten, meditación y virtud, el aspecto de la renuncia, esa capacidad que trae consigo el trascender la inhibición de conductas profanas, llevando al sujeto al acto del desapego, visto como una neutralidad que se instala en el sujeto frente a la experiencia. La virtud supone además una actitud amorosa y la instalación de una cualidad compasiva (ibid).

Por su parte, la meditación y la oración suponen una polaridad que va desde la disciplina y el control a la entrega, diluyendo en la práctica meditativa ambos polos, con el fin de combatir dualidades presentes en todos los seres humanos (ibid).

En relación al ámbito de la meditación y su correspondencia con las dimensiones de la conciencia, es que aparece el trance, como un ámbito que se entrevé entre la inspiración y la imaginación creativa, aportando al sujeto la capacidad de trascender ciertas fases mentales, en pro de alcanzar un estado de conciencia superior (ibid).

Naranjo (2002) entiende la meditación como la manera de materializar vivencialmente las enseñanzas, siendo preponderante el papel de la reflexión en la experiencia meditativa en pro de una real integración de ésta. Así, pone al conocimiento como un elemento clave para alcanzar la interiorización que devendría en la iluminación de la persona a partir de la práctica de la meditación. Por último, la correlación que establece entre meditación y contemplación, destaca la idea, entre otras, de conseguir a partir de la práctica la “Aprehensión de la verdad o la Intuición de lo Absoluto”, que de alguna manera fortalecería lo sugerido en el punto anterior, en cuanto supone una comprensión de la enseñanza a partir de un análisis reflexivo que permite, desde una incorporación de la experiencia, la real interiorización de ésta.

Por otro lado, en China se le agregó movimiento a la práctica meditativa, naciendo así el Chi Kung, que más tarde deriva en el conocido Tai Chi. Esta práctica data de hace

más de 4000 años desde que las personas utilizaban la danza para fortalecer el cuerpo, regular la respiración, activar la circulación sanguínea e incluso para curar ciertas dolencias. Con el tiempo fue enriqueciéndose a partir de la contribución de varias corrientes filosóficas chinas como el taoísmo, el confucianismo, el budismo y la medicina. (Escuela Latinoamericana de Medicina China). En Japón, por su parte, dentro de la filosofía Zen, aparecen meditaciones como el Zazen y el Koan, ambas muy difundidas a nivel mundial. (Esponda, 2000). Dicha filosofía tiene a la base la espontaneidad, en tanto vía expresiva, dotando a la práctica de un componente de entrega. El Zazen, por su parte, “es no sólo una invitación a aquietar la mente, sino también a un estado de no obstrucción” (Naranjo, 2002, p.36), permitiendo así el fluir de la mente de manera natural.

A pesar de las diversas técnicas existentes de meditación, se puede hablar, en general, de un “estado meditativo”, el que consiste fundamentalmente en asumir una actitud de observador, centrándose en la respiración y con la espalda derecha, tomando conciencia de los contenidos mentales, físicos y emocionales sin dejarse llevar por ellos, sólo contemplándolos. Más allá de una técnica propiamente tal, la meditación consiste en practicar cualquier actividad, ya sea caminar, respirar, bailar o cualquier otra, de la manera más alerta y conciente posible, en un ejercicio constante de auto observación (Célis, 1990).

De este modo, el sujeto que practica la meditación, se convierte en un testigo imparcial que está presente en el “aquí y el ahora” dejando de alimentar aquellos patrones que lo perturban día a día, pacificando la mente y logrando aquietarla, volviendo los pensamientos menos obsesivos e insistentes, logrando disminuir el poder que estos tienen sobre el sujeto, permitiendo la aceptación de las experiencias tal como vienen, sin juicios previos ni expectativas fantasiosas, logrando que lo externo pierda importancia, ya que se puede tomar conciencia de que está mediado por el pensamiento y las palabras. De esta manera, el sujeto puede lograr una mayor estabilidad y ser menos reactivo a los estímulos provenientes del ambiente y de quienes lo rodean, posibilitando actuar “desde el centro”, con mayor libertad y espontaneidad, asumiendo así a través del

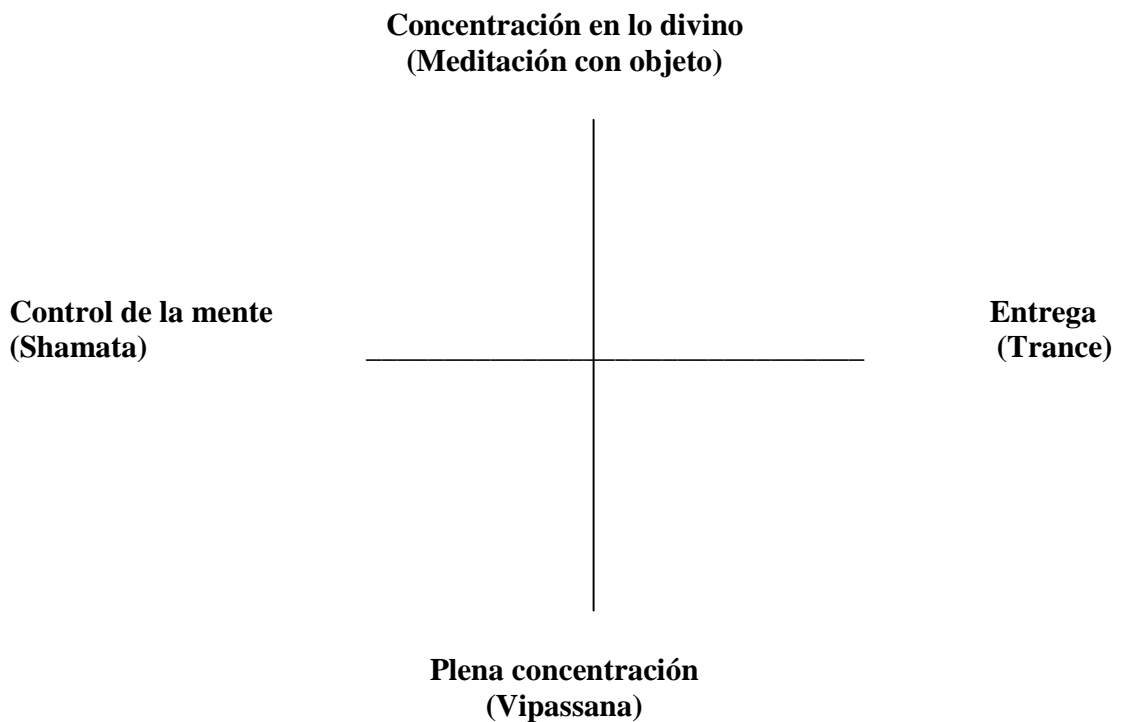
acto meditativo “un desarrollo gradual de la aptitud para estar presente con la mente y el cuerpo, no sólo en la meditación formal, sino en las experiencias de la vida cotidiana” (Varela, 1992, p.84).

### **2.1.1 Definición y Clasificaciones de Meditación**

Al existir diversas formas de meditación, se constituye un territorio conformado por diversas dimensiones que es necesario definir y clasificar con el fin de obtener una mejor comprensión de esta práctica.

Para Naranjo la meditación se constituye a partir de una armonización de los opuestos, en el que las polaridades se complementan en lugar de mantenerse en su oposición aparente. (Naranjo, 1989). *“No es sólo la práctica de la atención si no que además implica un centramiento, es la práctica de estar con uno mismo y conocerse uno mismo”* (Naranjo, 1976, p.9).

La clasificación de las meditaciones propuesta por Naranjo abarca más allá de la exclusiva práctica de la meditación, integrando dentro de su propuesta a todas las prácticas espirituales, situando a las prácticas budistas *shamata* o *raja yoga*, las que se encuentran dirigidas a detener el flujo mental ejerciendo un control de la mente (activo) en un opuesto en relación con las experiencias meditativas chamánicas o las prácticas tántricas que poseen características de entrega de la mente a la naturalidad (pasivo), correspondiéndose con una dimensión más conativa de la meditación. Por otro lado, propone una dimensión cognitiva de la meditación, la cual abarcaría a las técnicas meditativas que enfocando la conciencia en los detalles de la experiencia se situarían en un opuesto a las que se dirigen a aspectos fenoménicos de la mente (Naranjo, 2002).



Se puede plantear la complementariedad entre las técnicas meditativas que buscan detener o entregar a la espontaneidad a la mente y las que buscan dirigirla hacia adentro o fuera, partiendo de que una meditación dirigida hacia lo espiritual invoca diversas imágenes de carácter sagrado la cuales se encuentran ubicadas en el campo de la conciencia, como también muchas técnicas han profundizado en la concentración para alcanzar la trascendencia.

La meditación hablaría de un proceso consistente en no hacer, en dejarse ir, en poner atención y en invocar la sacralidad en diferentes proporciones (Naranjo, 2002).

Por su parte, Wilber caracteriza a la meditación como “*una senda que significa un aporte sostenido hacia la trascendencia. Y, puesto que como ya vimos trascendencia y evolución (o desarrollo) son sinónimos, de ello se sigue que la meditación es simplemente un crecimiento o desarrollo sostenido*” (Wilber, 1988, p.166), lo cuál la convierte en una herramienta para despertar niveles superiores de conciencia, encaminando hacia la trascendencia a quienes la practican.

Dada la multiplicidad de técnicas de meditación existentes surge la necesidad de agruparlas en base a las diferencias esenciales que existen entre una y otra, siendo la más apropiada para este estudio la propuesta por Ken Wilber, en el marco de la Psicología Transpersonal.

Este autor propone clasificarlas en dos grandes grupos: aquéllas que se centran en la capacidad de concentración, y aquéllas que se enfocan en la capacidad de percepción. Las primeras consisten en la focalización de un objeto, con el fin de adiestrar la mente y liberarla de perturbaciones para inducir la trascendencia de los estados mentales. La segunda, trabaja con la vivencia del presente, en el aquí y el ahora, sin la intención de modificar la realidad, permaneciendo abiertos a la experiencia tanto mental como física (Wilber, 1982).

De acuerdo a esta división, las meditaciones activas cabrían dentro del grupo de las meditaciones de percepción, ya que se centran en el observar a través de una actitud conciente. De este modo el sujeto se convierte en un testigo de su experiencia, entregándose al momento, al estar presente en el aquí y el ahora, así, la cualidad de observar, de estar alerta y conciente vendría a ser la meditación (Osho, 1998).

### **2.1.2 Meditaciones Activas**

*“Si puedes sentarte no necesitas meditaciones...Pero, ¿puedes sentarte?”*

(Osho, 1998, p.65).

Osho, maestro hindú que vivió entre 1930 y 1990, diseñó las meditaciones activas con la finalidad de expresar y experimentar concientemente emociones y sentimientos reprimidos, logrando aprender a observar nuestros patrones habituales de una manera nueva. Según Osho, todos estamos sobrecargados y necesitamos técnicas de liberación, desahogo o catarsis corporal para poder bajar del cerebro al corazón, descargando y disolviendo lo que está bloqueado en la mente-cuerpo.

Estas meditaciones fueron creadas pensando en el hombre occidental a partir de la conjunción de 108 métodos meditativos tradicionales, rescatando la esencia de cada uno de ellos, con el fin de crear una técnica más adecuada al ritmo de vida del hombre moderno, debido a que las técnicas meditativas tradicionales de Oriente se habían convertido en nuevas formas de escape para no estar en contacto con los aspectos conflictivos de nuestra psique, ya que el fenómeno de desidentificación propuesto por las técnicas tradicionales de Oriente eran interpretadas como represión y bloqueo de la neurosis, y no cultivándola como una posibilidad de crecimiento humano.

Para Osho la meditación es un fenómeno energético, y como tal se mueve al interior de una polaridad dual. Utiliza la metáfora de la electricidad, que se mueve entre las polaridades negativa y positiva, que al juntarse crean electricidad y surge la chispa, surge la meditación (Osho, 1998).

Las meditaciones de Osho son activas debido a que no consisten simplemente en sentarse y recitar un mantra; por el contrario, se inician con un proceso de liberación o catarsis que se dirigen a descargar los aspectos bloqueados, para luego llevarnos progresivamente a un estado de silencio y relajación, logrando, de este modo, entrar en estados meditativos con menor dificultad. Entre el grupo de meditaciones activas podemos encontrar la dinámica, kundalini, nataraj, nadabrahma, entre otras.

Desde Sentis (2004) se plantea que estos métodos representan la más depurada combinación técnica entre terapia y meditación, en donde el practicante tiene la posibilidad de explorar y expresar los aspectos emocionales reprimidos de su psique para luego adentrarse en el vacío interior.

## **2.2 Psicología Transpersonal**

En los años posteriores a la Segunda Guerra Mundial comienza a surgir a nivel mundial un movimiento de contracultura que adquiere expresión en las artes, la filosofía, la política, la educación y la psicología. En esta última comienza a plantearse una nueva propuesta que discrepa de los postulados del psicoanálisis y del conductismo, revolucionando los límites que hasta entonces regían en la visión del ser humano. Está es la llamada Tercera fuerza o Psicología Humanista, la cual crea un nuevo contexto psicológico y social, enfatizando el proceso de actualización del potencial personal e interpersonal del individuo, a través de un modelo conceptual de auto aprendizaje experiencial (Sentis, 2004).

Si bien la Psicología Humanista había logrado una revolución en la concepción del ser humano, muchos investigadores consideraban que se encontraba limitada en su visión holista del ser. El movimiento humanista liderado por Abraham Maslow y Anthony Sutich no incluía los estados no ordinarios de conciencia dentro de su modelo teórico, dejando fuera experiencias que en ese momento estaban comenzando a llamar la atención de la comunidad científica, tal como la experimentación con drogas psicodélicas como el LSD, la mescalina, la psilocibina entre otras. Éstas comenzaron a producir increíbles resultados que cuestionaban el concepto establecido de ser humano y de la vida que se tenía hasta ese momento, dando cuenta de nuevas percepciones y vivencias de unión con la naturaleza y el cosmos, percepciones profundas y trascendentes, las cuales ya habían sido descritas anteriormente por religiones muy antiguas como el Budismo, el Zen y el Hinduismo. Las enseñanzas de los maestros orientales ofrecían modelos del funcionamiento psicológico completamente desconocidos en el mundo de la ciencia occidental aportando nuevos conceptos entre los que se cuentan los niveles de conciencia, la disolución de la identidad, ego y esencia, mente, energía, etc., los que reunidos en este nuevo paradigma buscan facilitar el crecimiento progresivo y el darse cuenta, posibilitando el acceso a estados de desarrollo superior del ser, ayudando a la conciencia a trascender su identificación con las diversas etiquetas. Estas filosofías

provenientes de Oriente al ser rescatadas por la psicología practicada hasta ese momento en Occidente, llevaron a la conformación de la Psicología Transpersonal, la que centró su interés en todo aquello que se encuentra más allá del condicionamiento buscando abordar al “ser esencial” propio de cada ser humano (Celis, 1995).

A partir de esta nueva visión, se comienzan a considerar fundamentales nuevos niveles de salud que van más allá de los descritos tradicionalmente, destacando la validez de la vivencia e identidad transpersonal como aspectos fundamentales de la naturaleza humana (Walsh & Vaughan, 1980), ayudando a las personas a despertar a su realidad, capacitándolas para experimentar la realidad en la que viven y que ha menudo han construido de forma inconsciente, logrando un caminar más genuino por el mundo.

A partir de estos postulados es que se instala la meditación como una herramienta de gran valor en el crecimiento psicológico y espiritual. Esta práctica permitiría acceder a una mayor apertura de conciencia donde el sujeto lograría la unidad con el Todo, lo que le permitiría liberarse de un estado inferior de percepción que es mundano, no relajado, no diluido. De este modo se populariza la meditación como un medio para combatir las diversas afecciones que atañen al hombre occidental, en contraposición con la visión oriental, donde la practica meditativa es considerada un fin en sí misma.

La Psicología Transpersonal considera a la conciencia como la base y el contexto de toda experiencia, la que posee la potencialidad de evolucionar a través de niveles ordenados jerárquicamente. Diversos autores, entre los cuales podemos nombrar a Wilber (1989), Naranjo (1989), Grof (1988) Welwood (2001) entre otros, comparten esta idea, pero se diferencian en el número y descripción de los niveles que consideran.

Wilber (1982) a partir de una exhaustiva revisión de la literatura psicológica y mística en la cual se propone describir todo lo escrito acerca de la evolución del hombre y la conciencia, expone un modelo de espectro de conciencia, el que estaría constituido por 3 niveles que van desde lo prepersonal a lo transpersonal, pasando por un nivel

intermedio denominado personal, lo que se corresponde enteramente con el trabajo realizado por AuroBindo, Hegel y Theilhard, viéndose reflejado en diversas corrientes psicoterapéuticas ( Celis, 1995).

Welwood (2001) por su parte, plantea que la conciencia o “flujo de la conciencia” se encontraría compuesta de 4 *skandhas* o tendencias estratificadas, los cuáles conformarían la experiencia de la realidad. El primero de estos correspondería a la “forma”, en el cuál, la conciencia se identificaría con el cuerpo, surgiendo la creencia de “yo soy este cuerpo”, emergiendo la sensación de separación y contracción. El segundo *skandha* llamado “del sentimiento” cumpliría la función de articular nuestra realidad con la realidad en torno a las categorías de placer, dolor, esperanza, miedo, etc.

El tercer *skandha* denominado “percepción” es el que nos lleva a asumir una cierta actitud hacia las situaciones que se nos presentan, enfrentandolas de un modo amistoso, amenazador o neutro. Por último el cuarto *skandha* conocido como “conceptualización” supondría un gran paso hacia la consolidación de nuestra identidad.

Estos cuatro *skandhas* derivarían en la conciencia o quinto *skandha*, los que podrán ser observados a través del ejercicio de la meditación.

### **2.2.1 Psicología y Meditación**

A partir de los años 60 y con la aparición de nuevas terapias psicológicas, la meditación comienza a despertar el interés de las ciencias humanas, siendo utilizada con diversos fines tal como un mayor conocimiento personal, alcanzar estados elevados de conciencia, relajación y una mayor conexión mente-cuerpo entre otros, pudiendo ser todos estos objetivos alcanzable mediante la técnica. Podemos decir entonces que en términos generales la meditación es una herramienta que permite el acceso al mundo interno a través de un ejercicio continuo de observación y toma de conciencia, en contraposición a las terapias psicológicas clásicas, las cuales consistían principalmente en una reflexión acerca de la problemática del sujeto.

Este ejercicio de observación continua es similar al ejercicio del continuo del “darse cuenta” de la Terapia Gestáltica, en la cual se alude a no estancarse en ningún pensamiento, estado emocional, inquietud corporal, etc., sino que sólo observar en actitud de espectadores, sin involucrarse, permitiendo romper con los patrones adquiridos a lo largo de la niñez, también llamados “condicionamientos”, los que en el momento presente se vuelven desadaptativos para el sujeto, el que continua reviviendo una y otra vez escenas de su pasado (Celis, 1990).

Mediante la práctica de la meditación se logra tomar conciencia de este patrón rígido que está coartando y limitando la existencia del sujeto, a partir de una toma de distancia y centramiento en el momento presente dejando atrás los fantasmas de la mente, provocando una verdadera liberación que conlleva desarrollo y crecimiento.

Esta toma de conciencia es para Varela la de “presencia plena/conciencia abierta, cuyo fin es alcanzar un estado de alerta, experimentar lo que hace la mente mientras lo alcanza, estar presentes con la propia mente.”(Varela, 1992 p.48) De esta manera el sujeto lograría captar desde su propia mente, el funcionamiento de la misma y por tanto “regresar” al estado natural de ésta, obnubilada temporalmente por los diversos condicionamientos. Este estado natural supone que la mente se despeje de fijaciones y engaños y pueda reflejar su propia experiencia, lo que conduce finalmente a una mayor aprehensión de la misma, aumentando la valoración de sus componentes. Cabe decir que lo que se pretende es que el sujeto sea presente de manera plena en el mundo propiciando una conducta más sensible y conciente; la que no sólo abarca el ámbito de la percepción, sino que se extrapola a las relaciones con los otros y a la capacidad de una mirada comprensiva frente a éstos (Varela, 1992).

Naranjo se refiere específicamente a ciertos procesos mentales que implica la meditación en sus bases como potentes antídotos para la disolución del ego. Éste entendido como un falso-yo, como un ser aparente que ha tomado el control de la psique y ha subyugado a la mente y al cuerpo a un dominio desde la tiranía, dado que se trata del dominio del todo a través de la parte. Esto conlleva a que en la medida que “somos nuestro ego, solo

estamos intentando ser, deseando ser” (Naranjo, 2002, p.47), y por tanto el sujeto se sitúa desde el deseo que supone una carencia a la base. Asimismo surgen sentimientos de rabia y temor frente a la posibilidad que ese intento de ser no sea efectivo. Esta obsesión por el control que instaura el ego en el funcionamiento de las personas las restringe en su espontaneidad y en su autorregulación, que de ser efectivas generarían en el sujeto un estado de armonía, paz y tranquilidad (Naranjo, 2002).

Por otra parte, el ego coarta en las personas su capacidad de ser sujetos concientes de su experiencia, por medio de la represión. Ésta actúa a partir del bloqueo de emociones y sentimientos que ignora para evitar su expresión, generando la disminución de la capacidad de darse cuenta, lo que se traduce finalmente en inconciencia. Ésta va forjando inevitablemente la fragmentación de la personalidad del sujeto que lleva al mismo a un estado de inercia que lo aleja del contacto real y genuino de su experiencia (Naranjo, 2002).

La práctica de la meditación contribuiría entonces, a contrarrestar los efectos nocivos del ego sobre los sujetos, en cuanto intenta su disolución. Esto a partir de 6 procesos mentales que se incluyen en la práctica de la misma. Estas facetas son: no-hacer, desapego, evocación de la sacralidad, entrega, amor y atención, las que serían diferentes acercamientos hacia la suspensión transitoria del ego. En el caso del no-hacer, éste supone un detenimiento, un apaciguamiento de la mente, lo que incluye el aquietamiento de cualquier tipo de contenido mental, sea cual sea su naturaleza; si esto lo llevamos al terreno de la disfuncionalidad supone un alcance momentáneo de un estado de salud mental, en cuanto suspende por un instante aquello que perturba al sujeto (Naranjo, 2002).

Por otra parte, el desapego supone un estado de renuncia que conlleva a la desidentificación con el contenido emocional, logrando en palabras de Naranjo una *“indiferencia cósmica o neutralidad trascendente”*. El hecho de desapropiarse de este contenido, supone a su vez una liberación de las pasiones, que en tanto pasiones ligadas al ego están denotando carencia, transformando su carácter deficiente, en uno que

presenta a la base la característica de abundancia. El sujeto desde ahí vislumbra la emocionalidad desde la plenitud, ya no dejándola a la merced del yugo egoico, sino que accediendo finalmente al amor. (Naranjo, 2002). Esta conexión amorosa con el entorno, vendría a ser como un bálsamo que reviste las experiencias del sujeto en todos sus ámbitos, logrando verse a si mismo y a los demás como extensiones de este sentimiento y por tanto le atribuiría una capacidad empática y compasiva frente a sus relaciones con el mundo.

La entrega, por su parte, contribuye también a la disolución del ego, ya que por medio de la espontaneidad, conectaría al sujeto con sus necesidades de equilibrio y homeostasis (Naranjo, 2002). La espontaneidad supone un “dejar ser” desde el sujeto contribuyendo a su adaptación al entorno, liberándolo de los condicionamientos y permitiéndole una expresión que nace del contacto con su propia esencia, permitiendo la extinción de sentimientos, pensamientos y sensaciones estereotipados que no hacen otra cosa que coartarlo en su totalidad.

Por último, en relación a la evocación en la sacralidad, que supone a la base un estado de atención, actuaría como antídoto para el ego, en cuanto le devolvería al sujeto la dotación de sentido que ha substraído lo egoico, al obscurecer la percepción y permitir la fragmentación. De esta manera dicha evocación dotaría nuevamente de valor a la experiencia, permitiendo que ésta contenga un grado de misterio que desde la obsesión de control que trae consigo el ego no sería posible (Naranjo, 2002).

Para Wilber, máximo exponente de la psicología transpersonal, la meditación es, “como mínimo, un camino instrumental mantenido hacia la trascendencia.” Este autor visualiza a la meditación como un camino de crecimiento sostenido en el cual el individuo lograría un mayor desarrollo. Para Wilber, el concepto de trascendencia se homologaría al de desarrollo, ya que ambos implican ampliar la conciencia hacia estructuras superiores que permiten al individuo desplegar todo su potencial llevándolo a abrir lo inconsciente a lo consciente. A partir de esta apertura de conciencia el sujeto lograría

desarrollar su potencial de manera natural y ordenada en su estado actual de evolución para trascenderlo hacia la constitución de un ser armónico y total.

En palabras de Wilber *“Cuando una persona emprende la meditación de una manera intensiva (...) puede romper o interrumpir la identificación con el nivel presente de desarrollo”*(Wilber, 1994). En este sentido, la persona lograría trascender el ego, entendido por Wilber como un conjunto de conceptos mentales con los que los seres humanos se identifican, tiñendo la realidad y distorsionándola. Al trascender el ego se lograría la diferenciación, la desidentificación y la integración, favoreciéndose en el sujeto la realización de un salto evolutivo. De esta forma, a partir de la práctica de la meditación, se comienza a romper con el estado egoico presente, es decir la forma actual y limitada de ver la realidad, logrando ampliarla, favoreciendo un proceso en que el campo inconsciente se abra como conciencia. Así, el sujeto podría llegar a desplegar todo su potencial, logrando unificar e integrar los diversos aspectos de sí mismo.

A continuación se describen, de acuerdo con Wilber (1988) los tres niveles de conciencia sin profundizar en las etapas que componen cada uno, ya que van más allá de los intereses de este estudio. El primer nivel de conciencia correspondería al “Prepersonal”, el cual se define de esta forma porque no existe en el sujeto una diferenciación entre lo físico y lo psíquico, ya que aún no ha emergido un yo individual. Este período comienza a partir del nacimiento de la vida intrauterina, y se prolonga hasta tiempo después de que el sujeto haya nacido. El segundo nivel corresponde al “Personal” donde Wilber plantea que la conciencia crece a través del uso del lenguaje simbólico, por lo que este estadio abarca más allá de lo meramente sensorial, situándose entre lo prepersonal y lo transpersonal cobrando vital importancia los aspectos mentales del sujeto, comenzando a desarrollarse en él una mayor amplitud de conciencia que involucra diversos aspectos cognitivos, emocionales, sociales, existenciales, etc. (Durán, 2002).

Por último, se encuentra el último nivel llamado “Transpersonal”, en el cual se ingresa en un mundo donde se comienzan a visualizar formas de percepción que van mas allá

del individuo, develando algo que no se encuentra a nuestra alcance, logrando acceder a niveles supraconcientes de desarrollo, que pueden ser alcanzados por cualquier ser humano (Wilber 1988; Durán, 2002).

En el espectro de conciencia definido por Wilber, progresar en cada nivel implica un aumento en la capacidad de “identificarse con el todo”, trascendiendo la dicotomía de sujeto-objeto experimentando una forma de conocimiento que está libre de dualismos, un modo de saber integrado, el cual constituye el auténtico conocimiento espiritual.

Concretamente, en lo que concierne a la espiritualidad, este modelo permite aprovechar su profundo valor psicológico en armonía con los conocimientos aportados por los enfoques considerados como ortodoxos.

### **2.3 Consumo de drogas y Drogo dependencia**

Las drogas han acompañado al hombre a lo largo de toda su evolución, asociándose con la búsqueda de nuevas experiencias sensitivas y la alteración de la conciencia, observándose este fenómeno en registros arqueológicos antiquísimos. Sin embargo, hasta la época contemporánea, no aparecieron como problema para las diferentes culturas.

Es en el siglo XIX cuando el consumo de drogas va a plantear un problema social para las sociedades occidentales. El consumo manifiesta para muchos el peligro de lo que ya no está regulado por rituales colectivos, saliéndose de la lógica de lo culturalmente establecido, de lo socialmente normado. Por otra parte plantea para otros una atracción por un modo de vida que se maneja desde otro sistema de valores. Este sistema se construye por fuera, al lado y, a menudo, contra valores socialmente aceptados.

En la actualidad, el aumento progresivo de la dependencia a diversas sustancias psicoactivas, del que podemos cerciorarnos en las estadísticas, ya sea a nivel nacional como internacional, ha ido generando cada vez un mayor interés científico, y naturalmente social, por comprender y abordar esta problemática, siendo el Estado el

encargado de configurar diversas intervenciones con el fin de erradicar y frenar este problema social implementando diversas herramientas para lograrlo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el Informe Mundial de Drogas 2005, da cuenta de que el consumo ilícito de drogas ha aumentado en los últimos años en todo el mundo, alcanzando el número de consumidores una cantidad aproximada de 200 millones de personas, algo así como el 5% de la población mundial (ONUDD, 2005), dando cuenta de un problema que se ha convertido en un fenómeno global.

Sin duda, nuestro país no está exento de esta problemática, y ha sido el Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes (CONACE) el organismo encargado de realizar estudios bianuales para conocer la magnitud del consumo de drogas y su evolución temporal.

Los estudios realizados por el CONACE, cada dos años, a partir de 1994 han permitido conocer la dimensión del consumo de sustancias psicotrópicas de personas, entre 12 y 64 años, en nuestro país y sus cambios a través del tiempo.

A partir de los datos recogidos en el Séptimo Estudio Nacional de Drogas en Población General de Chile (CONACE, 2007) en el que se encuesta a un total de 16.807 personas, hombres y mujeres, de todos los niveles socioeconómicos, que habitan en 91 ciudades con población urbana de 30 mil habitantes, se puede observar, en términos generales, que el uso de clorhidrato de cocaína, pasta base, otras drogas ilícitas y psicofármacos sin prescripción médica permanecen estables, sin registrar variaciones significativas en el último bienio. Por su parte, el consumo de marihuana se incrementa en todos los grupos etáreos, pero los aumentos en jóvenes (19-25 años) y adultos jóvenes (26-34 años) resultan particularmente llamativos.

Más allá de estos datos, lo que resulta relevante destacar en este Estudio es que la percepción de gravedad del problema de las drogas continua siendo alta. El porcentaje de personas que califica como grave el consumo de drogas en su barrio o sector alcanzó al 37%, la percepción de tráfico de drogas en los barrios que se habitan obtiene su registro más alto en el estudio actual con 33%, una cifra ligeramente superior a la obtenida en estudios anteriores. Por su parte, la percepción de consumo de drogas en

lugares del entorno cercano, como calles o plazas, también progresa ligeramente alcanzando un 19% (CONACE, 2007).

Todos estos datos reflejan lo presente que se encuentra esta problemática en nuestra sociedad, siendo necesario ir actualizando permanentemente, sobretodo a nivel público, las políticas y planes en esta materia, diseñando estrategias más modernas que integren, de manera armónica, a los diversos actores de la sociedad para hacer frente al objetivo común de reducir el consumo de drogas en nuestro país y otorgar tratamiento y rehabilitación a las personas afectadas por su consumo.

Romaní (2000) define la drogodependencia como un fenómeno complejo que se caracteriza por un consumo más o menos compulsivo de una o más drogas por parte de un individuo, organizando el conjunto de su vida cotidiana alrededor de este hecho.

Es necesario tener en cuenta que no existe una causa que linealmente pueda ocasionar este trastorno, siendo imprescindible visualizar la compleja interacción de factores individuales, neurobiológicos, psicológicos, familiares y sociales que se esconde tras éste. Así, se debe considerar que para que un sujeto se torne drogodependiente deben intervenir características de éste y del medio en el que se efectúa el consumo, existiendo una intrínseca dependencia entre sujeto-contexto-sustancia. (OPS, 2005)

Desde la perspectiva psicológica del individuo consumidor de drogas, el estudio de su personalidad es extremadamente complejo. Ya que se torna muy confuso el definir si los rasgos del adicto son producto de la dependencia o si esos rasgos subyacen a la misma. Sin duda, existen perspectivas encontradas, emergiendo nuevas posiciones frente al discurso dominante de que es la droga la que crea la dependencia, postulando, por ejemplo, que son las condiciones psíquicas previas a la adicción las que facilitan estructuralmente que un sujeto genere algún tipo de dependencia a una u otra sustancia. Siendo posterior el proceso en que el placer del consumo de la sustancia química abre las puertas a los mecanismos biológicos de dependencia física, tolerancia y toxicidad (Martí, 2000).

En este sentido, el tipo de droga usada no es indiferente, siendo un hecho el que “los diferentes adictos seleccionan diferentes drogas dependiendo de su organización específica de personalidad, así como de los déficits yoicos concretos que posean.” (Carrasco, Florenzano y Pérez, 1999, p.116). De este modo, se utiliza la droga como un regulador de las emociones, utilizándose en la solución de problemas crónicos en áreas de la vida afectiva, autoestima, relaciones y autocuidado, transformándose ésta en una necesidad para la economía psíquica del individuo.

En este sentido, y tal como refiere Hopenhayn (1997) se recurre al consumo de drogas por la incapacidad de generar endógenamente estados anímicos deseables, existiendo una dificultad por parte del sujeto drogodependiente de autorregularse, de encontrar su equilibrio interno. De este modo, existiría una tendencia a buscar la autorregulación y el consecuente bienestar personal, a partir de un elemento exógeno, como lo es la droga, intentando con esto el dotar de sentido la vida personal.

A partir de esto se puede concluir que factores tales como timidez, impulsividad, dificultades en las interacciones personales y una baja tolerancia a la frustración, relacionados con factores biográficos como violencia, traumas, separaciones, pérdidas y creencias incrementan seriamente la posibilidad de generar una drogodependencia (Carrasco et. Al., 1999).

### **2.3.1 Estrategia Nacional sobre Drogas 2003-2008**

A partir de la situación anteriormente expuesta, el Gobierno de Chile desarrolla la Estrategia Nacional Sobre Drogas 2003 – 2008 con el fin de establecer las bases con que la sociedad chilena debe abordar este problema, pretendiendo optimizar la política anterior, a través de un énfasis en la reducción de la demanda, mejorando de este modo la calidad y el alcance de la prevención y los tratamientos de drogodependencias (CONACE, 2003).

De este modo, se busca responder a los retos que impone el reconocimiento de un problema que afecta a la salud de los sujetos y a la comunidad, desarrollando programas de tratamiento y rehabilitación de la población dependiente que logren cubrir de mejor manera las necesidades de los usuarios, adquiriendo, así, un mayor fortalecimiento y capacitación de sus redes de salud. De esta forma, se pretenden reconocer las expectativas de un país que pretende construir una sociedad más informada, educada y sana, tanto física como emocionalmente; una sociedad que logre acceder a mayores niveles de desarrollo.

El abordaje integral del fenómeno de la drogodependencia, constituye el principio que rige la Estrategia Nacional sobre Drogas, instituyendo el *“asumir una mirada amplia y multidimensional, capaz de comprender que los problemas asociados a las drogas tienen motivaciones culturales, sociales y económicas; de entender que este fenómeno ejerce impactos sobre la salud de las personas y grupos, sobre la dinámica social y económica de la sociedad”* (CONACE, 2003, p. 19). En este sentido, es fundamental el aporte que pueden entregar diversas disciplinas para afrontar transversalmente este problema, siendo parte del espíritu de esta Estrategia la inclusión activa de la comunidad educativa, con su población escolar y universitaria, reconociendo en ellos un soporte fundamental para el logro de esta política.

### **2.3.2 Tratamiento y Rehabilitación de Personas Afectadas Por el Consumo De Drogas en Chile**

En nuestro país los primeros centros de desintoxicación se crean alrededor de las décadas de los cincuenta y los sesenta, en donde los profesionales de la salud mental comienzan a presentar un mayor interés en el tratamiento del alcoholismo, trabajando en centros definidos como postas antialcohólicas, sentando las bases para futuros tratamientos de las diversas drogodependencias. Posteriormente, a mediados de la

década del setenta, comienza a crecer el interés por parte del sector privado (ONG`s principalmente) en la creación de programas de atención basados en el modelo dominicano de comunidad terapéutica, dirigidos a niños vulnerados y a la población marginal del país (CONACE, 2004).

Pero no es hasta la década de los noventa, cuando el Gobierno de Chile elabora una Política y Plan Nacional de Prevención y Control de Drogas, la que fue instituida a partir de la creación del CONACE, siendo este organismo el encargado de promulgar y fiscalizar los objetivos y estrategias de dichas políticas en el ámbito de la prevención y el control de las drogas (CONACE, 1993).

Paralelamente a este proceso, el Ministerio de Salud (MINSAL) crea la Política y Plan Nacional de Salud Mental y Psiquiatría, el que define como una de sus áreas prioritarias “*el beber problema y consumo de drogas*” (CONACE, 2004, p.49) enfatizando la función preventiva del sector público y del nivel comunitario mediante los Centros Comunitarios de Salud Mental Familiar (COSAM).

De este modo, se crea una alianza estratégica entre ambos organismos para hacer frente a este problema promoviendo la creación de un Subprograma de Tratamiento y Rehabilitación que pretende la creación de una red asistencial en la jurisdicción correspondiente a los 28 servicios de salud del país (Acuña, P., Solovera, G., 2006).

Actualmente existen en nuestro país alrededor de 400 centros, tanto públicos como privados, que entregan programas de rehabilitación acreditados por el MINSAL. A través de estos programas se busca la integración de los sujetos afectados por el consumo de drogas a la sociedad. De este modo, el tratamiento se entiende como un proceso cuyo objetivo final ideal es el de la recuperación personal y social de la persona con problemas asociados al consumo de drogas, con el fin de que logre cambiar su estilo de vida a uno incompatible con el uso de drogas (CONACE, 2003).

El tratamiento debe trabajar desde una perspectiva multidisciplinaria que aborde los diferentes planos del sujeto, mostrándose como un proyecto terapéutico global, abierto y

flexible, que considere al sujeto desde una perspectiva biopsicosocial. De este modo, se logra actuar en concordancia con una definición de salud basada en las potencialidades del sujeto y su bienestar, la que no se centra solamente en reducir o eliminar el consumo de drogas, sino que busca mejorar sustancialmente la calidad de vida de estos sujetos.

CONACE distingue y ejecuta siete planes de tratamiento para la población drogodependiente en Chile, cuatro de estos se distinguen por estar organizados de acuerdo al compromiso biopsicosocial del sujeto, y los tres restantes se caracterizan por corresponder a poblaciones específicas, clasificadas según edad, género y situación legal. Además de esta oferta existen dos planes de tratamiento que son responsabilidad del MINSAL denominados “Planes Complementarios de Especialidad” ejecutados por este organismo (CONACE, 2004).

Para alcanzar este fin el programa de rehabilitación consta de tres fases, el cual parte con la etapa de desintoxicación del sujeto de las sustancias, para pasar luego al tratamiento de rehabilitación biopsicosocial, finalizando con la fase de reinserción social, la cual busca integrar social y ocupacionalmente a estos sujetos, incorporándolos plenamente a la sociedad.

Actualmente existen cuatro modalidades de tratamiento, las cuales se encuentran dirigidas a diversos problemas relacionados al consumo de drogas, diferenciando las problemáticas y necesidades de los sujetos que acceden a ellos. Estos son: Plan Ambulatorio Básico y Comunitario, Plan Intensivo, Residencial y de Corta Estadía.

### **2.3.3 Plan de Tratamiento Ambulatorio Básico**

Dentro de los programas implementados por CONACE, se encuentra el Plan de Tratamiento Ambulatorio Básico, el cual se ofrece a personas con abuso, consumo perjudicial o dependencia a drogas con compromiso biopsicosocial moderado, es decir,

personas que, por ejemplo, conservan un trabajo, viven en familia y no presentan grandes problemas asociados al consumo.

Los objetivos que presenta este programa se dirigen a realizar un diagnóstico clínico y una evaluación del grado de compromiso biopsicosocial del sujeto afectado por el consumo de drogas, a partir de lo cual se realiza un plan de intervención de acuerdo al diagnóstico, lo que incluye realizar intervenciones terapéuticas y educativas, propiciando un proceso de motivación al cambio y fortaleciendo los factores protectores que permiten el logro del proceso de cambio. (CONACE, 2007). A través de este programa se busca prevenir las recaídas de los sujetos mediante la reeducación de habilidades y el fomento de una mejor integración social.

El Plan de Tratamiento Ambulatorio Básico incluye un conjunto de actividades, tales como: consulta médica, consulta psiquiátrica, consulta psicológica, psicoterapia individual y de grupo, psicodiagnóstico, los exámenes de laboratorio que se requieran y medicamentos si corresponde (CONACE, 2007).

Este Plan se realiza principalmente en establecimientos de atención primaria, tales como centro de salud familiar, hospitales, etc. Centros de nivel secundario tal como COSAM, CRS, CDT. Y en Establecimientos privados asociados a la red de salud, tales como ONG, fundaciones, entre otros.

Dentro de este contexto, se implementará un taller de meditación activa, el que se realizará una vez por semana insertándose como terapia grupal complementaria a la terapia individual.

## **2.4 Vivencias**

Las vivencias se definen como la interiorización de algo, en un proceso conciente que posee un campo limitado, siendo más o menos amplio según el individuo, pudiendo referirse a una experiencia precisa o difusa (Dorsh, 1985). Según este autor, la vivencia

se encontraría compuesta por las sensaciones, los pensamientos y la imaginación, agregándose una cuarta categoría que correspondería a los sentimientos, los cuáles complementarían la vivencia con una actitud personal, y en la mayoría de los casos una marcada tonalidad de placer o displacer (Dorsch, 1985). Por su parte, Warren la define como una experiencia directa, lo vivido, haciendo referencia a que el término experiencia refiere a la totalidad e integración de los fenómenos psíquicos en un momento dado, donde no hay irrupción de interferencia alguna, y prima el conocimiento a través de los sentidos (Warren, 1963). Por lo tanto, la vivencia estaría dada en primera instancia por la experiencia, en tanto fenómeno perceptual, para luego interiorizarse en tanto fenómeno psíquico a partir de un proceso conciente.

Siguiendo esta idea Dorón y Parot (1998) designan a la vivencia como “*el conjunto de los acontecimientos inscritos en el flujo de la existencia, en tanto y en cuanto son inmediatamente entendidos e integrados por la conciencia subjetiva*” (p.572). En este sentido, se relaciona a la descripción hecha por Dilthey (1986) quién describe a la vivencia como “*el dato más próximo*” (p.239) en la vida interior, siendo para la conciencia lo más cercano, componiéndose la vida, de este modo, de vivencias referidas a un “sí mismo” del cual es parte.

Por su parte, Ferrater refiere que el sujeto es quien penetra en la vivencia, al punto de convertirse en ella, en un proceso en que la vivencia es todo aquello que llega al “yo” de manera inmediata y que termina por incorporarse a él (Ferrater, 1994).

Para Husserl (1986) la vivencia consiste en la conciencia de algo y ésta puede estar referida a algo del orden de la ficción, a la percepción de un objeto real, a un juicio, etc. Además la esencia de las vivencias se compone no sólo de aquello que se hace conciente, sino también de qué es lo conciente y en qué sentido lo es. En este sentido, es indispensable para que la vivencia ocurra, que el sujeto en su interacción con el mundo que le rodea se acompañe de un percatarse, de un percibir, esto es, de un “darse cuenta” (Lersch, 1964). Por lo tanto, el sujeto sabe algo porque lo ha experimentado personalmente y, además, eso que se ha sabido de manera experiencial deja una huella

más o menos indeleble y activa, a pesar de la sucesión de los acontecimientos. Vivenciar viene siendo, como subraya López Ibor (1974), el convertir el hecho en sí en dato histórico y personal.

#### **2.4.1 Vivencia y Psicología**

En Dilthey existía el propósito de conceder a las ciencias históricas su estatuto propio, diferenciándolas de las de la Naturaleza, pero manteniéndolas a un mismo nivel, no inferior. La unidad de la conciencia ya no es, para Dilthey, la sensación, como lo fuera en la filosofía empirista que desemboca en Kant y en los positivistas sobre todo, sino la vivencia.

Los contenidos de conciencia importan ahora por su significación personal, más que por ser un objeto de relación o medida. De esta suerte, la Psicología de los elementos, cede el paso a la Psicología de las funciones. La noción de causalidad, típica de las ciencias de la Naturaleza, es sustituida en Psicología por la de motivación.

La fenomenología se ocupa de la conciencia con todas las formas de vivencias, actos y correlatos de los mismos, siendo una ciencia de esencias que pretende llegar sólo a conocimientos esenciales y no fijar, en absoluto, hechos.

Los fenomenólogos subrayaron la nota de interioridad de toda experiencia espontánea. Vivenciar es, precisamente, un modo de estar referido al sujeto en cuestión. No un simple modo de estar del yo según la noción de los sentimientos vitales, sino una manera de sentir y sentirse entre las realidades que adquiere, a través de la vivencia, una peculiar significación personal.

Gendlin denomina *experiencing* (vivenciar) al proceso corporal y sensorial de flujo constante de experiencias; el cual es holista, involucrando al sujeto como un todo. Para Gendlin el darse cuenta que es fructífero es el que se centra en este nivel primario de la vivencia: las sensaciones sentidas, el *experiencing*. Cuando este experimentar es atendido se transforma en una guía para la simbolización, causándose un genuino proceder por parte del sujeto, lo que a su vez permite una renovación de la vivencia (Gendlin, 1962).

Alude por tanto en una primera etapa a un proceso preconceptual, centrado en el cuerpo, para luego devenir en símbolos, palabras o sucesos. (Riveros, 2007). Si el sujeto no tiene la capacidad de percatarse de lo que le ocurre se generaría un estado de desajuste. (Gendlin 1962). Los símbolos son “sucesos que significan contenidos personales para el organismo, sucesos verbales o no verbales que interactúan con la función significativa de éste. Esta interacción es profundamente sentida, concreta y corporalmente percibida. Es lo que sucede dentro de un organismo humano en un contexto determinado y se le ha llamado *experiencing*” (Riveros, 2007, p.8).

El experimentar supone un funcionamiento implícito y por tanto, aunque es sentido no necesariamente es conceptualizado; requiere de símbolos que intercedan entre la sensación y la verbalización. (ibid). De esta manera el sujeto podría ligar su experiencia objetiva a su conciencia subjetiva lo que permitiría la apropiación de dicha experiencia y por tanto su interiorización, deviniendo en vivencia.

Varela (1992) sugiere, con el fin de que se produzca una plena integración de la experiencia objetiva a la conciencia subjetiva, instalar el papel de la reflexión como medio para lograr la unificación entre la acción y la comprensión subjetiva de la misma. Lo que propone “*es un cambio en la naturaleza de la reflexión desde una actividad abstracta e incorpórea a una reflexión corpórea (alerta) y abierta*” (p.52) Se traslada entonces desde una reflexión acerca de la experiencia, a una reflexión que constituye una experiencia en sí misma, unificando cuerpo y mente y abriendo nuevas posibilidades que trascienden lo preconceptual instalado en el sujeto desde experiencia previas, permitiendo así una apertura reflexiva, genuina y abierta.

Lersch (1964) plantea que aunque todo lo anímico se encuentre vivo, no se puede plantear lo inverso, debido a que lo anímico tiene por condición en los seres vivos una “*iluminación desde dentro*” impregnándose de la vivencia. En este sentido, vivenciar constituye la función cardinal del psiquismo, e implica un circuito funcional cuyas etapas integran en forma global los diversos modos del ser psíquico.

La primera etapa del circuito se produce cuando la comunicación del ser vivo con el mundo se acompaña de un “darse cuenta”. Este percibir se lleva a cabo escalonadamente como una primera aprehensión sensorial, como percepción conciente y comprensión intelectual. En este sentido el punto de partida del vivenciar se compondría de la percepción en todos sus niveles, el encuentro con el mundo y la concienciación con el mismo (Lersch, 1964).

El segundo momento viene dado por la selección, en el plano de la conciencia, de todo aquello que para convertirse en contenido real de la misma pertenece al mundo propia del sujeto; es decir, de lo que le atañe vitalmente. De este modo se establece el esquema básico bipolar dentro del cual transcurre la vida psíquica: por un lado, el horizonte objetivo del ambiente; por otro, la constitutiva tendencia de toda subjetividad que se actúa como impulso vital básico, para asumir esa realidad circundante (Millán Puelles, 1967).

El tercer elemento lo constituye una valoración significativa de lo percibido, lo cuál es vivenciado siempre en la interioridad del centro vital como un *sentirse afectado*.

A este hecho se asocia inmediatamente la última etapa del circuito vivencial: la *conducta activa* en el mundo descubierto en la percepción, en la cual el sujeto proyecta la significación vivenciada.

Este modelo de vivencia sólo queda completo al tener en consideración que este proceso totalitario del círculo anímico está inmerso en algo que no es ya proceso, sino estado, *el estado anímico*, que viene a ser el temple que acompaña en todo momento a la vivencia y la sustenta, siendo el modo en que se experimenta como totalidad el vivenciar diversificado en los contenidos y actos parciales (Lersch, 1964).

### **III. MARCO METODOLOGICO**

#### **3.1 Enfoque Teórico Metodológico**

La presente investigación se realizó desde un enfoque cualitativo, el cual parte del supuesto de que el mundo social es un mundo construido con significados y símbolos, lo que necesariamente nos lleva a la búsqueda de esta construcción y sus significados. (Ruiz, J., 1996) Desde esta metodología se buscó acceder a la realidad de forma holista, estudiándola en su contexto natural, y comprendiendo los significados de las vivencias de los sujetos que son objeto de estudio dentro de su marco de referencia, alejando los prejuicios del investigador y permitiendo de esta forma la emergencia de diversas interpretaciones, las que dieron cuenta de las distintas experiencias de los sujetos en torno a una situación particular, el taller de meditaciones activas, siendo capturadas a través de múltiples instrumentos que permitieron recopilar información de la particularidad de las situaciones (Rodríguez, Gil & García, 1999).

Dentro de la metodología cualitativa, se utilizó un paradigma humanista, el cual tiene por objetivo la captación y la reconstrucción del significado. En general, este paradigma utiliza un lenguaje basado en conceptos y metáforas, en contraposición con el lenguaje de los números y tests estadísticos (clásicos del paradigma positivista). Al interior de este marco, el centro del estudio es lo humano, lo subjetivo y significativo, utilizando una epistemología fenomenológica con fines descriptivos e interpretativos. Por tanto, supone una aproximación a la realidad que genera teoría desde la práctica misma, haciendo hincapié en el entramado de significados e interpretaciones compartidas entre los sujetos a partir de su interacción (Pérez, G., 1994).

La interacción e intercambio constante que los sujetos llevan a cabo dentro de un contexto, se suscita de manera circunstancial, en cuanto supone una constante negociación de las reglas que se establecen como requisito de la convivencia humana; Por lo tanto, la investigación que se sitúa en este escenario es influida por los valores del

contexto social y cultural, generando un conocimiento atingente a los significados de los sujetos en interacción, desprovisto de neutralidad. Por lo tanto, desde este paradigma, el fin de la investigación fue la comprensión de la realidad estudiada, aunando esfuerzos en pro de la producción de conocimientos desde la peculiaridad; tomando en cuenta las propias palabras de las personas, habladas o escritas y su conducta observable, produciendo, de este modo, datos descriptivos (Pérez, G., 1994).

### **3.2 Tipo de Estudio**

Para llevar a cabo la presente investigación se realizó un estudio descriptivo exploratorio, el cual fue abordado primordialmente desde la metodología cualitativa, recurriendo a la utilización de instrumentos analíticos de recopilación de información, buscando la comprensión de la experiencia subjetiva, a partir de una comprensión o descripción exhaustiva de la realidad y vivencias de adultos en proceso de rehabilitación de drogas en relación con su experiencia de meditación activa; y , secundariamente, se utilizó una metodología cuantitativa, a partir de la medición objetiva de ciertas variables a través de un cuestionario de auto-aplicación que midió resultados en técnicas terapéuticas (OQ-45.2).

De este modo, a partir de estas técnicas se pretendió recoger y describir la experiencia de los sujetos que fueron participes de un taller de meditación activa, el que se brindó como complemento de su proceso de rehabilitación, con lo que se pretendió llevar a cabo un primer abordaje investigativo en un contexto con estas características en nuestro país.

### **3.3 Diseño Metodológico**

El tipo de diseño utilizado correspondió a uno “no experimental” , el cuál no busca controlar ni manipular las variables (no se utiliza grupo de control, no se seleccionan ni asignan sujetos por procedimientos aleatorios), sino que pretende descubrir relaciones entre los componentes de un hecho, ofreciendo una rica información sobre los procesos,

que explican las complejas interacciones que se producen en los grupos humanos, dejando un gran margen para la interpretación, y por todo ello, sus resultados no son generalizables, pero resultan de gran utilidad para la toma de decisiones en la situación evaluada.

Dentro de este diseño se utilizó más específicamente el de tipo *ex post facto*, el cual se define como “*aquella investigación en la que no se ejerce control sobre la variable independiente*” (De la Orden, A.: 1985, p. 107), evaluando de esta forma las vivencias que emergieron en los sujetos pertenecientes a la Unidad Terapéutica Ambulatoria del COSAM de Peñalolen, a partir de un taller de meditaciones activas.

### **3.4 Muestra**

El universo de la investigación comprendió en un comienzo una muestra intencional de 15 sujetos pertenecientes a la Unidad Terapéutica Ambulatoria del COSAM de Peñalolen cuyas edades fluctuaban entre 20 y 50 años. Las condiciones del COSAM y la alta deserción que se experimenta en estos contextos de atención pertenecientes a la salud pública, impidieron mantener un número fijo de asistentes, los que fueron variando en el transcurso de las sesiones (ver Anexos 1). La selección de los sujetos se realizó previa revisión de sus fichas diagnósticas en conjunto con la Psicóloga del COSAM, de este modo, se buscó prevenir factores de riesgo que se encontrasen asociados a posibles patologías y psicopatías, evitando de esta forma situaciones de riesgo para los participantes.

### **3.5 Técnicas de Recolección de datos.**

La recopilación de la información se realizó a través de dos técnicas principalmente: la observación y la entrevista semi-estructurada, para luego ser complementada con la información recogida con un tercer método, el cual correspondió a la aplicación del Cuestionario de Auto-aplicación OQ-45.2.

#### **3.5.1 Observación.**

La observación, como técnica de recolección de datos, se presentó como una herramienta sumamente potente en cuanto *“permite obtener información sobre un fenómeno o acontecimiento tal y cómo se produce”* (Rodríguez, Gil & García, 1996, p.149). Posibilitando la descripción de fenómenos que no logran ser captados por el sujeto que los realiza y facilitando el acceso a la experiencia de estos sujetos en particular, quienes muchas veces, debido a factores relacionados con su historia de vida (baja escolaridad, nivel socioeconómico bajo, etc.) presentan dificultad para verbalizar su experiencia.

La observación que se llevó a cabo en terreno fue de tipo no participante, concibiéndola como aquella en la cual el observador no pertenece al grupo que se estudia, pudiendo centrar su atención en los fenómenos que se originan. Para utilizar esta técnica como herramienta de recolección de información, se instaló uno de los miembros de la investigación durante las sesiones de meditación activa en el rol de observador no participante para que observara las sesiones, y luego realizara una descripción de esta (ver Anexos 2).

#### **3.5.2 Entrevista Semi-estructurada**

Las entrevistas que se realizaron para obtener la información investigada fueron del tipo semi-estructurada, las que permiten tener un esquema general a partir del cual indagar y además improvisar en la búsqueda los datos más adecuados en relación con el objetivo

del estudio. En esta entrevista fue muy importante recabar todo lo relacionado con las ideas, las sensaciones, los sentimientos, la imaginación y la relevancia para los sujetos del taller de meditación activa, a partir de una conversación con características poco formales.

Como entrevistadores se buscó fomentar la emergencia de la libre expresión del sujeto entrevistado sin intervenir y facilitando a éste emitir respuestas con la finalidad de descubrir el significado más recóndito, buscando alcanzar una comprensión integral (Pérez, G., 1994), manteniendo hacia el entrevistado una actitud de empatía y evitando establecer juicios ni dar consejos.

Las entrevistas fueron realizadas individualmente en un lugar tranquilo y acogedor, sin más personas presentes y se recogieron, previo consentimiento de los entrevistados, en una grabadora. La atención se encontrará centrada en el sujeto entrevistado y se prestará especial escucha a todo lo que el entrevistado exprese, enfatizando en el sentido que adquiere lo expresado. Estas entrevistas fueron realizadas por los mismos investigadores y presentaron un carácter anónimo para permitir la libre expresión de las vivencias, sin compromiso por parte de los sujetos investigados.

### **3.5.3 Cuestionario de Auto-aplicación OQ-45.2**

Este instrumento es un cuestionario de auto-aplicación creado por Lambert en 1996, para medir progresos en psicoterapia a través de mediciones sucesivas. La evaluación se realiza en tres áreas: sintomatología, relaciones interpersonales y rol social. Ha demostrado ser confiable y válido en su sensibilidad a la psicopatología y al cambio. En Chile este instrumento fue validado por Von Bergen y De la Parra. Una de las principales características que vuelven acorde su uso para los fines de la investigación es su validez para detectar la sensibilidad al cambio, probando su capacidad de detectar estos entre el inicio y término de un proceso terapéutico, como también a lo largo de este. El OQ-45.2 es un instrumento de auto-aplicación, no obstante en la primera aplicación se expresaron verbalmente las instrucciones impresas en la hoja de respuestas,

resaltando que las respuestas dadas por los sujetos debían ser en torno a cómo se habían sentido la última semana.

También se solicitó honestidad al momento de responder ya que era fundamental para los fines de la investigación. La aplicación se realizó previa al comienzo de la primera sesión de meditación, para no interferir en el proceso mismo y la última aplicación se realizó finalizada la última sesión de meditación.

### **3.6 Setting y Materiales**

El taller de meditaciones activas se realizó al interior del COSAM de Peñalolen, en una sala proporcionada por las psicólogas de lugar, la cuál era utilizada generalmente para reuniones grupales. Esta era una sala espaciosa con una capacidad para 20 personas aproximadamente.

Para realizar las sesiones se requirió el uso de una radio para poder reproducir la música correspondiente a cada meditación. Se utilizaron además colchonetas que fueron facilitadas por el COSAM con el fin de ser usadas en las etapas pasivas de la meditación. Los facilitadores acompañaron las sesiones con inciensos y velas, lo cual proporcionaba un ambiente más cálido y contenedor. Además las ventanas de la sala fueron tapadas con papeles oscuros con el fin de crear un ambiente de mayor intimidad.

A continuación se presenta la descripción de cada meditación realizada en el taller:

#### **Meditación Kundalini**

Consta de 4 etapas de 15 minutos cada una.

##### *Primera Etapa*

Mantenerse relajado y dejar que el cuerpo vibre, sintiendo como las energías se movilizan desde los pies hacia arriba. Los ojos pueden estar abiertos o cerrados.

### *Segunda Etapa*

Danzar de cualquier manera que la persona sienta, dejando que el cuerpo se mueva como quiera.

### *Tercera Etapa*

Cerrar los ojos permaneciendo inmóvil, ya sea sentado o de pie.

Permanecer como un testigo.

### *Cuarta Etapa*

Manteniendo los ojos cerrados, tumbarse en el suelo y permanecer inmóvil.

## **Meditación Nadabrahma**

La meditación Nadabrahma dura una hora y tiene tres etapas.

### *Primera Etapa: 30 minutos*

Sentarse en una posición relajada con los ojos cerrados. Con los labios juntos, empezar a tararear, con una fuerza tal que pueda ser oído por otras personas.

### *Segunda Etapa: 15 minutos*

Esta etapa está dividida en dos segmentos, de siete y medio minutos cada una. En la primera parte, mover las manos en un movimiento circular, hacia afuera. El movimiento debe ser tan lento que en algunos momentos parecerá que no hay movimiento. Debe sentirse que se está dando energía afuera al universo. Después de siete y medio minutos, la música cambiará. Con las palmas abajo, empezar a moverlas en la dirección opuesta. Ahora las manos vendrán juntas hacia el ombligo y se separan hacia afuera a ambos lados del cuerpo. Sentir que se ingresa energía al cuerpo.

### *Tercera Etapa: 15 minutos*

Sentarse quieto y en silencio

## **Meditación Nataraj**

Nataraj es sólo bailar. Es baile como una meditación total.

Tiene tres etapas, con una duración total de 65 minutos.

### *Primera Etapa: 40 minutos*

Bailar con los ojos cerrados entregándose completamente al baile, siendo poseído por éste. No se deben de controlar los movimientos ni ser testigo de lo que sucede; solo se debe ser total en el baile.

*Segunda Etapa : 20 minutos*

Mantener los ojos y cerrados y tumbarse en el suelo, permaneciendo inmóvil y en silencio.

### **Meditación Gibberish**

Primera etapa de 40 minutos y la segunda 20.

Esta es una técnica catártica que estimula movimientos expresivos en el cuerpo.

*Primera Etapa*

Cerrar los ojos y emitir sonido sin sentido: *gibberish*, permitiendo expresar todo aquello que necesita ser expresado.

La mente siempre piensa en términos de palabras; el *gibberish* ayuda a romper ese patrón de verbalización continua.

Al mismo tiempo dejar que el cuerpo sea expresivo.

*Segunda Etapa*

Dejarse caer tumbado boca abajo.

### **3.7 Procedimientos**

El taller de meditaciones activas se llevó a cabo como complemento de la labor terapéutica realizada por los profesionales del COSAM de Peñalolen. Para lograr esto, se realizó una reunión con la Trabajadora Social del establecimiento, Sra. Claudia Caniulao, para ver la factibilidad de llevar a cabo la realización de un taller al interior de un proyecto a realizarse en septiembre del 2007 con los miembros de la Unidad Terapéutica Ambulatoria Básica del COSAM. En esta reunión se presentaron los objetivos de la investigación y se buscó resolver las posibles dudas que pudieran

presentar acerca del taller debido a lo innovador de la propuesta presentada y al hecho de no existir experiencias previas similares.

Posteriormente, se coordinó una reunión con la Psicóloga a cargo de la Unidad de Rehabilitación de Drogas del COSAM de Peñalolen, para solicitar el acceso a las fichas de los pacientes, con la finalidad de revisar conjuntamente la historia de éstos y las posibles enfermedades que pudieran acarrear los sujetos.

De esta forma se creó una especie de filtro donde se descartaron de la actividad a los sujetos que presentasen: Problemas Cardiacos, Hipertensión, Enfermedades Respiratorias, etc. Sin embargo, a la luz de la revisión no se encontraron sujetos que presentasen problemas para participar del taller.

Posteriormente se dio inicio al taller de meditación activa, el que constó de 8 sesiones de aproximadamente 1 hora y media cada una, las que se realizaron entre Julio y Octubre del 2007.

La primera sesión tuvo una duración mayor que las posteriores, ya que en esta se procedió a realizar una presentación en torno a la actividad a realizar, explicando los conceptos más relevantes y aclarando las dudas existentes acerca del taller. Después de haber realizado la inscripción de los asistentes para conformar la primera lista, se pasó a realizar la primera aplicación del Cuestionario de auto-aplicación OQ-45.2 con el fin de obtener los primeros datos relevantes para el estudio. Más tarde, se procedió a ejecutar la primera sesión de meditación activa, para finalmente cerrar con un círculo en el que se comentó y compartieron las distintas experiencias respecto a la primera sesión. Las sesiones restantes tuvieron una estructura fija, la cual se encuentra detalladamente descrita en los anexos (ver Anexo 2).

Si bien la primera aplicación del Cuestionario de auto-aplicación OQ-45.2 se realizó a 25 personas, se decidió sólo incluir dentro de la medición a las personas que, habiendo finalizado el taller, habían concurrido un numero significativo de veces, para tener una aproximación más confiable a los resultados que éste pudiera entregar.

De este modo, en la última sesión del taller se realizó la segunda aplicación del cuestionario OQ-45.2 a un número total de nueve personas, con el fin de contrastarlo con la primera aplicación. Posteriormente se acordó una fecha para la realización de las entrevistas semi-estructuradas con los cuatro sujetos que habían asistido más del 50% de las veces al taller.

Para realizar estas entrevistas se creó una pauta en la cual se formularon los principales ejes temáticos a abordar, estableciéndose 4 categorías conceptuales a saber: Sensación, sentimiento, pensamiento e imaginación los cuales corresponden a las características que según Dorsch (1976) corresponderían a la vivencia.

**CONCEPTOS  
PREGUNTAS**

**EVENTUALES**

<p>SENSACIONES</p>	<p>¿Qué sensaciones te surgieron al hacer los ejercicios de meditación activa?</p> <p>¿Qué tipo de sensaciones tuviste?</p> <p>¿Alguna sensación corporal o física?</p>
<p>SENTIMIENTOS</p>	<p>¿Qué sentimientos te surgieron al hacer los ejercicios de meditación activa?</p> <p>¿Lograbas conectarte con tus sentimientos?</p> <p>¿Algún sentimiento te surgió?</p> <p>¿Te surgió alguna emoción particular al momento de realizar las meditaciones?</p>
<p>IMAGINACIÓN</p>	<p>¿Tuviste alguna experiencia de imaginar algo?</p>

	<p>¿Alguna imagen que te haya surgido durante los ejercicios de meditación que recuerdes?</p> <p>Quando te imaginabas algo ¿iba acompañado de alguna percepción?, ¿Colores o luces por ejemplo?</p> <p>¿Viste alguna imagen concreta, alguna figura significativa por ejemplo?</p>
PENSAMIENTO	<p>¿Te surgió algún pensamiento durante los ejercicios de meditación activa?</p> <p>¿Te costaba mucho concentrarte al momento de realizar los ejercicios?</p> <p>¿Te venían ideas durante los ejercicios de meditación activa?</p>

Con el fin de brindar un entendimiento consensuado acerca de cada categoría, se establecen a continuación las definiciones de cada una:

**Sensación:** Se puede definir como una vivencia simple producida por la acción de un estímulo sobre un órgano sensorial. No puede definirse más ya que sólo es posible conocerla por experiencia propia. Según la función sensorial que interviene, se distinguen diversas clases (modalidades) de sensaciones: visual, auditiva, olfativa, gustativa, táctil de calor, de frío, de movimiento, de posición del cuerpo, de órganos internos y otras de cuestionable independencia (Dorsch, 1985, p.722).

**Pensamiento:** Se define como la elaboración interpretativa y ordenadora de información. Designa también el ejercicio de funciones intelectuales o de conducta cognitiva, como la formación de conceptos y diversas operaciones con estos o con otros

esquemas de diferente grado de abstracción. Su significado en psicología abarca las siguientes operaciones: cognición, memoria, producción convergente y divergente y valoración e evaluación (Dorsch, 1985, p. 557).

**Imaginación:** Corresponde a la facultad de actualizar lo no presente (Dorsch, 1985, p.396). Puede ser de tipo espacial, lo que da cuenta de una idea o imaginación de una disposición espacial que no tiene una representación concreta como punto de partida (Ibíd. p 317).

**Sentimiento:** Se define como una cualidad general de la vida anímica, siéndole atribuidas las siguientes particularidades: universalidad, riqueza cualitativa, transformación continua, polaridad y profundidad. Al contenido de una vivencia (sensación, pensamiento e imaginación) se asocia una actitud personal y una marcada tonalidad de placer o displacer, que correspondería al sentimiento (Dorsch, 1985, p. 728).

Además de estos cuatro conceptos planteados se consideró relevante para los fines del estudio, realizar una serie de preguntas que indagasen acerca de la relevancia que pudo tener el taller para los sujetos de la entrevista dentro de su proceso de rehabilitación:

**CONCEPTO**

**PREGUNTAS**

<p>RELEVANCIA</p>	<p>¿Tuvo alguna relevancia, para ti el realizar estos ejercicios de meditación activa?</p> <p>¿Qué opinas que esta técnica sea integrada en el proceso que tú estás viviendo de rehabilitación de drogas?</p> <p>¿En qué momento del proceso crees tú que sería más adecuado introducir estos ejercicios de meditación activa?</p> <p>¿Qué es lo relevante para ti de esta experiencia? ¿Qué podrías rescatar como importante para ti tras haber participado en</p>
-------------------	---

	<p>estos ejercicios de meditación activa?</p> <p>¿Qué opinas de que hayamos realizado acá en el COSAM una técnica como las meditaciones activas en el proceso de rehabilitación que tú estás viviendo?</p>
--	--

La justificación de haber tomado en cuenta estos ejes temáticos y no otros a la hora de realizar las entrevistas, está relacionado a que estas categorías (sensación, sentimiento, imaginación, pensamiento y relevancia) engloban lo que a consideración de los investigadores, a partir del material revisado y lo expuesto en el marco teórico, podía sintetizar una forma más adecuada de acceder a lo percibido por los sujetos del estudio en torno a las meditaciones activas. En este sentido, indagar acerca de las vivencias en sí mismas resultaba complejo por lo establecido anteriormente respecto de las características de los sujetos investigados.

Realizada esta pauta se procedió a entrevistar individualmente a los sujetos solicitando su consentimiento para grabar lo obtenido a partir de la entrevistas. Estas se llevaron a cabo al interior del COSAM en un box habilitado especialmente para estos fines.

A partir de la información recopilada a través de los distintos instrumentos se procedió a realizar el análisis de ésta, presentándose a continuación la estructura de éste y los resultados obtenidos.

#### IV. ANÁLISIS Y RESULTADOS

El análisis de la información obtenida a través de las distintas técnicas de recolección de datos se llevó a cabo dividiéndolo en dos segmentos:

- El primero está compuesto por las entrevistas semi-estructuradas realizadas a los sujetos de la investigación las cuáles se analizaron a partir de la técnica de análisis de contenido.
- En segundo lugar, se llevó a cabo el análisis del OQ-45.2 de forma grupal para determinar si el cambio fue estadísticamente significativo, calculando el T pareado a partir de los datos de los puntajes iniciales y finales del grupo.

Para analizar las entrevistas semi-estructuradas se utilizó la técnica de análisis de contenido, la cual puede definirse como una *“técnica de investigación destinada a formular, a partir de ciertos datos, inferencias reproducibles y válidas que puedan aplicarse a su contexto”* (Krippendorff, 1990. p. 28).

El análisis de contenido tiene sus orígenes en la Psicología Social y la Sociología, aplicadas a la comprensión del campo de la política, las relaciones internacionales y la literatura; con un amplio desarrollo posterior en los terrenos de la publicidad y la comunicación de masas. Pese su finalidad cualitativa, la primera herramienta para la cuál se creó fue paradójicamente la contabilización de frecuencias de ciertos elementos que se reiteraban dentro de: El discurso, la comunicación, o los documentos en el terreno específico que es el de la pragmática de los textos. Posteriormente se ha propuesto como lectura de la realidad social, las acciones humanas y la cultura, emprendiendo un trabajo de tipo hermenéutico (Sandoval, 1996).

Esta herramienta de análisis, que data de hace más de cincuenta años, contribuye al conocimiento de los métodos de investigación especializándose en los aspectos simbólicos, frente a los cuáles la mayoría de los restantes métodos se vuelven

insensibles, situándose de esta forma dentro de un contexto diferente de conciencia sobre la comunicación humana y permitiendo al investigador una evaluación crítica de la información al momento de analizar los resultados obtenidos.

De esta forma, el análisis de contenido puede caracterizarse como un método de investigación del significado simbólico de los mensajes, permitiendo contemplar la información desde múltiples perspectivas, sin la necesidad de que exista consenso acerca de los significados de un mensaje, ya que refieren siempre a un comunicador (Krippendorf, 1990).

Debido a las características de los individuos del presente estudio, la técnica de análisis de contenido se volvió apropiada, ya que esta herramienta fue sensible al contexto donde éste se realizó, permitiendo en este caso particular, analizar los datos proporcionados por los sujetos pertenecientes a la Unidad Terapéutica Ambulatoria del COSAM de Peñalolen, en relación a una experiencia como la meditación activa, que nunca habían realizado, ya que como bien establece Krippendorf (1990), las experiencias ocurridas en un contexto determinado pueden hacer que los datos se vuelvan “*entidades simbólicas no convencionales*”, generando que sólo el investigador logre reconocer el valor simbólico de estos.

El análisis de contenido posee en sí mismo una naturaleza secuencial, de tal forma que los pasos seguidos requieren ser descritos detalladamente para realizar una lectura acorde a los fines propuestos, en el cual cada paso llevado a cabo sigue a uno anterior, de tal manera que:

1. El primer paso realizado correspondió a una transcripción completa de las entrevistas realizadas a los sujetos.
2. Se realizó una lectura individual de cada entrevista y posteriormente una grupal con la finalidad que los investigadores se formaran una idea preliminar del contenido del material.

3. A partir de esto, se creó una rejilla individual para dividir la información obtenida en cada entrevista realizada en la cual se colocó la pregunta realizada a través de la entrevista semi-estructurada tomando como unidad el par pregunta-respuesta, ya que posee una estructura interna que se vuelve significativa. Se agregó posteriormente otro casillero donde se realizó una aproximación interpretativa al significado de las respuestas de los sujetos, con el fin de facilitar el análisis individual posterior.
4. A continuación se construyó un relato descriptivo de cada sujeto a partir de la información recogida en las entrevistas individuales.

#### **4.1 Resultados individuales**

##### **4.1.1 Resultados Individuales Sujeto 1**

**Sexo: Masculino**

**Edad: 37 años.**

En relación a las sensaciones, se encontró que al realizar los ejercicios predominó una sensación de libertad que lleva al sujeto a un estado de paz y tranquilidad. En este sentido, el realizar los ejercicios de meditación activa de forma consciente permitió que este sujeto se percatara de la posibilidad de liberar tensiones y rabia a través de estos, lo que le brindó un estado de calma y serenidad interior, mostrándose más sensible y con la posibilidad de actuar de una manera más abierta y conectada con el Universo. Esta conexión lo acerca hacia lo divino, entendiéndola como un acercamiento a una entidad superior que a su vez representa para él un estado de libertad y paz.

Por su parte, en relación a los sentimientos, se encontró que los ejercicios de meditación activa permitieron que el sujeto se contactara con figuras significativas para su vida (imagen de hijas), lo cual trajo consigo sensación de tristeza, la que en un primer momento logró observarla, para luego adentrarse en ella y por tanto ser capaz de reconocer su intensidad. Esto podría hablar de una disminución en su identificación con

la emoción del momento, logrando utilizar la meditación como una herramienta que le permitió compensar y controlar la emoción emergente, equilibrando su estado anímico del momento sin bloquearlo sino que aceptándolo.

Los pensamientos, que surgieron en el contenido de la entrevista dan cuenta de cierta desidentificación con estos, ya que cuando aparecen el sujeto no se conecta con ellos sino que se encausa en la búsqueda de un estado más espiritual, contactándose con lo divino, lo cual puede corresponderse con lo planteado anteriormente en relación con alcanzar una unión con una entidad superior que le aporta paz y tranquilidad. En el relato del sujeto se logra visualizar que la meditación propició un desprendimiento temporal de los pensamientos los que tuvieron poca importancia para él, relegándolos a un segundo plano.

Respecto de los contenidos imaginados se observa que al momento de realizar la práctica de la meditación activa el sujeto logra contactarse con ciertas imágenes, las que en general están referidas principalmente al acto de volar y transportarse de un lugar a otro desde una atemporalidad que le permitió expandirse y liberarse, estas imágenes se acompañaron de destellos luminosos, los que reforzaron por medio de la luminosidad el contacto con la divinidad.

### **Relevancia**

Respecto a esta pregunta que indaga acerca de la importancia que tuvo el taller de meditaciones activas este sujeto señala que lo vivió como una renovación de energía contactándose con la respiración como un medio de oxigenación y relajación que logró extrapolar a su vida cotidiana, principalmente a su trabajo. Esto le permitió mirar desde otra perspectiva su cotidianeidad, encontrando otra forma de resolver sus problemas validando esta técnica como un medio para acceder a una dimensión mental relacionada con la capacidad intuitiva, sensible y conciente.

#### **4.1.2 Resultados Individuales Sujeto 2**

**Sexo: Masculino**

**Edad: 32 años**

En cuanto a las sensaciones experimentadas por el sujeto a partir de los ejercicios de meditación activa se constató que en su mayoría se trataba de sensaciones de integración y de totalidad, las que le permitieron una apertura a la experiencia, logrando vivirla desde una sensación de libertad y aceptación de la situación actual. Asimismo logra un contacto con el cuerpo, ya no solo desde lo exterior, sino que abarca los componentes internos de éste, visualizándolos de manera integrada ; de esta forma su cuerpo adquiere una dimensión espiritual la que a pesar de no ser nueva para él, sí lo es en tanto la experimentó lucidamente.

La suma de las sensaciones de calidez, liviandad y placer se tradujeron en el sujeto en un marcado estado de bienestar al momento de realizar los ejercicios de meditación activa.

Por su parte los sentimientos asociados a los ejercicios se encuentran fuertemente ligados a las sensaciones descritas anteriormente, siendo principalmente de libertad, alegría y desahogo. De esta manera se refuerza la idea, desde el sentir, de experimentar un estado de bienestar.

En relación a las imágenes que emergieron durante los ejercicios de meditación activa, se puede dar cuenta en este sujeto de la emergencia del arquetipo del guerrero, como una figura que nos habla de fortaleza frente a la adversidad, con la capacidad de liberarse y desahogarse concientemente. Además, el sujeto imagina la posibilidad de trascender su corporalidad humana, logrando que su cuerpo espiritual pueda viajar a través de distintos lugares, transitando por el universo y asumiendo diversas formas.

El sujeto en su relato da cuenta de diversos pensamientos durante los ejercicios del taller, surgiendo en primera instancia los relacionados con la tristeza, los que experimenta intensamente. También aparecen pensamientos alegres relacionados con personas significativas y etapas de su vida en las que describe situaciones

pasadas, presentes y proyecciones futuras. Esto desde una claridad mental que le permitió diferenciar cada etapa y aceptarla como parte del proceso que estaba viviendo. Por último, dota de sentido a la experiencia meditativa en cuanto ésta es parte de su proceso de rehabilitación, tomando conciencia de la relevancia y el aporte que brinda en éste.

### **Relevancia**

Por último, en relación a la relevancia con que dota el sujeto el haber experimentado la práctica de los ejercicios de meditación activa, aparece la capacidad de extrapolar los ejercicios a su vida cotidiana, instaurándolos como una manera de controlar emociones como la rabia y la pena, así como también actitudes de ocio. Esto generó una actitud de gratitud por la entrega y la posibilidad de acceso a un espacio que le mostró una manera distinta de enfrentar su proceso de rehabilitación.

## **4.1.3 Resultados Individuales Sujeto 3**

**Sexo: Femenino**

**Edad: 51 años**

Las sensaciones identificadas a partir del relato del sujeto se relacionan con el miedo frente a la sensación de vacuidad, lo que se reflejó en la emergencia del temor frente a la posibilidad del vacío mental que podría generar un contacto con emociones más profundas. A través del ejercicio de meditación activa ella logra reconectarse con cuadros angustiosos del pasado los que puede volver a observar manteniendo la calma y el control, lo que asocia con una sensación de liberación. También se observa la aparición de sensaciones persecutorias de las cuales también logra redimirse, pero implican un mayor esfuerzo por parte de la entrevistada. Asimismo describe una sensación de incomodidad frente a los ejercicios que realiza durante el taller, las que muchas veces la impulsaban a retirarse de las sesiones sin embargo logra dejarse llevar por los ejercicios realizados en éstas, entregándose a la experiencia, lo que finalmente le propicia una sensación de bienestar y tranquilidad asociada al dejar pasar los

pensamientos sin identificarse con ellos. El bienestar subjetivo se acompaña de una sensación de distensión corporal, lo que la lleva a un estado de relajación que describe como placentero.

Emergen sentimientos descritos como “buenos”, a partir del bloqueo de sentimientos que la entrevistada percibe como no gratos, los que generalmente asocia a experiencias traumáticas del pasado que no desea revivir, expresando dificultad en su conceptualización. A partir de esto es que asocia el espacio del taller y la práctica de la meditación a la contención y el resguardo.

Respecto a los pensamientos que surgieron durante los ejercicios de meditación activa, se puede decir que estos despertaron en la entrevistada recuerdos traumáticos del pasado, que le resultan muy dolorosos de revivir, por lo que los controla bloqueándolos. Además fueron recurrentes los pensamientos relacionados a que los demás asistentes al taller la estaban observando, lo que habla de una dificultad de centrarse en su experiencia, sintiendo ser el foco de atención constantemente.

La entrevistada evidencia una dificultad en profundizar en los pensamientos negativos que le surgieron durante el taller de meditaciones, ya que la contactan con la tristeza.

En relación a la conexión con imágenes, se refuerza la dificultad por parte de la entrevistada para conectarse con su propia experiencia, ya que percibió al resto de los asistentes observándola. Sin embargo por medio de un esfuerzo por permanecer realizando el ejercicio, logra liberarse de esta percepción.

### **Relevancia**

La importancia del taller para la entrevistada refiere a la oportunidad que le brindó éste como medio de sanación mental y corporal, prolongándose este bienestar al contexto familiar, ya que los efectos positivos que le brinda el taller traspasan el espacio en que se realizaron las sesiones, siendo percibidos por sus figuras significativas.

Por último hace referencia a que la sanación que conlleva el realizar los ejercicios de meditación activa, lo validarían como una herramienta aplicable a una amplia gama de sujetos.

#### **4.1.4 Resultados Individuales Sujeto 4**

**Sexo: Femenino**

**Edad: 35 años**

A partir del relato entregado por el sujeto, se evidenció que, al momento de realizar los ejercicios de meditación activa, predominaron sensaciones de relajación posibilitadas a partir del centramiento del sujeto en el ejercicio propuesto, teniendo la capacidad de involucrarse en la experiencia meditativa. Esto le permitió utilizar la técnica como una herramienta para contrarrestar el estrés de su vida cotidiana.

Asimismo en relación a los sentimientos, surgió una posibilidad de reencuentro con sentimientos de paz y perdón que no se habían manifestado con la claridad necesaria, lo que le permitió captar la realidad desde otra perspectiva más positiva, percatándose de que había emociones de temor superadas.

Con respecto a las imágenes que surgieron durante los ejercicios, la entrevistada refirió haberse sentido volando en un espacio oscuro donde pudo visualizar una luz a la cual se iba acercando, dando cuenta de la posibilidad de vislumbrar una salida a los conflictos de su vida. También relató haberse encontrado al interior de una nave flotando, lo que podría relacionarse con un anhelo de expandirse hacia el universo, que sin embargo se encuentra limitado.

A pesar de existir pensamientos que le producen miedo, logró contactarse con la posibilidad de unión con el todo, lo que le permitió darse cuenta que al entregarse a la experiencia de la meditación activa, pudo trascender aquellas ideas que le producían temor, logrando alcanzar un estado de bienestar., lo que se vio mediado por la conexión con la música que acompaña a los ejercicios.

## **Relevancia**

En relación con la relevancia atribuida al taller de meditaciones activas la entrevistada refirió haber logrado contactarse con una manera distinta de enfrentar las diferentes situaciones de su vida, valorando la conexión con los aspectos positivos de ésta, logrando dejar de lado una visión más pesimista que predominaba en ella.

Por otro lado, expresó gratitud por la entrega y la dedicación en las sesiones del taller que la hicieron sentirse valorada como ser humano.

A partir de estas descripciones individuales se pasó posteriormente a construir un texto que unificara la experiencia, tomando en cuenta las concordancias y las disidencias halladas, relatándose a modo de prosa.

## **4.2 ANÁLISIS GRUPAL**

Mediante los ejercicios propuestos de meditación activa surgieron en los participantes variadas maneras de enfrentar la experiencia. Sin embargo, para fines de este estudio se logró constatar algunos puntos de consenso que atravesaron el proceso grupal, los que permitieron un análisis que sintetizara la información encontrada, de tal manera de hacer explícito tanto los puntos de convergencia como los de disentimiento entre los sujetos entrevistados

Sin duda al comienzo de este proceso, los participantes presentaban cierta resistencia a participar plenamente de la experiencia, lo que en el transcurso de las sesiones fue disminuyendo, lográndose un vínculo de confianza, lo que les permitió ver el espacio como un lugar de contención y resguardo. De esta manera pudieron ir aflorando las historias personales, los sueños, los miedos, las expectativas de cada uno, los logros y frustraciones de vidas marcadas por una constante vulneración que probablemente arrastran desde sus primeros años. De esta manera el espacio semanal de taller les entregó un lugar donde se sintieron acogidos sin la presencia del juicio, permitiéndoles ser tal cual eran, mas aún reforzando lo fundamental de presentarse frente a otro sin máscaras, desde un relacionarse libre, genuino y espontáneo.

Dentro de este marco, los ejercicios de meditación activa se instalaron como una práctica que enfatizó la búsqueda del ser auténtico, poniendo de relieve el liberarse de condicionamientos previos, con el fin de acceder a la esencia humana en su estado natural y sagrado. Dicho estado se relacionó con sensaciones y sentimientos de paz y tranquilidad experimentados por los participantes, algunos de los cuales refirieron haberse contactado con la capacidad de aquietar los pensamientos, liberándose del torbellino mental que los domina normalmente. Esta liberación momentánea los condujo a experimentar la sensación de armonía y sosiego consigo mismos durante las sesiones del taller.

La posibilidad de experimentar una catarsis de liberación, a través de la cual pudieron echar al viento las cadenas de la represión guardadas en su interior, permitió que los participantes se contactaran con una emotividad que se hallaba escondida entre las rejas del cuerpo físico que no les permitía fluir y liberarse. El hecho de poder observar este estado posibilitó el reconocimiento de ciertas emociones, lo que se percibió desde los participantes como un desahogo, una liberación de las tensiones, permitiéndoles entrar en un estado de relajación profunda.

El carácter de las emociones observadas se relacionó predominantemente con sentimientos de tristeza, de miedo, de dolor y rabia, los que permanecían ocultos en el baúl de los recuerdos personales, el cual logró abrirse para ser mirado, a modo de revisión personal, de autoexploración, de reconocimiento interno. Sin embargo, a todas luces pareció no haber un momento de integración de lo vivido, un momento de apropiación de la experiencia que permitiera a los participantes unificarse con ésta, despertar otra forma de entendimiento acerca de su vida y sus condiciones.

En esta historia de ocho sesiones las personas vislumbraron la capacidad intrínseca de equilibrio, de homeostasis, reconociendo dentro de ellos este recurso y la potencia de la meditación como una herramienta facilitadora de una alquimia personal en pro de la transformación y el crecimiento. Este destello de luz que se ofrece a los individuos lo

percibieron como un mecanismo compensatorio en cuanto les permitió regular, al interior de las sesiones del taller, emociones, sentimientos, sensaciones y pensamientos que en otro contexto los hubieran invadido, desbordándolos y alejándolos de su centro. Sin duda, fue recurrente al momento de realizar las meditaciones, la emergencia de imágenes relacionadas con figuras significativas en sus vidas, de esta forma se percibió una necesidad de contactarse con sus historias de vida, su camino recorrido y aquellos que de una u otra manera han sido incondicionales en su andar. Así, aparecieron en los relatos de estas personas imágenes relacionadas con sus hijos, sus parejas y, en general, su entorno familiar, con quienes, sin duda, han enfrentado situaciones de diversa índole, siendo muchas veces apoyados y contenidos, al no tener fuerzas para continuar su proceso, y otras juzgados y castigados. De este modo, aparece en sus relatos una sensación de estar en deuda con ellos, expresando la necesidad de replantear el vínculo en aras de un nuevo compromiso, que en algunos se basa en la aceptación del pasado intentando liberar las culpas, producto de múltiples caídas. Se observó que las sesiones de meditación propiciaron la creación de un nuevo espacio de encuentro, que a partir de la paz y tranquilidad que suscitó la experiencia, generó una cierta liberación de resentimientos y culpas, permitiendo que la imagen se transformara en un elemento que aporta a su proceso de sanación.

Un aspecto transversal a todos los relatos, fue el del contacto con los sentimientos y sensaciones de libertad, que se experimentaron desde el deseo de contactarse con lo espiritual, con lo ilimitado del ser y del universo. A esto se suma un cierto grado de desidentificación con lo terrenal, lo que les permitió acceder a una experiencia que tiene atisbos de trascendencia, de ir más allá de los límites del mundo físico. Esto nos podría hablar del deseo de acceder a una dimensión más espiritual en su vida que trajera consigo la comunión con lo divino, con el todo, con el cosmos. La experiencia meditativa, permitió en cierta medida el contacto con una sensibilidad que por momentos lograron vislumbrar, lo que les posibilitó la sensación de atemporalidad, de no espacialidad, relatando también una sensación de unificación con el universo.

Todo lo anterior confluye en la validación de los ejercicios de meditación activa, por parte de los entrevistados, como un medio para acceder a mayores niveles de bienestar asociados a la liberación de tensiones, al desahogo de emociones reprimidas, a una renovación de energías y mayor apertura a la experiencia, logrando en las sesiones del taller rescatar la utilidad de los ejercicios de meditación activa.

En relación a los puntos de disidencia encontrados en los relatos de las personas participantes del taller, se constataron leves diferencias en su experimentar las que estuvieron relacionadas con diversos aspectos.

En primer lugar, en torno a la capacidad de involucrarse en los ejercicios de meditación activa se encontró que tres de los sujetos lograron adentrarse más activa y comprometidamente con estos, ya que refieren mayor capacidad de descripción en torno a su experiencia, detallando en mayor grado las sensaciones, pensamientos, sentimientos e imágenes que experimentaron a partir del taller, lo que hablaría de un mayor grado de apropiación de la experiencia. Sin embargo, vale la pena tener en cuenta que este criterio de diferenciación es parcial y no abarca completamente todas las dimensiones que hay que considerar para evaluar la capacidad de involucramiento al interior del taller.

También puede observarse diferencias en cuanto al contacto con la emociones a partir de ciertos ejercicios de meditación. Particularmente la meditación gibberish, es una técnica catártica que busca a partir de ciertos movimientos expresivos expresar la rabia que todos guardamos en nuestro interior en distinto grado. Cuando se llevó a cabo este ejercicio dos de los sujetos de la investigación lograron contactarse con esta emoción, alcanzando incluso, uno de estos a visualizarse como un guerrero que botaba rabia y se desahogaba, mientras que otro sujeto no logró alcanzar esta conexión, expresando una incapacidad para comunicarse con esa rabia de manera conciente.

### 4.3 ANÁLISIS OQ-45.2

A partir de la información recogida a través de la aplicación del cuestionario de auto aplicación OQ-45.2, se pudieron obtener los siguientes resultados en torno al bienestar alcanzado por los sujetos en el taller de meditaciones activas<sup>1</sup>:

En general, los resultados de la primera aplicación del OQ-45.2 mostraron que la mayoría de los sujetos de la muestra presentaban inicialmente un elevado nivel de discomfort en su calidad de vida en general, tanto en lo referente a las escalas de síntomas, relaciones interpersonales y en su rol social, el cual disminuyó notoriamente en todos los sujetos de la muestra en la segunda aplicación a excepción de uno de ellos que aumentó levemente, lo cuál atribuimos a la inestabilidad del proceso por el cuál están cursando.

En cuanto a las subescalas se pudo analizar lo siguiente:

#### **Subescala de Síntomas (SD)**

En esta subescala se observó que en la primera aplicación la mitad de los sujetos presentaba sintomatología ansiosa y depresiva, como también desórdenes de ajuste y estrés, los cuáles aunque disminuyeron significativamente en la segunda aplicación no alcanzaron a salir del puntaje de corte planteado para considerar un nivel de bienestar significativo. En cuanto a los sujetos que en la primera aplicación presentaban un puntaje bajo, disminuyeron significativamente en la segunda aplicación, a excepción de un sujeto que aumentó notoriamente sus puntajes en esta escala

---

<sup>1</sup> Para fines de facilitar una mejor lectura del texto no se expondrán resultados en forma numérica, sino que se puede acceder a ellos visitando los Anexos.

### **Subescala de Relaciones Interpersonales (RI)**

En esta subescala se observó que la mayoría de los sujetos presentaba en la primera aplicación un puntaje alto, el cuál indicaba dificultades en sus relaciones más cercanas lo que podría referir de acuerdo a los ítem planteados al interior del cuestionario a quejas de soledad, conflictos con otros, y problemas con la familia y pareja, los cuáles disminuyeron significativamente dando cuenta de un cambio notable en este nivel en un tercio de los sujetos participantes del taller, lo que indicó una mejor percepción en torno a la calidad de sus relaciones más cercanas.

Una de las razones que se puede hipotetizar respecto a la notoria disminución de puntajes en esta subescala se debe a que el taller se encontraba inserto en un programa comunitario de rehabilitación, por lo cual algunos de los familiares más cercanos también se hicieron partícipes de los ejercicios de meditación activa creando un mejor ambiente en cuanto a sus relaciones más cercanas.

### **Subescala de Rol Social (RS)**

En cuanto a la subescala de rol social que mide la insatisfacción, conflicto, trastorno o inadecuación del paciente en tareas relacionadas con el empleo, roles familiares y ocio se observó que en la primera aplicación la mayoría de los puntajes obtenidos en el OQ-45.2 se encontraban muy ligeramente por sobre el puntaje de corte que separa entre un nivel de bienestar y uno de desagrado, disminuyendo levemente los puntajes en la segunda aplicación, a través de lo cuál se puede plantear que en esta subescala no hubo un cambio significativo durante la realización del taller de meditaciones activas.

A partir de lo analizado anteriormente se puede hipotetizar que el taller de meditaciones activas en general generó un impacto significativo en los sujetos pertenecientes a la unidad terapéutica ambulatoria del COSAM de Peñalolen en cuanto a una disminución de la sintomatología y una mejora de las relaciones interpersonales, pero sin producir un cambio significativo en torno a los conflictos que los sujetos pueden presentar en los diferentes roles que estos deben desempeñar en sociedad.

Sin embargo, es necesario tener en cuenta otros factores que pudieron haber afectado los resultados del OQ-45.2 tales como: la existencia de un proceso de paralelo de rehabilitación, dentro del cual el taller de meditación se instaló como un complemento a la labor terapéutica realizada al interior del COSAM, como también la presencia de eventos externos que se escapan a lo abarcado por esta investigación.

## V. DISCUSIONES

En la presente investigación, a partir de los resultados obtenidos, se encontró que en un primer acercamiento los participantes del taller mostraron cierta dificultad para sintonizar con la práctica de la meditación activa, condición que se debió a diversos factores. Entre ellos cabe resaltar la particularidad del grupo en el que éste fue aplicado, ya que se trató de sujetos en rehabilitación de drogas, que al estar viviendo un proceso complejo que los afecta en todos los ámbitos de su vida, requieren un alto nivel de empatía por parte de los facilitadores para lograr un vínculo que permita adquirir confianza y un escenario favorable al desarrollo de técnicas que pretenden adentrarse en las profundidades del ser.

En el caso particular de estos sujetos, resultó especialmente delicado el llevar a cabo un taller de esta envergadura, dado que la meditación activa constituye una potente herramienta de auto-observación que hizo emerger sectores que permanecían ocultos a la conciencia, zonas que en el caso de estos sujetos incluyeron problemáticas que adquirieron una nueva perspectiva desde un ejercicio conciente y lúcido, y no desde la expectativa de una “solución mágica” a partir del consumo de drogas. Constituyó, pues, un desafío para estos sujetos el abrirse a la experiencia propuesta, la que no estuvo exenta de resistencias, que disminuyeron a medida que avanzaron las sesiones: “*Sentía sensaciones de irme, de pararme e irme, pero con los ejercicios lo dejaba fluir*” (S3).

Por otro lado, el desconocimiento de la técnica y sus alcances pudo haber suscitado resistencias en los participantes. Esto estaría en relación con lo planteado por Almendro (1994), quien afirma que, en general, el primer acercamiento que tiene un sujeto con la meditación no es fácil, ya que tienden a emerger ciertas resistencias que se asocian a

conflictos psicológicos que no están resueltos en su totalidad. De este modo, la experiencia del principiante tiende a fluctuar entre momentos de intensa excitación y sensaciones de inmensa paz y júbilo profundo (Almendro, 1994): *“Al principio, en algunos momentos, me daba angustia...trataba de no pensar y me daba algo extraño, y me daba susto, después se me pasaba”* (S3).

Sin embargo, las sesiones realizadas en el taller se vieron facilitadas por el hecho de tratarse de meditaciones de carácter activo, en las que se permite, en una primera instancia, una catarsis de liberación que favorece la entrada a un estado meditativo profundo. De esta manera, la catarsis se produce a partir de un baile frenético que daría el espacio a la emergencia de aspectos reprimidos en el sujeto, en palabras de Osho *“...puedes encaminarte hacia la pasividad solamente cuando te hayas deshecho de toda la porquería. Cuando hayas sacado la ira, la avaricia...una vez que te hayas deshecho de ella, fácilmente podrás deslizarte hacia dentro”* (Osho, 1998, p.65).

En este contexto es que, a medida que se fueron realizando las sesiones, los sujetos lograron un mayor acercamiento a los ejercicios, como también la creación de un vínculo de mayor confianza con los facilitadores, lo que propició que las sesiones se desarrollaran de manera adecuada, favoreciendo el surgimiento de experiencias a partir de la práctica de la meditación activa. En este sentido, se encontraron múltiples efectos beneficiosos en los participantes, siendo uno de los más recurrentes el experimentar estados de relajación por medio de la liberación de tensiones acumuladas. Esto estaría en concordancia con un estudio realizado a partir del trabajo de Gelhorn y Kiely (1972) quienes dan cuenta de que la meditación se puede utilizar como una técnica para producir una relajación que ayuda a tranquilizarse. Por tanto, a corto plazo los efectos de la meditación y la relajación pueden ser similares en las repercusiones que tienen sobre el sistema nervioso autónomo, pudiendo producir una baja en la respuesta motora y una baja en la tasa de respiración, disminuyendo la tensión y la frecuencia cardíaca: *“Llegaba con el cuerpo más o menos duro, pero lograba irme mas liviana, más suelta. Me sentía relajada corporalmente, así como distendida. Cuando llegaba todo me dolía, pero lograba relajarme”* (S3).

Relacionado con esto, la técnica de la meditación produce entrenamiento en el afrontamiento de situaciones estresantes, a través del control sobre los efectos sufridos

por éstas, desproveyéndolas de su característica de estresante (Campagne, 2004). Es común creer que entre más pensamos, y más nos preocupamos, más en control de nuestras vidas estamos. La preocupación le da al que se preocupa un falso sentido de control y responsabilidad lo que genera una energía que enferma los diferentes órganos del cuerpo manifestándose como estrés.

Lo anterior coincide con un estudio realizado por la Maharishi University of Management (1978), en el cuál se plantea que la meditación disminuiría los niveles de la hormona relacionada al estrés: *“Bueno de partida relajó, desestresarme, quedar muy relajada, meterme en el tema” (S4).*

En general, los participantes relatan el haber accedido a un mayor grado de relajación en las etapas pasivas de los ejercicios de meditación, logrando mayores sensaciones de tranquilidad durante estos momentos. Asimismo, es relevante destacar que la meditación Kundalini fue la que propició un mayor contacto con la sensación de relajó en su etapa pasiva, a partir de una mayor conexión por parte de los participantes en su fase activa. Esto podría deberse a que esta meditación se presenta como un método sencillo y accesible, el cual pretende activar la energía vital y movilizarla a través del cuerpo, permitiendo distribuirla de manera homogénea, desbloqueando las posibles interferencias que no permitirían acceder a un estado de relajación total.

Un segundo hallazgo está relacionado con la emergencia de sensaciones, sentimientos y pensamientos de paz y tranquilidad que experimentaron los participantes al realizar los ejercicios de meditación activa. Según Almendro (1995), la meditación en un principio generaría una inmensa paz, lo que en general se logra a partir de un aquietamiento de los pensamientos y la emociones, ya que al calmar la mente se produce un alivio interior: *“logré utilizar lo que estaba haciendo para tranquilizar los pensamientos que tenía ese momento, me sirvió para neutralizar las malas sensaciones o emociones de ese instante” (S1).*

Celis (1990) aborda este tema refiriéndose a que los efectos que típicamente informan los meditantes son en lo físico mayor relajación, en el plano emocional una exaltación de emociones positivas, y a nivel mental pacificación general.

*“En realidad fueron varios sentimientos en los diferentes ejercicios de meditación...pero en general fueron alegría, tranquilidad...esas fueron las sensaciones” (S2).*

La posibilidad de introspección que provee la técnica facilitó a los participantes a que lograran cierto grado de auto-observación y, por tanto, el contacto con las emociones que se encuentran en su interior. Es así como a través de esta autoexploración aparecieron sentimientos y pensamientos que pudieron ser observados por los sujetos, logrando un cierto grado de conciencia acerca de su naturaleza: *“Luego se cruzaron pensamientos alegres, pensamientos de mi hijo, de lo que había vivido anteriormente, de lo que estaba viviendo ahora, de lo que me tocaba vivir...pero no todos juntos como una pelota de plasticina que no se puede definir, sino que todos separados, definidos”.*

La posibilidad de observar los contenidos físicos, mentales y emocionales permite al individuo mirar sin involucrarse, restándole energía al ruido interno, lo que se traduce en una actitud de conciencia y sensibilidad frente a las propias sensaciones (Celis, 1990).

De esta manera, el auto-observarse genera conciencia acerca de la responsabilidad que cada persona posee frente a su existencia, incitando un “hacerse cargo” de lo que le sucede en el interior y como esto se plasma en el exterior.

En el caso de los entrevistados se encontró que al realizar los ejercicios de meditación activa describen la emergencia de sentimientos de tristeza, rabia y miedo, los que surgieron a partir del proceso de auto-observación. Osho (1990) plantea que cuando el sujeto se percató de que es la causa de su propia desgracia experimenta sentimientos de dolor asociados al asumir la responsabilidad que cabe en él la naturaleza de sus estados emocionales: *“Me contacté con la tristeza, hubo un momento en que no pude desprenderme de esa sensación. Justo fue un periodo en que tenía algunos problemas con mis hijas y me fui imposible desconectarme de eso, no lo pude hacer” (S1).* Esto también se correspondería con el estudio realizado por Tloczynski (1994; Esponda, 2000) en el cuál observó que un programa de meditación aplicado a estudiantes produjo a las dos semanas un aumento significativo en la percepción de problemas familiares, llevando al abandono del programa a muchos de ellos. A partir de esto se puede

constatar la gran capacidad de auto-observación que provee la práctica de la meditación, llevando a quién la práctica a mirar contenidos emocionales reprimidos, los que podrían llegar a generar un desequilibrio en la persona.

Sin duda, en sujetos de estas características, que normalmente utilizan la droga para contrarrestar el surgimiento de emociones negativas, derivadas de los problemas de la vida cotidiana, la realización de una práctica como la meditación los hace enfrentarse con conflictivas con las que no están acostumbrados a lidiar. Esto se vería enfatizado por el hecho de tratarse de personas que presentan una alta vulnerabilidad y fragilidad en su homeostasis afectiva (Carrasco et. al., 1999).

Es necesario decir que la práctica continua de meditación va generando en el sujeto un grado de aceptación incondicional frente a si-mismo, frente a su historia y sus condiciones, de tal manera que el sujeto aprende una nueva forma de mirar el mundo sin aferrarse a nada, ni bueno ni malo, asumiendo lo que el universo entrega con total apertura. Oriente define a este estado como *maitri*, la amabilidad incondicional hacia uno mismo (Welwood, 2002).

Otro de los aspectos que acarrea la práctica meditativa se relaciona con la posibilidad para el practicante de desligarse de los condicionamientos, lo que posibilitaría el acceso a la situación presente de manera sensible y abierta, traduciéndose finalmente, en una experiencia de libertad. La práctica continua de la meditación permitiría esta apertura más allá de la esfera de las percepciones, pudiendo desarrollar además una comprensión compasiva frente a los problemas de los demás (Varela, 1992). Para los participantes del taller esta sensación o percepción de libertad se hizo presente, aunque probablemente fuese un atisbo de lo que una práctica continua puede otorgar, sin embargo dan cuenta de haber percibido una amplia gama de posibilidades que se le abrían en el momento presente:

*“con libertad...me sentí sin ataduras en algún momento....y que podía hacer todo lo que se me pasara por la mente, cualquier cosa la podía hacer....y fue rica esa sensación!!”*(S2).

Welwood (2002) plantea que en los primeros estadios de la meditación se aprende a abandonar toda fijación sobre cualquier cosa que aparezca en la mente, posibilitando al practicante relajarse en medio de cualquier experiencia. De esta forma, al no establecerse la división sujeto-objeto el meditador logra acceder a un estado de libertad y compasión que nunca antes había logrado visualizar.

Todos estos hallazgos contribuirían a la percepción de un mayor bienestar subjetivo por parte de los participantes del taller en torno a su experiencia en meditación activa: “*Si tengo la oportunidad de participar en algo así que siento que me hace bien, lo hago, así a ojos cerrados*” (S1) ; “*Me ha servido harto y se los agradezco...sobretudo a uno a que esta en este proceso de rehabilitación de drogas*” (S2). Esto se vería reforzado por los resultados obtenidos en el cuestionario de auto-aplicación OQ-45.2, en el cuál se observó una disminución significativa en torno al nivel de disconformidad con su calidad de vida en general, observándose una disminución en la subescalas de sintomatología y de relaciones interpersonales, lo cuál da cuenta del mayor bienestar subjetivo percibido.

Este descubrimiento ya ha sido observado en estudios anteriores (Linden, 1971; Hjelle, 1974; Fergusson, 1980), pudiéndose observar en la revisión hecha por Campagne (2004) los beneficios de la meditación en torno a la salud psicológica. Durante el estado de relajación que induce la práctica de la meditación, el cuerpo empieza a liberar lentamente las energías atrapadas y permite que la salud vuelva, logrando que el sujeto acceda a una sensación de paz. Así, la mente se vuelve lúcida permitiendo al sujeto tomar decisiones y actuar eficazmente: “*Me ha servido para controlar mi pena, mi rabia, y mi ocio...*” (S2); “*Claramente el pensar de que no tengo tantas cosas acerca de que desahogarme. Como yo me tenía convencida a mi misma.*”(S4)

Lo anterior se encontraría relacionado con lo expuesto por Celis (1990) quien hace referencia a que algunos de los efectos que los meditantes generalmente observan en el plano mental tienen relación con un estado de pacificación general, en que los pensamientos se vuelven menos obsesivos y su poder sobre el sujeto disminuye, convirtiéndose la meditación en una herramienta para lograr un equilibrio interno

satisfactorio: *“logré utilizar lo que estaba haciendo para tranquilizar los pensamientos que tenía ese momento, me sirvió para neutralizar las malas sensaciones o emociones de ese instante” (S1).*

Un aspecto que contribuiría a la homeostasis sería la capacidad de “soltar” el control que instaura el ego, ya que restringe al sujeto en su espontaneidad y en su autorregulación, que de ser efectivas generarían en éste un estado de armonía, paz y tranquilidad (Naranjo, 2002). En el caso de los sujetos participantes del taller se evidencia cierto grado de desidentificación con el ego al momento de realizar los ejercicios de meditación activa, logrando observar sus contenidos emocionales y mentales en el espacio del taller; sin embargo, es necesario decir que lograr la total desidentificación con el ego es algo que trasciende los alcances de este estudio.

El camino de la meditación conlleva a responsabilizarse de los procesos conscientes e inconscientes que experimenta el sujeto a través de su vida, logrando incorporar las formas que el ego va adquiriendo a través de ésta, donde la experiencia transpersonal que puede llegar a aportar la práctica continua y disciplinada de la meditación, consistiría en traspasar las barreras del ego, aportando un mayor grado de conciencia acerca de la espiritualidad que reside en cada ser humano.

En el caso particular de este taller, a partir de los resultados encontrados, podemos decir que la herramienta de la meditación activa disminuyó el control que el ego impone sobre el cuerpo, sensibilizando y permitiendo a éste tomar mayor conciencia de los bloqueos, la tensión y la rigidez. Boric (1999) en un resumen de la obra de Ken Wilber, plantea que estos bloqueos corresponderían a resistencias de las emociones o impulsos, los que se reflejarían a nivel corporal en contracturas musculares, siendo esto un reflejo de la escisión mente-cuerpo a la hora de desenvolverse en el mundo: *“Llegaba con el cuerpo más o menos duro, pero lograba irme mas liviana, más suelta. Me sentía relajada corporalmente, así como distendida. Cuando llegaba todo me dolía, pero lograba relajarme” (S3).*

La meditación activa ayuda a reconectarse con el cuerpo, permitiendo la expresión de emociones reprimidas que al liberarse producen una distensión, lo que se traduciría a nivel corporal en una toma de conciencia del organismo, siendo este el primer paso para lograr el estado de unidad: *“...Yo las sesiones la experimenté y me encantaron....me*

*sentí súper libre....sentía mi corazón, sentía mis pulmones, mis tripitas, mis riñones, mis piernas, mis tendones, mis orejas, mi nariz, los olfatos,....todo se abrió, de tal manera que se comunicó todo, todo mi cuerpo, desde la cabeza hasta los pies...eso fue lo que sentí”(S2).*

Este estado de unidad que posibilita la práctica de la meditación contribuye a la realización del ser en cuanto disuelve las fragmentaciones que impiden que la persona desarrolle una percepción expandida, brindando la posibilidad de comunión con el cosmos.

La continua práctica de la meditación dirige al sujeto hacia un estado de iluminación que involucra un cambio de identidad, un mayor contacto con la realidad, así como también posibilita un mayor grado de libertad y de desapego. De esta forma, se produce una unión entre lo intrapersonal y lo interpersonal, entre el ser humano y la divinidad, en palabras de Wilber un acceso al ser esencial que observa todo lo demás y no es afectado por ello (Boric, 1999).

En el caso de los participantes, si bien se evidenció un percibir y un darse cuenta en el transcurso de las sesiones de meditación activa, a través de los cuales lograron descubrir aspectos internos que antes no lograban ver, es difícil establecer si lo alcanzado por ellos en éstas se corresponde con lo que anteriormente se definió como vivencia. A partir de la revisión de diversos autores (Dorsch, 1985; Warren, 1963; Doron y Parot, 1998; Dilthey, 1986 y Lersch, 1964), podemos visualizar a la vivencia como un proceso que trasciende la experiencia, en cuanto asume la percepción, el darse cuenta y la posterior interiorización de lo experimentado. El vivenciar supone la asimilación de la experiencia en una primera instancia, para luego generar conocimiento acerca de ésta por medio de la reflexión, con el fin de pasar a ser parte de la historia del sujeto, a pesar de los acontecimientos que la sucedan. En este sentido es que probablemente la experiencia brindada por el taller haya sido un primer acercamiento a vivenciar la técnica de la meditación, ya que en base a la información recopilada a través de los diversos instrumentos, se pudo observar que los sujetos lograron experimentar un darse cuenta que abarcó distintos aspectos, sin embargo no hubieron datos que permitan decir que hubo una interiorización de la experiencia. Esto se basa en que no se puede dar cuenta de que lo experimentado al interior del taller haya impactado en los sujetos de tal manera

que estos sean capaces de reflejar de manera integrada lo vivido. Es decir, que lo experimentado sea devuelto al ambiente de manera activa, posibilitando a un otro captar el cambio, la huella indeleble que proviene del experimentar desde un “sentirse afectado” por lo percibido.

A partir de lo observado durante el proceso del taller, se dificulta tomar una posición radical respecto a la existencia o no de vivencias, ya que el relato entregado por los entrevistados, si bien nos transmite una descripción acerca de lo experimentado al interior del taller, no permite ir más allá e inferir el que hayan internalizado la experiencia.

Esto se ve reforzado por la “sensación de vacío” que trasmite el relato de los sujetos, el cuál se percibe plagado de descripciones aisladas y no integradas, sin poder dotar de cierta estructura a su experiencia. A partir de lo narrado es que se comunica una sensación de sin sentido, una incapacidad de traspasar lo experimentado en sesiones en función del trabajo de sus historias personales, sus dolores y frustraciones, lo que probablemente se deba a una vida marcada por la marginación, la soledad, la postergación y la violencia. Dichas situaciones de vida afectarían al sujeto en sus etapas más decisivas, dificultando el pleno desarrollo de aspectos afectivos, cognitivos, sociales, físicos y espirituales, los que en conjunto constituyen su multidimensionalidad. Específicamente, en relación al desarrollo afectivo, es que se plantea la posibilidad de que los sujetos asistentes al taller presenten cierta dificultad en devolver su estado emocional al medio, de tal manera que pueda ser leído por un otro. Se puede hipotetizar entonces, a partir de lo planteado por Stern (1991) en torno al intercambio subjetivo de los afectos, que los sujetos presentarían una dificultad en este nivel de desarrollo del sí-mismo, ya que a partir de sus características particulares de vida, no lograrían simbolizar su experiencia de meditación de tal manera que pudieran transmitir su experiencia interior al medio.

El hecho de instaurar un taller de meditaciones activas en un contexto de salud pública, en el que priman otras visiones acerca de las dimensiones del ser humano y, consecuentemente, otra forma de abordarlo, hace complejo integrar una mirada que propone abordar al sujeto de forma total, incluyendo su espiritualidad. De este modo, lo

humanista - transpersonal le plantea a la comunidad el establecimiento de una relación más profunda, real y verdadera resaltando el componente fraterno de toda relación humana. En palabras de Weinstein (en Celis, 1996) la fraternidad permitiría aunar lo individual y lo colectivo, el compromiso y el desapego, la libertad y la igualdad en una visión superior que permite aproximarse al sujeto considerándolo como único, autónomo y a la vez existencialmente igual. En este sentido, es que la intención de este estudio fue el dar un paso más en la conciliación de la visión humanista-transpersonal con el ámbito comunitario, llevando a cabo una tarea compleja que no estuvo exenta de dificultades, entre las que cabe destacar la heterogeneidad de las personas asistentes, los problemas de continuidad entre sesiones y lo complejo de crear un espacio de trabajo que no fuera constantemente interrumpido por las vicisitudes de un contexto de salud pública.

A pesar de las dificultades expuestas, el proceso vivido adquiere especial relevancia, en cuanto abre nuevas posibilidades a los sujetos participantes del taller, como una manera de contactarse con su proceso de rehabilitación desde otra perspectiva que posibilitó la apertura de una nueva ventana en pro de su desarrollo.

El facilitar la práctica de meditación constituyó en si misma una experiencia de goce y satisfacción, tremendamente gratificante, y a partir de la cual se extraen aprendizajes relevantes tanto en el ámbito personal como profesional.

Es importante recalcar lo enriquecedor de haber llevado a cabo un estudio de este tipo, en el que la experiencia vivida a partir de la realización del taller trasciende lo que seguramente se pueda plasmar en estas páginas, en cuanto supera el ámbito de lo académico, transformándose en una experiencia de vida de un valor incalculable.

## VI. Referencias Bibliográficas

- Acuña,P; Solovera, G. (2006). Sobre una transformación vital: significaciones acerca de la droga y su consumo que construyen sujetos rehabilitados. Santiago de Chile: Universidad Diego Portales.
- Castel, R.; Coppel, A.(1994). Los controles de la toxicomanía en : Individuos bajo influencia, Buenos Aires, Argentina, Ed. Nueva Visión.
- Celis, Alejandro (1990) La meditación como técnica de auto-desarrollo . Apunte de cátedra de Psicoterapia Humanista y Transpersonal. Universidad Diego Portales.
- Celis, Alejandro (1995) Psicología e Espiritualidad: Psicología Transpersonal. Revista Chilena de Psicología, vol. 16, N°1.
- Colegio de Psicólogos de Chile. (2007) Código de ética profesional del colegio de psicólogos de Chile. Recuperado el 17 de mayo de 2007 en <http://www.colegiopsicologos.cl/>.
- CONACE (2007). Resumen Ejecutivo del Séptimo Estudio Nacional de Consumo de Drogas. Santiago, Chile. Gobierno de Chile.
- CONACE (2004), Lineamientos técnicos tratamiento y rehabilitación en personas con consumo problemático de drogas, Santiago de Chile, Gobierno de Chile.
- CONACE (2003) Estrategia Nacional Sobre Drogas 2003 – 2008. Santiago de Chile. Gobierno de Chile.
- De la Orden, A. (1985), Investigación educativa. Madrid. Anaya.
- Dilthey, W. (2000) Dos escritos sobre hermenéutica: el surgimiento de la hermenéutica y los Esbozos para una crítica de la razón histórica, Istmo, Madrid, trad: A. Gómez Ramos.
- Doron, R. & Parot, F. (1998). Diccionario Akal de Psicología. Madrid: Akal ediciones.
- Dorsch, F. (1985). Diccionario de psicología. Barcelona: HERDER.
- Escohotado, A. (1996) Historia de las drogas, Madrid, España. Alianza Editorial.

- Esponda. R. Estudio acerca de la meditación y el efecto de su práctica sobre la ansiedad en estudiantes universitarios. Tesis para optar al grado de licenciado en Psicología. Santiago de Chile. UDP 2000.
- Ferguson, P. (1980) An integrative meta-analyses of Psychological studies investigating the treatment outcomes of meditation studies. Dissertation abstracts International.
- Ferrater, J. (1994). Diccionario de filosofía. Barcelona: Alianza editorial.
- Florenzano R., Pérez V., Carrasco E. (1999). Alcoholismo y Farmacodependencias Juveniles en Chile. Santiago de Chile, Corporación de Promoción Universitaria
- Furst, P. (1994) Alucinógenos y cultura, México, Fondo de Cultura Económica.
- Gelderloos, P., Hermans, HJ. Ahlscrom, HH.(1990) Transcendence and psychological health: studies with long term participants of the transcendental meditation and TM-shidi program. En: Esponda. R. Estudio acerca de la meditación y el efecto de su practica sobre la ansiedad en estudiantes universitarios. Tesis para optar al grado de licenciado en Psicología. Santiago de Chile. UDP 2000.
- Gelhorn, E., Kiely, W. (1972) Mystical states of consciousness: Neurophysiological and clinical aspects en Campagne (2004) Teoría y Fisiología de la meditación. Cuaderno de medicina psicosomática y medicina de enlace.
- Gendlin, Eugene T. (1962). Experiencing and the creation of meaning. A philosophical and psychological approach to the subjective. New York: The free Press of Glencoe. En: [www.focusing.org](http://www.focusing.org).
- Hjelle, L. (1982) Psychological Treatment of essential hypertension: A controlled comparison of meditation and meditation plus biofeedback.. Biofeedback and self-regulation.
- Hopenhayn, M. (1997) La Grieta de las Drogas; Desintegración social y Políticas Públicas en América Latina. Santiago, Chile. Naciones Unidas. Comisión Económica para América Latina y el Caribe.
- Husserl, E. (1986) Ideas relativas a una fenomenología pura y a una filosofía fenomenológica. F.C.E., 3a. ed., México.
- Jedrczak, Toomey y Clements (1986) The TM- Sidhi programme, age , and brief test of perceptual motor speed and non verbal intelligence. En: Esponda. R.

Estudio acerca de la meditación y el efecto de su practica sobre la ansiedad en estudiantes universitarios. Tesis para optar al grado de licenciado en Psicología. Santiago de Chile. UDP 2000.

- Krippendorff, K. (1990) Metodología de análisis de contenido. Ed. Paidós, Bs Aires.
- Lersch, P. (1971). La estructura de la Personalidad. Barcelona: Scientia.
- Linden, W.(1971) Practicing of Meditation by School Children and their levels of fields dependence-independence, test anxiety and reading achievement. J. Consulting and Clinical Psychology.
- López Ibor JJ, López Ibor A.. (1974) El cuerpo y la corporalidad. Ed. Gredos.
- Matlin, M., y Foley, H. Sensación y Percepción. México D. F.: Prentice Hall, 1996. 554 p.
- Mipham, Sákýong (2003) Convertir la mente en nuestra aliada. . Ed. Descleé de Brouwer.
- Naranjo, C. (1976) On the psychology of meditation. New York. En: En: Esponda. R. Estudio acerca de la meditación y el efecto de su practica sobre la ansiedad en estudiantes universitarios. Tesis para optar al grado de licenciado en Psicología. Santiago de Chile. UDP 2000.
- Naranjo, C.(1989) La única búsqueda hacia una metodología comparada de los caminos de la conciencia. Málaga. Ed. Sirio
- Naranjo, C. (2002) Entre meditación y psicoterapia. Ed. Dolmen.
- ONUDD (2005). Informe Mundial de Drogas 2005. Nueva York: ONUDD. .
- Osho. (1998) Meditación: La Primera y Ultima Libertad. Bs. Aires. Ed. Grimaldo.
- Osho. (2003) Meditación: El arte de recordar quién eres, Madrid. Ed. Bolsillo..
- Pérez, G. (1994) Investigación Cualitativa: Métodos y Técnicas . Argentina: Ed. Docencia.
- Poupart, J. (1997) La recherché qualitative. Enjeux épistemologiques et méthodologiques. En Alcalde, F., Jordan, A. “Utilización de hipnosis para el alivio del dolor en un paciente con cáncer Terminal y una aproximación a sus vivencias emocionales”. Tesis para optar al grado de licenciado en Psicología. Santiago de Chile. UDP 2000.

- Rimpoché, S. (1994). El libro tibetano de la vida y la muerte. Barcelona. Ed. Urano.
- Riveros, E. (2000). El nuevo paradigma del experiencin. Chile: LOM ediciones.
- Rodríguez, G; Gil, J. & García, E. (1999). Metodología de la Investigación Cualitativa . Málaga: Ed. Aljibe.
- Romaní, O.; Díaz, M. (2000). Grupo IGIA y Colaboradores Contextos, sujetos y drogas: Un manual sobre drogodependencias. Barcelona - Madrid, Institut Municipal de Salut Publica - F.A.D.
- Ruiz, J. I. (1996). Metodología de la investigación cualitativa. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Sandoval, C. (1996) Investigación Cualitativa. Programa de de Especialización en Teoría, Métodos y Técnicas de Investigación social. Bogotá, Colombia. Ed. ARFO.
- Schtzenberger, A. (1986) Nuevas Terapia de grupo. Madrid. Ed. Pirámide.
- Sentis, Vikrant, De Esalen a Poona, 2004, Santiago Chile, Ed .Jc.Saez.
- Subrahmanyam, S. Satyanayarana, M. Y Rajeswari. KR. 1986. India. Alcoholism: newer methods of management. En: Esponda. R. Estudio acerca de la meditación y el efecto de su practica sobre la ansiedad en estudiantes universitarios. Tesis para optar al grado de licenciado en Psicología. Santiago de Chile. UDP 2000.
- Tloczynsky, J. (1994) A preliminary study of opening up meditation collage adjustement and self actualization. EEUU.
- Varela, F. (1992) De cuerpo presente, las ciencias cognitivas y la experiencia humana. Barcelona, España, Ed. Gedisa.
- Walsh, R. y Vaughan, F.(1982), Más allá del ego, Barcelona, Ed. Kairos.
- Walsh, R. y Vaughan, F.(1985). “Discovering transpersonal Identity”. Journal of humanistic Psychology, vol 25, N°3, Verano 13-38.
- Warren, H. (1963). Diccionario de psicología. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Welwood, J. (2002). Psicología del Despertar. Barcelona, España. Ed. Kairos.
- Wilber, K. (1982) Odyssey: a personal inquiry into Humanistic and Transpersonal Psychology. Journal of Humanistic Psychology. Vol. 22. N°1. Invierno.

- Wilber, K. (1982) Un Modelo evolutivo de la conciencia. En Walsh, R. y Vaughan. F. Más allá del ego (1988). Barcelona. Ed. Kairos.
- [www.CONACE.cl](http://www.CONACE.cl)

## VII. ANEXOS

### Lista de Asistencia a Taller de Meditaciones Activas.

Nº SUJETO	SS1	SS2	SS3	SS4	SS5	SS6	SS7	SS8
1*	√	√	√	√	√	√	√	√
2*	√	√	√			√	√	√
3*	√		√	√			√	√
4*	√	√	√		√	√	√	√
5	√	√	√	√				
6	√		√	√			√	
7	√	√		√		√		
8	√		√	√			√	
9	√	√						
10	√	√				√		
11	√	√				√		
12	√	√				√		
13	√							
14	√		√					
15	√		√					
16	√							
17	√	√						
18	√				√			
19	√				√			
20	√							
21	√							
22	√	√	√					
23	√	√						
24	√							
25	√							
26			√	√		√	√	
27			√	√	√		√	
28				√	√	√		√
29				√				
30						√	√	√

\* Sujetos a quienes se les realizó las entrevistas semi-estructuradas.

## Anexo 2

### Descripción y Observación de sesiones.

#### **SESION I**

**Observador:** José Luis Bahamondes.

Fecha: 18 de Julio.

Descripción de la sesión: Se constata que asiste el doble de personas que el acordado, siendo alrededor de 25, lo que nos dificulta la sesión por un tema de espacio e intimidad para realizar los ejercicios. Como primera sesión se realizó una presentación de los coordinadores del taller al grupo, exponiendo los lineamientos generales que guían las meditaciones activas. Luego se deja un espacio abierto para las preguntas o dudas que pudiesen tener los participantes, pudiendo observarse cierto temor a preguntar. Posteriormente se lleva a cabo la aplicación del Test OQ 45.2 con el fin de obtener el pre-test para el grupo experimental. Luego, comienza la sesión con un baile inicial para soltar tensiones, con el fin de que los participantes tomen contacto con su cuerpo y vayan relajándose. En esta etapa se observa cierta incomodidad, vislumbrándose cierto temor al ridículo y al juicio de los demás. Sin embargo, al pasar los minutos, algunos se van soltando más y logran bailar libremente. (Aunque algunas personas no logran hacerlo y deciden sentarse y esperar el comienzo de la meditación) Al finalizar el baile, se explica la meditación que se va a realizar (kundalini) describiendo cada una de sus etapas.

Observaciones: La sesión se lleva adelante de una manera adecuada, observándose una buena disposición por parte de los participantes. Sin embargo, hay cierta dificultad para “dejarse llevar” y participar plenamente de la experiencia, sobretodo en las etapas activas de la meditación, lo que se comprende dado lo nuevo de la experiencia y el haber sido este el primer acercamiento a los ejercicios de meditación activa. Se pudo observar además que los participantes se limitaron en sus movimientos por falta de espacio ya que a veces chocaban unos con otros y además se observó que algunos participantes abrían los ojos durante del ejercicio evidenciando falta de concentración.

Una vez terminada la sesión, se formó un círculo en el que tomados de las manos se invitó a compartir la energía movilizada durante el ejercicio. Luego se abrió el espacio para compartir la experiencia donde varios de los participantes se refirieron a lo agradable y novedoso de la experiencia y como les ayudó a relajar tensiones y soltar el cuerpo. Otros se sintieron incómodos con la parte activa de la meditación, refiriendo limitaciones corporales que les impedían moverse más libremente.

#### **SESION II**

**Observador:** Constanza Orellana

Fecha: 25 de Julio.

Descripción de la sesión: se constata que asisten la mitad de los participantes que en la semana anterior (12 personas), lo que facilita la sesión en relación al espacio y al logro

de cierta intimidad para realizar la meditación. Se comienza con un baile inicial de aproximadamente 10 minutos, donde se observa una mayor participación, creándose un clima favorable para el desarrollo de la sesión; las personas se muestran entusiasmadas con la música y disfrutan del baile. Al finalizar el baile se explica la meditación que se va a realizar (Nataraj). En este momento se hace hincapié en que los movimientos que realicen no sean forzados, con el fin de disminuir movimientos estereotipados y el control de la mente sobre el cuerpo; asimismo se recalcó la importancia de la respiración como llave para acceder a la toma de conciencia en pro de alcanzar un estado meditativo de mayor profundidad.

Observaciones: Se observa un mayor compromiso por parte de los asistentes, realizando la actividad con una mayor capacidad de concentración y libertad de movimiento, sin embargo se hizo notar el cansancio una vez avanzada la meditación.

Una vez terminada la meditación se invitó a formar un círculo central tomados de las manos, con el fin de compartir la energía movilizada. Luego se abrió el espacio para los quisieran compartir sus percepciones entorno a lo vivido, en donde varias personas comentaron lo difícil que se les hizo el mantenerse bailando por tanto rato. Sin embargo hubo personas que lograron contactarse mas profundamente con la experiencia, relatando que “sentí partes de mi cuerpo que hace rato no sentía”, lo que nos hizo pensar en la presencia de un mayor contacto corporal lo que nos entusiasmó en relación a las futuras sesiones.

### **SESIÓN III**

**Observador:** Cristian Rojas.

Fecha: 1° de Agosto 2007

Descripción de la sesión: Al comienzo de la sesión una de las participantes comenta que la anterior había sido muy larga en su primera etapa de movimiento y baile, y muy corto el tiempo de meditación y relajación.

La mayoría de los participantes tiene buenas percepciones respecto a la actividad realizada, expresando comentarios de índole: “Dormí toda la noche de corrido”, “Moví músculos que antes no se habían movido” entre otros. Se realiza un baile inicial donde los sujetos se ven mas relajados y libres que en las dos sesiones anteriores, moviéndose con mayor fluidez.

Posterior al baile se les explica la meditación a aplicar (Gibberish o No Mind), donde se observa a los sujetos participando activamente de esta etapa, logrando conectarse con sus emociones de frustración, rabia, etc. Se observan algunos sujetos que solo se quedan observando como los demás participan, se ven tímidos respecto a dejarse llevar por la experiencia. Con el paso del tiempo se observa mayor expresión corporal de la rabia contenida. Un sujeto se permite gritar; incluso una de las participantes golpea la pared, creando un forado en esta (situación de la que los facilitadores se percatan terminando la sesión). Después en medio del silencio cercano al final del ejercicio emerge el llanto de una de las participantes, pero quien se calma a partir de la contención brindada por los facilitadores, además de la música que aporta a la relajación. E general podemos decir que se nota un aumento en la concentración y relajación, permaneciendo los sujetos inmóviles mas tiempo. Incluso al finalizar la meditación activa, después del cierre donde se forma un círculo tomados de las manos, los sujetos se mantienen sentados y en

silencio, lo que lleva a los facilitadores a inducirlos a expresar los comentarios que deseen respecto a la actividad realizada. Ellos se refieren a lo liberador y novedoso de la experiencia. Uno de los sujetos comenta “me fui en el medio viaje, me imaginé en las torres gemelas”, otro expresa “no tuve mucha rabia que expresar, no me salía”. La mujer que lloraba expresó “Tenía mucha impotencia guardada que pude liberar”.

#### **SESIÓN IV**

**Observador:** José Luis Bahamondes.

Fecha: 8 de Agosto

Descripción de la sesión: Se realiza la meditación activa con diez participantes. A partir de los comentarios acerca de la dificultad de contactarse con el baile prolongado, solicitan una meditación activa más tranquila, a lo que los facilitadores responden de manera inmediata proponiendo la meditación más tranquila de las activas, llamada Nadabrahma. El baile inicial es más prolongado esta vez, ya que la técnica de meditación Nadabrahma implica menor esfuerzo corporal. Posteriormente se pasa a explicar la meditación activa que se realizará.

Observaciones: Aproximadamente la mitad de los participantes se mantienen inmóviles durante el transcurso del ejercicio, mientras que el resto realiza los movimientos sugeridos. A pesar de esta división se logró crear una atmósfera de tranquilidad e introspección, lo que los facilitadores interpretaron como mayor espiritualidad. Esto reforzado con los comentarios emitidos posterior al cierre (círculo formado por los sujetos tomados de las manos), por los sujetos, los que refirieron: “Sentí como entregaba y recibía energía del universo”, “Sentía calor en las palmas de las manos” “Sentía que las manos se me movían solas”.

#### **SESIÓN V**

**Observador:** Constanza Orellana.

Fecha: 22 de Agosto

Descripción de la sesión: Hubo una baja en la asistencia reduciéndose el nº a 6 personas, lo que es considerado por los facilitadores como efecto del día feriado 15 de Agosto. Pese a esto, el grupo asistente estaba conformado por los sujetos que habían reflejado una mayor participación y compromiso con el taller. Para comenzar se realizó el habitual baile inicial, en el cual participaron activamente los asistentes. Debido a las características del grupo presente, y a no haber realizado el taller la semana anterior, los facilitadores optaron por aplicar la meditación Kundalini, con el fin de reconectar al grupo con la experiencia meditativa, desde una nueva aproximación a un ejercicio ya realizado en la primera sesión.

Observaciones: Todos los individuos se logran conectar con el ejercicio, creándose una atmósfera de mayor intimidad y cercanía debido a ser un grupo más pequeño y a haber realizado el ejercicio en una oportunidad anterior. Esto permitió una profundización y exploración de nuevas dimensiones dentro de lo ya explorado, ampliando la gama de sensaciones y percepciones por parte de los asistentes, quienes comentaron: “me sentí más centrada”, “me sentí volando en un espacio en donde al final vislumbraba una luz”, “primera vez que logro relajarme tanto”, “fue bueno haberla hecho de nuevo”.

## **SESION VI**

**Observador:** Cristian Rojas.

Fecha: 5 de Septiembre

Descripción de la sesión: A partir de la manifestación de la CUT el día miércoles 29 de agosto, se retomó la actividad luego de dos semanas. La asistencia a esta sesión fue de 10 personas, muchas de las cuales no habían asistido al menos las últimas tres sesiones, lo que dificultó el normal desarrollo de la sesión. Al respecto cabe comentar que la mayoría de las personas tuvo dificultades para conectarse con el ejercicio propuesto (Gibberish) evidenciándose falta de ánimo, falta de compromiso y cohesión grupal desde el baile inicial. Cabe comentar que entremedio del ejercicio uno de los asistentes se retira de la sala, pese a las instrucciones dadas de no interrumpir la sesión.

Observaciones: Llama la atención el grado de disconformidad con el ejercicio propuesto, a pesar de que al haber realizado el mismo la vez anterior había resultado muy bien, esto posiblemente por la discontinuidad del taller debido a causas externas y a la conformación particular de asistentes quienes habían tenido reiteradas inasistencias las sesiones anteriores. Se emiten muy pocos comentarios al finalizar la sesión, entre ellos: “sentí que no tenía rabia que botar”, “no me pude conectar con el ejercicio”, “no pude dejar de pensar en las cosas que tengo que hacer después”. Los facilitadores traducen esta información con una falta de autentica conexión con la rabia interna, tema que se expone más a fondo en la discusión.

## **SESION VII**

**Observador:** José Luis Bahamondes.

Fecha: 26 de Septiembre

Descripción de la sesión: Luego de 3 semanas de ausencia del taller, debido a la realización de una fonda al interior del COSAM (12 de septiembre) y al feriado de fiestas patrias (19 de septiembre) se realiza esta sesión con un número de 9 asistentes. Debido a la falta de conexión percibida en la sesión anterior los facilitadores optan por realizar nuevamente la meditación kundalini, a fin de obtener una mejor respuesta y reconectar a los individuos con la meditación. Se realizó el baile inicial, mostrando una mayor libertad de movimientos y menor vergüenza que en ocasiones anteriores, generándose una atmósfera de diversión y cercanía, luego se procedió a recordar las etapas que contempla esta meditación en particular.

Observaciones: Los participantes refieren un reencuentro con la meditación ya que se sintieron mucho más cómodos, logrando un mayor contacto con sensaciones de placer y bienestar. También se observa que todos participan activamente, dispuestos a realizar el ejercicio en su totalidad. Por otro lado, se observa un fortalecimiento del vínculo entre el grupo y los facilitadores. Comentaron: “llegué con dolor de cabeza y al terminar la sesión se me había terminado”, “los echamos de menos estas dos semanas”, “cada semana siento que se me pasa más rápido el tiempo”, “como ya conocía esta meditación se me hizo más fácil”.

## **SESION VIII**

**Observador:** Constanza Orellana.

Fecha: 3 de Octubre

Descripción de la sesión: Esta sesión constó con la participación de 6 personas. Se realizó el baile inicial como de costumbre de alrededor de 10 minutos, donde se notó cierto cansancio por parte de los participantes, razón por la cual se decidió realizar la meditación nadabrahma. Esta meditación posee cualidades que a consideración de los facilitadores la hacen más acorde para finalizar el taller. Esto sumado al grado de conexión que habrían logrado los participantes en la vez anterior que se realizó este ejercicio en particular. Durante la meditación se constató una fuerte conexión por parte de los asistentes, quienes realizaron los movimientos propuestos con mayor facilidad y entrega. Se percibió el compromiso de los asistentes con la sesión denotando cierta carga afectiva, lo que se atribuyó al hecho que se tratara de la última sesión. A modo de cierre se realizó el círculo característico, poniendo énfasis esta vez en que los sujetos atesoren la experiencia realizada y que la energía movilizada se mantenga con ellos a pesar de la finalización del taller.

Observaciones: En general se percibió una atmósfera de tranquilidad, buena disposición y de contacto de los participantes con el ejercicio. Los comentarios se enfocaron hacia la gratitud por el tiempo dedicado al taller, y por la posibilidad de haber realizado las distintas meditaciones. Los participantes comentaron: “Me sentí como acompañado, como que no estoy solo”, “Me dio la sensación de libertad”, “Me imaginé suspendida en el espacio”. A estos comentarios se le sumaron expresiones de agradecimiento y peticiones en relación a la continuidad del taller, diciendo que les habría gustado tener mas sesiones. Se realizan comentarios dirigidos a los facilitadores valorando el entusiasmo, la entrega y la disposición hacia la realización del taller.

### Anexo 3

#### Resultados OQ-45.2

SUJETO	SEXO	ZZ_1ra Apli.	ZZ-2da Apli.	Dif. Aplicación 1 y 2	SD 1ra Apli	SD 2da Apli.	RI 1ra Apli.	RI 2da Apli.	SR 1ra Apli.	SR 2da Apli.
S1	M	76	50	26	45	28	15	7	16	11
S2	M	51	30	21	17	18	18	7	16	5
S3	F	46	28	18	31	21	8	1	7	6
S4	F	112	99	13	77	70	22	18	13	11
S5	F	98	79	19	65	45	16	14	17	20
S6	F	108	89	19	67	57	26	16	15	16
S7	F	78	53	25	43	34	20	10	15	9
S8	F	136	113	23	92	76	24	21	20	16
S9	F	86	92	-6	48	59	22	21	16	12
<b>PROMEDIO</b>		<b>87,89</b>	<b>70,33</b>				<b>19,00</b>	<b>12,78</b>	<b>15,00</b>	<b>11,78</b>
<b>Desv,</b>		<b>29,07</b>	<b>30,96</b>				<b>5,48</b>	<b>6,96</b>	<b>3,54</b>	<b>4,89</b>

Tabla N° CCCC: Prueba t para medias de dos muestras emparejadas, variable ZZ

	ZZ-GRUPO ANTES	ZZ-GRUPO DESPUÉS
Media	<b>87,89</b>	<b>70,33</b>
Varianza	845,11	958,50
Observaciones	9,00	9,00
Coefficiente de correlación de Pearson	0,95	
Diferencia hipotética de las medias	0,00	
Grados de libertad	8,00	
Estadístico t	<b>5,45</b>	
P(T<=t) una cola	0,00	
Valor crítico de t (una cola)	1,86	
P(T<=t) dos colas	0,00	
Valor crítico de t (dos colas)	<b>2,31</b>	

Tabla N° CCCC: Prueba t para medias de dos muestras emparejadas, variable RI

	RI-GRUPO ANTES	RI.-GRUPO DESP.
Media	<b>19,00</b>	<b>12,78</b>
Varianza	30,00	48,44

Observaciones	9,00	9,00
Coeficiente de correlación de Pearson	0,84	
Diferencia hipotética de las medias	0,00	
Grados de libertad	8,00	
Estadístico t	<b>4,91</b>	
P(T<=t) una cola	0,00	
Valor crítico de t (una cola)	1,86	
P(T<=t) dos colas	0,00	
Valor crítico de t (dos colas)	<b>2,31</b>	

Tabla N° CCCC: Prueba t para medias de dos muestras emparejadas, variable SR

	<b>SR-GRUPO ANTES</b>	<b>SR-GRUPO DESP.</b>
Media	<b>15,00</b>	<b>11,78</b>
Varianza	12,50	23,94
Observaciones	9,00	9,00
Coeficiente de correlación de Pearson	0,56	
Diferencia hipotética de las medias	0,00	
Grados de libertad	8,00	
Estadístico t	<b>2,35</b>	
P(T<=t) una cola	0,02	
Valor crítico de t (una cola)	1,86	
P(T<=t) dos colas	0,05	
Valor crítico de t (dos colas)	<b>2,31</b>	

#### Anexo 4

#### SUJETO N°1

<b>CATEGORÍA</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>RESPUESTAS</b>	<b>ANÁLISIS INTERPRETATIVO</b>
<b>SENSACIONES / SENTIMIENTOS</b>	<b>¿Qué sensaciones te surgieron al hacer los ejercicios de meditación activa?</b>	<i>Paz, tranquilidad, botar tensión, botar rabia.....ehhh, ¿cómo describirlo?, así como una sensación de que no estoy solo en este mundo....eso.</i>	La sensación de liberación permitió que estuviera más conectado con el todo, sensación de paz y tranquilidad

	<b>¿Te conectabas entonces con una experiencia más religiosa?</b>	<i>“ me motivaba el estar con esa paz interior, con esa tranquilidad, me incitaba, me motivaba a tener un contacto más cercano con Dios”</i>	Sensación o sentimiento, trascendencia
	<b>¿Y algún sentimiento en particular que te haya surgido durante alguna de las sesiones?</b>	<p><i>“Me contacté con la tristeza, hubo un momento en que no pude desprenderme de esa sensación”.</i></p> <p><i>“logré utilizar lo que estaba haciendo para tranquilizar los pensamientos que tenía ese momento, me sirvió para neutralizar las malas sensaciones o emociones de ese instante”.</i></p>	<p>1. sensación o sentimiento de tristeza y lograr contactarse con ella, discriminación de la sensación. Posibilidad de vivirse la emoción.</p> <p>2. sensación de control y compensación de sus emociones.</p>

<b>CATEGORÍA</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>RESPUESTAS</b>	<b>ANÁLISIS INTERPRETATIVO</b>
<b>PENSAMIENTO</b>	<b>¿Te surgió algún pensamiento durante los ejercicios de</b>	<i>“en muchas oportunidades cuando estaba haciendo e los ejercicios, Y tenía</i>	Contactarse con lo espiritual y divino, relacionado a la religión.

	<b>meditación activa?</b>	<i>algún tiempo para pensar, normalmente rezaba.....”</i>	
--	---------------------------	---	--

<b>CATEGORÍA</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>RESPUESTAS</b>	<b>ANÁLISIS INTERPRETATIVO</b>
<b>IMAGINACIÓN</b>	<b>¿Tuviste alguna experiencia de imaginar algo?</b>	<i>“Sí, me vi volando....me imaginé en el espacio, con el poder de poder saltar de un planeta sobre otro... podía ir desde aquí a otro lugar sin necesidad de perder tiempo, lo pensaba y me iba, como que me trasladaba de espacio en espacio....esa sensación la tuve en algunos momentos.</i>	Expansión, disolución, liberación
	<b>¿Como saltar de una dimensión a otra?</b>	<i>“Siiii!!!!, como estar aquí y poder irme para otro lado... volver para atrás y luego irme hacia el futuro....eso me pasó”</i>	Expansión, fusión con la totalidad, atemporalidad.
	<b>Y cuando te imaginabas eso ¿iba acompañado de alguna percepción?,</b>	<i>“Si, de luces, cuando me trasladaba de un lugar a otro había como “flashes”</i>	atemporalidad

CATEGORÍA	PREGUNTA	RESPUESTAS	ANÁLISIS INTERPRETATIVO
<b>RELEVANCIA</b>	<b>¿Tuvo alguna relevancia, para ti el realizar estos ejercicios de meditación activa?</b>	<p><i>“es como renovarte de energía, como cargar las pilas...llegaba acá e intentaba botar las tensiones, de repente los malos ratos en el trabajo, y me iba de acá como renovado, y me daba cuenta de eso, porque el día Jueves yo notaba que hasta mi mente estaba más vivaz, que tenía otra forma de resolver los problemas”.</i></p> <p><i>“De hecho no creo que sea una experiencia que se me vaya a olvidar así de un momento a otro”</i></p>	<p>La sensación los acerca al método. Valida la técnica de la meditación de forma positiva para su día a día.</p>
	<b>¿Hubo algún aprendizaje?</b>	<p><i>“cuando tengo situaciones que me complican el algún momento, me siento o me paro en algún lugar, me pongo a respirar y me pongo a pensar....y al respirar me voy relajando y puedo pensar con mas calma....buscar la solución con mas calma”</i></p>	<p>Existe un aprendizaje aplicable a su cotidaneidad.</p> <p>Logra ampliar su perspectiva. A partir de una experiencia concreta</p>

		<p><i>“Me dí cuenta que respirar, te oxigena, te llena de otras sensaciones, y te permite ver más allá de lo que uno vé normalmente”</i></p>	<p>logra un desarrollo de su intuición.</p>
--	--	--	---

## SUJETO N°2

<b>CATEGORÍA</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>RESPUESTAS</b>	<b>ANÁLISIS INTERPRETATIVO</b>
<b>SENSACIONES</b>	<p><b>¿Qué sensaciones te surgieron al hacer los ejercicios de meditación activa</b></p>	<p><i>“....Yo las sesiones la experimenté y me encantaron....me sentí súper libre....sentía mi corazón, sentía mis pulmones, mis tripitas, mis riñones, mis piernas, mis tendones, mis orejas, mi nariz, los olfatos,....todo se abrió, de tal manera que se comunicó todo, todo mi cuerpo, desde la cabeza hasta los pies....eso fue lo que sentí”.</i></p> <p><i>“Físicamente....yo soy un tipo que no le gusta el sobrepeso, osea no me costó hacer los ejercicios...después de hacerlos me sentía como caminando en las nubes como livianito, como motitas de</i></p>	<p>Sensaciones de integración, de totalidad, dando cuenta de todo, abriéndose a la experiencia.</p> <p>Sensación de libertad</p> <p>Sensación de liviandad, calidez, placer y bienestar.</p> <p>Sensación de bienestar.</p>
	<b>¿Te costaba</b>		

	<b>mucho concentrarte al momento de realizar los ejercicios?</b>	<i>algodón....super bien.” “ Me sentí súper cómodo, no me incomodó para nada... a veces me cansaba... pero nada más”</i>	
	<b>esa sensación de sentir todo tu cuerpo ¿era primera vez que la sentías?</b>	<i>“Debo decirlo que así lúcidamente sí.....de esa manera tan como espiritual, sí,..... primera vez que lo siento así tan espiritualmente”.</i>	Sensación de que su cuerpo adquiere una dimensión espiritual.  Sensación de conectarse con la espiritual sin tener que recurrir a la droga.

<b>CATEGORÍA</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>RESPUESTAS</b>	<b>ANALISIS INTERPRETATIVO</b>
<b>SENTIMIENTO</b>	<b>¿Qué sentimientos te surgieron al hacer los ejercicios de meditación activa?</b>	<i>“En realidad fueron varios sentimientos en los diferentes ejercicios de meditación...pero en general fueron libertad, desahogo, alegría, tranquilidad....esa fueron las sensaciones”</i>	Sentimientos de libertad y bienestar, además de alegría, desahogo y tranquilidad.

<b>CATEGORÍA</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>RESPUESTAS</b>	<b>ANALISIS INTERPRETATIVO</b>
<b>IMAGINACIÓN</b>	<b>¿Tuviste alguna experiencia de imaginar algo?</b>	<i>“En relación a la meditación con el cojín, ¿cómo se llamaba? ( le digo “gibberish”), esa.....me sentía como un guerrero...botando, desahogando, pero no un guerrero malo, un guerrero bueno,</i>	Imagen arquetípica del guerrero Afrontar los cambios con entereza.

	<p><b>¿Alguna imagen que te haya surgido durante los ejercicios de meditación que recuerdes?</b></p>	<p><i>defendiendo algo bueno....entonces así le daba a la almohada y le daba a la almohada.....Esa fue como una de las cosas”.</i></p> <p><i>“Otras cosas que imaginaba era que mi cuerpo..... como decirlo.....mi cuerpo espiritual viajaba por el universo, por la tierra, por algunas selvas, por la música.....me sentía como un animal en una selva”</i></p>	<p>Sensación de poder trasladarse, liberación, atemporalidad. Conciencia de la dimensión espiritual. Integración y conexión con los aspectos más primitivos del sujeto.</p>
--	--	---	---

<b>CATEGORÍA</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>RESPUESTAS</b>	<b>ANÁLISIS INTERPRETATIVO</b>
<b>PENSAMIENTO</b>	<p><b>¿Te surgió algún pensamiento durante los ejercicios de meditación activa?</b></p>	<p><i>“A veces sentí pena, también algunos pensamientos se me cruzaron y eran pensamientos tristes, me dio harta pena”.</i></p> <p><i>“Luego se cruzaron pensamientos alegres, pensamientos de mi hijo, de lo que había vivido anteriormente, de lo que estaba viviendo ahora, de lo que me tocaba vivir....pero no todos juntos como</i></p>	<p>Pensamientos tristeza de los cuales no se puede desconectar.</p> <p>Pensamientos alegres, pensamientos ubicados temporalmente. Revisión de su vida. Aparición de imágenes significativas para él sujeto. Contacto con figuras significativas de su familia.</p>

		<i>una pelota de plasticina que no se puede definir, sino que todos separados, definidos”.</i>	
	<b>¿Te costaba mucho concentrarte al momento de realizar los ejercicios?</b>	<i>“De todas formas para mí no fue tan difícil....como que me di cuenta que no me costaba tanto....yo lo tomé como una parte también de mi proceso</i>	Dotar de sentido a la experiencia como parte de su proceso.

<b>CATEGORÍA</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>RESPUESTAS</b>	<b>ANÁLISIS INTERPRETATIVO</b>
<b>RELEVANCIA</b>	<b>¿Qué es lo relevante para ti de esta experiencia? ¿Qué podrías rescatar como importante para ti tras haber participado en estos ejercicios?</b>	<i>“Fue aprender...de hecho hago los ejercicios cuando tengo algún sentimiento encontrado, practico los ejercicios que ustedes enseñaron, los he ido introduciendo en mi vida cotidiana, me ha servido bastante. Me ha servido para controlar mi pena, mi rabia, y mi ocio....yo no soy un tipo muy cargado al ocio ni nada, pero cuando me llega me llega. Me ha servido hartito y se los agradezco...sobretudo a uno a que esta en este proceso de rehabilitación de drogas, a mi personalmente me ha</i>	Lograr extrapolar los ejercicios de meditación a la vida cotidiana.  Visualizar como un aprendizaje la experiencia del taller, logrando integrarlo a su proceso de rehabilitación..  Gratitud por la entrega y la posibilidad del espacio.

		<i>servido bastante”.</i>	
--	--	---------------------------	--

### SUJETO 3

<b>CATEGORÍA</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>RESPUESTAS</b>	<b>ANÁLISIS INTERPRETATIVO</b>
<b>SENSACION</b>	<b>¿Qué sensaciones te surgieron al hacer los ejercicios de meditación activa?</b>	<p><i>“Al principio, en algunos momentos, me daba angustia y después se me pasaba, trataba de no pensar y me daba algo extraño, y me daba susto, después se me pasaba. Cuando trataba de anular ese pensamiento, me daban ganas de pararme e irme, algunas veces me pasó eso, como susto”.</i></p> <p><i>“Siempre me venían cuadros angustiosos, pero en las meditaciones sentía que me liberaba, no sé si me explico...”</i></p>	<p>Miedo frente a la sensación de vacuidad. Intento por desidentificarse del pensamiento que le produce una sensación desagradable.</p> <p>Sensación de libertad ante la angustia que emergía.</p>
		<i>“Durante muchos momentos sentía que las personas</i>	Sensaciones persecutorias que a pesar de la dificultad

		<p><i>que me rodeaban estaban preocupadas de lo que a mí me pasaba, así también lo percibí, pero lograba liberarme, aunque me costaba...”</i></p> <p><i>“Sentía sensaciones de irme, de pararme e irme, pero con los ejercicios lo dejaba fluir”.</i></p> <p><i>“. Pero me sentí bien en muchas cosas, cuando los pensamientos malos los dejaba ir, me sentía más tranquila”.</i></p>	<p>que implicaba el redimirse de ellas, lograba liberar.</p> <p>Frente a la sensación de incomodidad por la situación vivida lograba fluir.</p> <p>Sensación de bienestar y tranquilidad asociada al dejar pasar los pensamientos sin identificarse con ellos.</p>
	<b>¿Alguna sensación corporal o física?</b>	<p><i>“Llegaba con el cuerpo más o menos duro, pero lograba irme mas liviana, más suelta. Me sentía relajada corporalmente, así como distendida. Cuando llegaba todo me dolía, pero lograba relajarme.”</i></p>	<p>Sensación de distensión corporal, bienestar, de relajación.</p>

<b>CATEGORÍA</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>RESPUESTAS</b>	<b>ANÁLISIS INTERPRETATIVO</b>
<b>SENTIMIENTOS</b>	<b>¿Qué sentimientos te surgieron al</b>	<i>“Bueno, sentimientos buenos, de que de</i>	Emergen sentimientos positivos a partir del bloqueo de los

	<b>hacer los ejercicios de meditación activa?</b>	<p><i>repente me olvidaba de todo lo que a mí me pasaba, y de repente se me aparecía un sentimiento y lo anulaba y cuando lo anulaba si es que se me venía algo a la mente me relajaba”.</i></p> <p><i>“Sentimientos acerca de cosas que me habían ocurrido antes. Se me venían cosas, pero no las podía mucho explicar. Me cuesta mucho explicarlo.”</i></p>	<p>sentimientos negativos que se le aparecían.</p> <p>Sensación de contención y resguardo en el espacio del taller.</p> <p>Le emergen sentimientos negativos del pasado que no deseaba revivir, y por tanto no los puede conceptualizar.</p>
--	---	---	--

<b>CATEGORÍA</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>RESPUESTAS</b>	<b>ANÁLISIS INTERPRETATIVO</b>
<b>PENSAMIENTOS</b>	<b>¿Te surgió algún pensamiento durante los ejercicios de meditación activa?</b>	<p><i>“No, pensamientos malos no, respecto a la meditación, sino pensamientos de cosas malas que me habían ocurrido en mi vida. De repente son pensamientos muy fuertes que yo trato de anular. Traté de dejarlos ir, que no se me vinieran a la mente”</i></p> <p><i>“...pensaba que</i></p>	<p>La meditación aflora en el sujeto recuerdos traumáticos del pasado, que les resulta muy doloroso revivir, por lo que los controla.</p> <p>Pensamientos relacionados a que los demás asistentes al taller la estaban observando, lo que habla de una dificultad de centrarse en su experiencia.</p>

		<i>todos estaban pendientes de lo que a mí me estaba pasando. Se me venían esas cosas a la mente.”</i>	
	<b>¿Podría hablarme de esos pensamientos?</b>	<i>“Son pensamientos de los que no quiero acordarme, ya que son muy tristes”.</i>	Descarta la posibilidad de profundizar en los pensamientos negativos que le surgieron durante el taller de meditaciones, ya que la contactan con la tristeza.

<b>CATEGORÍA</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>RESPUESTAS</b>	<b>ANALISIS INTERPRETATIVO</b>
<b>IMAGINACION</b>	<b>¿Alguna imagen que te haya surgido durante los ejercicios de meditación que recuerdes?</b>	<i>“Durante muchos momentos sentía que las personas que me rodeaban estaban preocupadas de lo que a mí me pasaba, así también lo percibí, pero lograba liberarme, aunque me costaba, porque pensaba que todos estaban pendientes de lo que a mí me estaba pasando. Se me venían esas cosas a la mente”.</i>	Da cuenta de la dificultad de conectarse con su experiencia, ya que percibía al resto de los asistentes observandola, pero igual finalmente lograba liberarse de esto, (con dificultad)

<b>CATEGORÍA</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>RESPUESTAS</b>	<b>ANALISIS INTERPRETATIVO</b>
<b>RELEVANCIA</b>	<b>¿Qué es lo relevante para ti de esta</b>	<i>“Lo encontré bueno, me hizo bien. Sentí que me</i>	Sanación mental y corporal.

	<p><b>experiencia?</b></p> <p><b>¿Qué podrías rescatar como importante para ti tras haber participado en estos ejercicios de meditación activa?</b></p>	<p><i>sané mentalmente, como que sanaba mi cuerpo”</i></p> <p><i>“Lo comente con mis hijos en la casa, y ellos encontraban que yo llegaba mejor, que llegaba más tranquila, de hecho me recordaban cuando yo tenía meditación, porque yo llegaba más alegre, más contenta con ellos, me siento agradecida.”</i></p> <p><i>“Siento que me sanó de cosas que me pasaban. Encuentro que es importante aplicar estas terapias, porque puede ayudar a muchas personas.”</i></p>	<p>Repercusión en el contexto familiar que habla de la prolongación de los efectos positivos que le brindaba la meditación.</p> <p>Validación de la técnica de meditación como una herramienta sanadora aplicable a distintos sujetos.</p>
--	---	--	--

#### SUJETO 4

<b>CATEGORÍA</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>RESPUESTAS</b>	<b>ANÁLISIS INTERPRETATIVO</b>
<b>SENSACIÓN</b>	<b>¿Qué sensaciones te surgieron al hacer los ejercicios de meditación activa?</b>	<p><i>“Bueno de partida relajo, desestresarme, quedar muy relajada, meterme en el tema”</i></p> <p><i>“Incluso había veces que llegaba súper tiesa, pero después uuuuuuu me quería quedar</i></p>	<p>Focalizar y a través de esto contactarse con la posibilidad de encontrar una herramienta para relajarse para contrarrestar el estrés.</p>

		<i>ahí todo el rato, lograba relajarme”</i>	
<b>SENTIMIENTO</b>	<b>¿Qué sentimientos te surgieron al hacer los ejercicios de meditación activa?</b>	<p><i>“En la meditación de botar la rabia, al revés de las chiquillas, yo sentí que no tenía tanta rabia que botar...”</i></p> <p><i>“Debía pegarle al cojín, pero no encontré motivos, yo tenía más paz, había más perdón. Uno se auto convence, pero gracias a que Uds. hicieron eso con los cojines yo me pude dar cuenta de eso. Quizás, sino, hasta hoy estaría convencida de que debo pegar combos y que estoy enojada con el mundo, pero en el fondo no tenía tanta rabia.”</i></p> <p><i>“...me imaginaba en una nave, me sentía flotando, antes sentía miedo cuando tenía esas sensaciones, pero ahora me di cuenta que no, me di cuenta que ya no tenía miedo.”</i></p>	<p>Posibilidad de reencuentro con emociones que no se habían manifestado con la claridad necesaria, lo que le permite captar la realidad desde otra perspectiva más positiva.</p> <p>Sin embargo pudiese haber cierto bloqueo con la rabia.</p>
<b>IMAGINACIÓN</b>	<b>¿Tuviste alguna experiencia de imaginar algo?</b>	<i>“Una vez sentí que estaba volando, pero me llamaba la atención porque siempre era</i>	<p>Contactarse con la posibilidad de ver una solución frente a una conflictiva, viendo los recursos que le</p>

		<p><i>oscuro, pero me iba acercando a la luz.”</i></p> <p><i>“...ya no estoy oscura por completo, ya por lo menos veo una salida.”</i></p> <p><i>“También me imaginaba en una nave, me sentía flotando.....”</i></p>	<p>permiten la resolución.</p> <p>Expansión, libertad.</p>
--	--	--	--

<p><b>PENSAMIENTO</b></p>	<p><b>¿Te surgió algún pensamiento durante los ejercicios de meditación activa?</b></p> <p><b>¿Te venían ideas durante los ejercicios de meditación activa?</b></p>	<p><i>“me imaginé, que siempre cuando veo las naves espaciales que están fuera de la atmósfera me da miedo, me da claustrofobia, terror, que me pase lo de la perrita, y ahora fíjate que me dejé llevar por la música, y me sentí así como en el cosmos, y me di cuenta que no tenía miedo, porque siempre antes los temores, el temor a floraba en mi, y en este minuto fue como entregarme, en las nubes, me deje llevar, ya no había temor.”</i></p>	<p>Unión con el todo que permite contrarrestar sentimientos de encierro y soledad. Percartarse de la transformación de sus sentimientos en cuanto los acepta y se entrega a ellos. Liberación a partir de la conexión con la música.</p>
<p><b>RELEVANCIA</b></p>	<p><b>¿Qué relevancia o repercusión tuvieron, si es que tuvo alguna, la práctica de las meditaciones activas?</b></p>	<p><i>“Fue súper importante porque yo me tenía auto convencida de que tenía rabia y cosas que botar, pero en el minuto que me dijeron ya poh, pégale al cojín, dije bueno y que, yo misma me dije, bueno, y donde están todos tus dramas. Fue como un cambio de “switch” en mi vida, eso fue súper relevante”</i></p> <p><i>“Lo otro fue lograr esa conexión conmigo misma, me gusto lograr esa conexión.....”</i></p> <p><i>“Bueno, para mí fue muy bueno, agradecí también el tiempo de ustedes...”</i></p> <p><i>“...porque para ustedes es un tiempo valioso que podían haber ocupado estudiando, con su familia, preparando algún examen, que se yo en qué, sin embargo vinieron acá con nosotros, y nunca dejaron de venir...”</i></p>	<p>Importancia de contactarse con los aspectos positivos de la vida, tomando conciencia de haber sido presa de una construcción de su realidad desde el discurso y no desde la experiencia misma..</p> <p>Contactarse consigo misma, dejándose llevar en el fluir de la vida.</p>

