



UNIVERSIDAD DE CHILE
Facultad de Ciencias Sociales
Departamento Psicología

MINDFULNESS, UNA EXPERIENCIA EN ADICCIONES

EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LA PARTICIPACIÓN EN UN TALLER BASADO EN MEDITACIÓN MINDFULNESS, EN EL TRATAMIENTO GENERAL DE UNA POBLACIÓN DE USUARIOS DEL PROGRAMA INTENSIVO DE ADICCIONES DEL COSAM DE PUDAHUEL, A PARTIR DE SU EXPERIENCIA Y LA VISIÓN DE LOS PROFESIONALES INVOLUCRADOS EN EL TRATAMIENTO.

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PSICÓLOGO

Estudiante: José Miguel Jarpa Insausti

Profesor Patrocinante: Ps. Felipe Gálvez Sánchez

Profesor Colaborador: Ps Ricardo Pulido

Santiago Chile
Enero, 2013

ÍNDICE:

Resumen:	4
INTRODUCCIÓN	6
Antecedentes Cosam Pudahuel	6
Un Taller de Meditación Mindfulness	7
Mindfulness y Adicciones	10
PREGUNTAS DIRECTRICES y OBJETIVOS	14
Pregunta de investigación:	14
Preguntas eje de la investigación:	14
Objetivo General:	15
Objetivos Específicos:.....	15
MARCO TEÓRICO	16
1. LA MEDITACIÓN	16
1.1 Mindfulness.....	17
1.2 Aproximación fenomenológica a los Fundamentos básicos de Mindfulness	19
2. MINDFULNESS EN EL MARCO TERAPÉUTICO	21
2.1 Componentes de Mindfulness	22
2.2 Tratamientos Basados en Mindfulness	23
2.3 Desarrollo de Mindfulness en los EEUU	25
2.4 Experiencias en Chile	25
3. MECANISMOS PSICOTERAPÉUTICOS EN MINDFULNESS	27
4. MINDFULNESS Y ADICCIONES	30
5. CRÍTICAS	33
6. CRÍTICA EPISTEMOLÓGICA Y APORTES DESDE VARELA	38
6.1 <i>Crítica a la cognición como representación</i>	38

6.2 Algunos aportes de la teoría de Varela útiles para la comprensión de Mindfulness	43
MARCO METODOLÓGICO	48
Enfoque Metodológico	48
Declaración Epistemológica	49
Tipo de estudio	50
Procedimiento	51
<i>Determinación del campo de trabajo</i>	51
<i>Determinación de la muestra</i>	52
<i>Procedimiento de contacto</i>	54
<i>Generación de la Información</i>	54
<i>Análisis de la información</i>	56
<i>Conflictos Éticos</i>	58
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	59
Tópicos desde los cuales opera la investigación	60
Lugar que se le atribuye al taller en el tratamiento	60
Evaluación de la participación en el taller de meditación	67
Efectos sobre la experiencia, atribuibles a su participación en el taller	80
Extensión de la experiencia del taller	95
CONCLUSIONES	102
REFLEXIONES FINALES	109
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	117
ANEXOS	123
Anexo 1:	123
Anexo 2: Guion de Entrevista a Usuarios	124
Anexo 3: Transcripción de Entrevistas	126
Anexo 4: Guion de Grupo Focal a Profesionales	167
Anexo 5: Grupo Focal a Profesionales	169

Resumen:

El objetivo de este estudio fue evaluar la influencia que tuvo la participación en un taller basado en meditación Mindfulness sobre el tratamiento general de una población de usuarios del programa intensivo de adicciones del Cosam de Pudahuel, a partir de la experiencia de estos y la visión de los profesionales. Para la generación de la información se realizaron entrevistas semiestructuradas a los usuarios y un grupo focal a los profesionales a partir de lo cual se realizó un análisis interpretativo de contenido, triangulando la experiencia de los usuarios y la visión de los profesionales, con la visión del investigador y los planteamientos teóricos de la literatura especializada y la neurofenomenología de F. Varela. Esto permitió concluir que la participación en el taller tuvo efectos positivos y consonantes con el tratamiento general de adicciones, en aspectos como: relajación, auto-regulación, cambios cognitivos y exposición, presentes en la literatura. Sin embargo se registraron además otros efectos que se considera no se restringirían únicamente a los objetivos de un tratamiento de adicciones. Otro aspecto importante que pudo evaluarse, es la importancia del diseño de este tipo de intervenciones en la manera de vincularse con la práctica meditativa que desarrollan los usuarios y por tanto también en su impacto. Por último se considera que la meditación si bien posee efectos potencialmente muy terapéuticos, no sería una práctica restringida necesariamente al ámbito de la salud.

Palabras claves: Meditación, Mindfulness, Adicciones, Varela

Suelo no ser muy amigo de las citas que abren los artículos y estas cosas, porque muchas veces las entendía como un ejercicio un poco pedante más que nada... pero ahora entiendo el gusto que el trabajo de buscarlas puede significar en el intento por compartir algo que sinceramente se aprecia mucho... es por esto, que no pude siquiera limitarlas a solo una.

Una vez me dijeron esto y por suerte aún no lo olvido... “Un borracho iba caminando tranquilo de vuelta a casa con la cabeza gacha, cuando de repente paf!!... se pega con la cabeza en un poste. Adolorido y con la mano en la frente, se recupera, da un paso al lado y sigue caminando cuando... paf!! se da en la cabeza con el mismo poste... Se detiene, se toma su tiempo, da un par de pasos al lado y... paf!! directo en la frente... se para, ahora ya decidido, retrocede, cambia de dirección, hace un giro, da dos pasos hacia el otro lado y..... paf!! directo al suelo... Desorientado se dice convencido: ‘es inútil estoy rodeado’.

“Somos prisioneros de ciertas concepciones de nosotros mismos y de nuestra conducta”
(Foucault 1979)

“Los actores saben lo que hacen pero no saben lo que sus haceres hacen” (con ellos)
(Foucault en Dreyfus, 1982)

“Es fácil darse cuenta, cuanto más ocupados estamos en nuestros pensamientos más se cierra la vivencia al presente”
(Augusto Alcalde)

INTRODUCCIÓN

Antecedentes Cosam Pudahuel

El año 1994, el que antes fuera el Centro de Atención Psicológica de Pudahuel, mediante la recepción de financiamiento proveniente de MINSAL y la inserción en la red de salud mental del área occidente, pasa a convertirse en Centro Comunitario de Salud Mental Familiar (Cosam) de la Comuna de Pudahuel. Este centro en los años subsiguientes comienza progresivamente a ampliar su oferta programática de prestaciones a distintas áreas propia de la atención secundaria de salud. Una de estas áreas es la correspondiente a Adicciones, que en el año 2003 comienza a desarrollar mediante aporte de CONACE (hoy SENDA), el Plan Ambulatorio Básico para el tratamiento de usuarios que presentaran problemáticas asociadas al consumo de drogas y alcohol. Posteriormente en el año 2007 implementará el Programa de Tratamiento Ambulatorio Intensivo Mixto y al año siguiente se abrirá ya el programa específico para mujeres¹.

El trabajo en el Cosam desde el área de adicciones es llevado a cabo por un equipo multidisciplinario de profesionales de la salud mental y colaboradores, el cual contempla a: Terapeutas ocupacionales, Médicos psiquiatras, Técnicos en prevención y rehabilitación de drogodependientes, Psicólogos, Asistentes sociales, etc., abordando el tratamiento de ésta problemática desde una lógica integral de atención. El programa de adicciones se realiza aunando distintos enfoques que resultan complementarios entre los que están: una perspectiva Biopsicosocial, un enfoque Sistémico, así como la búsqueda de un Trabajo en Red. Además de estos, se trabaja en la Potenciación del Empoderamiento y la Autoeficacia de los usuarios, incorporando una Perspectiva Motivacional y un trabajo enfocado a la Prevención de Recaídas en el consumo². En este contexto se llevan a cabo diferentes actividades que van desde la terapia individual, instancias terapéuticas grupales, talleres recreativos y deportivos, entre otros.

¹ Documento elaborado por miembros del Cosam “Línea del Tiempo Cosam Pudahuel”.

² Programa de Apoyo a Tratamiento y Rehabilitación en Consumo Problemático de Alcohol y otras Drogas, del Cosam de Pudahuel. En el caso del Programa de tratamiento específico para Mujeres, a estas perspectivas se suma un enfoque de Género.

Un Taller de Meditación

A partir de la iniciativa de profesionales pertenecientes al programa de adicciones y desde hace ya más de un año, se viene realizando de forma constante y estable en el Cosam, un taller de meditación basado en mindfulness abierto a su comunidad, el cual se originó como una instancia dirigida principalmente a la población de usuarios de los programas intensivos de adicciones, pero que actualmente se encuentra abriéndose a los distintos programas de salud que funcionan en el centro, a la vez que también a funcionarios y profesionales que deseen asistir.

Los inicios de esta iniciativa comenzaron a gestarse en el año 2010, a partir de las inquietudes y motivación de profesionales y funcionarios del Cosam relacionadas con la necesidad de contar con un espacio de autocuidado distintos a los que ya existían en el centro, todos los cuales “se encontraban configurados desde el ámbito del *hacer*, pero no así desde el *no-hacer* o simplemente estar”³, enfoque que era más cercano a la experiencia que algunos profesionales del centro habían tenido durante su formación, con prácticas como la meditación. De esta manera surge la iniciativa de crear un espacio sistemático de meditación inicialmente orientado a profesionales, cuya línea u orientación central fuese el Zazen⁴. Este espacio de autocuidado se configura también desde el conocimiento de que experiencias similares con meditación se estaban llevando a cabo en otros centros de salud en distintas partes del mundo con buenos resultados, tanto para el clima laboral como para la labor terapéutica de los profesionales. Así, luego de un tiempo y ya de manera más formal, se instala a inicios del año 2011 un espacio para profesionales y funcionarios orientado a la práctica de la meditación bajo la lógica del autocuidado.

Posteriormente, durante el primer semestre del año 2011, Germán Campos, psicólogo encargado del área de adicciones, a partir de su conocimiento y experiencia, así como también motivado por información proveniente de algunas investigaciones respecto a la utilización de meditación en el tratamiento del abuso de sustancias, comienza a

³ Cita de entrevista realizada a Germán Campos, uno de los profesionales gestores del taller de meditación.

⁴ Zazen: término japonés proveniente del Budismo Zen que se refiere al tipo de meditación que se practica en esa tradición y que significa “simplemente sentarse” (Alcalde, 1995). Este tipo de meditación fue elegida para el espacio en el Cosam por ser vista como una de las prácticas meditativas más estándar o simples posibles. Esta orientación pertenece a la tradición de la “presencia plena/conciencia abierta” o Mindfulness, traducción hecha por F. Varela (1992).

implementar algunas técnicas meditativas en espacios habituales de terapia grupal del programa intensivo de adicciones para hombres. Estas investigaciones arrojaban resultados positivos respecto del uso de algunos tipos de meditación en los tratamientos, enfocados mayormente a la prevención de recaídas y el manejo de la sintomatología de abstinencia (Bowen, Witkiewitz, Dillworth, et al, 2006; Carlson & Larkin, 2009; Witkiewitz & Bowen, 2010). Desde la perspectiva propuesta, la meditación podía ser utilizada como una práctica para el desarrollo de habilidades atencionales, posibles de cultivar y desarrollar como una estrategia en el tratamiento para la prevención de recaídas, que los usuarios podían utilizar al momento de enfrentar o prevenir una situación de alto riesgo de consumo (Marlatt & Chawla, 2007; Acuña, 2009).

Estos resultados y forma de enfocar la meditación resultaban consonantes con el diseño del programa de tratamiento de adicciones del centro, el cual como ya se comentó posee un enfoque múltiple. En este sentido, desde el enfoque biopsicosocial, además de los factores biológicos se destacan la influencia de los factores psicológicos y sociales en la comprensión de la adicción y sus consecuencias, que en relación con el trabajo de potenciación del empoderamiento y autoeficacia de los usuarios, a partir del desarrollo de recursos personales y estrategias de afrontamiento, permitían entender la práctica de la meditación como una herramienta útil a los objetivos de prevención del consumo, a partir del desarrollo de una habilidad útil para el manejo de situaciones de riesgo y una mayor tolerancia ante la sintomatología de abstinencia, así como también el consecuente aumento de la sensación percibida de autoeficacia y control sobre sus propias vidas⁵.

En relación al trabajo a partir del modelo de Prevención de Recaídas en el consumo, éste se lleva a cabo en base al modelo propuesto por Marlatt y Gordon⁶, el cual considera la recaída, a la vez como un proceso y como un punto crítico en el abordaje de las conductas adictivas, en la medida en que puede conducir a que “el sujeto deje de cumplir los propósitos que inicialmente se había trazado, sean éstos de abstinencia o consumo controlado” (p7), pudiendo llegar incluso a interrumpirse el tratamiento (Acuña, 2009). A partir de este modelo, el aprender a identificar qué situaciones, pensamientos y/o estados emocionales pueden propiciar el consumo y cómo afrontarlos adecuadamente utilizando técnicas adecuadas, así como el aprender a enfrentarse a una recaída antes y

⁵ Programa de Apoyo a Tratamiento y Rehabilitación en Consumo Problemático de Alcohol y otras Drogas para la Población General y Población específica de Mujeres, del Cosam de Pudahuel.

⁶ Programa de Apoyo a Tratamiento y Rehabilitación en Consumo Problemático de Alcohol y otras Drogas para la Población General y Población específica de Mujeres, del Cosam de Pudahuel.

después de que se produzca un episodio de consumo, representan objetivos fundamentales (Guiñales, 2011). En este sentido, el propio Marlatt investiga y propone, dentro de las estrategias que pueden considerarse útiles en la prevención y manejo de situaciones de riesgo, el aprendizaje de técnicas meditativas como Mindfulness, constituyendo además intervenciones relativamente sencillas y de un bajo costo de implementación (Marlatt, 2006; Marlatt & Chawla, 2007; Brewer et al, 2009).

De esta manera, a medida que las técnicas meditativas comienzan a ser utilizadas de manera habitual, como parte de las actividades de las terapias grupales del programa intensivo de hombres, los profesionales comienzan a observar efectos positivos o potenciadores del tratamiento general, tanto desde su propia perspectiva como de la experiencia compartida por los propios usuarios. Si bien no era del todo claro la manera en que la práctica meditativa ejercía influencia sobre el tratamiento, algunos de los ámbitos descritos por los profesionales sobre los que parecía influir eran: una mayor facilidad para una meta-observación de los procesos personales de los propios usuarios, la catalización de algunos de estos procesos personales, una mayor facilitación del insight, así como aparentemente una mayor apropiación del tratamiento o motivación a este, aspectos que resultan particularmente interesantes en el ámbito del tratamiento de adicciones (Campos, 2012).

En consideración de esto, algunos profesionales deciden ampliar su utilización, dando paso así a la creación de un taller enfocado específicamente a esta práctica y abriéndose también el espacio a usuarios de otros programas y miembros de la comunidad que quisieran participar.

Estos fueron los principales sucesos que fueron tejiendo la iniciativa de implementación de un taller de Meditación basado en Mindfulness abierto a los usuarios del centro de salud, así como al resto de la comunidad del Cosam, el cual se encuentra funcionando en la actualidad, desde el tercer trimestre del año 2011.

Mindfulness y Adicciones

La Meditación Mindfulness utilizada en la metodología actual del taller, proviene de una línea de intervención relativamente nueva en el campo de la psicoterapia, basada en los principios de este tipo de meditación y que ha ido ganando espacio en el ámbito psicoterapéutico (Simón, 2010). Estas intervenciones han comenzado a desarrollarse en los últimos años, en especial en los EEUU, encontrándose la investigación en el tema aún en sus inicios (Delgado, 2009; Burke & Gonzalez, 2011). En términos generales, esta práctica comenzó a hacerse conocida principalmente a partir del trabajo desarrollado por Jon Kabat Zinn a inicios de los 80', quien en base a su experiencia con la meditación Zen y el Hatha Yoga, combina aspectos de ambos en la elaboración de un programa sistematizado para el manejo del stress y el dolor crónico (MBSR, por sus siglas en inglés). El trabajo de Kabat-Zinn han sido de gran influencia en el desarrollado de gran parte de la investigación actual en el tema, quien define Mindfulness como "la toma de conciencia que emerge a través de poner atención deliberadamente, en el momento presente, y sin juzgar al despliegue de la experiencia momento a momento" (Kabat-Zinn, 2003, p145), la cual es conducida a partir de una serie de técnicas, llevadas a cabo de forma regular y sistemática. Es así, que de esta práctica pueden desprenderse variados efectos o mecanismos terapéutico, entre los que se han mencionado: la relajación, la aceptación, la autoregulación, cambios cognitivos, entre otros (Baer, 2003; Pérez M. & Botella L. ,2006; Delgado, 2009; Cárcamo M. & Moncada L. 2010).

En el ámbito terapéutico, el estudio de Mindfulness y sus efectos, se ha ampliado bastante en los últimos años, enfocándose en sus inicios a cuadros como los trastornos ansiosos, el dolor crónico, la fibromialgia y la depresión, incorporando después múltiples otras aflicciones, entre ellas el uso abusivo de sustancias (Delgado, 2009). Sin embargo en el área de los tratamientos para adicciones, si bien la investigación y utilización de distintas formas de meditación⁷, puede remontarse a estudios de finales de los 70' (Marlatt & Chawla, 2007), la investigación en esta área particular es relativamente escasa y en relación a la práctica específica de Mindfulness, resulta comparativamente menor respecto de otras áreas de mayor desarrollo, como el stress o la depresión (Dakwar & Levin, 2009; Carlson & Larkin, 2009). En relación al ámbito nacional, la investigación en

⁷ Meditación Trascendental, una forma de meditación hindú, basada en la utilización de un mantra (Marlatt & Chawla, 2007), que en algunos estudios ha mostrado ser menos efectiva que meditaciones como Mindfulness (Davidson & Lutz, 2007).

Mindfulness resulta reciente (Pulido, 2011) y hasta la fecha de realizada esta investigación, no pudo encontrarse ninguna relativa al área específica de adicciones.

Por otra parte, resulta importante considerar que los estudios que se han llevado a cabo hasta el momento respecto a la práctica de Mindfulness, presentan limitaciones, ya sea de tipo metodológico o vinculadas a los marcos socioculturales, económicos y de género sobre los que se ha asentado muchas veces la investigación (Shannon, 2010). En este sentido, mucha de la investigación así como de las intervenciones desarrolladas hasta ahora, se han basado en un enfoque predominantemente puesto en lo individual, bajo modalidades estructuradas en números acotados de sesiones, limitando la comprensión de sus efectos a largo plazo (Carlson & Larkin, 2009; Shannon, 2010), lo que pudiese obedecer más a la demanda por tratamientos cuantificables e incluíbles en el marco de los seguros de salud proveniente del mercado, que a la comprensión de las posibilidades mismas de este tipo de intervenciones o prácticas (Shannon, 2010). Otro aspecto a tener en cuenta es que estas investigaciones se han enfocado casi exclusivamente desde una aproximación cuantitativa más que cualitativa, considerando la medición de variables operacionalizadas y aislables, más que la comprensión de la experiencia de los usuarios involucrados en los tratamientos (Kabat Zinn, 2003; Baer, 2003; Shapiro, 2009; Carlson & Larkin, 2009). Esta carencia es particularmente importante si se considera la naturaleza eminentemente experiencial del fenómeno en estudio (Guranatana, 2002, en Delgado, 2009; Varela, et al, 1992; Varela ,1996), así como el hecho de que esta comprensión contribuye a rescatar el lugar protagónico de la vivencia de aquellos que encarnan esta práctica, la cual posee como una de sus características principales precisamente el reconocimiento y apertura a la propia experiencia, un elemento fundamental en el proceso de afrontamiento de las dolencias que llevan a las personas a involucrarse en un tratamiento.

Otro ámbito en el que se han presentado críticas a la forma en que se ha estudiado y abordado la meditación, son los problemas acarreados por la desconsideración y aislamiento respecto del contexto sociocultural e histórico al cual se vincula esta práctica (contexto de emergencia y práctica del budismo), a partir de un abordaje que es criticado por poseer pretensiones objetivistas y universalistas y con fines y consecuencias que pueden llegar a ser muy distintas e incluso contrarias, a aquellas en base a las que esta práctica se origina y sostiene en el tiempo (Shannon, 2010). Por

último se considera importante mencionar las críticas de orden onto-epistemológico -y por ende metodológico- que Varela (1996, 2000; Varela et al, 1992) realiza al abordaje actual del estudio de la mente y la conciencia desde un enfoque distinto al sostenido por la investigación predominante en el área. Este autor llama la atención sobre la necesidad de un cambio de paradigma en las ciencias de la cognición, requiriendo volver la mirada al estudio *de* y, por sobre todo, *desde* la experiencia fenomenológica de la cognición, siendo ámbitos como el estudio de la problemática mente-cuerpo, claves en este sentido, así como la necesaria aproximación a prácticas meditativas como Mindfulness. Esta crítica así como los aportes de su propio enfoque poseen relevancia en la comprensión, estudio y futuro desarrollo de esta área de investigación.

En consideración de lo anterior, la experiencia que se lleva a cabo en el Cosam de Pudahuel, además de representar una experiencia basada en un campo emergente en psicoterapia como es Mindfulness, su utilización específica en el área de adicciones hace que su estudio resulte de particular utilidad para el desarrollo de la investigación en el área. Sumado a lo anterior esta experiencia, que de forma general posee como referencia al programa para el tratamiento del estrés basado en Mindfulness de Kabat Zinn, posee además características propias, que a juicio del investigador resultan de interés, en tanto distintas de este tipo de programas; como el hecho de constituir un taller abierto a la comunidad del centro, sin un número limitado de sesiones, relativamente desjerarquizado⁸, enfocado a la práctica misma más que a su explicación y el haber emergido a partir de la iniciativa de distintos miembros del mismo centro de salud. Se cree que estas características distintas podrían ser un aporte a una comprensión más amplia de las posibilidades de este tipo de intervenciones, así como a la manera de implementarlas.

Es desde esta panorámica que se considera relevante poder estudiar y comprender, el impacto que puede tener la participación en el taller de meditación Mindfulness sobre el tratamiento general de los usuarios pertenecientes al programa de Tratamiento y Rehabilitación en Consumo Problemático de Drogas del Cosam de Pudahuel, en particular a partir de la experiencia de estos, así como también de aquellos

⁸ En tanto, las personas que entran al taller a meditar, con excepción del coordinador, dejan el rol que ocupan normalmente en el Cosam, de profesional, funcionario o usuario “afuera”, generando un paréntesis de horizontalidad al involucrarse todos en una misma práctica y de forma homogénea.

profesionales involucrados en el tratamiento, y que están en contacto constante con la experiencia de los usuarios. Desde aquí es que surge la pregunta:

¿Cuál es la influencia de la participación en el taller basado en meditación Mindfulness, sobre el tratamiento general de una población de usuarios del programa intensivo de adicciones del Cosam de Pudahuel, a partir su experiencia y la visión de los profesionales involucrados en el tratamiento?

Para dar respuesta a esta interrogante, en la medida en que refiere a la experiencia de los sujetos, es que este estudio abordará esta problemática desde un enfoque cualitativo, con una aproximación de tipo exploratorio-descriptivo y con una muestra de tipo intencionada y por conveniencia. Se busca a partir de aquí, indagar tanto en la experiencia de los usuarios participantes del taller, mediante el uso de entrevistas semi-estructuradas, como en la de aquellos profesionales que se vinculan de forma directa al tratamiento de estos y que por tanto indirectamente también se vinculan a la experiencia de los usuarios, siendo esto tratado mediante un grupo focal. Así a partir de la información que emerja de esta metodología, se interpretarán los resultados a partir de una contrastación entre estos, los constructos teóricos recogidos de los estudios ya realizado respecto de los efectos de Mindfulness, así como también en consideración de la propia experiencia del investigador.

La relevancia de esta investigación radica principalmente en el desarrollo, a partir del estudio de una experiencia particular, de un área prometedora y emergente en la psicología, como es Mindfulness y en específico de su utilidad para el tratamiento en el área de adicciones. Es importante considerar que esta experiencia se lleva a cabo en el contexto nacional y con población de alta vulnerabilidad social y en una institución que es parte de la oferta programática de salud y opera como cualquier otro servicio público, donde estas investigaciones son escasas y se cuenta con pocos recursos (en términos de tiempo y competencias sobre todo) para realizar investigaciones, cualitativas y en profundidad.

También se esperaría que los resultados de este estudio puedan ser un aporte al interés por replicar, mejorar o ampliar este tipo de experiencias, así como a la generación de nuevas propuestas de tratamiento en el área de adicciones que puedan ser útiles y de bajo costo de implementación, como las basadas en los principios de Mindfulness.

Además, mediante la revisión de algunas posturas críticas, ampliar o enriquecer las miradas y propuestas ya existentes al respecto, así como abrir nuevas interrogantes que puedan ser de utilidad para futuras investigaciones en el área.

Por último, como se mencionaba anteriormente, este estudio busca no solo arrojar una mayor comprensión sobre la experiencia de los participantes, por ser este un ámbito relativamente descuidado en la investigación hasta el momento, así como constituir una dimensión de vital importancia para su comprensión, sino que busca además destacar la importancia y respeto por la vivencia de aquellos que son finalmente los protagonistas de un sistema que, en teoría, está diseñado para ellos.

PREGUNTAS DIRECTRICES y OBJETIVOS

Pregunta de investigación:

¿Cuál es la influencia de la participación en el taller basado en meditación Mindfulness, sobre el tratamiento general de una población de usuarios del programa intensivo de adicciones del Cosam de Pudahuel, a partir su experiencia y la visión de los profesionales involucrados en el tratamiento?

Preguntas eje de la investigación:

¿Permite la experiencia de los usuarios dar cuenta de una influencia, a partir de la participación en el taller de meditación, sobre el tratamiento general del programa intensivo de adicciones del Cosam de Pudahuel?

¿Tiene el taller de meditación influencia positiva significativa en el tratamiento general de los usuarios del programa intensivo de adicciones del Cosam de Pudahuel?

¿Los ámbitos tales como: participación; función de la meditación en el tratamiento; y efectos de la meditación, son dimensiones que permiten establecer una relación de influencia entre la meditación y el resto del tratamiento de adicciones?

Objetivo General:

Evaluar la influencia de la participación en un taller de meditación Mindfulness, en el tratamiento general de una población de usuarios del programa intensivo de adicciones del Cosam de Pudahuel, a partir su experiencia y la visión de los profesionales involucrados en el tratamiento.

Objetivos Específicos:

- Describir la influencia en el tratamiento general de adicciones, atribuida a la participación en el taller, desde la experiencia de los usuarios.
- Describir la influencia en el tratamiento general de adicciones, atribuida a la participación en el taller, desde la visión de los profesionales acerca de la experiencia de los usuarios.
- Establecer una relación entre las distintas dimensiones del taller de meditación y su influencia en el tratamiento general de adicciones e identificando los aspectos centrales.

MARCO TEÓRICO

1. LA MEDITACIÓN

Desde inicios del siglo XX, comienza a emerger un paulatino interés de parte de Occidente respecto de algunas corrientes filosóficas y prácticas meditativas provenientes de países de Oriente y utilizadas por miles de años para distintos fines en el marco de sus contextos religiosos y culturales. Este interés toma un fuerte impulso en las décadas del '60 y '70 en Estados Unidos, a medida que tradiciones como la Meditación trascendental y el Budismo Zen⁹ empiezan a crecer en popularidad (Shapiro & Walsh, 1984; Burke & Gonzalez, 2011; Sánchez, 2011). Este fenómeno de influencia comienza a verse reflejado en las ciencias a partir de la producción de literatura, en áreas como las ciencias de la salud, la investigación y la terapia, dando paso a un paulatino diálogo e integración entre estas prácticas contemplativas y la psicoterapia occidental (Arias, 1998).

Más recientemente, en las últimas dos décadas, el mayor número de investigaciones y publicaciones que involucran a la meditación, dan cuenta de cómo este interés en las técnicas meditativas y sus efectos, no sólo ha continuado sino que ha aumentado notablemente (Keefe, en Karlson & Larkin, 2009), debido en gran medida a los nuevos avances y tecnologías de las neurociencias que han arrojado novedosas perspectivas en cuanto a sus efectos a nivel neurológico y terapéutico (Burke & Gonzalez, 2011), generando esto una mayor comprensión y validación de sus efectos a nivel de la comunidad científica y clínica.

Es así como en los últimos años la meditación ha sido investigada y utilizada con resultados positivos en múltiples áreas de la salud, que van desde el autocuidado de equipos y profesionales, la reducción del estrés y el manejo de conductas adictivas, hasta su utilización en el tratamiento de diversos cuadros clínicos, como los trastornos del ánimo e incluso la esquizofrenia (Johnson et al., 2009; Lykins & Baer, 2009; Prasad et al., 2011). A pesar del número creciente de investigaciones y aproximaciones teóricas, los intentos por definir la meditación de manera unificada han resultado poco fructífero debido al amplio rango de tradiciones filosóficas y tipos de prácticas que son consideradas como

⁹ De la mano de pensadores como DT Suzuki, Alan Watts o Erich Fromm.

meditativas, además del hecho de que el objetivo para el cual estas son utilizadas difieren según el contexto cultural y la tradición en el cual se enmarcan (Shapiro & Walsh, 1984; Lutz et al., 2005).

La amplitud de lo que es posible entender por meditación ha conllevado ciertas limitaciones al momento de intentar encontrar alguna definición operacional clara en la literatura disponible (Cardoso R., 2004; Lutz et al 2008), volviéndose indispensable el ser específico acerca del tipo de práctica meditativa investigada (Davidson & Lutz, 2007). Teniendo esto en cuenta es que Lutz y colegas la conceptualizan como “una familia de complejas estrategias de regulación emocional y atencional desarrolladas para variados fines, incluyendo el cultivo del bienestar general y el balance emocional” (2008, p1). En este sentido el término meditación hace referencia a una serie de prácticas que involucran a la mente y el cuerpo, que a partir de la utilización de ciertas técnicas y posturas específicas, así como la focalización de la atención y una actitud particular frente a las distracciones, se utilizan para diversos fines, que van desde la promoción de la relajación, la autorregulación, una mayor capacidad de introspección, el fomento del bienestar físico y mental o el cultivo de la tranquilidad interior (NCAAM, 2010; Lutz et al, 2008; Burke & Gonzalez, 2011)

1.1 Mindfulness

De las diversas formas de meditación que se han investigado y utilizado en modelos y programas clínicos de intervención, la que aparece como más extendida y validada, es aquella denominada Mindfulness (Baer, 2003; Karlson & Larkin, 2009, Shannon, 2010). Las publicaciones científicas sobre Mindfulness comienzan en los 70', aumentando rápidamente a finales de los años 90' y hoy ya tienen un crecimiento casi exponencial (Simón, 2010).

Este concepto tiene su origen en tradiciones filosóficas y espirituales de tipo contemplativo provenientes del budismo (Blasco et al, 2008) y corresponde a la traducción al inglés del vocablo “Sati” combinado con “Sampajaña” del idioma Pali¹⁰, que conlleva los significados de atención y conciencia, además de discernimiento, circunspección y

¹⁰ Lengua nativa del norte de la India en el que se encuentran escritas las colecciones más antiguas de los textos budistas – Budismo Theravada (Shapiro, 2009; Delgado, 2009)

retención (Shapiro, 2009; Delgado, 2009). Esta es una definición múltiple, aportada por Bhikku Bodhi, académico y monje proveniente de la escuela Theravada del Budismo, con el objeto de dar cuenta de la importancia de poner atención a lo que está ocurriendo en nuestra propia experiencia inmediata, con cuidado, interés y discernimiento (Shapiro, 2009)

Es importante considerar que el concepto de meditación suele ser asociado comúnmente en Occidente a estados disociados o alterados de conciencia, que impliquen algún tipo de trance o estados místicos donde se experimentan realidades superiores, distintos al estado habitual e inferior de realidad (Varela, et al, 1992). Sin embargo los tipos de meditación que han sido más estudiados en el campo de las neurociencia y en el ámbito terapéutico y que se basan en las tradiciones budistas de contemplación, buscan todo lo contrario. Varela et al (1992), aclara que a diferencia de aquellas concepciones, el propósito de estas formas de meditación budistas “no consiste en desprender la mente del mundo fenoménico, sino en permitirle, precisamente, una *presencia plena* en el mundo” (p 150).

Presencia plena es una de las traducciones que se le ha dado al término Mindfulness, de difícil traducción al castellano, no habiendo un consenso en cuanto a cuál sería la traducción más adecuada, existiendo otras propuestas de traducción como: “Atención Plena”, “Conciencia Plena”, “Presencia Atenta y Reflexiva”, “Atención y Conciencia Plena”, etc. (Blasco et al, 2008; Delgado, 2009), siendo las dos primeras probablemente las de mayor predominio en el ámbito académico psicológico (Pérez y Botella, 2006; Delgado, 2009). Varela et al (1992) la traduce como “atención plena/conciencia abierta”, siendo de las traducciones encontradas la que parece ofrecer las mayores posibilidades, pero resultando a la vez un tanto engorrosa. Otros autores prefieren no traducir concepto, por perderse parte del contenido del término anglosajón, como también será el caso en este estudio.

1.2 Aproximación fenomenológica a los Fundamentos básicos de Mindfulness

Para comprender más en profundidad qué es la meditación Mindfulness, se considera importante entender algunos de los supuestos sobre los que se asienta esta práctica, pero más fundamental aún, su abordaje no únicamente a partir de una exposición o argumentación puramente intelectual, sino que tomando en cuenta y sumergiéndose en la medida de lo posible, en la *propia* experiencia cotidiana. Teniendo esto en cuenta, Varela (1996) comenta que para comprender mejor Mindfulness, un buen punto de partida puede ser comprender su contraparte o ausencia, el *no-estar presentes*. Desde una mirada fenomenológica, explica que durante la vida cotidiana “la simple experiencia nos demuestra que nuestra mente y nuestro cuerpo pueden dissociarse, que la mente puede vagar, que podemos no tener conciencia de dónde estamos y de lo que hace nuestro cuerpo o nuestra mente” (p40). Esta “disociación entre mente y cuerpo, entre conciencia y experiencia” (p50, 1991), este no estar presente, es algo de lo que en la vida cotidiana solo nos damos cuenta en situaciones como el intentar “realizar una tarea mental y [que] la divagación interfiera, o cuando advertimos que hemos concluido una ansiada actividad placentera sin notarlo” (p49, 1991). Podría decirse que la actitud mental opuesta a la presencia plena o mindfulness, es una suerte de ausencia mental (Mindless) o lo que a veces se llama comúnmente funcionar en ‘piloto automático’, entendiéndose por este “piloto automático, una disposición en la cual una persona está físicamente presente, sin embargo se encuentra divagando mentalmente en cualquier cosa salvo lo que está ocurriendo en el presente” (Brito, 2011, p4). Entendido así, este estar presente de la mente en el cuerpo, conjuga un sentido tanto temporal como espacial, comúnmente aludidos en la expresión “aquí y ahora”.

En contraposición a la divagación o ausencia mental, Varela et al (1992) refiere que el cultivo de Mindfulness o presencia plena mediante diversas técnicas meditativas, se vincula a la experiencia de coordinación entre mente y cuerpo, donde ésta presencia implica “que la mente, en efecto, está presente en la experiencia corpórea cotidiana; [por lo que] las técnicas [que buscan esta coordinación, esta presencia plena] están diseñadas para retrotraer la mente desde sus teorías y preocupaciones, desde la actitud abstracta, hacia la situación de la propia experiencia” (p46), así como también poder experimentar mediante la observación atenta, “la acción de la mente mientras se alcanza este estado [de presencia]” (p49), permitiendo una paulatina comprensión de su accionar habitual. Se

entiende así el cultivo de Mindfulness, de esta forma particular de atención y presencia, como un método de exploración y clarificación de la naturaleza de la propia experiencia y la propia mente (Trungpa, 1976).

Las enseñanzas budistas explican que esta disociación entre mente y cuerpo, está en gran medida vinculada al desarrollo de hábitos de desatención, llevados por una tendencia de la mente a aferrarse a cierto tipo de experiencias y rechazar otras, renegando de su impermanencia¹¹, causando con esto el sufrimiento¹² (Varela, et al, 1992). De la misma forma en que estos hábitos de desatención son aprendidos, pueden también ser modificados o desaprendidos y en este sentido, “el cuerpo y la mente pueden llegar a unirse. Podemos desarrollar hábitos en que la mente y el cuerpo están plenamente coordinados” (p40, 1996). Esta coordinación, entendida como la aptitud para estar presente con nuestra propia mente y cuerpo, es uno de los resultantes esperados de la práctica meditativa, tanto la práctica formal, como en las experiencias de la vida cotidiana (Varela, et al, 1992). De esta manera “el cimiento de la práctica de [Mindfulness] es el cultivo de la presencia plena mediante una relajada concentración en el afloramiento de cada momento de la experiencia, sea durante sesiones de meditación o en la vida cotidiana. Al prestar atención una y otra vez a los detalles de nuestra situación corporizada, la conciencia alerta ante lo que ocurre se vuelve cada vez más espontánea”. (p 104, Varela, et al, 1992). Así “a medida que el meditador interrumpe una y otra vez el flujo del pensamiento discursivo y vuelve a estar presente en su respiración o su actividad cotidiana” (ibid, p50), progresivamente los momentos en los que la mente divaga, se aferra a alguna experiencia y deja de estar presente, comienzan paulatinamente a disminuir, logrando periodos más extensos de presencia con la propia mente y cuerpo. Chogyam Trungpa, maestro budista tibetano, comenta respecto a la meditación, “la práctica básica es estar presente, aquí mismo. La meta es también la técnica. Estar en este momento de forma precisa, sin suprimir [contenidos mentales] pero tampoco dejando ir descuidadamente, sino que estar precisamente consciente de lo que eres” (p2-3, 1986).

Mindfulness, comenta Pulido (2011), “más que una técnica o un estado [corresponde a una] disposición, una modalidad de ponerse en relación con la propia

¹¹ Para mayor desarrollo de esta idea referirse al capítulo 4 de “De Cuerpo Presente” (Varela, et al, 1992).

¹² Cabe aclarar que en el budismo, el sufrimiento y el dolor pueden ser vistas como experiencias diferentes. Mientras que el dolor es inevitable y forma parte de la vida, el sufrimiento es causado por una tendencia de la persona a identificarse con una falsa imagen de sí mismo (Watts, 1956).

experiencia” (p5). En esta línea, para Kabat Zinn (2003) la práctica de Mindfulness se comprende mejor si es entendida como una manera de ser, una manera de mirar que está encarnada, habitando el propio cuerpo y desarrollada a partir de técnicas y un método disciplinado. Corresponde así al cultivo y refinamiento de nuestra propia capacidad de poner atención de forma profunda, así como de “ver-sentir” (p149, Kabat Zinn, 2003) la interconexión de aspectos de la experiencia aparentemente desconectados, “muchos de los cuales tienden a flotar por debajo de nuestros niveles ordinarios de conciencia” (ibid, p149).

Esta práctica no sería por tanto una repetición mecánica de instrucciones sino “un compromiso de residir de la mejor manera posible, momento a momento y en conciencia con un corazón abierto, una mente espaciosa, no juzgadora o reactiva, y sin intentar llegar a alguna parte, alcanzar algo, rechazar cualquier cosa ni de caer ya sea en la corriente de pensamiento conceptual o /.../ en emociones aflitivas” (p150, Kabat Zinn, 2003).

2. MINDFULNESS EN EL MARCO TERAPÉUTICO

Es a partir de la consideración de que esta práctica podría traer beneficios a la salud (Baer, 2003; Kabat Zinn, 2003; 2009; Marlatt, 2006) que diversos investigadores comenzaron a desarrollar intervenciones terapéuticas basadas en Mindfulness, enmarcándolo como el entrenamiento de habilidades desarrollables a partir de distintas técnicas (Delgado, 2009).

Desde el campo terapéutico, se han propuesto diversas definiciones de Mindfulness, como por ejemplo, “una perspectiva desidentificada, una toma de conciencia de los procesos mentales y físicos como ellos acontecen en el aquí y ahora, en el flujo momento a momento de la experiencia que transcurre” (Marlatt, 2006, p4). También ha sido definida como “la toma de conciencia que emerge a partir de intencionalmente poner atención de una forma abierta, con aceptación y discernimiento a lo que esté surgiendo en el momento presente” (Shapiro, 2009, p2). Pero es Kabat Zinn, mencionado ya como uno de los autores más influyentes en la investigación y difusión de Mindfulness en el campo terapéutico, cuya definición parece ser la más citada, la cual define a esta práctica como “la toma de conciencia que emerge a través de poner atención deliberadamente, en el momento presente, y sin juzgar al despliegue de la experiencia momento a momento”

(2003, p145). Donde Mindfulness, para este autor, tendría que ver con particulares cualidades de atención y toma de conciencia, que pueden ser cultivadas y desarrolladas a través de la meditación y sus diversas técnicas (Kabat Zinn, 2003).

Debido a la naturaleza eminentemente experiencial de esta práctica, resulta importante tener en cuenta la advertencia que Guranatana (2002, en Delgado, 2009), hace respecto a las definiciones que se proponen. Desde su perspectiva “el significado de Mindfulness no puede ser capturado plenamente a través de las palabras, sino más bien viviéndolo, ya que se trata de una experiencia no verbal y sutil” (p19), lo que resulta coherente con los planteamientos de Varela et al (1992) y Thompson(2004).

2.1 Componentes de Mindfulness

Si bien existiría consenso en que aún habría mucho por comprender respecto del funcionamiento de Mindfulness (Baer 2003; Kabat Zinn, 2003; Simón, 2010), desde el campo psicoterapéutico se han realizado variados intentos por operacionalizar sus componentes principales. De estas propuestas uno de los modelos que estaría más validado en investigación, es el que ofrece Baer (2004, en Cárcamo M. & Moncada L. 2010), correspondiente a una serie de cinco componentes interdependientes y que se exponen a continuación:

Atención al Momento Presente	Implica el centrarse en el momento presente, en vez de ocuparse del pasado o preocuparse por el futuro, a la vez que estaría involucrado en la capacidad de ser consciente de cuándo se ha perdido la postura de observador y se ha sido absorbido por algún pensamiento, sentimiento o fantasía.
Apertura a la Experiencia	Conlleva una aproximación a los fenómenos de la propia experiencia con curiosidad, como si fuese la primera vez. Se suele citar el concepto de “mente de principiante” del maestro zen Shunryu Suzuki, para hacer referencia a esta apertura con curiosidad.
Aceptación	Es considerada como la actitud de no-juzgar o evaluar, pensamientos, sentimientos o percepciones, sino solo experimentar aquello que emerge a la experiencia tal cual se nos presenta.

Dejar Pasar	Esto hace referencia al no dejarse llevar o perderse en el flujo de pensamientos u otros objetos de la conciencia que puedan desviar la atención.
Intención	Hace referencia al objetivo implícito en el ejercicio de Mindfulness. Para algunos autores la intención evolucionaría a lo largo de la práctica: en la fase inicial prima la autoregulación, después la auto-exploración y finalmente la auto-liberación. Se le considera necesaria para llevar a cabo la práctica, sin embargo a la vez resulta contradictoria con respecto a la actitud de no perseguir ningún objetivo ¹³ .
Fuentes: Pérez M. & Botella L. ,2006; Delgado, 2009; Cárcamo M. & Moncada L. 2010	

2.2 Tratamientos Basados en Mindfulness

En este apartado se consideran algunos elementos que permiten visualizar la forma en como Mindfulness se ha ido incorporando al desarrollo y complemento de distintos tratamientos en salud, en particular en el campo de la psicoterapia. Se revisarán algunos de los tratamientos más conocidos y difundidos en EEUU, algunas experiencias nacionales, así como algunas de sus críticas.

Los terapeutas clínicos que comenzaron a introducir la práctica de Mindfulness en el campo de la salud, se dieron cuenta del beneficio que podría significar para muchas personas el desarrollo de esta práctica, pero a su vez del problema que podría implicar el presentarla como una práctica budista. Frente a esto se optó por conceptualizarla como un conjunto de habilidades psicológicas inherentes, que pueden ser entrenadas independientemente de su contexto socio-cultural (Baer, 2003; Miró, 2006).

Delgado (2009) considera que el objetivo esencial del entrenamiento en Mindfulness es el “incremento de la calidad de la conciencia de la experiencia que se vivencia, y del modo en que el individuo se relaciona con ella en el instante presente. Este

¹³ Augusto Alcalde (1995) Maestro Zen, en relación a esta aparente contradicción de la presencia de intencionalidad en la práctica meditativa escribe, “(existen) dos fases del trabajo, sin continuidad entre sí. La primera, campo de acción del yo, que ara y siembre; en ella hay trabajo, esfuerzo, disciplina. La segunda es expresión expansiva de un proceso atemporal e impersonal, espontáneo y natural; es como el viento, la lluvia, el sol y el despertar de la semilla; aquí no cabe la actividad auto-centrada, dirigida, sencillamente porque aquí el ‘yo’ desaparece” (p46), en este sentido, intencionalidad y su ausencia conviven en dimensiones distintas pero coexistentes de la práctica.

realce de la conciencia de la vivencia, se focaliza tanto en la mente como en el cuerpo, abarcando pensamientos, sensaciones y sentimientos” (p57, Delgado, 2009), contribuyendo entre otras cosas al desarrollo de “una mayor capacidad de observar los propios estados emocionales, mentales y relacionales” (p6, Pulido, 2011) con una mayor aceptación, tolerancia y libertad frente a ellos (Miró, 2006). Esto a su vez incrementaría la capacidad de responder hábilmente a procesos mentales que generan malestar emocional, incremento del estrés o conductas desadaptativas, promoviéndose así un mayor bienestar general (Bishop, en Delgado, 2009).

Desde los inicios de la investigación en meditación son variadas las propuestas terapéuticas basados en Mindfulness que se han desarrollado, siendo algunos de los más destacados: El Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness-MBSR (1982), La Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (1995), La Terapia Dialéctica Comportamental (1993), Terapia de Aceptación y Compromiso (1994), Prevención de Recaídas basado en Mindfulness (1985) (Baer, 2003; Simón, 2010). En el marco de la proliferación de la utilización de Mindfulness, Delgado destaca la capacidad de integración de sus fundamentos a la psicoterapia, siendo aplicados a programas y enfoques tan dispares como los cognitivo-conductuales o psicodinámicos (2009).

El método más frecuentemente citado de entrenamiento en Mindfulness, es el desarrollado por Kabat-Zinn, el MBSR, diseñado inicialmente para la relajación y la reducción del estrés (Baer, 2003), que como se comentó fue el primero en plantear un protocolo estandarizado de acción para el uso de la meditación (Cebolla, 2009). El uso de las terapias basadas en Mindfulness es extenso siendo utilizado también en fibromialgia, dolor crónico, desordenes de personalidad, estrés post-traumático, depresión y abuso de sustancias, entre otros, además de llevado a áreas como la educación, empresas, población presidiaria y militar (Marlatt, 2009; Sánchez, 2011; Napora, L. 2011; mindful.org¹⁴; Kabat Zinn, 2003).

¹⁴Vídeo disponible en <http://www.mindful.org/video/widening-the-circle-of-mindfulness>, el 24 de Julio 2012.

2.3 Desarrollo de Mindfulness en los EEUU

Acorde a Lykins & Baer (2009) un creciente número de investigaciones respaldan la eficacia de muchas de las intervenciones basadas en Mindfulness, para un amplio rango de población y problemáticas (Baer, 2003; Grossman, Neimann, Schmidt, & Walach, 2004; Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006; Robins & Chapman, 2004; en Lykins & Baer, 2009). En esta misma línea autores como Shapiro (2009) consideran asombroso el ritmo explosivo en que tanto la investigación como la práctica de Mindfulness están creciendo en la literatura en psicología.

En los EEUU se realizó una encuesta pública el 2007 por una de las publicaciones más populares entre psicólogos norteamericanos (Psychotherapy Networker), donde se consultaba a los terapeutas por su adscripción a un enfoque terapéutico, en ella más del 40% se identificó con una terapia basada en Mindfulness. Además recientemente se habría creado una revista "Mindfulness", exclusivamente dedicada a publicaciones en el tema (Simon, 2010). Por otra parte encuestas de amplitud nacional, muestran como existiría una creciente demanda en el uso de meditación como tratamiento, siendo uno de los 10 más usados como tratamiento alternativo y complementario (Burke & Gonzalez, 2011).

En relación a la expansión de los programas basados en Mindfulness por ejemplo, en 1996 el Programa para la Reducción de Stress Basado en Mindfulness, unos quince años luego de su lanzamiento en Massachussets, registraba unos 120 programas operando en EEUU y algunos en otros países. Al año siguiente se duplicaron y para el 2010 se registraron 553 programas alrededor del mundo (Shannon, 2010).

2.4 Experiencias en Chile

En Chile, aunque el concepto de Mindfulness y su práctica no parece estar aún muy difundido (Brito, 2011), en los últimos años se han estado desarrollando algunas experiencias prácticas, así como relativas al ámbito académico. Por ejemplo Pulido (2011) y Brito (2011), en relación a la actividad clínica, dan cuenta de la apertura durante el año 2010 de talleres de reducción de estrés basados en la práctica de Mindfulness en la Universidad Alberto Hurtado, así como en la Universidad Adolfo Ibáñez y en el Hospital

Sótero del Río. Brito (2011) reporta también la realización de un taller y estudio en el Hospital de Santa Bárbara, Octava Región, tomando como referencia el modelo propuesto por Kabat Zinn (1990), con resultados positivos en cuanto a la disminución de sintomatología ansiosa y depresiva en funcionarios y pacientes del hospital. También en el Hospital Salvador desde hace un tiempo se vienen llevando a cabo terapias conductuales dialécticas utilizando Mindfulness, para pacientes con desordenes severos de la personalidad.

En el ámbito académico y de investigación, tanto investigadores de la Universidad de Chile como de la Universidad Católica, se habrían adjudicado un proyecto FONIS para capacitar a médicos de atención primaria en técnicas Mindfulness para mejorar su ejercicio profesional (Pulido, 2011). Por su parte Medeiros y Pulido (2010) habría presentado en el VII Congreso Anual de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía, los resultados exitosos de un programa de reducción de estrés basado en Mindfulness aplicado en un grupo de funcionarios de un Hospital Público de Santiago. También en años recientes en la Universidad de Chile se han realizado tesis de investigación de pre y postgrado en relación al tema (Cárcamo & Moncada 2010; Muñoz 2010), siendo posible también encontrar artículos recientes en la Revista Gaceta de Psiquiatría Universitaria.

Lo reciente y escaso de estas experiencias en nuestro país, así como el número de publicaciones nacionales relativas al tema, dan cuenta del carácter incipiente que tendría esta área de investigación y práctica en el ámbito nacional, pero que cabría esperar aumente en los próximos años como consecuencia del crecimiento que ya experimenta en el ámbito internacional.

3. MECANISMOS PSICOTERAPÉUTICOS EN MINDFULNESS

Los autores de los distintos tratamientos basados en mindfulness han sugerido varios mecanismos mediante los cuales este puede tener beneficios terapéuticos (Baer, 2003), los que intervendrían en los resultados pero a la vez constituirían resultados en sí mismos (Pérez M. & Botella L., 2006). Estos serían: a) la Exposición, b) la Relajación, c) los Cambios Cognitivos, d) la Aceptación y e) la Auto-Regulación.

a) Exposición:

En el tratamiento de dolor crónico y ansiedad se aprecia que la observación sostenida, sin juzgar, de las sensaciones relacionadas con la ansiedad y el dolor, sin intentar escapar o evitarlas, puede conducir a una reducción de una excesiva reactividad emocional, así como aumentar la tolerancia al dolor (Kabat Zinn, 1990, en Pérez M. & Botella L., 2006). También en el tratamiento con pacientes con desordenes de personalidad, se ha visto que la exposición y observación de pensamientos y estados emocionales negativos, puede aumentar la tolerancia y reducir el miedo hacia aquellos, así como también las conductas evitativas asociadas y que muchas veces resultan desadaptativas (Delgado, 2009). Uno de los aprendizajes resultantes del entrenamiento en Mindfulness es que los estados emocionales, como los pensamientos y las sensaciones, son pasajeros o impermanentes, por lo que se aprende a no “identificarse” con ellos (Kabat Zinn, 2003). Así el malestar emocional se experimenta como menos displacentero y amenazador en un contexto de aceptación como el que se proporciona, cambiándose su significado subjetivo (Pérez M. & Botella L., 2006).

b) Relajación:

Para varios autores la relación entre Mindfulness y la relajación resulta compleja, por un lado se considera que en la meditación la tensión corporal se libera, disminuyendo la activación corporal, generándose un estado mental de sosiego y relajación. Por otro lado también se estima que un cierto grado de relajación es necesario para hacer la meditación posible (Delgado, 2009). Se ha visto además que la práctica continuada de Mindfulness, conllevaría un aumento de la conciencia corporal, disminuyendo la impulsividad de respuestas vinculadas a condiciones de tensión muscular automatizada, a partir de la toma de conciencia, la aceptación y la atención al momento presente (Delgado, 2009). A esto se suma que el resultado de la práctica a largo plazo suele

acarrear un estado general de mayor relajación física y mental. Sin embargo Baer (2003), aclara que la relajación no debe ser la meta del entrenamiento, sino enseñar la capacidad de observar sin enjuiciar el flujo de experiencias, las que precisamente pueden resultar dolorosas, aversivas o conducir a emociones negativas. Por esto mismo, no es apropiado recomendar el entrenamiento en Mindfulness a personas que, en lugar de la autoexploración, busquen relajarse para eliminar tensiones a corto plazo. Además de esto se considera que si la relajación fuese un objetivo específico buscado, se corre el riesgo de anteponer la intención de querer controlar e inducir un estado alternativo o ideal, contraponiéndose a la aceptación de la experiencia del momento y pudiendo llegar a producir ansiedad por la diferencia entre el estado actual y el estado de relajación buscado (Pérez M. & Botella L., 2006). En este sentido es que la relajación si bien resulta ser un efecto derivado de la meditación, no debe considerársele uno de los objetivos de esta.

c) Cambios cognitivos:

Según Baer (2003) varios autores han notado que la práctica de Mindfulness conlleva cambios en los patrones de pensamiento o en la actitud de las personas hacia sus propios pensamientos. Citando a Kabat Zinn (1982,1990) sugiere que la observación sin juzgar de pensamientos relacionados con el dolor o la ansiedad, pueden llevar a la comprensión de que estos serían “sólo pensamientos”, más que reflejos de la verdad o realidad por lo que no necesitan reacciones de evasión o escape. En este sentido se cultivaría una mirada *descentrada* o no identificada (Miró, 2006) respecto de los pensamientos y sentimientos, entendiéndolos como eventos mentales que van y vienen, y que no necesariamente requieren una reacción (Lykins & Baer, 2009). Hay autores (Shapiro et al., 2006 en Shapiro, 2009) que llaman a este mecanismo *repercepción*, que consiste en el cambio de perspectiva que se produce cuando el sujeto se vuelve objeto de su propia observación. La repercepción facilitaría una mayor flexibilidad cognitiva, emocional y conductual que contrasta con los patrones rígidos de respuesta que se derivan de la identificación con la experiencia. La repercepción no supone un distanciamiento o disociación de la propia experiencia, sino que al contrario, se busca observar la experiencia misma sin aferrarla, en lugar de un relato sobre esta, permitiendo a su vez una mayor claridad y profundización en ella (Pérez M. & Botella L., 2006).

Bishop *et al.* (2004, en Pérez M. & Botella L., 2006), interpreta que mediante la actitud de curiosidad y aceptación propias de las prácticas de Mindfulness pueden

disminuir las estrategias cognitivas y conductuales dirigidas a evitar aspectos de la propia experiencia. El mismo autor estima que el monitoreo de la conciencia a lo largo del tiempo puede conducir a incrementar la complejidad cognitiva, a partir de una mayor capacidad para relacionar pensamientos, sentimientos y conductas, así como promover la apertura a nuevas experiencias.

En estudios con pacientes que presentan conductas de ingesta compulsiva de alimentos, Kirsteller & Hallet (1999, en Baer, 2003) que consideran los “atracones” como conductas de escape respecto de la conciencia de sí mismo, sugieren que el entrenamiento Mindfulness puede desarrollar una aceptación no enjuiciante de los pensamientos negativos que estos pacientes tienen de sí mismos e intentan evitar mediante las conductas de ingesta. También se ha visto que el cultivo de habilidades Mindfulness se asocia con mejoras en la atención sostenida y en la capacidad para cambiar deliberadamente el foco de la atención, lo que en el caso de personas con depresión, genera que ante la emergencia de ciertos pensamientos, sentimientos o sensaciones, la atención pueda dirigirse hacia otros focos, evitando caer en procesos de rumiación típicos en la depresión (Baer, 2003; Lykins & Baer, 2009; Pérez M. & Botella L ,2006).

d) Aceptación:

Para Hayes (1994, en Delgado, 2009) en psicología clínica se ha enfatizado en exceso la importancia de cambiar los síntomas desagradables, sin que se reconozca la importancia de la aceptación. Esta ha sido considerada tanto un componente como un mecanismo de acción en Mindfulness (Baer, 2003; Shapiro, 2009), pudiendo también ser vista como una práctica o un mecanismo de cambio (Pérez M. & Botella L ,2006). En la mayoría de los entrenamientos que se basan en Mindfulness, se incorporan estrategias de aceptación, del dolor, sentimientos, pensamientos o impulsos, sin intentar cambiarlos, escapar de estos o evitarlos, teniendo más bien en cuenta su transitoriedad y la renovación constante de la conciencia del momento presente, fomentando una mayor libertad frente a estos (Delgado, 2009). En este sentido en diversos cuadros clínico, se observa la presencia de conductas desadaptativas derivadas de los intentos de evitación de determinados contenidos psicológicos, emocionales o sensaciones, pudiendo el entrenamiento en aceptación ayudar a tolerar estos estados sin tener que recurrir a las conductas de evitación (Marlatt, 2007). Mediante la aceptación las personas aprenderían que no tienen la necesidad de temer a sus pensamientos y emociones y que tienen a su

disposición diversas alternativas de respuesta, distintos a los patrones reactivos automáticos o habituales cuando los contenidos antes evitados aparezcan (Pérez M. & Botella L, 2006; Marlatt, 2007).

e) Auto-Regulación:

Según Lykins & Baer (2009) la práctica de mindfulness se cree mejora la auto-observación, lo que promueve el reconocimiento de estados internos, así como una mayor comprensión de las consecuencias de las propias acciones y el mejor uso de habilidades para el afrontamiento. Esto se ha podido ver en diversos cuadros como las adicciones o desórdenes alimenticios, donde se incrementa el reconocimiento temprano de signos de ansias por consumir o en el caso de depresiones de signos que pueden indicar una potencial recaída depresiva (Baer, 2003). Se considera en este sentido, que Mindfulness puede facilitar el autocuidado, puesto que mejora la atención a todos los acontecimientos cognitivos y emocionales tal como aparecen, permitiendo la implementación de estrategias preventivas de forma oportuna (Pérez M. & Botella L, 2006) En el ámbito del tratamiento de trastornos limítrofes, se sugiere que la observación no enjuiciadora permite hacer la diferencia entre las consecuencias de determinadas conductas, en vez de juicios generales respecto de sí mismo, conduciendo a cambios en el comportamiento y la reducción de la impulsividad (Linehan, en Delgado, 2009).

4. MINDFULNESS Y ADICCIONES

Karlson & Larkin (2009) consideran la utilidad de Mindfulness para el tratamiento en abuso de sustancias, a partir del beneficio que una conciencia desapegada de pensamientos, sentimientos y sensaciones, tiene para aquellos que se encuentran en etapas tempranas de recuperación y para quienes el presente puede resultar particularmente estresante y difícil de tolerar. Mindfulness, como se ha dicho, contribuye al desarrollo de una manera diferente de relacionarse con la propia experiencia, destacándose la transitoriedad de esta, y promoviendo la aceptación de la experiencia del momento presente a pesar de lo difícil que pueda resultar. Dakwar & Levin (2009) comentan que el desarrollo de una actitud no enjuiciante hacia experiencias desagradables, puede reducir su efecto displacentero, despojándolas muchas veces de su significación negativa.

Marlatt & Chawla (2007), a partir de la hipótesis de la 'auto-medicación', la cual sostiene que el uso de alcohol surge muchas veces como una forma de lidiar o medicar otros problemas psiquiátricos presentes usando el alcohol para reducir y manejar su sintomatología, proponen que la reducción del malestar mediante el alcohol iría perpetuando su uso como mecanismo de control, de síntomas como por ejemplo la ansiedad. Desde esta perspectiva, la meditación puede resultar en una útil alternativa al uso de alcohol en el manejo de los síntomas, disminuyendo la ansiedad y la tensión, entendiéndosele incluso como una 'adicción positiva' que reemplazaría al alcohol (negativa), pero cuyo refuerzo se orienta más bien a beneficios de largo plazo que de corto plazo, como mayor balance psicológico y bienestar general.

La meditación se presenta también como una valiosa estrategia de afrontamiento para lidiar con los impulsos o deseos de consumo, que son inevitables y particularmente difíciles durante el inicio del tratamiento (Karlson & Larkin, 2009). Según Marlatt & Chawla (2007) el estado de mayor atención consciente puede contrarrestar la respuesta automática de utilización de alcohol en reacción a los deseos e impulsos de consumo, pudiendo esta atención incluso ser elicitada como una respuesta en sí misma al ansia de consumo, generando así una pausa en la cadena automática de respuestas y reacciones. Para Brewer et al (2009) las personas al meditar y experimentar los deseos e impulsos, sin juzgarlos, aceptándolos como parte natural de su experiencia y sin sucumbir a ellos, aprenderían que estos tarde o temprano cesan. Para Marlatt & Chawla (2007) esta actitud va en directo contraste con el estado mental adictivo, que estaría caracterizado por el deseo de alterar su experiencia actual y la inhabilidad de aceptar la impermanencia de la experiencia. Baer (2003) hace referencia a la metáfora de "surfear el ansia" de consumo, invitando a los clientes a ver los impulsos y deseos como olas en el océano que deben surfear sin caer, las cuales crecen gradualmente, hasta un pic para luego decrecer. Esto enseña a los clientes, no solo a aceptar los deseos e impulsos y que estos pasan, sino también que vendrán nuevamente, no desapareciendo fácilmente, por lo que deben aprender a estar conscientes y atentos a su inicio, como también a aquellos factores que los elicitan.

En este sentido la utilización de Mindfulness, no busca modificar la intensidad o frecuencia de los impulsos o deseos por consumir, sino más bien modificar la relación de la persona hacia ellos, de manera que esta pueda responder de forma más consciente en

lugar de por reflejo o reacción. El simple hecho de llevar conciencia a una situación estresante en lugar de solo reaccionar a ella, cambiaría la situación al ampliar el número de posibilidades disponibles para actuar (Karlson & Larkin, 2009).

Desde el modelo de Prevención de Recaídas de Marlatt y Gordon (1980, 1985, en Guiñales 1997) al “surfear” el ansia de consumo, su influencia se vería disminuida, además de producirse un aumento en la auto-eficacia y aceptación del cliente (Marlatt & Chawla, 2007), por lo que el trabajo con habilidades Mindfulness sería muy compatible con el desarrollo de habilidades para hacer frente a situaciones de riesgo de recaídas. Marlatt & Chawla (2007) consideran que, tanto la tendencia a atribuir el fracaso en la abstinencia a la debilidad personal, como a la influencia de estados emocionales negativos serían dos factores fuertemente ligados al evento de la recaída, por lo que un enfoque orientado a la aceptación de sí mismos como la tolerancia de emocionalidad negativa, resulta muy beneficioso para el tratamiento, en especial en etapas tempranas.

En esta misma dirección diversas investigaciones han observado que el entrenamiento en Mindfulness además de disminuir el estrés percibido, ayudar en el manejo de la ansiedad, así como atenuar la relación entre las emociones y pensamientos negativos y la experiencia subjetiva del ansia de consumo, influiría cognitiva y conductualmente sobre las respuestas a los síntomas depresivos, que explican en parte la disminución del consumo post-tratamiento, extendiendo la duración de los efectos del tratamiento en el tiempo mediante la promoción de habilidades para el afrontamiento y consecuentemente disminuyendo el riesgo de recaídas (Pérez & Botella, 2006; Karlson & Larkin, 2009; Brewer et al, 2009; Witkiewitz & Bowen, 2010). Brewer et al (2009) explica que al parecer, el entrenamiento en Mindfulness podría estar apuntando a mecanismos subyacentes comunes tanto a la depresión como al abuso de sustancias, proveyendo así un tratamiento efectivo para su coocurrencia.

Como se mencionaba antes, el entrenamiento en Mindfulness mejoraría la auto-observación, el reconocimiento de los estados internos y la comprensión de las consecuencias de los propios actos, así como la capacidad de desplegar habilidades de afrontamiento (Lykins & Baer, 2009). Aportaría también a la disminución progresiva de las reacciones automáticas ante el ansia de consumo y el riesgo de recaídas (Marlatt & Chawla, 2007) y proporcionaría también una estrategia que aportaría al reconocimiento, comprensión y afrontamiento de estos impulsos, sin buscar escapar de ellos (Brewer et al,

2009), ofreciendo además en muchos casos una alternativa a la utilización de sustancias como estrategia para el manejo de otras dolencias, como por ejemplo la depresión (Marlatt & Chawla, 2007; Brewer et al, 2009). Estos efectos, resultan muy concordantes con los objetivos que Guiñales (2011) identifica como fundamentales para un programa de prevención de recaídas: a) Proporcionar un modelo a los usuarios que les permita comprender y analizar su problema de abuso de drogas, b) Aprender a identificar qué situaciones, pensamientos y/o estados emocionales pueden acercarlos al consumo y cómo afrontarlos adecuadamente utilizando determinadas técnicas, c) Aprender a identificar las claves y señales que anuncian la posibilidad de una recaída y d) Aprender a enfrentarse a una recaída antes y después de que se produzca un consumo.

Para Dakwar & Lewin (2009), si bien aún no pueden hacerse afirmación conclusivas en relación al papel de la meditación en el tratamiento, pues se necesitarían más estudios, esta pareciera ser un tratamiento prometedor, y para Marlatt & Chawla (2007) constituiría además una alternativa o suplemento eficaz y de bajo costo tanto para los tratamientos enfocados al uso de sustancias ya existentes, como en la promoción del bienestar psicológico general.

5. CRÍTICAS

A pesar de los resultados positivos y del amplio interés y expansión que ha tenido esta meditación en cuanto a su utilización en el marco de la salud, su utilización e investigación no se ha encontrado exenta de críticas, las que han apuntado a aspectos muy diversos. Algunas de estas críticas han hecho énfasis en elementos propios de la conducción y rigurosidad de muchas de las investigaciones realizadas, otras han llamado la atención respecto de las implicancias socioculturales y micro-políticas de la manera en cómo se ha abordado no sólo la investigación, sino que la manera en que se ha propuesto la introducción de la meditación dentro del campo de la psicoterapia occidental, mientras que otras han dirigido la mirada a una necesaria revisión y replanteamiento epistemológico a la base de la investigación. Esta última crítica además de propuesta, debido a su importancia y los aportes a la comprensión de Mindfulness que ofrece, será abordada de una forma un poco más extensa en un apartado propio.

En relación a la investigación, si bien la literatura muestra resultados significativos en cuanto al alivio de una amplia variedad de problemas de salud mental y el mejoramiento del funcionamiento psicológico, también evidencia una serie de debilidades metodológicas (Baer, 2003, Kabat Zinn, 2003). En este sentido, muchas de las comparaciones respecto de los procesos fueron hechas en base a diseños pre-post pero sin poseer grupos control, así como tampoco existen muchas investigaciones que realicen un seguimiento a largo plazo de los efectos alcanzados (Baer, 2003; Carlson & Larkin, 2009). Por otra parte en muchas de las investigaciones, si bien se realizaron seguimientos posteriores a la aplicación del tratamiento, no se implementaron estrategias para asegurar que los participantes mantuviesen la práctica meditativa una vez terminada la intervención, considerándose que la extensión de éstas pudieron haber sido muy breves como para promover el desarrollo de la meditación como un hábito – los programas de desarrollo de habilidades promedio tienen una duración de 8 semanas - (Carlson & Larkin, 2009). Por su parte Carlson & Larkin (2009) llaman la atención respecto al hecho de que la mayoría de los estudios realizados han sido cuantitativos, arrojando poca comprensión respecto de la experiencia de los sujetos involucrados. En este sentido, consideran que futuras investigaciones podrían beneficiarse de estas aproximaciones cualitativas. Por su parte Lykins & Baer (2009) llaman la atención respecto a cómo mucho del conocimiento actual sobre los efectos de la práctica de Mindfulness, se encuentra basada sobre el estudio de practicantes novicios o de poca experiencia, desatendiéndose la comprensión de sus efectos psicológicos a largo plazo.

A pesar de las debilidades metodológicas de las investigaciones, los resultados positivos arrojados en relación al beneficio terapéutico para muchas personas y el creciente interés por el campo, parecen generar un consenso positivo en cuanto a un futuro fructífero de las investigaciones y avances sobre el tema (Baer, 2003; Kabat Zinn, 2003; Shapiro, 2009; Simón 2010), en un campo que se encontraría “todavía en sus comienzos” (p10, Simón, 2010), y que va tomando fuerza no sólo en el ámbito de la terapia, sino que también de la neurociencia y la educación, entre otros (Simón, 2010).

Se hace importante considerar también los riesgos advertidos por Baer (2003) respecto a la manera en como se ha llevado a cabo la investigación de Mindfulness hasta ahora, donde los procesos de operacionalización, conceptualización y evaluación empírica, pueden acarrear la desconsideración de importantes elementos procedentes de

las antiguas tradiciones desde las cuales esta práctica es recogida. En ellas, la meditación es vista como una práctica regular, cultivada a lo largo de extensos periodos de vida y vinculada a variados efectos psicológicos esperados, como una mayor toma de conciencia, insight, compasión, ecuanimidad y sabiduría. Mientras que los estudios en general, se han centrado más bien en la reducción sintomatológica en practicantes novicios, dejando aspectos como los mencionados de lado, por resultar difíciles de evaluar empíricamente (Baer, 2003; Lykins & Baer, 2009). Por lo que desde su opinión, considerando que investigaciones metodológicamente rigurosas serían posibles, los investigadores debiesen buscar la manera de ir incorporando estos conceptos. En esta línea Kabat Zinn (2003), comentando el meta-análisis realizado por Baer (2003), llama la atención sobre los peligros de confundir o limitar la práctica meditativa con la operacionalización de algunas de sus técnicas, que si bien son importantes sería para él, citando un dicho zen, ‘como confundir la luna con el dedo que la apunta’, en la medida en que éstas constituyen solamente plataformas o andamiajes diseñados para intencionar el cultivo y sostén de formas particulares de atención, las cuales, en última instancia, no se encuentran sujetas a técnicas particulares. En este sentido Pulido (2010) comenta, “la meditación puede ser una técnica, un vehículo, pero ese vehículo transporta algo de un orden distinto al de la técnica: transporta un modo de estar en relación consigo mismo, con el mundo y con el otro” (p3). A su vez, esta forma de ‘estar en el mundo’ requeriría para ser cultivada y sostenida, el uso de técnicas y un elemento intencional de práctica diaria, disciplinada y regular, tanto de manera formal como informal. Profundizando en esto, Kabat Zinn (2003), en consonancia con la inquietud planteada más arriba por Lykins & Baer (2009), comenta que Mindfulness “no es meramente una buena idea con la que, a partir de escucharla, uno pueda inmediatamente decidir vivir en el momento presente /.../ y luego de forma instantánea y fiable alcanzar esa condición. Más bien, se parece más a un arte a partir del cual uno se desarrolla con el tiempo” (p5).

Otro conjunto de duras críticas dirigidas a la investigación y las intervenciones basadas en Mindfulness, apuntan a la manera en como se ha abordado y orientado la práctica meditativa al ser llevada desde su contexto budista original, hacia el campo de la salud. Estas críticas son realizadas por Wakoh Shannon (2010), una académica y monje budista zen, que acusa las posibles consecuencias de una serie de asunciones que considera erróneas sobre las que fue llevado a cabo el proceso de secularización de las prácticas meditativas, las que con el objeto de poder ser incorporadas al contexto de

salud y ser utilizadas por un público occidental, fueron despojadas retóricamente de cualquier referencia cultural, religiosa e ideológica asociadas a sus orígenes budistas (Kabat Zinn, 2003; Baer, 2003).

Esta académica, refiere que si bien esta secularización fue llevada a cabo con la intención de acercar estas prácticas a un público que se pensaba que de otra manera no las hubiese conocido, critica que Kabat Zinn asuma explícitamente una supuesta dimensión universal (Dharma) de carácter trans-cultural, trans-histórica y trans-religiosa sobre la que se asentaría la práctica de Mindfulness y que sería independiente del budismo. La autora puntualiza como esta asunción sería tan solo una interpretación occidental del budismo que no estaría reconociendo sus propias pretensiones de universalismo como producto de una visión acentuada en la modernidad y el colonialismo Euro-Americano y en este sentido no reconocería su propio posicionamiento histórico, cultural y religioso, así como ideológico.

Por otro lado se critica como la estrategia retórica utilizada no sólo borra la historia y contexto del que provienen estas prácticas, los cuales las desarrollaron y mantuvieron durante más de dos mil años, sino que además el modo como han sido implementadas las aliena de los marcos morales sobre las que estas se encuentran asentadas, así como también de su carácter profundamente comunitario y social. En este sentido Shannon llama la atención sobre cómo en los programas de entrenamiento en Mindfulness “se incentiva la práctica individual como la clave para el bienestar” (p8), reemplazándose los marcos contextuales antes referidos por una visión y estructura individualista, que contribuye a “evitar cualquier análisis de las causas sistémicas e institucionales del sufrimiento” (p8), así como de sus determinantes socio-económicos. Se advierte de esta manera la “tendencia a convertir esta disciplina en un bien de consumo [comodity]” (p11), fomentando además “las mismas actitudes – codicia e individualismo” (p11) que las mismas tradiciones sobre las que se asientan estas prácticas desincentivan, por entenderlas precisamente como fuentes generadoras de sufrimiento.

Por último, y en consonancia con la crítica a la visión individualista antes expuesta, es una crítica o más bien una advertencia a los problemas de sostener una visión de la práctica meditativa únicamente como el desarrollo de una o varias habilidades, presente en importantes autores del entrenamiento de Mindfulness (Kabat Zinn 2003; 2011; Baer,

2003; Marlatt A. & Chawla N. 2007; Lutz et al, 2008; Shapiro, 2009; Brown et al., 2010). Esta es realizada por Varela en el marco de la relación entre la ética, las tradiciones orientales y la neurofenomenología. Esta explicación es desarrollada con tanta claridad que será reproducida íntegramente:

...si bien las instrucciones para principiantes a veces presentan a la atención cuidadosa¹⁵ como el desarrollo de una habilidad, la descripción del proceso, tan sólo en estos términos, puede, en efecto, ser bastante engañosa. Las tradiciones contemplativas del mundo entero concuerdan en que si se utiliza la práctica con el objeto de desarrollar habilidades especiales para convertirse en virtuoso de la religión, de la filosofía o de la meditación, entonces uno va por el camino equivocado y se está autoengañando. En particular, las prácticas para desarrollar el estar plenamente jamás han sido descritas como el camino para lograr un virtuosismo (y ciertamente no como el camino para desarrollar una espiritualidad más "avanzada" o más "elevada"), sino más bien como una manera de desprenderse de hábitos de no atención, como un desaprendizaje más que como un aprendizaje. Este desaprendizaje requiere ejercitación y esfuerzo, pero se trata de un sentido del esfuerzo que difiere del esfuerzo para incorporar algo nuevo. Cuando la persona que medita ambiciona desarrollar la atención cuando ambiciona desarrollar una nueva habilidad mediante la voluntad y el esfuerzo justamente entonces su mente se aferra y galopa y la atención compasiva lo elude. Es por esto que la tradición samata/vipasna habla de esfuerzo sin esfuerzo y utiliza para la meditación la analogía de afinar, más que de tocar, un instrumento de cuerdas el instrumento debe afinarse sin ajustar demasiado las cuerdas ni dejarlas muy sueltas. Cuando la persona que medita finalmente comienza a soltar en vez de esforzarse por alcanzar un estado de actividad particular, entonces descubre que su cuerpo y mente están naturalmente coordinados y que la reflexión atenta y encarnada es una actividad natural. La importancia de la distinción entre habilidad y soltar es esencial en el presente contexto ya que el énfasis generalmente se coloca en lo primero. (p41, 1996)

Desde el enfoque de las tradiciones budistas de la contemplación, Mindfulness es considerada "parte de la naturaleza básica de la mente, [correspondiendo] al estado natural de la mente, temporariamente obnubilada por los patrones habituales de fijación y

¹⁵ En este texto, Varela utiliza los conceptos de "atención cuidadosa", "estar plenamente", "atención compasiva", indistintamente para hacer referencia a la "Presencia Plena" (1991) o Mindfulness.

engaño” (p 51, Varela, 1991), buscándose más bien desaprender estos patrones y reconocer este estado natural, más que generarlo como algo nuevo (Suzuki S., 1970).

6. CRÍTICA EPISTEMOLÓGICA Y APORTES DESDE VARELA

6.1 Crítica a la cognición como representación

Otro ámbito de crítica, corresponde a objeciones de orden epistemológico, en particular a la visión representacionista del conocimiento y la cognición, la cual sería predominante en la filosofía y ciencia occidental, siendo la perspectiva computacionalista de la mente a la base del cognitivismo uno de los mayores representantes de esta visión en el campo de estudio de la cognición. Estas críticas son articuladas desde la neurofenomenología, una de cuyas figuras más importantes es Francisco Varela. Estas críticas, plantean la necesidad de un cambio de mirada (paradigma) en la investigación en las ciencias cognitivas y de la incorporación de nuevas metodologías en el campo de estudio del fenómeno mente-cuerpo.

Para Varela, mucha de la ciencia desarrollada hasta la actualidad, en su manera de aproximarse al conocimiento, se ubica bajo el supuesto de la división o diada sujeto-objeto(mundo) como algo preestablecido y las distintas posturas filosóficas que avalan una u otra aproximación al problema que presenta esta dualidad, se ubican ya sea más cerca de uno u otro de los polos de esta diada. Sin embargo, para él, al momento de estudiar el fenómeno de la cognición, ni las posturas objetivistas ni las subjetivistas resultan adecuadas (Varela et al., 1992).

La crítica va dirigida también a la necesaria revalorización de la experiencia vivida como campo válido de estudio y a la desligazón de las ciencias cognitivas de la experiencia de la vida cotidiana, existiendo una profunda tensión actual entre ciencia y experiencia (Varela et al., 1992). Al respecto Varela comenta, “en el mundo actual la ciencia es tan dominante que le otorgamos autoridad para explicar aunque niegue lo más inmediato y directo: nuestra experiencia cotidiana e inmediata. Así la mayoría de la gente sostendrá como verdad fundamental la versión científica de que la materia/espacio consiste en cúmulos de partículas atómicas, considerando menos profundo y verdadero, a

pesar de su riqueza, aquello que encuentra en su experiencia cotidiana”. Sin embargo ante cualquier situación de relajo o de apuro en la vida cotidiana, aquellas explicaciones desaparecen y “se esfuman en el trasfondo como abstractas y secundarias” (Varela et al, 1992, p37).

Para este autor “el término que mejor se adecua a nuestra tradición occidental” y que sería la visión dominante al momento de evocar o formular lo que nos parece es el conocimiento y la cognición, es “abstracta”. Esta palabra caracterizaría a las unidades de conocimiento que nos parecen más naturales, “la tendencia para abrirnos paso hasta la atmósfera pura de lo general y de lo formal, de lo lógico y lo bien definido, de lo representado y lo planificado, es lo que hace que nuestro mundo occidental nos sea tan familiar” (2000, p219), y es la manera que se nos ha inculcado de pensar el conocimiento hasta nuestros días.

Los avances y descubrimientos de los últimos años en el campo de las ciencias de la cognición, han conducido a un serio cuestionamiento de la concepción abstracta o representacionista del conocimiento, siendo uno de los hechos más emblemático, los fracasos para implementarla en el campo de investigación de la IA¹⁶, donde se ha vuelto evidente que esta visión no solo resulta insuficiente sino que relativamente secundaria para entender el funcionamiento de los organismos vivos y que la inteligencia, más que la capacidad de calcular o utilizar la lógica analítica o abstracta para predecir el funcionamiento de un mundo de propiedades preestablecidas, las que habría que recuperar, se encontraría más ligada a la capacidad de desenvolverse adecuadamente en una situacionalidad concreta. En este sentido, Varela afirma que las ciencias cognitivas empiezan a darse cuenta que “las cosas han sido planteadas al revés [y que] las verdaderas unidades de conocimiento son de naturaleza eminentemente concreta, incorporadas, encarnadas, vividas; que el conocimiento se refiere a una situacionalidad y que lo que caracteriza al conocimiento su historicidad y su contexto no es un ‘ruido’ que oscurece la pureza de un esquema que ha de ser captado en su verdadera esencia, una configuración abstracta. Lo concreto no es un paso hacia otra cosa. Es cómo llegamos y dónde permanecemos” (p4, 1996)

¹⁶ IA =Inteligencia Artificial. Esta exposición se encuentra en *Conocer. Las ciencias cognitivas: tendencias y perspectivas* (1988).

Su principal crítica, se encuentra dirigida al cognitivismo – perspectiva hegemónica en las ciencias cognitivas - y que supone a la cognición como una “representación mental”, viendo a la mente como un manipulador de símbolos que representan rasgos de un mundo objetivo de una forma más o menos correcta (Concepción computacionalista). Este autor cuestiona la noción de la cognición como representación y sus supuestos implícitos: 1) que el mundo posee propiedades particulares, 2) que la mente ‘capta’ o ‘recobra’ estas propiedades y 3) que hay una entidad subjetiva que hace esto (Yo). Supuestos que implican un compromiso tácitos con el realismo o con la diada objetivismo/subjetivismo. El 3º supuesto es de particular relevancia, en la medida en que los descubrimientos de los últimos años en las ciencias cognitivas cuestionan la creencia de un Yo o sujeto cognitivo como epicentro del conocimiento, la cognición, la experiencia y la acción, siendo este insustancial, impermanente o discontinuo e inseparable de nuestra experiencia, siempre cambiante¹⁷ (Varela et al., 1992).

La importancia de esta crítica radica principalmente en que, la mayor parte de la investigación en este campo y en el área específica de Mindfulness, se mantiene en la actualidad basada aún en este enfoque cognitivista, existiendo algunos como Kabat Zinn (2003) que hacen mención de la perspectiva propuesta por Varela, pero tan solo como una epistemología complementaria y no un vuelco necesario. Esto cobra relevancia en el marco de este estudio, por el lugar que para Varela tiene la meditación Mindfulness en el estudio de la experiencia y la cognición.

Varela comenta que “cuando se examina la cognición o la mente, la pretensión de desechar la experiencia es insostenible e incluso paradójica” (p37, 1992), existiendo la necesidad de que las ciencias cognitivas amplíen la mirada, de entender que “el conocimiento depende de estar en un mundo inseparable de nuestro cuerpo, nuestro lenguaje y nuestra historia social, en síntesis, en nuestra corporización” (p176, 1992), “la cognición está enraizada en la actividad concreta del organismo total, es decir, en el acoplamiento sensorimotriz. El mundo (y la experiencia misma de un Yo) no es algo que nos haya sido entregado: es algo que emerge a partir de cómo nos movemos, tocamos, respiramos y comemos” (p5, 1996). Esta perspectiva haría volcar la mirada a la fenomenología como método de estudio y complemento de la ciencia, sin embargo tanto

¹⁷ Para una discusión profunda de este tema refiérase a las capítulos 4 y 6 del libro *De Cuerpo Presente* (Varela et al. 1992)

la ciencia como la fenomenología actuales abordan el estudio de nuestra experiencia concreta y corpórea de un modo que siempre es *post-factum* y desde un análisis abstracto y teórico. “Aún los filósofos que critican o problematizan la razón lo hacen sólo por medio de argumentaciones, demostraciones y –especialmente en esta era llamada posmoderna- exhibiciones lingüísticas, es decir, mediante el pensamiento abstracto”¹⁸ (p44, 1992).

Evan Thompson (2004) y Varela (1996), afirman que la necesidad de incorporar la experiencia directa en la comprensión de la cognición, así como el cuestionamiento del “estatus del yo o sujeto cognitivo” y la relación sujeto-objeto(mundo) subyacente, no requieren tan sólo una especulación teórica o intelectual, sino que originalmente y para ser realmente comprendidos deben ser abordados a partir de la experiencia práctica vivida, siendo el problema mente-cuerpo un ámbito crucial. Esto muestra la necesidad de ver el cuerpo en su doble dimensión; no solo como una estructura física, sino también como una estructura vivida y experiencial, afirmación que igualmente puede hacerse para la mente, que debe ser vista no solo como una construcción teórica, sino que como una experiencia en sí misma.

Avanzando en esta dirección considera que “el actual estilo de investigación es limitado e insatisfactorio, tanto teórica como empíricamente, porque no hay un enfoque directo y pragmático de la experiencia con el cual complementar la ciencia” (p20), provocando con esto que hasta ahora las dimensiones de la experiencia, tanto espontáneas como las más reflexivas, hayan sido ya sea descuidadas o devaluadas como puramente subjetivas.

La tradición fenomenológica occidental hasta ahora, como se mencionó antes, no se ha alejaba de la posición abstracta y puramente teórica, precisamente por carecer de un método que le permita ir más allá de lo puramente reflexivo y acceder a una dimensión más concreta de la experiencia. Esta necesidad requeriría dirigir la mirada a tradiciones que han desarrollado una profunda comprensión de la experiencia, así como sus posibilidades de transformación y que esto, además fuese accesible a la ciencia. Varela et

¹⁸ El pensamiento abstracto o la posición abstracta aludida, hace referencia a la posición de un observador en 3° persona y que aborda el conocimiento desde la perspectiva de un observador externo respecto de un objeto, preservando en ese acto la separación sujeto/objeto.

al (1992), describe como la meditación perteneciente a las tradiciones budistas de contemplación (Mindfulness), en su sentido pragmático busca precisamente “retrotraer la mente desde sus teorías y preocupaciones, desde la actitud abstracta (o puramente intelectual), hacia la situación de la propia experiencia” (p46), permitiendo estar presente en la propia experiencia, constituyéndose además como una “práctica de transformación del sujeto”¹⁹. Esta tradición comparte con las ciencias cognitivas actuales el descubrimiento de un ser cognitivo (Yo/Ego) no unificado o descentrado. Es por esto que propone un puente entre la mente en la ciencia y la mente en la experiencia, juntar las tradiciones de la ciencia cognitiva occidental y la psicología meditativa budista (p21, 1992). Desde aquí es que da pasos en el desarrollo de una metodología de estudio de la experiencia en 1º persona²⁰, que permitiesen desarrollar la investigación de la cognición y la mente, basado en la neurociencia y la tradición contemplativas de Mindfulness.

Los planteamientos de Varela, son no solo importantes y necesarios en el campo del estudio de la mente y la cognición, sino que también para la comprensión y dirección que pudiese tomar la incorporación de la experiencia en la investigación y aplicación en el campo de Mindfulness. Estos planteamiento implican la necesaria comprensión de la meditación no solo como una herramienta terapéutica sino también y de una manera más cercana a sus orígenes, como un método de estudio de la propia experiencia, un método de comprensión y práctica transformadora de aquello que normalmente vivimos como “Yo”.

¹⁹ Haciendo alusión con esto a la conocida formula de Foucault (1987) mientras que el concepto de sujeto haría referencia a ‘sujeto cognoscitivo’ o experiencia fenomenológica de un Yo que conoce.

²⁰ Es importante no equiparar la perspectiva en 1º y 3º personas con un enfoque cualitativo o cuantitativo, o aproximaciones subjetivas u objetivas, todas las cuales pueden ser en 3º persona. Al respecto podemos decir tal vez que la perspectiva en 1º persona a diferencia del enfoque subjetivo o el en 3º persona, se interesa no por el contenido personal de la experiencia, sino que por la estructura de esta, más allá de los contenidos personales (Pulido, 2009)

6.2 Algunos aportes de la teoría de Varela útiles para la comprensión de Mindfulness

Enfoque Enactivo y la Meditación como una vuelta a lo concreto

Varela plantea lo que para él constituye un nuevo paradigma en la comprensión de la cognición, al que denomina Enactivo²¹. Desde este enfoque “la cognición no es la representación de un mundo pre-dado por una mente pre-dada sino que más bien la puesta en obra de un mundo y una mente a partir de una historia de la variedad de acciones que un ser realiza en el mundo” (p33-34, 1992).

Se hace importante comprender que esta mirada entiende a la cognición fundamentalmente como un proceso dependiente “de los tipos de experiencia que provienen del hecho de tener un cuerpo con varias habilidades sensori motrices” y que “estas habilidades sensori motrices individuales se alojarían a su vez en un contexto biológico y cultural más amplio” (p7, 1996). Además de esto, estos “procesos sensori motores, percepción y acción, serían inseparables en la cognición vivida, y no están simplemente ligados en forma contingente como input/output” (p7).²²

Este enfoque comprende al proceso “perceptivo como una acción guiada perceptualmente”(p7, 1996), en este sentido, no corresponde a una captación de propiedades de un mundo pre-dado, sino a la manipulación activa de un entorno que es modificado constantemente como resultado de la actividad del que percibe y a medida que lo hace. De esta manera el punto de referencia para comprender la percepción se vuelve la estructura sensori motriz del agente cognitivo, el modo en que el sistema nervioso une superficies sensoriales y motrices, mediante lo que Varela llama “acoplamiento estructural”, siendo esta estructura la que determina los modos de acción y percepción posibles del organismo y cómo éste puede ser influido por acontecimientos ambientales. El siguiente punto importante para la cognición, es que para este enfoque “las estructuras cognitivas surgen de los esquemas sensori motrices recurrentes que permiten que la acción sea guiada perceptualmente” (p7, 1996), es decir que las estructuras encarnadas (sensorimotrices) moldean la experiencia y que estas “estructuras

²¹ Este neologismo proviene a su vez del neologismo inglés *enaction*, que hace alusión a su sentido de “representación”, entendido como “representar un papel o actuar”.

²² Para una explicación más extensa de estos principios, refiérase a libro *Ética y Acción* (1996).

experienciales 'motivan' la comprensión conceptual y el pensamiento racional" (p8, 1996), en resumen la dimensión abstracta de la experiencia.

Es aquí donde este enfoque se vuelve particularmente relevante para este estudio; en la comprensión de la relación que existe entre lo concreto y lo abstracto, fundamental para comprender el proceso meditativo. Es a partir del ámbito de lo concreto que, mediante la acción coordinada de elementos locales del sistema sensoriomotriz (ej: neuronas), devienen patrones armónicos de funcionamiento, generando con esto la emergencia y recurrencia de patrones o fenómenos cognoscitivos globales, a partir de los cuales emerge la dimensión abstracta de la experiencia. Es esta dimensión abstracta donde se constituye la experiencia de un Yo o sujeto cognoscitivo, sin que pueda apreciarse un co-relato concreto. Es así como la cognición se encontraría situada primeramente en lo concreto desde donde emerge lo abstracto, en este sentido, es a partir de un organismo encarnado (cuerpo) que emerge la dimensión abstracta de la mente (pensamiento, sentimientos, percepciones).

Es importante en este sentido aclara que Varela hace la distinción entre una identidad orgánica y una identidad o sujeto cognoscitivo (p45, 2000), homologable a la relación mente-cuerpo. La experiencia de un sujeto cognoscitivo estable o recurrente, derivada de una historia de acoplamientos estructurales del organismo con su medio, a partir de la cual se configura este sujeto como un emergente de la acción cognoscitiva. Si bien éste se renueva momento a momento, mediante el contacto con lo concreto, resguarda cierto grado de coherencia y estabilidad, dadas por la recurrencia de los acoplamientos antes mencionados y las características estructurales del aparato percepto-motriz del organismo en cuestión, que van configurando patrones cognitivos habituales (Varela, 1996, 2000). En este sentido, es en el ámbito de lo concreto donde el organismo mantiene una relación de adaptación-acción continua con su medio, siendo "lo propio de lo concreto el estar centrado en el presente" (p223, 2000) y es aquí donde la cognición se actualiza continuamente y permite la emergencia de nuevos patrones cognitivos.

La meditación, como ya se ha explicado antes, constituye la práctica de dirigir la atención de la mente una y otra vez, momento a momento, a la dimensión concreta del cuerpo o dimensión encarnada de la cognición, la que se encuentra habitando siempre el

presente. Esto permite que paulatinamente la tendencia de la mente a distraerse, divagar o perderse en patrones de pensamiento habituales y repetitivos, es decir en su dimensión abstracta (fantasías, recuerdos, narraciones mentales, cuestionamientos, etc) y desencarnada, vaya disminuyendo. En este sentido la atención del meditante puede ir asentándose poco a poco en el presente y permitiendo con esto, una disminución y/o flexibilización de la tendencia a reaccionar a esos patrones habituales sostenidos por la historia de acoplamientos estructurales recurrentes, permitiendo a su vez una apertura a otras posibilidades de relación con la propia experiencia.

Disposiciones a la Acción: Micro mundos y Micro identidades

El hecho de que el organismo no recupere las propiedades de un mundo pre-dado, sino que su funcionamiento obedezca más bien a una autonomía relativa, dada por su cierre operacional, hace que su conducta específica esté determinada predominantemente por la estructura del mismo sistema y lo que Varela (1996) denomina, una “disposición a la acción”, la cual posibilita y a la vez restringe, la gama de comportamientos posibles que el organismo despliega en una situación dada. Estos comportamientos son llevados a cabo, no por ser correctos o incorrectos sino por ser adecuados dentro del marco de la relación entorno-organismo. La autonomía relativa y el contacto constante con un medio concreto siempre cambiante, son los factores sobre los que se asienta la creatividad propia de los sistemas vivos.

Según Varela (1996), “poseemos una disposición a la acción propia de cada situación específica que vivimos” (p5) y es a partir de esta disposición a la acción del organismo, como un patrón global unificado, del que emergen en el campo fenomenológico lo que Varela denomina “micro identidades”, con sus correspondientes micro mundos. Es a partir de esta emergencia de patrones globales, donde se funda la diferencia entre una identidad orgánica y una cognoscitiva (propia de un sujeto cognoscitivo), de un mundo material y uno fenomenológico o vivido, un mundo de sentido.

Así en el campo experiencial, tanto este sujeto como el mundo que este habita, emergen al unísono en la delimitación de un ‘yo/no-yo’, un “aquí” y un “allá” experiencial, que diferencia al sujeto del mundo que éste habita y que a la vez es distinto de su dimensión material, pero sin estar separada de ella. Este campo fenoménico, que remite

en último término a la experiencia en 'primera persona' (yo, mi), si bien emerge a partir de una materialidad y a la vez posee influencia sobre ella, no puede decirse que su fundamento ontológico sea material. En este sentido, Varela dice "la mente [como emergente] ni existe ni no existe" (Varela, 2000, p243), pues aunque es posible experimentarla en la experiencia cotidiana (experiencia de un yo, pensamientos, recuerdos), esa experiencia no es reductible a una 'realidad' material concreta. (Varela, et al, 1992; Varela, 2000). De esta forma, en este campo experiencial, no puede haber un sujeto sin un mundo, ni un mundo sin un sujeto (nótese que mundo es distinto a entorno y sujeto a organismo), así como tampoco puede existir una mente que no esté encarnada (Varela, 2000) y habitando a su vez un contexto biológico y sociocultural más amplio. Esto hace referencia, por ejemplo, a las dos dimensiones antes expuestas del cuerpo; un cuerpo como estructura biológica y un cuerpo como estructura vivida, experimentada.

Al surgir juntos identidad y mundo, como un complejo, "la forma como nos presentamos no puede dissociarse de la forma en que las cosas y los demás se presentan ante nosotros" (p6), la recurrencia histórica de determinadas disposiciones a la acción va constituyendo algunos de estos micro mundos y micro identidades como espacios de sentido más o menos habituales y que van tejiendo la historia de nuestra vida cotidiana. Es importante recordar que este proceso de despliegue de una determinada disposición a la acción, es previo a la emergencia en el campo fenomenológico del sujeto y su mundo, al respecto dice Varela "siempre operamos en la inmediatez de una situación dada. El mundo que habitamos está tan a la mano que no tenemos un control deliberado acerca de lo que es y de cómo lo habitamos" (p224, 2000).

Sin embargo estos micro mundos e identidades experimentan quiebres, generados por situaciones donde el sentido que entregan resulta inadecuado para el despliegue comportamental del organismo y el sostén de aquel complejo mundo-identidad particular, provocando un quiebre en la continuidad y generando un proceso de rearticulación y emergencia de otros micro mundos e identidades que resulten adecuados a partir de la gama de comportamientos o disposiciones de que el organismo puedan disponer en ese momento particular. Existen así micro-quiebres que experimentamos continuamente y van articulando la gama de disposiciones para la acción que desplegamos en nuestro cotidiano, pero también existen quiebres que no resultan tan micro y que pueden llegar a

demandar la emergencia de mundos-identidades que 'no estén tan a la mano' y requieran la constitución creativa de nuevos mundos de sentido.

Muy contrariamente a la manera en como solemos pensarnos a nosotros mismos y nuestra experiencia de un Yo sólido y coherente en el tiempo Varela declara, "nuestros micro mundos y micro identidades no constituyen un yo sólido, centralizado y unitario, sino más bien una serie de patrones cambiantes que se conforman y luego se desarman. En la terminología budista esta es la observación, que surge en forma bastante inmediata de la observación directa, que el yo no posee naturaleza propia, carece de cualquier sustancialidad que pueda ser aprehendida" (p16, 1996). Los quiebres a su vez, se encuentran a "la base del carácter autónomo y creativo de la cognición en los seres vivos" (p6), ya que lo concreto se actualiza durante los quiebres, posibilitando la emergencia de nuevos mundos y sus identidades consecuentes.

En relación a la práctica meditativa, es interesante como el maestro zen Augusto Alcalde (1996), habla de la importancia de mantener una "disposición creativa a la acción plenamente atenta" (p83), llamándose continuamente en la práctica meditativa a situar la atención en el ámbito corporal concreto, siendo lo concreto para Varela precisamente el espacio donde se da la posibilidad para el despliegue de la creatividad en la constitución de nuevos mundos de sentido y sus identidades correspondientes. Otro elemento que resulta importante tomar, es la posibilidad que la meditación ofrece para observar la insustancialidad o carácter abstracto del yo o sujeto cognitivo, su falta de arraigo en lo concreto y por tanto la posibilidad para la apertura de una relación liberadora respecto de las limitaciones de identificarse con él como una verdad o realidad. La disposición al meditar, de volver una y otra vez al presente fenomenológico, lugar de lo concreto, sin perderse en los patrones de pensamiento habituales que sostienen una particular micro identidad (yo) y mundo que se habita en ese momento, permite a la atención, el dar cuenta de la coordinación natural que se da entre las dimensiones concretas y abstractas de la experiencia (mente-cuerpo) al permanecer en la experiencia del presente y cuya descoordinación se genera a partir de la tendencia de la mente a aferrarse a un particular complejo yo-mundo, precisamente por el rechazo de la naturaleza cambiante e impermanente de la experiencia. Esto permite comprender parte del carácter deconstructivo y a la vez creativo y liberador que puede tener la práctica meditativa, entendida como un ejercicio de exploración de la propia experiencia.

MARCO METODOLÓGICO

A continuación se describe la metodología que se utilizó en la realización de este estudio, incluyéndose el enfoque utilizado, epistemología, el tipo de estudio, los procedimientos, tipo de análisis y conflictos éticos.

Enfoque Metodológico

En esta investigación se ha optado por la utilización de un enfoque cualitativo, que resulta concordante con el carácter descriptivo y explicativo del estudio, que busca indagar la influencia de la participación en un taller de meditación en el tratamiento general de un grupo de usuarios del programa de intensivo de adicciones en un consultorio de salud pública, desde la experiencia de estos y los profesionales tratantes. Un factor importante en la consideración de esta metodología es que, como ya se mencionó, las investigaciones en esta área han sido en su gran mayoría de tipo cuantitativo, haciéndose notar la necesidad de aproximaciones cualitativas que permitan comprender en mayor profundidad la experiencia de los participantes. Así como también la escasa investigación en esta área respecto al impacto de la meditación en relación al tratamiento del uso de sustancias (Carlson & Larkin, 2009).

El enfoque cualitativo, permite la generación de información a partir de la perspectiva de los propios sujetos de estudio, siendo estos agentes activos respecto del proceso de generación de información en la investigación (Mella, 2000). Esta metodología posibilita la descripción de experiencias particulares, así como la percepción de grupos determinados respecto de temáticas específicas. Asimismo favorece una comprensión en profundidad de los fenómenos sociales estudiados, posibilitando la emergencia espontánea de la subjetividad de los participantes, de una forma relativamente flexible que busca rescatar la complejidad del fenómeno. Se consideran además las condiciones situacionales, el contexto y circunstancias que influyen en la generación de la información, es decir que el estudio de la experiencia subjetiva no se ve como algo aislable del contexto en que se expresa, siendo la presencia del investigador otro “elemento de sentido que afectará de múltiples formas la implicación del sujeto estudiado” (González, 2000, p2)

Así este enfoque busca describir, comprender e interpretar los fenómenos sociales que estudia a partir de la generación de información que contemple las distintas perspectivas y visiones involucradas, para ser categorizada, articulada y analizada de una forma comprensiva (Martínez, 2006).

Declaración Epistemológica

Respecto del concepto de realidad, este se aborda desde una mirada fenomenológica experiencial que toma como eje central a la cognición desde un enfoque enactivo. Es desde aquí que en esta investigación se asume que no es posible “acceder” a una realidad objetiva e independiente, sino que más bien, fenomenológicamente hablando, es en el campo experiencial de los sujetos cognoscitivos, en su vivencia, donde emergería la ‘experiencia’ de una realidad separada. En este sentido no puede hablarse de una realidad ontológica ‘*per se*’ independiente del sujeto, sino más bien de una ‘experiencia de realidad’ (allá afuera) vivenciada por el sujeto cognoscitivo, que en su devenir vital experimenta la emergencia de la diada sujeto-mundo en el marco de su propio campo experiencial, el cual constituye un campo ontológico particular, enraizado en el presente y en constante emergencia (Varela, et al, 1992; Varela, 1996).

La vivencia de esta diada se comprende como el producto de una cognición enactivamente encarnada y emergente; enactivamente encarnada quiere decir que la cognición es un proceso activo de manipulación, que genera campos de experiencia a partir de la estructura orgánica del individuo y su aparato sensori-motriz, el cual se acopla estructuralmente con su medio de forma activa, proceso mediante el cual emergen mundos de sentido, los que demandan nuevas acciones a su vez. Por su parte la emergencia hace referencia al proceso de generación de fenómenos o efectos globales a partir de la coordinación armónica y simultánea de distintos elementos locales (neuronas y redes neuronales, etc.), los cuales en el juego de acoplamientos estructurales con el medio generan como resultante, una unidad o emergente global, reconocible como un sujeto cognoscitivo (un yo) y un mundo en el que se encuentra. La emergencia de esta diada, inauguran a su vez un campo fenomenológico que es particular, pero no exclusivo, en la medida en que ni la estructura encarnada (sistema nervioso, cuerpo) de la cual emerge el sujeto ni su contexto lo son, posibilitando con esto los procesos intersubjetivos

desde campos experienciales similares (Varela, et al, 1992; Varela, 1996; 2000). Este sujeto cognoscitivo pertenecería a un orden ontológico distinto al de los elementos locales, los cuales remiten al campo de la biología, mientras que el segundo al campo de la experiencia, lo vivido y que emerge a partir de la materialidad, a la vez depende y posee influencia sobre ella, sin embargo no puede decirse que su fundamento ontológico sea material. Ambos órdenes, si bien son distintos, son inseparables y mutuamente influyentes.

Por tanto, desde este enfoque el material generado a partir de los métodos de investigación, no se considerará como una representación de una realidad separada del sujeto, sino como expresiones discursivas que emergen en el campo experiencial de este, como fruto de una articulación creativa de sentido a partir de un devenir histórico, tanto individual como contextual. Esto involucra tanto a los sujetos de investigación como al mismo investigador, los que juntos en un diálogo y encuentro, inauguran, co-construyen y delimitan en el discurso, campos más o menos compartidos de experiencia.

Tipo de estudio

Esta investigación se planteó como un estudio de tipo exploratorio-descriptivo. Hernández (2007) explica que los estudios exploratorios servirían para obtener información de fenómenos relativamente desconocidos, dando pie posteriormente a estudios de mayor complejidad, al identificar conceptos, dimensiones y ámbitos del fenómeno de los que antes no se tenía mucho conocimiento. Esta investigación busca hacer un acercamiento a un campo de investigación en tratamientos relativamente nuevo y poco difundido en el ámbito nacional, como es Mindfulness y en particular desde el enfoque de la experiencia de los participantes, en un ámbito tan relevante como es el tratamiento de conductas adictivas y en el marco de la salud pública.

Así el objetivo de la investigación pretende dar cuenta de la influencia de un tratamiento basado en Mindfulness sobre el tratamiento general del grupo de usuarios pertenecientes al programa de adicciones del Cosam de Pudahuel, desde la perspectiva de los usuarios y buscando identificar dimensiones comunes y/o que resulten de relevancia para ellos, constituyendo este el carácter descriptivo y comprensivo de la investigación.

Procedimiento

Determinación del campo de trabajo

Esta investigación se lleva a cabo con un grupo de usuarios y profesionales pertenecientes al programa intensivo de adicciones de hombres y mujeres del Consultorio de Salud Mental Familiar (Cosam) de la Comuna de Pudahuel, en la Región Metropolitana. En este centro se realiza una vez a la semana un taller abierto de meditación donde tanto profesionales, funcionarios, como usuarios de distintos programas, entre ellos los pertenecientes al programa de adicciones, asisten de forma voluntaria. El hecho de que este centro de salud estuviese implementando esta experiencia de trabajo desde hace un tiempo, de forma estable y con una metodología que consideraba el trabajo previo de tratamientos basados en Mindfulness y sus resultados en usuarios con problemas de adicción, proporcionaba una instancia y condiciones adecuadas que posibilitaban la generación de la información necesaria para llevar a cabo este estudio conforme a los objetivos y problema de investigación propuestos.

Respecto a las principales características que conforman la estructura de las sesiones del taller, las cuales corresponden al resultado del proceso de gestación y consolidación de esta iniciativa auto gestionada y a su ajuste a las necesidades de los usuarios, así como a las posibilidades y limitaciones del espacio institucional. El taller representa un espacio abierto a toda la Comunidad del Cosam y de libre asistencia para los usuarios, es decir que si bien es parte de la parrilla programática de los programas de tratamiento, este no posee asistencia de carácter obligatorio. Otra característica importante, es que la participación no contempla un número preestablecido de sesiones con etapas u objetivos pre-estructurados, por lo que la participación puede persistir por un número indefinido de sesiones.

Las sesiones se llevan a cabo en una sala con sillas y colchonetas para la realización de los ejercicios y la práctica meditativa, siendo el tiempo de las sesiones de aproximadamente una hora y media. Estas poseen como parte de su estructura general,

presentaciones grupales de los asistentes, ejercicios ligeros derivados del yoga, una meditación guiada que constituye el centro de la sesión y un cierre con distintas modalidades de discusión y la propuesta de tareas para su realización durante la semana.

Determinación de la muestra

En relación a la muestra usada para este estudio, en consonancia con la metodología cualitativa utilizada, ésta no se eligió de forma probabilística o representativa sino intencionada, en la cual la selección de los participantes de la investigación obedece a criterios de necesidad e interés temático, siendo los sujetos elegidos a partir de presentar características específicas, que ofrecieran una mayor riqueza y profundidad al momento de generar la información (Hernández, Fernández y Baptista, 2006). A este tipo de muestras, donde los sujetos pueden ser seleccionados o acceder voluntariamente a participar, se les conoce como “muestras selectivas” o “por conveniencia”²³, para las cuales se definieron algunos criterios de selección que permitieran la conformación de una muestra lo más adecuada posible a los objetivos de la investigación.

Al ser el objetivo evaluar la influencia de la participación en el taller basado en meditación Mindfulness, en el tratamiento general de una población de usuarios del programa intensivo de adicciones, tomando como elemento central la experiencia y perspectiva de estos, se consideró importante incluir en la muestra, no solo a los usuarios como protagonistas principales del estudio, sino también al grupo de profesionales del equipo de adicciones involucrados y partícipes del tratamiento, de modo de integrar su visión de la experiencia de los usuarios, aportando con esto a un mayor enriquecimiento y comprensión de esta, desde las distintas miradas, así como de otros aspectos que estuviesen vinculados y pudiese ser de relevancia.

A partir de lo anterior es que se consideró, para la selección de la muestra conformada por usuarios participantes del taller, los siguientes criterios:

²³ Naciones Unidas (2004), Programa Mundial de Evaluación del Uso indebido de Drogas (GAP) – Estudios de evaluación específicos: un enfoque cualitativo a la reunión de datos. Extraído de: <http://www.unodc.org/documents/GAP/GAP%20toolkit%20module%206%20SPANISH%2003-90137.pdf> - el día 10 de Septiembre del año 2012.

Criterios de Inclusión:

- *Que llevaran al menos un mes asistiendo al taller de meditación con regularidad:* se planteó este criterio por considerarse que los efectos esperados de la meditación no son inmediatos, sino que son más bien orientados al largo plazo (Marlatt & Chawla, 2007), por lo que se fijó una medida mínima de práctica que además pudiese dar cuenta de una afinidad y compromiso del usuario por llevar a cabo esta actividad.
- *Que formaran parte del programa intensivo de adicciones para hombres o mujeres del Cosam:* este criterio se desprende de acotar el estudio a la población específica de usuarios con problemáticas de adicción, que aunque conformaban la mayoría de los asistentes al taller, estos no se restringían únicamente a este grupo de usuarios.
- *Que se encontrara en un rango de edad de entre 18 y 65 años:* este criterio se consideró en pos de cautelar cierta homogeneidad del discurso.

Criterios de Exclusión:

- *Que el usuario no formara parte del programa de adicciones intensivo del Cosam.*
- *Que el usuario no contase con una asistencia mínima de un mes al taller, considerada en los criterios de inclusión.*
- *Que el usuario haya recibido algún diagnóstico de patología grave cercana al espectro psicótico:* este criterio se consideró por existir escasas investigaciones respecto a los efectos de la meditación en personas con este tipo de diagnóstico, además de no ser recomendada por algunos autores (Blasco et al, 2008).

Así para la muestra compuesta por usuarios, se eligieron un total de siete usuarios asistentes al taller, seis de ellos hombres y una mujer, pertenecientes a los programas intensivos de adicciones respectivos. En el caso de los profesionales, se optó por llevar a cabo un grupo focal a aquellos profesionales que hubiesen participado en el tratamiento de los usuarios asistentes al taller como parte del equipo profesional que conforman el programa de adicciones.

Procedimiento de contacto

Como estrategia de contacto de los usuarios, en primera instancia fue necesario solicitar la autorización al centro de salud para la realización del estudio, así como la facilidad para asistir al taller, donde se contactó de forma directa a los usuarios luego de este, consultándoles si les interesaba participar voluntariamente en un estudio que buscaba evaluar la influencia de su participación en el taller de meditación, en el resto de su tratamiento, desde su experiencia y la visión de los profesionales. De acceder, se les facilitaba un consentimiento informado (Anexo 1). Mientras que en el caso del grupo de profesionales involucrados en el tratamiento, se procedió a contactar e invitar a los miembros del equipo encargado del programa de adicciones mediante una carta, para solicitarles también su participación y concertar una fecha y lugar para la realización del grupo focal.

Generación de la Información

En cuanto a las estrategias para la generación de la información se optó por la utilización de dos técnicas diferentes para los distintos grupos involucrados. En el caso de los usuarios se escogió la entrevista semi-estructurada, mientras que en el caso de los profesionales se consideró más apropiada la realización de un grupo focal. Las razones para esta elección de cada técnica se explicitan a continuación.

Cabe señalar que en el caso de las entrevistas en un primer momento, se procedió a realizar una entrevista piloto con el fin de sondear la pauta de entrevista, lo que sirvió para introducir algunas modificaciones a la propuesta inicial.

La entrevista semi-estructurada, es una técnica de análisis cualitativo que es particularmente útil cuando se sabe poco sobre el tema investigado, que además es flexible y permite a los entrevistados contestar con sus propias palabras y puntos de vista²⁴. Esta técnica permite indagar en las experiencias subjetivas de los entrevistados y la manera en como atribuyen significado a sus vivencias, además de dar espacio al diálogo con el investigador y posibilitar la exploración en profundidad de distintas

²⁴ Ibid.

dimensiones de la temática en estudio (Martínez, 2006). Además facilita la obtención de información optimizando el tiempo invertido y la realización de varias entrevistas en torno a una pauta predeterminada de ejes temáticos que resulten relevantes para los objetivos de la investigación (Taylor & Bogdan, 2008). Se eligió además la entrevista semi-estructurada como estrategia de generación de información, con la intención de generar un marco que facilitara un grado de intimidad suficiente para permitir a los usuarios expresar libremente las experiencias personales vividas respecto de un tema, y que además pudiesen resultar a veces difíciles de formular en palabras, pues como comentaba Guranatana (2002, en Delgado, 2009) “el significado de mindfulness no puede ser capturado plenamente a través de las palabras, sino más bien vivenciándolo, ya que se trata de una experiencia no verbal y sutil” (p19). La entrevista buscaba también cuidar que cada usuario se expresara desde su propio punto de vista sin que se influyesen mutuamente durante este proceso, resguardando la especificidad de la experiencia de cada uno.

En el caso del grupo focal, este corresponde a otra técnica de tipo cualitativo elegida por ser útil en la exploración inicial y para producir “grandes cantidades de datos concentrados y focalizados en temáticas determinadas en un periodo corto de tiempo” (p5), que aporta tanto profundidad como contexto en el proceso de exploración de un tema (Mella, 2000). En los grupos focales se selecciona una “muestra propositiva” de participantes en vista de las necesidades de la investigación, los que suelen ser miembros de un contexto similar y donde se lleva a cabo una discusión sobre la base de un conjunto de tópicos predeterminados, siendo los datos e información, extraída de lo que los participantes dicen durante la discusión grupal (Hernández, Fernández y Baptista, 2006). Estas discusiones se llevan a cabo bajo la conducción de uno o dos moderadores que la guían en torno a las características y las dimensiones del tema propuesto, buscando escuchar las distintas opiniones y significados presentes en el grupo, así como las semejanzas y diferencias entre los participantes (Mella, 2000). Se privilegió esta técnica para el grupo de profesionales, por estar ya éste constituido previamente como un equipo de trabajo articulado en torno al programa de atención de adicciones del centro de salud. Junto a esto se consideró que la opinión que cada uno de ellos podía brindar, se vería enriquecida a su vez por la de sus compañeros en la discusión generada en el grupo focal.

Respecto a los tópicos que guiaron tanto la pauta de entrevista como el grupo focal, estos fueron definidos en consideración de elementos presentes en la construcción del problema, los objetivos de la investigación, discusiones sucesivas con académicos y los aspectos teóricos extraídos de la revisión bibliográfica, así como antecedentes recogidos respecto a la historia y lugar de la experiencia en estudio. De esta manera se considera relevante comprender, a partir de la experiencia de los propios usuarios de un consultorio de salud pública, participantes de un tratamiento intensivo para el manejo de adicciones, la forma en que su participación en un taller de meditación Mindfulness impartido en el consultorio, podía influir sobre el resto de su tratamiento. Ante lo cual se consideró indispensable contar con la visión de los profesionales tratantes, por ser tanto participes del tratamiento, como importantes factores de influencia en la experiencia de los usuarios. De este modo, se definieron los siguientes ejes, a partir de los cuales se construyeron las preguntas guías presentes en la entrevista y la discusión del grupo focal:

- Lugar que se le atribuye al taller en el tratamiento
- Evaluación de la participación en el taller de meditación
- Efectos sobre la experiencia, atribuibles a su participación en el taller
- Extensión de la experiencia del taller

Análisis de la información

Este se realiza a partir de la información generada de los procesos de entrevista, de las cuales se seleccionaron 5 de las 7 realizadas, pertenecientes a 4 hombres y una mujer, dos de ellos de ingreso reciente al taller (aproximadamente 2 meses) y los restantes tres con una participación más extensa (entre 5 y 8 meses). Además se incorpora la información correspondiente al grupo focal y antecedentes recogidos respecto al contexto, historia y realización del taller, durante diversas visitas sucesivas a la institución. Se consideraron todos los aspectos recopilados de estas fuentes y estimados como relevantes al momento del análisis del material generado en los textos.

La primera acción concreta en el análisis de resultados, corresponde a un análisis inicial, que busca homogeneizar el material que fue acumulado en el proceso de generación de información mediante la utilización de diferentes técnicas. Es decir que,

mientras de las entrevistas se obtiene una serie de elementos que emergen fundamentalmente de los puntos pre establecidos en la pauta (ver anexo), en el grupo focal con profesionales, el material generado posee un mayor nivel de elaboración (reflexiva), dado que este se elabora en el marco de una discusión y contraposición de puntos de vista. De esta manera, este primer análisis conduce a la producción de elementos comunes con los cuales facilitar el trabajo posterior en el análisis global.

Este proceso, se lleva a cabo recogiendo elementos comunes y priorizando por ejes temáticos considerados de relevancia o bien a través de la traducción de algunos dichos o segmentos de las entrevistas, en temas discutidos en el grupo focal y viceversa. Hecha esta distinción, los elementos con los que se trabajará en el análisis global podrán tener un nivel de complejidad similar y además un nivel de profundidad que no corresponde ya a la técnica de recolección de la cual proviene, la que pasa ahora a un segundo plano.

Con el objeto de explorar los significados asociados a los textos referentes a la experiencia de los usuarios en su relación con la participación en el taller, es que se procedió a realizar un análisis interpretativo de contenidos, por cuanto este implica un análisis a nivel significativo o semántico del texto generado en las entrevistas y grupo focal, es decir que al momento de problematizar la información, más que *lo dicho* se toma en cuenta *aquello que se dice*, el aspecto ilocutivo del texto. Desde aquí es que 'lo que se dice' es "significado a través de su segmentación (citas), agrupación (reducción) y categorización (códigos) en un primer momento más descriptivo, para luego analizar interpretativamente la relación entre las categorías" (p3, Calventus, 2008). Así se observa la interacción entre algunas de estas, la oposición entre otras, sus posibles uniones y tendencias, etc., como también de estas con las conceptualizaciones teóricas presentadas, en busca de una cierta comprensión de los significados que emerjan del análisis. Estos significados se consideran como fruto de un proceso complejo y dialógico de intersubjetividades entre los distintos usuarios, los profesionales y de estos con el investigador (Calventus, 2008).

Siguiendo la propuesta de González Rey (2000), se considera que el análisis es un proceso que no puede ser separado de los procesos constructivos del investigador, su visión y experiencias previas con el tema o temáticas vinculadas, existiendo una

integración subjetiva de este en la actividad intelectual, que como se menciona es una construcción y no una mera definición de datos empíricos. Desde aquí es que el análisis de contenido se orienta a la producción de indicadores sobre el material analizado, dándole un enfoque constructivo-interpretativo de naturaleza abierta, procesal y constructiva, sin buscar reducir el contenido a categorías concretas restrictivas. Estos indicadores, que pueden definirse como “una construcción capaz de generar un significado” (p75) que el investigador establece a partir de un elemento o la relación entre un conjunto de elementos y que “permiten formular una hipótesis que no guarda relación directa con el contenido explícito de ninguno de los elementos tomados por separado” (González, 2000, p75), corresponden a categorías con una finalidad explicativa más que descriptiva y son diseñadas para, durante la investigación, facilitar un seguimiento de los procesos complejos de la subjetividad. Dichas categorías no buscan ser utilizadas como referencias, sino como instrumentos para la definición de zonas de sentido sobre el problema estudiando y no corresponden a entidades abstractas de carácter general o valor absoluto, sino a partes de un proceso en el que funcionan en interrelación con otros indicadores. Así los indicadores precedentes, como parte de un proceso, pueden pasar a constituir elementos de sentido para los consecuentes indicadores, de forma integrativa (González, 2000).

De esta forma la producción de indicadores tiene por función facilitar la interacción entre las ideas del investigador, derivada de su propia experiencia con el tema o temas afines y las manifestaciones de lo estudiado, a través de lo cual avanzar hacia construcciones más abarcadoras del proceso de producción de conocimiento.

Conflictos Éticos

En un inicio, además de solicitar el permiso explícito del centro para la realización del estudio, de manera de resguardar la participación voluntaria de los usuarios al momento de realizar las entrevistas, se diseñó un consentimiento informado que detallase el tema y los fines de la investigación, el procedimiento a llevarse a cabo en la entrevista, la confidencialidad de la información para uso exclusivo de la investigación, así como la posibilidad de consultar por los resultados del estudio en cuanto este estuviese terminado. En este sentido, en la eventualidad de utilizarse nombres en el material usado para el análisis de las entrevistas y el grupo focal, estos fueron cambiados.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación se realizará una primera parte que consiste en una categorización de los significados principales que emergen de la revisión de la información generada a partir de las entrevistas y el grupo focal, ordenada en torno a las temáticas propuestas en la metodología, para luego de esto realizar una discusión resultante de la triangulación entre la información ordenada, la teoría presente en la bibliografía consultada, la visión del investigador, así como también consideraciones a partir de las visitas previas al centro buscando así una comprensión de las distintas aristas generadas respecto del tema en estudio.

Se creyó pertinente llevar a cabo el análisis y la discusión de manera conjunta sin separarlos, por cuanto se considera, como fue expuesto más arriba que al momento de realizar la investigación, que la información que emerge en el proceso no puede ser tratada como datos objetivos que deban ser presentados previamente para un posterior análisis y discusión, sino que estos ya desde un primer momento se encontrarían entrelazados de forma inseparable con la interpretación y acción del investigador, tanto como la de los participantes, así como también de los elementos teóricos que han acompañado al proceso desde un inicio. Es por esto que se decidió llevar a cabo un análisis que dé cabida a este interjuego entre las voces o actores participantes, así como el diálogo con la teoría, permitiendo la reflexión respecto de las distintas dimensiones y aspectos del fenómeno en estudio.

Tópicos desde los cuales opera la investigación

Como se mencionó anteriormente, los tópicos utilizados fueron definidos en consideración de elementos presentes en la construcción del problema, los objetivos de la investigación, discusiones sucesivas con académicos y aspectos teóricos extraídos de la revisión bibliográfica, así como antecedentes recogidos respecto a la historia y lugar de la experiencia en estudio. La articulación de estos antecedentes y la necesidad de disponer de algunos focos para el análisis, dieron como resultado los siguientes tópicos:

- Lugar que se le atribuye al taller en el tratamiento
- Evaluación de la participación en el taller de meditación
- Efectos sobre la experiencia, atribuibles a su participación en el taller
- Extensión de la experiencia del taller

Los tópicos elegidos fueron considerados al reflexionar e intentar incluir todos los aspectos que se consideraran de relevancia y comunes para la experiencia de los usuarios, así como de interés respecto de la pregunta de investigación, buscando, por una parte, profundizar sobre los efectos terapéuticos que pudo haber tenido el taller, así como también, entender la manera en que la participación en éste se insertan y relacionan con el resto del tratamiento. Todo lo anterior, sin dejar de lado aspectos concretos del taller y su estructuración que pudieran ser de importancia respecto de la experiencia de los usuarios.

Lugar que se le atribuye al taller en el tratamiento

A. Definición

El lugar atribuido al taller en el tratamiento corresponde a la significación de la participación de los usuarios experimentada, ya sea como una actividad integrada al tratamiento general o no, así como también la forma que toma esta experiencia en términos de la función atribuida a la misma, en el marco del contexto particular dado por el Cosam.

B. Importancia para el estudio

Este tópico emerge a partir de conversaciones preliminares con el equipo de trabajo y coordinación del taller de meditación, donde en consideración de ciertas características del taller, tales como: no-obligatoriedad; el representar un espacio distinto a lo habitual (de “no-actividad”); el no imponer temáticas a tratar sino ser un espacio para los usuarios y que estuviese considerado como de carácter abierto, donde no sólo asistían los usuarios del programa (como otras actividades de carácter exclusivo por programa) sino que estaba abierto a toda la comunidad del Cosam; entre otros. A juicio de algunos de los profesionales y por comentarios de usuarios hacia ellos, les hacía pensar que el espacio pudiese no estar necesariamente significado como parte del tratamiento, por lo cual se optó por indagar en este aspecto como punto de partida, por ser fundamental en el abordaje del problema de investigación y en tanto pudiese ser de influencia para otros aspectos considerados del fenómeno en estudio. Sumado a lo anterior se estimó que en el caso que sea considerado como parte del tratamiento, la función general que este espacio pudiese tener para los usuarios en el contexto del tratamiento se volvía muy relevante, para así poder comprender mejor el lugar que se le atribuía en relación a otras actividades o lineamientos del tratamiento general.

C. Lo que se dice (discusión)

En relación al lugar o posición que para los usuarios ocupaba el taller en el marco de su tratamiento, este fue visto por tres de ellos como una parte del tratamiento o como un complemento o apoyo a otros aspectos del tratamiento. Así lo expresan dos de los usuarios:

“Esto va de la mano cómo te dije, de mi tratamiento y es parte de... entonces es, yo lo veo como una terapia más entonces, tengo mi asistencia... como que vengo pa acá y es parte de la terapia” (E1: p2).

“tonces trato de tomar las cosas de aquí del cosam, para llevarla a la vida diaria... eee, lo complemento con la meditación para que la meditación, es como la, como la... no se si decirlo como base, algo así po, me ayuda a pensar un poco más las

cosas. Ya sea en diferentes ámbitos, ya sea con mis hijos, mi señora, en la vida diaria” (E4: p2).

Esto resulta coherente con la visión del modelo para la prevención de recaídas de Marlatt & Gordon, donde el entrenamiento en Mindfulness, es utilizado como una más de las estrategias posibles para el afrontamiento de situaciones de alto riesgo para la mantención de la abstinencia, que como parte de un conjunto de actividades, se complementan mutuamente.

Por otro lado, es importante señalar que, si bien el taller fue visto por algunos usuarios como parte del tratamiento o incluso una “base”, para otros también pasaba a constituir algo más amplio que el marco dado por el tratamiento, en la medida en que mientras inicialmente se experimentaba como útil en relación a los problemas vinculados al consumo, con el tiempo lo aprendido del taller y el acto mismo de meditar, iba tornándose útil para ámbitos más amplios de la vida:

“es como parte del tratamiento, pero igual es algo distinto porque... lo asimilai pa tu tratamiento pero después te dai cuenta que ya no lo ocupai tanto en mi tratamiento es como en mi vida cotidiana. Es como ocuparlo en el día a día... más que en el tratamiento” (E2: p1) [...] “aparte como de una herramienta que me ayuda pa mi tratamiento, es una herramienta que me ha ayudado en mi diario vivir” (E2: p7).

“se me hace útil en la vida diaria, no solamente en el hábito del consumo, yo puedo decir ‘ya no’, empiezo a meditar, a descansar mi mente y a las finales no, no me dan más ganas o me entretengo en otra cosa. Pero más lo veo yo en la vida cotidiana, en esos pequeños grandes detalles” (E4: p4).

Esta forma de significar las experiencias derivadas de la práctica meditativa resulta coherente con el hecho de que la meditación, en sus orígenes, no provenía de un contexto en el que se le viera como una herramienta terapéutica, sino que, correspondía a una práctica vinculada a tradiciones de sabiduría cuyos objetivos no se encontraban enfocados al campo de la salud, sino más bien en un sentido emancipatorio, de orden existencial o religioso. En este sentido si bien la práctica meditativa puede conllevar consecuencias terapéuticas, no puede decirse que su práctica se restrinja al ámbito de la salud (Alcalde, Febrero 2011, Comunicación personal). Una cita de uno de los usuarios puede dar una idea sobre esto:

“con la meditación aprendí que de repente podía vivir terrible de tranquilo disfrutando el sol que sale, el viento que te golpea la cara, cosas terrible de simples que de repente tú no te dai cuenta... con la meditación yo aprendí eso que... hay cosas más, totalmente simples que te hacen mucho más feliz que cosas que hay tenido todo el rato” (E2: p2).

Resulta interesante como también para la usuaria entrevistada su experiencia de participación en el taller parecía ser en cierta medida más bien un descanso respecto del tratamiento y en ese sentido algo distinto. Así lo relata:

“Algo distinto a mi tratamiento... distinto porque, la Carola dice que es parte del tratamiento igual pero... pero a mí me gusta ir. Me gusta. No lo considero parte del tratamiento porque si no quiero ir no voy no ma (un poco enojada)... me gusta ir. [y ¿Cuál es la diferencia en ese sentido entre tu tratamiento y el espacio?] que el tratamiento me lo hago yo, y el espacio me sirve pa... relajarme un poco” (E3, p1) [...] “Este día es mío es pa relajarme... Sí, pa tener un espacio pa mi sola, que siempre estoy con los niños y todo... o cuando estoy ahí en el taller, siempre estoy haciendo manualidades pero igual estoy pendiente como de los niños, entonces como que aquí, no miro niños, no miro na’, como pa estar yo tranquila” (E3, p2).

Esta declaración parece aludir al carácter de “no-acción” voluntaria del meditar, poniendo atención a la propia experiencia que acontece en el presente, sin alimentar *preocupaciones*, así como también al carácter de la práctica, que si bien se recomienda por diversas razones sea practicado también en grupo, posee un carácter muy personal. Consonantemente otro usuario hace referencia también a la experiencia de descanso para la mente que le significa el meditar: “*empiezo a meditar, a descansar mi mente*” (E4: p4), sin embargo no llega a contraponer este aspecto al tratamiento. En este sentido Carlson & Larkin (2009) y Siegel (2012), hacen mención de los efectos de descanso que puede acarrear el meditar.

En cuanto a la función del taller, que los usuarios relacionan con el aprendizaje o adquisición de una herramienta, aunque no definida muy claramente, pues si bien en el programa MBSR de Kabat Zinn, para la reducción del stress, uno de los objetivos principales del trabajo basado en Mindfulness es el desarrollo o cultivo de “particulares cualidades de atención y toma de conciencia” (2003, p145), en el caso del taller la función u objetivos de la práctica no aparecen definida muy claramente. De esta manera se reconocen de forma general dos grandes funciones derivadas de la práctica en el taller. La primera de ellas es la “relajación”, en el caso de la segunda es el resultado de la

agrupación de varios aspectos de la experiencia, que se conceptualizó como “encontrarse consigo mismos”, la cual incluye descripciones como “conectarse consigo mismos”, “autoconocerse”, “descubrirse”, “estar con uno mismo” y “sentirse”. Esta agrupación permitió ordenar y relacionar aspectos diversos y a la vez complementarios, de una experiencia identificada como común. Se destacaría esta última función, tanto para los usuarios como para los profesionales, como la principal y la identificación de estas dos funciones estaría ligada en gran medida a un factor temporal respecto de la permanencia en el taller, tanto de cada sesión como del proceso de participación más extenso. Así comentan algunos de los participantes la función que para ellos cumplía:

“Entonces la meditación te ayuda a relajarte un poco, es como que te ayuda a ver un poco más allá, a ampliar un poco más la... la mente” (E4: p2).

“al principio te relajai, después te conectai contigo mismo, que no es a mi solamente sino que le pasa a todos po” (E1: p3).

“[al meditar] Bueno, estoy relaja, no ando nerviosa, me voy a la casa tranquila... pienso más en mi interior que en mi exterior. Eso me pasa... me doy cuenta como que igual estoy yo, no es solamente mi hijo y mi mami y todo” (E3: p3).

“el dejar fluir, el dejar sentirse... yo creo que eso ha sido un poco, de descubrirse. Eso ha sido, por lo menos los que llevan más tiempo... Los que van por primera vez, un poco es de relajarse, entender la ésta de relajación como... los otros ya que llevan más tiempo han ido, que es un poco el autoconocimiento que han ido teniendo” (E6: p6).

Conviene aclarar que el no considerar a la relajación como el elemento o función central de la práctica de la meditación, es concordante con la opinión de varios expertos, ya que si bien la relajación es un aspecto necesario para poder meditar así como también suele ser un resultante o efecto aparejado y progresivo, no debe ser considerado como un objetivo ya que, la meditación está dirigida a enseñar la capacidad de observar sin enjuiciar el flujo de experiencias, las que precisamente pueden resultar dolorosas, aversivas o conducir a emociones negativas (Baer, 2003) y si la relajación fuese un objetivo específico buscado, se corre el riesgo de anteponer la intención de querer controlar e inducir un estado alternativo o ideal, contraponiéndose a la aceptación de la experiencia del momento y pudiendo llegar a producir ansiedad por la diferencia entre el estado actual y el estado de relajación buscado (Pérez & Botella, 2006).

Como se mencionó más arriba existiría un factor temporal asociado a la función considerada por los usuarios como la principal de la meditación y a un involucramiento progresivo en esta, lo que al parecer generaría un desplazamiento de la relajación como objetivo inicial de aproximación al espacio y aparecerían posteriormente otros efectos que se tornan relevantes (autocontrol, autoconocimiento, claridad de pensamiento, etc), y que se abordarán más adelante. Este involucramiento progresivo, así como el descubrimiento de efectos aparejados es concordante con la experiencia de muchos practicantes de meditación (fuera de un marco terapéutico), cuya experiencia y relación con el meditar va cambiando con el paso del tiempo (Varela, et al, 1992; Kornfield, 2010).

El cambio en la visión de los usuarios puede comprenderse también desde la manera en la que los usuarios se insertan en el espacio, sin tener mayor conocimiento al respecto y siendo la inducción relativa a procedimientos más que a explicaciones o procesos vinculados a la experiencia, por lo que en términos generales se tendería a interpretar la práctica mayormente a partir de la experiencia personal. La siguiente cita ilustra esta relación de descubrimiento personal con la práctica:

“Sí porque cuando empezamos a meditar, al principio yo lo veía como un espacio de quedarse dormido... y me quedaba dormido, pero ya después empezai a cachar pa donde va la micro y te conectai” (E2: p1)

En relación con lo anterior también pareciera existir una correspondencia entre la etapa del tratamiento y la utilidad de la práctica, pues en el caso de los usuarios que se encuentran en una etapa inicial del tratamiento y que experimentan aún deseos recurrentes de consumo, se relata como la meditación les ayuda en el manejo del ansia de consumo y el estrés asociado. Esto resulta coherente con lo planteado por Carlson & Larkin (2009) para quienes, la conciencia desapegada frente a la propia experiencia y la conciencia de la transitoriedad de ésta (pensamientos, sentimientos, sensaciones), cultivada en Mindfulness, puede ayudar a soportar o reducir el efecto displacentero que la experiencia de ansiedad puede provocar. Así lo relatan los dos usuarios de menor tiempo en el taller:

“me ataca así fuerte la ansia de consumo, entonces esto me ayuda... el relajamiento” (E1: p1) [...] “como pa que no me entren los... la ansiedad se puede decir, ocupo lo que me enseñan acá” (E1: p1).

“en el hábito del consumo, yo puedo decir ‘ya no’, empiezo a meditar, a descansar mi mente y a las finales no, no me dan más ganas o me entretengo en otra cosa” (E4: p4).

Mientras que aquellos que ya no experimentan los deseos por consumir, comentan su utilidad respecto de aspectos más amplios y cotidianos de su vida, no solo restringidos al tratamiento, como se comentaba más arriba. En este sentido Marlatt y Chawla (2007) destacan como la meditación, en contraste con el consumo de alguna droga, funciona como un refuerzo positivo pero orientado más bien a beneficios de largo plazo que de corto plazo, como un mayor balance psicológico y bienestar general.



Lugar y Función en el Tratamiento → Tiempo / Involucramiento Progresivo

Evaluación de la participación en el taller de meditación

A. Definición

La evaluación de la participación hace referencia a la evaluación, a partir de la experiencia de los usuarios, de la influencia que puedan tener sobre su participación en el espacio y la forma que ésta toma, las experiencias que ellos tienen derivadas de las actividades en las sesiones del taller y su forma de relacionarse con ellas. Se toman en cuenta aspectos que resulten significativos para ellos durante la práctica, tanto en una dimensión personal como también relativa a aspectos más generales que se desprendan del diseño del taller.

B. Importancia para el estudio

Se considera importante ahondar en la manera en cómo la experiencia de los usuarios, respecto de las distintas actividades que se lleva a cabo a lo largo de las sesiones y algunos aspectos generales del taller, pueden influir sobre la participación y la forma que esta toma en el espacio y consecuentemente en la manera en que esto puede influir sobre los efectos sobre el tratamiento general. Se comprende que la meditación puede ser una experiencia tanto agradable como difícil y en la cual pueden llegar a suceder experiencias significativas en el proceso de práctica, lo cual puede resultar relevante al momento de considerar cómo es que estas experiencias pueden influir sobre la manera en que se desarrolla un compromiso determinado con la participación o vinculación con el espacio, reflejándose por ejemplo, en un mayor o menor involucramiento respecto de las actividades. También en este sentido, se considera que la forma que toma el entender la participación por parte de los usuarios puede influir sobre la manera en cómo lo aprendido o experimentado en el taller, puede ser puesto en función del tratamiento general o utilizado en su beneficio.

C. Lo que se dice (discusión)

Jon Kabat Zinn (2003) relata como la experiencia de Mindfulness puede llegar a resultar extraña en una cultura que, insiste en devaluar el momento presente en favor de

la distracción continua, el ensimismamiento o pensamiento egocéntrico y la adicción al sentimiento de 'progreso', aspectos que empapan en gran medida toda nuestra cotidianeidad. Aquella extrañeza de la que habla Kabat Zinn frente a esta 'forma de ser' que es Mindfulness, puede ayudar a entender el que tanto profesionales como usuarios, se refiriesen al taller como una experiencia o espacio "diferente", "que saca de la rutina", ya sea del tratamiento o de lo que suelen experimentar durante su vida cotidiana los usuarios. Esta diferencia es en gran medida apreciada como algo positivo, que entrega una forma nueva, antes no conocida, de verse y ver las cosas. En palabras de los entrevistados, el taller:

“se les presenta como un espacio nuevo, que antes no se lo hubieran imaginado, que se hubieran encontrado acá... es como un espacio para verse a ellos desde otro lado” (E6: p2).

“la meditación tiene que ver también con tener el espacio pa poder hacerlo, que yo creo que la gente con la que nosotros trabajamos es gente que no lo tiene... Por eso te digo como estrategia dentro de ese mismo ambiente puede ser muy útil” (E6: p5)

“el tema de conectarme conmigo mismo... que como te digo no había estado nunca antes nunca lo había hecho entonces... son cosas como que a uno, ahora me vengo a dar cuenta y que de verdad que te sirven... te sirven mucho al autocontrol pa y pa todo pa calmarte” (E1: p6).

“ahora que veo, que tengo una herramienta... más y que... es una herramienta súper potente... ya veo las cosas de otra perspectiva, de otra forma” (E5: p2).

Algunos usuarios son entusiastas en integran esta nueva forma de verse y mirar en sus actividades cotidianas o en los momentos que les resulta de utilidad, siendo esto un factor importante en cuanto a estimular la participación en el espacio del taller. Sin embargo un aspecto que obedece a esta extrañeza y que no parece resultarles a todos igualmente fácil, es la manera de integrar esta herramienta o las experiencias derivadas de esta en ciertos contextos sociales. A modo de ejemplo una entrevistada relata sus aprehensiones respecto a compartir la práctica de meditar con gente que no sea de su confianza:

“Trato de llevarla po, pero no a cualquier persona, pero porque me da miedo no ma... pero me daría como que, que toda la gente no sabe esto, como que lo ignora... pero pasai tu a ser la ignorante porque como que te...”

‘oy ta loca esta weona’ o como no se, cachai. Prefiero no hacérselo. Gente ignorante, prefiero ignorarla o sino me dirían después que estoy loca (risas)”
(E3: p4).

Es desde aquí que se considera que un factor que puede resultar negativo para el fomento de la participación en el espacio o la integración de lo que de éste se aprende, es la dificultad que puede surgir para algunas personas el integrar este tipo de experiencias en la vida cotidiana y contextos sociales a los que pertenecen, en este caso por temor a la evaluación, rechazo, etc. pudiendo desincentivarse el involucramiento de la persona en la práctica, así como su uso y efecto potencial. Precisamente para Talhat & Aslam (2012), el miedo a una evaluación negativa, representa un factor presente y de relevancia en usuarios con problemas de adicción y que se correlacionaría a su vez con mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión.

Anteponiéndose a este tipo de situaciones es que Kabat Zinn, en el tiempo en que viendo el potencial terapéutico de esta práctica implementó el primer programa basado en Mindfulness para el tratamiento de la ansiedad y el dolor crónico, optó por despojarla de su terminología budista y presentarla como un conjunto de habilidades psicológicas inherentes al ser humano, que pueden ser entrenadas independiente del contexto socio-cultural (Baer, 2003; Miró, 2006). Con esto busco dar a la práctica una forma más cercana al contexto y realidad de las personas que la utilizarían, de modo que recibiera una mejor acogida.

Otro aspecto, que no sería muy explícito, pero que parece de relevancia y estaría ligado a lo anterior, es la facilidad o dificultad que tienen los usuarios para explicar o hacer comprensibles para otros las experiencias o actividades que ellos viven durante las sesiones del taller. Esta dificultad puede ser relevante si se considera la importancia que para los usuarios puede tener la necesidad de compartir en sus contextos relacionales, con otros significativos, experiencias que para ellos hayan sido importantes derivadas de la participación en el espacio, así como también en otros espacios del tratamiento - como puede ser la psicoterapia individual o grupal – y recíprocamente, también influir sobre la percepción que estos otros espacios tienen de la actividad y como facilitan, fomentan o desincentivan la participación en el taller.

En este sentido, en ocasiones durante las entrevistas algunos usuarios recurren, como apoyo para narrar lo que experimentan durante la práctica, a conceptos entregados por el coordinador durante las sesiones, como “dejar fluir” o “no hacerse partícipe, así como también a dos metáforas²⁵ empleadas en el taller para referirse a la actitud a adoptar y la manera de relacionarse con la propia experiencia, sin embargo estas referencias usadas por los usuarios resultan relativamente escasas y en ocasiones, no del todo claras o en algunos aspectos contradictorias:

“ver tus problemas... a mi igual me dice como que el río de problemas, o sea bueno asociándolo a otra terapia, supóngase yo veo todos mis problemas en el río y yo agarro los que puedo resolver, una cosa así, entonces como que ve y los demás pasan, los que no puedo hacer nada pasan... y es como sacarte un peso de encima” (E1: p2).

“Entonces, venía achacado (...) y me decían... ‘vea sus sensaciones pasar como un río, y no se hagan partícipes sino que solamente déjenlo pasar’. Como que uno fuese un río de pensamiento...” (E5: p3).

“como dice uno, uno tiene un loro adentro en el cerebro, que está todo el rato parlanchinando... y yo aprendí allá (...) aprendí a sentarme... mirando afuera... y ver pasar todos mis, todos mis pensamientos hasta que yo vea cual es el que más o menos realmente me va a servir para mi vida personal y los tomo, y esos los fortalezco. Pero ya no me aferro tanto a mi mente parlanchina” (E2: p5).

Resulta importante comentar que en estas citas, tanto en la primera como en la tercera, ambos usuarios dan cuenta de actitudes, que aunque describen como positivas, son desaconsejadas en la práctica de Mindfulness, como son hacer juicios respecto a los propios pensamientos mientras se lleva a cabo la meditación, es decir, categorizarlos como útiles o inútiles, buenos o malos, etc. llevando a preferir unos sobre otros. Esto pudiese estar dando cuenta de una falta de claridad de las consignas que sostienen la práctica, llevándolos a no ver la especificidad de ésta y su diferencia con otras terapias, entremezclándola, con lo que puede perderse parte del potencial de la misma.

En cuanto a la dificultad para compartir o describir la experiencia vivida durante la meditación, Varela (2000), comenta lo difícil que puede resultar el verbalizar la

²⁵ Una metáfora corresponde a la comparación de la actitud adoptada al observar la propia experiencia, con la observación de un río, cuyo caudal fluye ante nosotros, sin aferrarse a aspectos particulares de esta. La segunda metáfora corresponde a comparar a la propia mente con un ‘loro parlanchín’ que no cesa de hablar.

experiencia directa, fenomenológica, aclarando que “ya que una parte tan considerable de su base es pre-reflexiva, afectiva, no-conceptual, pre-noética. Es difícil ponerla en palabras, justamente porque precede a la palabra. Cuando digo que precede a la palabra no quiero decir que está más allá de las palabras. Al contrario, es porque esté tan enraizada que todavía no se ha transformado en aquellos elementos de la razón que tendemos a considerar como la expresión más elevada de la mente” (p248-249).

Este punto lleva a pensar respecto a la importancia de contar con herramientas y estrategias que contribuyan a facilitar el verbalizar y poder compartir estas experiencias, de una forma que resulte lo más amena posible, con lo cual contribuir a la comunicación y de ser necesario, a la reflexión conjunta de estas. Este factor se vuelve más relevante si se toma en cuenta las características particulares de la población a la que el Cosam brinda sus servicios, la cual pertenece a sectores vulnerables de escasos recursos con las diversas dificultades que esto conlleva y que tampoco suelen tener acceso a este tipo de actividades. A esto se sumaría además la escasa investigación en Mindfulness con muestras de grupos con estas características (Shannon, 2010).

Respecto a la dificultad de referirse a las experiencias puede mencionarse, que si bien la práctica meditativa puede resultar muchas veces por si misma de difícil verbalización (Delgado, 2009), en los tratamientos basados en Mindfulness, además de las explicaciones y aclaraciones que puedan entregar los coordinadores de los grupos y terapeutas que ya han trabajado su propia experiencia, se utilizan comúnmente como ayuda múltiples metáforas para abordar los distintos aspectos de la práctica y así contribuir a hacer más comprensible o manejable el proceso experimentado durante la meditación (Baer, 2003; Miró, 2006; Marlatt & Chawla, 2007). Estas metáforas son comúnmente usadas en las tradiciones budistas y permiten facilitar la práctica, así como dar forma y referirse a experiencias de las que a veces no puede hablarse directamente (Kornfield, 2007; Alcalde 1995; Suzuki 1970).

En relación al instructor y su experiencia, Kabat Zinn (2003) comenta que resulta un reto constante y siempre cambiante para éste, el poder traducir los desafíos meditativos a un lenguaje vernáculo, así como a métodos y formas que sean relevantes y atractivas para los participantes, sin con esto desnaturalizar la dimensión más esencial de la

práctica (Dharma²⁶). Este trabajo de artesanía requeriría cierto grado de comprensión de aquella dimensión, la que puede provenir únicamente a través de la propia experiencia y un compromiso diario, sincero y sistemático con la práctica. En este sentido se pregunta “¿cómo sabrá uno el cómo responder apropiadamente y específicamente a sus preguntas [de los participantes] si uno mismo no puede dibujar su propia experiencia vivida?” (Ibid, p150).

En relación a una dimensión más concreta de la meditación, emergen aspectos que se consideran de importancia, en tanto resultan dificultosos de alguna manera para los usuarios y que pueden repercutir en su motivación y participación. Particularmente son mencionados dos: dificultades con la postura²⁷ y el manejo del sueño durante la actividad. El siguiente fragmento del relato de un usuario, ejemplifica muy bien la dificultad con ambos aspectos, la postura y el sueño, además de poca claridad sobre su papel en la práctica y relación entre ellos:

“[tengo dificultades] cuando me relajo mucho, el tratar de mantenerme despierto” (E4: p5) [...] “Quizás a lo mejor uno se relaja demasiado... yo lo pensé y le eché mucho la culpa a la postura que tenía, porque estaba demasiado cómodo, o sea tenía la espalda apoyada en la muralla” (E4: p5).

Tanto las dificultades con la postura como la aparición de somnolencia, son dos aspectos comunes de la práctica, a la vez que se relacionan con dos de los tres elementos básicos de esta: 1) la postura, 2) la respiración y 3) la actitud de la mente. En el caso del sueño, este se encontraría influido tanto por la actitud de la mente como por aspectos de la postura (Alcalde, 1997; Kapleau, 1988; Suzuki, 1970).

Al parecer el hecho de que el sueño efectivamente interfiere con la práctica de los usuarios durante las sesiones y que estos no parecen tener del todo claro qué elementos influyen en que esto suceda o el cómo prevenirlo, genera un conflicto con la idea presente en el espacio, de que la práctica no constituye una instancia para dormir.

²⁶ Kabat Zinn se apoya en el concepto de Dharma de la tradición budista y que refiere al corazón de las enseñanzas del Buda, siendo algunas de sus múltiples traducciones: ‘ley natural’, ‘la manera en que son las cosas’ o simplemente ‘fenómenos’, siendo muy similar a la concepción del Tao en la cultura china, en particular para la tradición zen.

²⁷ La meditación requiere de una postura corporal adecuada al tipo de meditación que se lleve a cabo, en este sentido, una postura adecuada a su vez posibilita la adopción de una actitud mental adecuada (Suzuki, 1970). Más información de la postura se detalla en la nota siguiente.

Según se observa algunos usuarios atribuyen el sueño a la relajación y la comodidad, no permitiéndoles meditar, sin embargo - según los expertos- de ser llevada a cabo la práctica de la forma correcta, ni la comodidad ni la relajación debiese generar este efecto. Para practicar son indispensables tanto la relajación como la comodidad, las que además se profundizan conforme lo hace ésta, sin embargo el sueño no sería una consecuencia de la postura, cuando ésta es correcta. En este sentido, la práctica es precisamente la de permanecer en un estado atencional, comparable a mantenerse *lo más despierto posible* al momento presente en un estado “relajado y totalmente atento al mismo tiempo” (Kapleau, 1988, p80). En textos respecto a la práctica se explica que las causas del sueño pueden ser múltiples según el caso, como por ejemplo: una actitud mental inadecuada para la práctica o una postura encorvada o simplemente cansancio, entre otras (Alcalde 1997; Kapleau, 1988). Así la relajación, como se mencionó anteriormente, sería una consecuencia, pero no constituiría un objetivo ni tampoco un impedimento para la práctica.

En relación a las dificultades que presentan los usuarios con la postura²⁸, como se mencionaba existen aspectos de esta que pueden influir sobre la aparición de somnolencia, así como con la incomodidad, pero estas suelen derivarse, ya sea de aspectos particulares de la persona (como lesiones) o producto de no mantener “la postura correcta”, la cual estaría diseñada para ser cómoda, así como ser la más propicia para permitir la actitud mental de atención plena requerida para la meditación (Suzuki, 1970; Joko, 1998; Sawaki, s.f). Se explica también que si bien inicialmente podría no resultar tan cómoda por la poca costumbre cultural de sentarse de esa manera y producto de detalles de los que es difícil dar cuenta al inicio de la práctica, esto se supera al poco tiempo con una instrucción adecuada, existiendo además múltiples variaciones de la postura clásica, adaptándose a cada persona y manteniendo los elementos fundamentales (Kapleau, 1988; Alcalde 1997).

Parece importante destacar que algunos usuarios, al referirse a estas dificultades, tienden a responsabilizarse a ellos mismos y su propio desempeño más que ver estas

²⁸ La postura que más se recomienda es el “loto”, que en términos muy generales, corresponde a una postura sentado (sobre un cojín), apoyado sobre los isquiones, con la columna derecha pero sin tensión, con los pies cruzados sobre las piernas y las rodillas firmemente apoyadas en el suelo. Sin embargo esta no es indispensable, existiendo diversas variaciones, que mantienen los elementos fundamentales, pudiendo, por ejemplo simplemente sentarse en una silla manteniendo los aspectos centrales (Alcalde, 1997; Kapleau, 1988).

dificultades, ya sea como aspectos habituales de la práctica, (pues es común la aparición de sueño o la pérdida de la postura correcta, existiendo variadas recomendaciones para cada caso), lo que como se comentaba puede influir sobre su motivación. Los expertos aclaran que ambos aspectos de la práctica – postura y actitud mental - estarían profundamente interrelacionados y tanto una como la otra, serían aspectos que no serían estáticos o “superables”, sino que forman parte de todo el trascurso de la práctica, por lo que resulta propicio advertir de estos obstáculos a los practicantes y abordarlos a medida que estos emergen (Suzuki, 1970; Kapleau, 1988; Nishijima, 1998).

El carácter que adquiere la práctica, entendido como la manera de apropiarse o no de ésta, es otro aspecto que puede resultar de importancia, que al parecer se encontraría poco definido y que variaría mucho dependiendo del usuario. Las citas siguientes pueden entregar una idea de esta variedad:

“yo venía meditando todos los días, 25-30 minutos (...) Me sentaba en la quinta normal y meditaba” (E2: p3) [...] “yo lo practico personalmente el día a día. Todos los días me produce el meditar... 15-20 minutos” (E2: p4).

“en mi casa yo no lo hago... y no sé qué hacer” (E3: p4) [...] “es que nunca lo he hecho en mi casa, pero si supiera yo creo que lo haría” (E3: p7) [...] “esto es como un puro día pa mí, cachai” (E3: p5) [...] “me acuerdo de meditación y todo... cuando estoy sola y digo ‘me gustaría que me hicieran meditación ahora que estoy sola’” (E3: p7).

[y ¿cada cuánto meditas?]

“No, no solamente acá...” (E4: p8)

[Una vez finalizado el tratamiento ¿cree que seguiría meditando por su cuenta?]

“Sí, pero tendría que aprender a meditar sí (...) de sentarme así y empezar a escuchar bien los pajaritos, no se po empezar a relajarme o yo mismo... y ahí tendría que aprenderlo, la secuencia (E4: p9).

Como se desprende de estas citas para algunos usuarios, el espacio se configuraría como un lugar para aprender una herramienta, que pueden luego utilizar por sí mismos de forma libre y en la medida en que lo necesiten, mientras que para otros, la práctica parece tener más bien la forma de una actividad que se lleva a cabo únicamente en el espacio del taller y que depende de otra persona capacitada, alguien que la dirija o guíe.

Si se toma en cuenta el modelo propuesto por Marlatt y Gordon (Larimer et al., 1999; Marlatt & Chawla, 2007) se vuelve importante considerar el carácter que la meditación puede tomar para los usuarios, en este caso ya sea como una herramienta propia o como algo administrado por otro, ya que según este modelo, la meditación al abordarse como estrategia de afrontamiento, contribuye a potenciar o fortalecer la percepción de autoeficacia de los usuarios, al constituir una respuesta adecuada para afrontar y superar las situaciones de alto riesgo para la mantención de la abstinencia. Por esto es que la meditación Mindfulness si bien se enseña en instancias grupales y en ocasiones de forma guiada, el énfasis estaría dado por el interés de que los usuarios pudiesen aprender a llevar a cabo la práctica de forma personal²⁹ y en diversos lugares, idealmente de forma sistemática y en regímenes diarios de práctica, pudiendo utilizarse cuando estos lo estimen conveniente o cuando surjan situaciones donde lo necesiten, como episodios de angustia o al emerger de deseos de consumo. En este sentido, al verse limitada la posibilidad de meditar únicamente al momento dado por el taller esta puede no ser vista por los usuarios como una herramienta o estrategia de afrontamiento propia y que potencia su autoeficacia, al igual que tampoco se aprovecharía la posibilidad de su práctica diaria. Mientras que aquellos que sí la perciben como una estrategia propia, pueden por lo mismo, ver su motivación a aprenderla y desarrollarla aumentada conforme experimentan un reforzamiento en su autoeficacia.

Puede pensarse que esta actividad, por su carácter personal quizás pudiese ser llevada indistintamente de forma individual o grupal, pero al ser consultados los usuarios y los profesionales por el carácter grupal del taller, algunos de los comentarios fueron los siguientes:

“Si, yo creo que en grupo... bueno igual yo creo que personal no se si... si yo pensaría lo mismo, pero te sentiría muy solo, entonces como que en grupo, funciona más... ahí pa compartir experiencias, pa ver si a otros les pasa lo mismo que a uno” (E1: p3).

“un grupo abierto y lo que dá... nutrición al espacio es compartir con otras personas que no estas habituada a estar, hemos estado los profesionales, el director,

²⁹ Parece importante hacer la distinción entre personal e individual, pues si bien esta actividad es profundamente personal, por cuanto es un acto absolutamente voluntario que no puede ser de ninguna forma impuesto o depender realmente de otra persona, no por esto es individual, ya que la consideración de otros en y como parte del proceso de práctica es algo fundamental, ya sea en la relación instructor-practicante o con el grupo de práctica (Alcalde, comunicación personal, 2011).

gente de afuera, de otros programas y eso, le da un aire y un cuerpo distinto al espacio, (...) este es el único espacio que integra... tiene una convocatoria distinta y eso lo hace que sea bueno” (E6: p4).

Se hace notoria la valoración positiva que posee el que esta actividad se lleve a cabo no solo en grupo, sino que además su carácter abierto, a personas pertenecientes a diversos programas del Cosam e incluso que no se encuentren necesariamente en atención en el Cosam, lo que además contribuye a hacer del espacio un lugar más ameno y a ampliar el margen de personas que usualmente se conocen en el contexto del centro. Junto a esto, al ser llevada a cabo en grupo, se percibiría un potenciamiento del efecto de la práctica y se abre la posibilidad a compartir experiencias entre los presentes.

El potenciamiento de la práctica y la importancia de ser llevada a cabo en grupo, es algo de lo que también dan cuenta las distintas tradiciones de las que esta práctica es tomada, la que se recomienda complementar con la individual (Shannon, 2010; Surya Das, 2004; Kapleau, 1988). La práctica grupal contribuiría – entre otras cosas - a generar un espíritu de comunidad y cohesión mediante una práctica conjunta, siendo la actividad colectiva una ayuda para sostener y mantener la práctica en el tiempo, que puede llegar a ser en determinados momentos y por diversas razones, muy difícil de preservar a lo largo del tiempo de forma únicamente individual. Esto contribuye además a la formación de un hábito, considerado como muy importante por los expertos, pero que ha constituido hasta ahora una falencia de los actuales programas basados en Mindfulness, de modo de continuar la práctica una vez terminado el tratamiento (Carlson & Larkin, 2009; Shannon, 2010). En este sentido, la meditación requiere ser sostenida en el tiempo si se desea mantener sus efectos.

Una característica particular de este espacio grupal y que contribuye con ello a diferenciarlo de otros espacios grupales del centro, es la participación en él, no solo de los usuarios, sino también indistintamente de profesionales y funcionarios del Cosam, siendo en este sentido el único taller en el centro con este carácter de apertura a toda la comunidad del centro e incluso a personas que no necesariamente se atienden en él. En relación a esta particularidad los usuarios expresan opiniones diversas:

“Me gusta que sea así... Que de repente igual hacen yoga parece uds, o sea los funcionarios hacen yoga aparte. Debiera ser pa todos... por eso este me gusta, porque es pa todos los que quieran entrar po. Es pa hacerse más humilde este taller,

no es tan que 'colegas', no, nada que ver, no así yo lo considero, me gusta....más humilde en el sentido que no mira... no mira usuarios, ni...funcionarios, yapo, no mira esas cosas... Eso" (E3: p5).

"habla de que los terapeutas, a pesar de que son personas profesionales, que han estudiado el tema del estudio del hombre, son personas... y necesitan siempre de... de esa conexión" (E5: p4).

"No que está bien, porque si uno se da cuenta de que realmente a todos nos sirve. O sea en el sentido de que todos a las finales yo creo que todos somos personas, no se po, todos nos reímos lloramos, pensamos, no se... y todos tuvimos distintos tipos de problemas que podemos emmm... que esto igual nos puede ayudar un poco" (E4: p6).

Estos fragmentos, dan cuenta del efecto positivo del carácter abierto e integrativo del taller sobre la participación, pudiendo además pensarse variadas consecuencias o efectos derivados de la integración de distintos actores institucionales en un espacio común y de forma horizontal, tanto en relación al tratamiento de los usuarios, como sobre otros ámbitos relativos a la vinculación de estos con el centro a partir de su tratamiento. Se destaca, en relación al tratamiento, como el espacio común y de encuentro que se genera con los terapeutas, contribuiría a "humanizarlos" a ojos de los usuarios, proporcionando un espacio de comprensión de la figura del terapeuta distinto al que habitualmente posibilita la estructura de la terapia habitual. La participación horizontal de los terapeutas junto a los usuarios en una actividad común, que está significada como de 'apoyo, 'conexión', 'ayuda', 'autoconocimiento', etc. permitiría la emergencia para los usuarios de puntos de encuentro, más allá de las categorías o roles institucionales, donde los terapeutas al igual que los usuarios o cualquier otra persona, posee 'problemas y también necesita de ayuda'.

Esto puede estar dando cuenta de la generación durante el tratamiento, de una imagen implícita respecto de los terapeutas, quienes a diferencia de los usuarios y por diversas razones, algunas ligadas al 'status' y la expertiz profesional, parecieran no requerir el apoyo o contar con los mismos problemas que para los usuarios tiene el resto de las personas. Si bien este es un punto que requeriría un estudio en sí mismo, respecto a las razones y proceso de la generación de esta diferencia y distancia entre usuarios y terapeutas, por ejemplo vinculados a: relaciones de poder al interior de las instituciones o relaciones de status ligadas a estrato socioeconómico, entre otras, resulta interesante

para este estudio como el espacio del taller pareciera contribuir a ofrecer nuevas posibilidades en el proceso de generación de roles y relaciones entre terapeutas, usuarios y funcionarios, a partir del marco de una actividad que además de ser horizontalmente compartida, también da cuenta de necesidades que pueden ser comunes y que escapan a los límites dibujados por los roles institucionales habituales, constituyéndose así como un punto de encuentro.

Una de las posibilidades de lo antes expuesto es el hecho de que pudiese resultar altamente beneficioso no solo para el lazo terapéutico, sino que también en pos de fomentar una visión e interacción despatologizante *de* y *hacia* los usuarios, siendo vista como una instancia potencial para la generación de aperturas y alternativas frente al discurso, estigmatizante y limitante, que suelen propiciar los sistemas diagnósticos, promovidos por la visión biomédica hegemónica del sistema de salud público. La posibilidad dada por el “paréntesis” jerárquico que entrega la instancia del taller, frente a los roles o discursos de “sanos” o “enfermos” y consecuentemente de “expertos” y “pacientes”, puede dotar los usuarios y terapeutas con instancias de referencia y ejercicio de alternativas y posibilidades distintas de verse y entenderse mutuamente y a ellos mismos.

Evaluación de la participación en el taller de meditación



Efectos sobre la experiencia, atribuibles a su participación en el taller

A. Definición

Los efectos sobre la experiencia, atribuibles a su participación en el taller, hacen referencia a todos aquellos cambios reportados por los usuarios en su forma de experimentar o relacionarse con sus propios pensamientos, sentimientos o sensaciones y que ellos puedan atribuir a su participación en el taller de meditación.

B. Importancia para el estudio

Una de las principales consecuencias esperadas de la aplicación terapéutica de la meditación Mindfulness, es precisamente un cambio en la manera de relacionarse con la propia experiencia, por lo que indagar en este aspecto y la forma que este cambio pudo tomar, a partir de la participación en el taller, se vuelve fundamental para dimensionar el impacto que este puede tener y sobre qué ámbitos, en relación al resto del tratamiento. En este sentido, además de efectos generales, se indaga en particular en los efectos relativos al tratamiento en adicciones en el que el grupo de usuarios en estudio se encuentra participando.

C. Lo que se dice (discusión)

Este tópico, que aborda los efectos derivados de la práctica meditativa, está ineludiblemente ligado a las funciones que emergieron en el primer tópico, el cual buscaba indagar en la posición que para los usuarios ocupara el taller y sus funciones en el marco del tratamiento, por lo que ambas funciones recogidas, la 'relajación' y el 'encontrarse consigo mismos', pueden ser entendidas como aproximaciones generales a los efectos que aquí se abordan más en detalle. Vale recordar que tanto para expertos meditadores como para los investigadores, Mindfulness es tanto una técnica como la meta (Trungpa, 1986), por lo que se entremezclan sus mecanismos y sus efectos (Pérez M. & Botella L., 2006).

También cabe aclarar que de los distintos efectos abordados durante la elaboración del material de las entrevistas, se seleccionaron solo aquellos considerados más significativos y que tanto la selección como la descripción de efectos particulares, es entendida como el fruto de un ejercicio reflexivo posterior, una separación de la experiencia en parcelas, en cierta medida arbitraria, pues como dice Varela (2000), la experiencia fenomenológica, es vivida como un todo unificado y no como un agregado de partes, las que emergen como tales precisamente, luego de un ejercicio analítico posterior. En concordancia muchos de los efectos discutidos se encuentran en la experiencia que los usuarios describen, ligados entre sí y como el fruto de una misma práctica o actitud ante la propia experiencia, la cual si bien como 'ejercicio' intenciona la simpleza, no lo es tanto el proceso que conlleva o sus efectos asociados.

Las dos citas que siguen a continuación, pueden dar cuenta de cómo, en la experiencia de los usuarios, estos efectos se encuentran bastante entrelazados:

“El tema de mi respiración, el tema de relajarme mucho más rápido, el de pensar mucho más, se relaciona hartito con el tema meditación... me conecto... caer en el tema de conexión, es como conectar con... contigo, con las sensaciones, lo que estas sintiendo... el interior, como pa después pensar más claramente” (E5: p6).

“esto te ayuda en ese sentido de... de encontrarte contigo mismo se puede decir y con los pensamientos que te fluyen y aprender el... llevar el autocontrol y dejar que las cosas malas se vayan” (E1: p2).

Tan sólo en estas dos citas, se presentan ya de manera conjunta una serie de efectos reconocidos en la literatura, como: la relajación, la auto-observación, la auto-regulación, además de cambios cognitivos, en el sentido de una relación distinta con los propios pensamientos o el proceso de pensar y la transitoriedad de la experiencia. De modo de realizar un análisis lo más ordenado y claro posible es que se utilizará como referencia algunos de los mecanismos psicoterapéuticos expuestos en el marco teórico, como: La Auto-regulación, la Relajación, la Exposición y el Cambio Cognitivo, los que, como ya se mencionó, resultan a la vez mecanismos y efectos de la meditación y que presentarían también cierto grado de traslape, por lo que, algunos aspectos de ellos pueden verse en cierta medida reiterados al relacionarse mutuamente durante el análisis.

En las citas se menciona la función o efecto que se optó anteriormente por categorizar como 'encontrarse consigo mismos' o conectarse, el cual se referiría al ejercicio de

observar la propia experiencia, en sus distintos aspectos y reconocerla, mencionando algunos niveles más concretos de la experiencia como: “sentir las sensaciones” del cuerpo, las emociones, hasta niveles más abstractos de experiencia como “ver los pensamientos, que fluyen”. Esta distinción entre niveles más concretos y otros más abstractos de experiencia fenoménica es realizada por Varela (1996) correspondiendo al polo más concreto, las experiencias asociadas al cuerpo, mientras que el más abstracto, aquellas experimentadas como ‘puramente mentales’ (ej: pensamientos), lo cual permite comprender la amplitud de la categoría de “encontrarse consigo mismos”, tanto con las dimensiones concretas como abstractas de la propia experiencia, y que por lo mismo abarcaría prácticamente todo el espectro de efectos derivados de la práctica.

Uno de los efectos o dimensiones terapéuticas que pueden relacionarse con el encontrarse o conectarse, es la *Auto-Regulación*, uno de cuyos aspectos está ligado a la auto-observación:

“Porque en las sesiones me miré más yo! más al interior, como ahí dicen y todo, cachai, (...), tonces eso... me fui mirando más adentro, mi cabeza, todo, todo mi cuerpo más adentro”(E3: p6).

“con el tema meditación... me conecto... caer en el tema de conexión, es como conectar con... contigo, con las sensaciones, lo que estas sintiendo... el interior” (E5: p6).³⁰

“es encontrarme un espacio libre, me siento, siento mis piernas cansadas” (E6: p7)
[...] *“en ese espacio de los días martes, se sentía y se daba cuenta de lo agotada que estaba, entonces iba también entre comillas a descansar”* (E6: p6)

En la última de estas citas, se da cuenta no solo de la observación de la propia experiencia, sino que también del reconocimiento del estado del cuerpo, antes no muy concientizado y que corresponde al relato de una profesional sobre la experiencia de una usuaria, mientras que en las citas anteriores los usuarios hacen un cierto énfasis en una sensación o vivencia de conectarse o sentirse a ‘si mismos’. Este tipo de experiencia, una particular sensación de presencia o conciencia de ‘estar presente’, puede ser vinculada a una experiencia común en la meditación y que se relaciona con una vivencia propiciada por la práctica y ligada a lo que algunos expertos refieren como la observación ‘no del

³⁰ Esta cita fue utilizada anteriormente simplemente a modo de ilustración de la amplitud de aspectos de la meditación que pueden abordarse en unas cuantas frases, mientras que en esta sección, remite exclusivamente a aspectos que emergen de la auto-observación de la propia experiencia.

cuerpo que tenemos, sino del cuerpo que somos', en referencia en gran medida al carácter vívido y concreto que puede adquirir la experiencia al ser llevada la atención a la experiencia corporal asentada en el presente (Suzuki, 1970; Sawaki, s.f; Watts, 1979), o dicho de otro modo, "que la mente, (...) esté presente en la experiencia corpórea cotidiana" (Varela, et al, 1992, p46). Otra lectura posible de este fenómeno, puede hacerse a partir de la noción de 'transparencia del yo' recogida por Varela (1996), la cual en resumen, hace referencia a como esta vivencia de 'yo', de encontrarse presente, permanece la mayor parte del tiempo, durante nuestras acciones cotidianas, en el trasfondo de nuestra experiencia, las que suelen ser llevadas a cabo de forma relativamente desatenta o automatizada. En este caso, producto del mayor nivel atencional que se despliega en la meditación, a la propia experiencia encarnada en el momento presente, esta vivencia puede dejar el trasfondo de la transparencia cotidiana, para experimentarse más vívidamente en este 'estar presente'. Parece importante recordar aquí que, para Kabat Zinn (2003) un aspecto importante de la práctica de Mindfulness, es que esta debe ser llevada a cabo con una "intencionada presencia de corazón abierto" (p148)³¹, haciendo referencia a la particular actitud o forma de habitar el presente, que es la práctica. Un ejemplo más claro de la emergencia de este estar presente es visto más adelante, en una experiencia significativa vivida por la única usuaria entrevistada.

Vinculado a lo anterior, Lykins & Baer (2009) a partir de sus investigaciones, consideran que la práctica de Mindfulness puede mejorar la auto-observación y promover un mayor reconocimiento de los 'estados internos', al ampliar la atención a los acontecimientos cognitivos, emocionales y corporales, tal como estos aparecen. Una de las profesionales del centro, da cuenta de un ejemplo de este reconocimiento en el siguiente relato:

"las chiquillas no solo se han conectado con este cansancio que han sentido... sino que también estoy pensando en la Karla, esta soledad que en algún momento se conectó, en el meditar se puso a llorar. Durante la meditación se le caían las lágrimas y lloró con desconsuelo... en este espacio ella se dio cuenta de lo sola que se sentía en su vida" (E6: p10).

Un mayor reconocimiento y aceptación de estados emocionales, en particular aquellos más negativos y que resultan difíciles de sobrellevar, puede ser especialmente

³¹ Traducción de: intentional openhearted presence

útil en el tratamiento en adicciones. Al respecto Marlatt & Chawla (2007) consideran que, producto de la tendencia a atribuir el fracaso en la abstinencia a la debilidad personal y a la influencia de estos estados emocionales negativos, estando ambos factores muy ligados a las recaídas, un enfoque orientado a la aceptación de la experiencia presente, de sí mismos y a la tolerancia de la emocionalidad negativa, sin intentar escapar de ella o negarla, resulta muy beneficioso para el tratamiento en adicciones, en especial en etapas tempranas de este. Esto resulta concordante con lo que a su vez Guiñales (2011), en su revisión del modelo de Marlatt y Gordon, identifica como uno de los objetivos centrales de un programa orientado a la prevención de recaídas; el aprender a identificar las situaciones, pensamientos y/o estados emocionales que pueden acercar al consumo, así como el desarrollo de técnicas para su adecuado afrontamiento.

Teniendo en cuenta elementos como la auto-observación, el reconocimiento y la aceptación, todos aspectos propios de la práctica de Mindfulness, vuelven más comprensible que para los usuarios la función-efecto identificada como la principal en el primer tópico correspondiese a un 'encontrarse consigo mismos'.

Otro aspecto importante de la Auto-Regulación se relaciona con cambios en el comportamiento, ligados a una reducción de la impulsividad, así como una mayor comprensión de las consecuencias de las propias acciones y la mejor utilización de habilidades para el afrontamiento de situaciones difíciles (Linehan, en Delgado, 2009). A continuación tres usuarios comentan sobre el efecto que la meditación tuvo sobre algunas de sus reacciones habituales:

“Taba concentrada y de repente pasan mis hijos gritándome, como que “waa mamá!!” oyy, yo los escuche y como que quería y no quería. Quería... pararme y salir pa afuera a ver qué era lo que pasaba... y después dije ‘no po, no po si este espacio yo dije que iba a ser mío y no... que lloren no ma, que griten’ y pasó... y de ahí no, estaban gritando, querían salir a comprar. Y eso, eso lo dejé como pasar... una cosa de segundos, no fue nada. Nunca me ha pasado eso”.

“Yo soy de repente muy hiperkinético y soy como ‘hay quiero hacerlas todas’ y la meditación me ayuda a canalizar a mí, cuales son mis prioridades” (E2: p3) [...] “toy menos agresivo... yo soy un compadre impulsivo... y con la meditación empecé a calmar mis revoluciones a cómo manejar mi impulsividad... gracias a la meditación he ido aprendiendo como controlar esas emociones” (E2:p5).

“la meditación me ayuda a relajarme, y ya entonces después pienso mejor un poco las cosas y digo ‘esto está bien, esto está mal’ entonces guardo la compostura y toda la cuestión... antes uno pegaba el coscorrón primero y después...” (E4: p2).

Parece esperable que la reducción de la impulsividad o reactividad, se encuentre vinculada al efecto de *Relajación*, en relación a lo cual Delgado (2009) comenta que en la meditación se liberaría tensión y que se disminuiría la activación corporal, lo que estaría relacionado con la generación de un estado de sosiego y relajación. Además de esto el aumento de conciencia corporal, también contribuiría a la disminución de la impulsividad, en cuanto ésta se encuentra ligada a condiciones de tensión muscular automatizada.

Otro aspecto interesante que surge en el relato de los usuarios, es la percepción de una asociación entre este ‘calmar las revoluciones’ y un efecto sobre el ámbito de los pensamientos, su manera de relacionarse con ellos y la descripción de una mejora en su juicio respecto a estos o la experiencia de una mayor claridad al momento de pensar, lo cual se encontraría vinculado con el mecanismo denominado *Cambio Cognitivo*. Al respecto Baer (2003) comenta como la práctica de Mindfulness puede conllevar cambios en los patrones de pensamiento o en la actitud hacia los propios pensamientos. La mirada descentrada sobre los pensamientos y sentimientos, contribuiría a verlos como objetos de la mente que ‘así como vienen se van’ y frente a los que no necesariamente habría que reaccionar (Miró, 2006; Lykins & Baer, 2009). Al preguntársele por el efecto de la práctica sobre su relación con sus pensamientos, un usuario contestó:

“Uuu con mis pensamientos, es lo que más me ayuda... aprendí a sentarme... mirando afuera... y ver pasar todos mis, todos mis pensamientos hasta que yo vea cual es el que más o menos realmente me va a servir para mi vida personal y los tomo, y esos los fortalezco. Pero ya no me aferro tanto a mi mente parlanchina... no me dejo guiar como por los instintos, sino que realmente pienso las cosas” (E2: p5).

Es posible observar en esta cita como el usuario muestra en gran medida una actitud descentrada respecto a sus pensamientos y una mayor libertad frente a los mismos, sin embargo paradójicamente, a la vez da muestra de actitudes que pueden resultar en perjuicio de esta mayor libertad y que fueron ya comentadas anteriormente, al ser utilizada esta cita en un tópico anterior, para ilustrar la utilización de metáforas en la descripción de este tipo de experiencias. La actitud a la que se hace referencia, tiene relación con el hecho de hacer juicios sobre los pensamientos, en vez de solo contemplarlos, lo cual puede llevar a identificarse con algunos de ellos, aferrándose y

alimentando el proceso que la meditación precisamente busca observar y desaprender. Es importante tener esto en cuenta pues puede conllevar un desaprovechamiento del potencial de la práctica y por tanto de los efectos esperables de ella.

Otro efecto asociado al cambio cognitivo y que surge producto del cultivo de las habilidades atencionales, se relaciona con una mejora en la capacidad para sostener la atención y en la capacidad para cambiar deliberadamente el foco atencional, lo que se ha visto como una herramienta muy útil en la prevención de la rumiación, usual a los patrones de pensamiento depresivos (Baer, 2003; Lykins & Baer, 2009; Pérez M. & Botella L, 2006), que en el caso del tratamiento en adicciones suelen acompañar los estadios iniciales del tratamiento (Brewer et al, 2009). De esta forma relata una usuaria como la práctica le ha sido de utilidad en la relación con sus pensamientos:

“con mis pensamientos sí, cuando me... de repente me vienen en la casa cuestiones raras, empiezo a pensar en otras cosas... si en eso me ayuda un poco más... los dejo pasar no ma po, no me quedo enojá, na’. Si de repente tengo, como que pienso en hacer estupideces y me enojo. Ahora no po, ahora digo ‘puta lo que estaba pensando’ y me río de repente “ya! pasó no ma”. Eso” (E3: p6).

Esta experiencia resulta muy concordante con la afirmación de Lykins & Baer, (2009) respecto a que la observación sin juicio de los pensamientos puede contribuir a verlos solo como pensamientos y no como el reflejo inmediato de su situación o “la realidad”, generando una mayor flexibilidad en relación a ellos y por lo mismo la apertura a otras posibilidades.

Un elemento interesante a considerar, es el hecho de que para varios usuarios el meditar repercutiría en una aparente mejora en el juicio o mayor claridad en la forma de pensar, comentario que se repitió en algunos profesionales. Si bien algunos usuarios aclaraban que este pensar o reflexionar era algo distinto a la meditación, al cual la meditación ayudaba posteriormente, no en todos los casos esta diferencia quedaba del todo demarcada. Respecto al efecto sobre la concentración y capacidad atencional, una profesional comenta lo siguiente:

“yo creo que la capacidad de concentración es un beneficio que yo he visto, de poder pensar, elaborar un pensamiento y verbalizarlo después, porque eso yo me he dado cuenta con la Solange. Que la Solange, dice “haber espérate, voy a pensar lo que te voy a responder”... como que le ha dado vuelta a eso (...) Yo he visto

mayor cantidad de concentración, más compromiso con lo que están planteando” (E6: p10).

De esta cita, se desprende en particular, el aumento de la capacidad de atención sostenida (Baer, 2003), como también un aparente beneficio sobre los procesos reflexivos derivado de esta mayor capacidad atencional. Esta, a su vez, se derivaría del ejercicio de detenerse a observar y no dejarse llevar por los hábitos distractivos de la atención o el automatismo de los patrones habituales de pensamiento. Si bien no se profundizó en este efecto durante las entrevistas, algunos de los usuarios destacaban la influencia de la meditación sobre su capacidad reflexiva:

“la meditación, es como la, como la... no se si decirlo como base, algo así po, me ayuda a pensar un poco más las cosas. Ya sea en diferentes ámbitos, ya sea con mis hijos, mi señora, en la vida diaria” (E4: p2).

“el tema del sentir, pensar y de actuar, mirarlo de afuera. Haber yo siento proceso y después actúo, pero yo decido que clase de actuación... como tomar distancia un poco... La meditación me ha ayudado también a analizar más la situación” (E5: p6) [...] “El tema de relajarme mucho más rápido, el de pensar mucho más, se relaciona hartito con el tema meditación... es como conectar con... contigo, con las sensaciones, lo que estas sintiendo... el interior, como pa después pensar más claramente” (E5: p6).

Brown et al. (2010), en un estudio que recogía la perspectiva de usuarios de un programa Mindfulness de meditación, reporta también la opinión de algunos de estos de experimentar ‘nuevas y mejores formas de pensar’.

Si bien la meditación Mindfulness no incentiva la reflexión como parte de su práctica, se ha comentado como el cultivo de habilidades atencionales podría repercutir sobre la manera de pensar o reflexionar. Varela en sus trabajos (Varela, et al, 1992; 1996; 2000), comenta sobre la utilidad de incorporar ambos aspectos de la experiencia, tanto el contemplativo no intencionado, propio de este tipo de meditación, como el reflexivo intencionado, de modo de propiciar una reflexión asentada en la experiencia presente. Al respecto comenta: “Lo que aquí quiero dar a entender es que la reflexión no es sólo acerca de la experiencia, sino que la reflexión es una forma de experiencia en sí y esa forma reflexiva de experiencia puede lograrse mediante el estar plenamente. Cuando se lleva a cabo de este modo, puede cortar la cadena de los esquemas habituales de pensamiento y preconceptos de tal modo que puede llegar a ser una reflexión abierta a

posibilidades distintas de las que están contenidas en las representaciones actuales del espacio vital. Este modo de reflexión puede recibir el nombre de reflexión atenta y abierta” (p40, 1996).

Carlson & Larkin (2009), en el marco del tratamiento en adicciones, comentan que a partir de la práctica de Mindfulness, el simple hecho de llevar conciencia a una situación que puede resultar estresante, en lugar de solo reaccionar a ella por reflejo, puede cambiar la situación, ampliando el número de posibilidades visibles para actuar. En este sentido, el acto de detenerse, observar en lugar de solo reaccionar, el desarrollo de una mayor capacidad para discriminar y una mayor disposición a la reflexión, resultan efectos importante en la opinión de los mismos usuarios, ayudándoles a tomar mejores decisiones y de forma más consciente, no solo en lo referente a la prevención de la recaída y su tratamiento, sino que en los distintos ámbitos de su vida, dotándolos de una mayor libertad y posibilidades.

Otro elemento derivado de la práctica y que resulta como un aprendizaje para los practicantes, es que los estados emocionales y las sensaciones, así como los pensamientos, son pasajeros o impermanentes, permitiéndoles no identificarse y aferrarse a estos, rechazarlos o sentir la obligación de reaccionar a ellos. Esto contribuiría a disminuir el malestar derivado de pensamientos o estados displacenteros y a experimentarlos como menos amenazadores, cambiando así su significado subjetivo (Kabat Zinn, 2003; Pérez M. & Botella L., 2006). Este aprendizaje se deriva de una actitud de apertura a la experiencia propiciada en Mindfulness y de la observación sin juicio, así como el permanecer presente sin dejarse abrumar o evadir estos ‘fenómenos mentales’, aceptándolos, como parte natural de su experiencia y aprendiendo que estos tarde o temprano cesan (Brewer et al; 2009). Este efecto, se encontraría vinculado al mecanismo denominado *Exposición* (Pérez M. & Botella L., 2006; Delgado, 2009) y como actitud acorde a Marlatt y Chawla (2007), iría en directo contraste con el estado mental adictivo, en el que tendería a no aceptarse la impermanencia y predominaría el deseo por alterar la experiencia del presente. En relación al aprendizaje de la impermanencia de las experiencias, dos usuarios comentan:

“esto te ayuda en ese sentido de... de encontrarte contigo mismo se puede decir y con los pensamientos que te fluyen y aprender el... llevar el autocontrol y dejar que las cosas malas se vayan” (E1: p2)³² [...] “Como de relajación... de sacarse la ira que tenía interna” (E1: p1).

“eso igual me ha servido. Como que me calmo antes de gritar, porque ya veo que pasa el rato y ya no es lo mismo. Como que ya pasó ya... lo malo viene un rato no ma... se va. Lo bueno me queda, eso” (E3: p6)

Aunque el aprendizaje de la impermanencia de las experiencias se centre únicamente en aquellas experiencias juzgadas como negativas, los usuarios lo visualizan como algo útil en relación a sentir un mayor autocontrol, relajación y alivio frente a esas experiencias negativas. Este efecto de la práctica puede ser muy beneficioso si se toma en cuenta que muchas veces el consumo de sustancias es comprendido como una búsqueda de gratificación inmediata, una forma de evasión o intento por alterar la experiencia del presente (Marlatt, 2006), por lo que entender que estas experiencias negativas ‘se van’ o ‘solo duran un momento’, puede ser de mucha ayuda para tolerarlas sin recurrir al uso de sustancias. Como se ha mencionado anteriormente, Mindfulness contribuye al desarrollo de una manera distinta de relacionarse con la propia experiencia (Carlson & Larkin, 2009), promoviendo una mayor aceptación y una actitud no enjuiciante hacia esta, no solo volviéndola más tolerable, sino que incluso muchas veces directamente reduciendo su efecto displacentero (Dakwar & Levin, 2009).

Estos efectos de una mayor tolerancia, un aumento en la capacidad atencional sostenida y una mejora en la reflexión, pueden resultar altamente provechoso durante los procesos terapéuticos de los usuarios, en la medida en que puede contribuir, por ejemplo a abordar más fácilmente y elaborar, eventos o emociones que resultan altamente dolorosos o conflictivos para ellos y que por lo mismo suelen resultar en nudos difíciles de indagar y superar durante el proceso terapéutico.

Un ámbito sobre el que el efecto de la meditación se vuelve particularmente importante para esta población y muy relacionado con los efectos ya expuestos, es la tolerancia o manejo de la ansiedad y el deseo de consumo. El relato de un usuario, ya avanzado en su tratamiento, que al momento de la entrevista ya no experimentaba

³² Cita fue utilizada en un segmento anterior de forma general y es reutilizada en esta sección para ilustrar un punto específico referido al aprendizaje de la impermanencia de la experiencia.

deseos de consumo, pero cuya primera aproximación a la meditación fue motivada por el manejo de esos deseos, resulta interesante para comprender como puede incorporarse la práctica de Mindfulness en el tratamiento y vida cotidiana de personas que se encuentren cursándolo:

“cuando yo llegué y empecé recién a conocer la meditación, tenía bastantes sueños de consumo... soñaba que consumía durante toda la noche... y me despertaba así pero medio... y empecé a cachar que la meditación me podía eliminar esos sueños en la noche... Empecé a probar, porque no me gustan los medicamentos. Me decían ‘pero toma pastillas’ y a mí no me gustan las pastillas... Y empecé a meditar, a la primera semana como que no mucho resultado, pero sí se me alivianaron un poco los sueños y dije ‘a vamos a seguir, vamos a seguir sentando un poquito’... yo me ponía a meditar en la noche... y yo creo que llegaba a ese punto de que no soñaba nada... no despertaba a media noche con un sueño de consumo... me dio bastante resultado” (E2: p6).

De este relato se desprenden interesantes temas como: la utilidad de una aproximación investigativa o de “curiosidad” hacia la propia experiencia durante la meditación, el hecho de que los resultados de la práctica no son inmediatos, sino que paulatinos y orientados predominantemente al largo plazo, y la consideración de ésta como una alternativa al uso de medicamentos.

La curiosidad como un componente de la actitud que conlleva Mindfulness, es un aspecto que rescata Bishop (en Brown et al., 2010) en su definición de Mindfulness, así como también expertos practicantes (Alcalde, 1995), el cual no aparecería tan resaltado en las definiciones encontradas como las más comunes y que da un énfasis más activo a la práctica o a la “disposición” que se adquiere durante ella, y al concepto que algunos expertos denominan como “indagación”.

En cuanto a que los resultados o efectos de Mindfulness no son inmediatos, sino que más bien se orientan al largo plazo y derivados de una práctica continuada y sistemática, ha sido mencionado por Marlatt & Chawla (2007), además de que sus beneficios no están restringidos únicamente al manejo de la ansiedad o los deseos. Acorde a lo planteado por estos autores, un estado de mayor atención consciente podría contrarrestar la respuesta automática de utilización de alcohol ante la sintomatología provocada por los deseos o la ansiedad, a partir de generar una pausa en la cadena de reacciones automáticas, pudiendo la atención en sí misma elicitar como una respuesta al ansia de consumo:

“...en el hábito del consumo, yo puedo decir ‘ya no’, empiezo a meditar, a descansar mi mente y a las finales no, no me dan más ganas o me entretengo en otra cosa” (E4: p4)³³[...] “si va a comenzar a ser un momento estresante... como que la meditación lo... le, no se po, le baja las revoluciones, los grados, no se” (E4: p7).

“me ataca así fuerte la ansia de consumo, entonces esto me ayuda... el relajamiento” (E1: p1) [...] “Mi problema básicamente pasa por una ansia que me daba el problema que tenía... entonces con esta terapia he aprendio a manejar un poquito ese tema y... pa no medicarme tanto... Como que te baja el ritmo y seguí bien, se te van los recuerdos, los pensamientos malos se puede decir y sirve, te sirve bastante” (E1: p5).

En estas citas, vuelve a tocarse el tema de la práctica como una alternativa a la medicación. Brito (2011) en un estudio realizado en Chile con población con sintomatología ansiosa, reporta como la práctica de Mindfulness contribuyó a la disminución de la dependencia de medicamentos de al menos 5 de los participantes del estudio (de un total de 20 que lo completaron). Mientras que Marlatt & Chawla (2007), basándose en la hipótesis de que la adicción al alcohol puede funcionar muchas veces como una forma de ‘auto-medicación’ para el control de la sintomatología producida por algún cuadro psiquiátrico, por ejemplo la ansiedad, argumentan que la meditación puede representar una alternativa positiva a esa estrategia de auto-regulación.

Por último, algo que resulta de interés abordar, en cuanto puede ser un aporte para comprender de manera más profunda la experiencia de los usuari@s, son ciertas experiencias significativas que vivieron algunos de ellos y que de alguna manera marcaron su proceso personal y la relación con la meditación. De ellos se eligió la siguiente:

“la primera vez que fui a meditación igual taba así como que pendiente de todo... pero después como dijeron que así no funcionaba porque... tenía que relajarte, meterte en esa esta, porque si no, no funcionaba, era lo mismo que durmierai y listo. Napo yo quería meterme en eso, tonces empecé a meterme, meterme y de ahí, hubo un día que ya no... no, ni me dí ni cuenta que tenía hijos así.... Onda que hasta me pasó que salí de la sala y lo primero que me fui pa afuera a fumar un

³³ Fragmento de cita utilizada en 1º tópico para ilustrar el lugar y función de la meditación en el tratamiento atribuida por los usuarios. En esta sección se utiliza más bien para ilustrar un efecto específico de la meditación.

cigarro, que de ir a ver a los chiquillos... eso me pasó... Se me olvidó todo!, hasta mis hijos, cáchate. Fue cuático.... Y es que estaba tan relajá, me gustó tanto no se, que lo... no me dí cuenta que existían ellos” [...] “me doy cuenta como que igual estoy yo, no es solamente mi hijo y mi mami y todo” (E3: p3).

En el caso de esta usuaria - como también le sucedió a otros con otras experiencias - esta experiencia se constituyó como un evento significativo para su proceso y que tendió a influenciar su posterior relación con la práctica, hasta el momento de terminado su proceso terapéutico. El relato que ella hace, además de dar cuenta de la importancia del factor de 'intencionalidad' que debe haber en la práctica, por cuanto este es fundamental en la generación de un involucramiento personal e íntimo con esta y sin el cual esta carece de sentido. Además de esto, su relato dirige nuevamente la atención a la vivencia de 'estar presente', propiciada por la práctica y que tendría relación con el proceso que Varela (1996) describe como la emergencia, en el marco de la experiencia fenoménica, de micro-identidades y sus correspondientes micro-mundos, a partir de una determinada "disposición a la acción" en una situación particular. Este proceso en el cual nos encontramos constantemente inmersos, conlleva una gama de posibilidades de acción, dadas y limitadas por esta disposición, así como también conlleva un tránsito continuo entre disposiciones o micro-mundos e identidades más o menos recurrentes, dependiendo de su intermitencia histórica. En este tránsito pueden muchas veces generarse rupturas, por ejemplo provocadas por situaciones muy nuevas, en las cuales no es posible encontrar tan a la mano mundos e identidades habituales o pre-escritas para la acción, abriendo estas rupturas la posibilidad para el cambio y la creación. Son durante estas rupturas en las cuales, la conciencia del presente se hace más viva, así como la de la propia presencia y libertad. La atención propiciada por la meditación, contribuiría a visualizar de forma más consciente, tanto la disposición sobre la que se asienta nuestra experiencia de estar presentes en una dimensión concreta de la experiencia, como el espacio de posibilidad que dan las rupturas o tránsitos entre distintas disposiciones a la acción, permitiendo que la persona pueda apreciar estos micro-mundos y micro-identidades más como posibilidades, que como realidades sólidas e invariables.

En el caso de esta usuaria, podría hipotetizarse que la práctica, contribuyó a que ella tomara conciencia de la disposición a la acción a la base del mundo-identidad habitual que ella estaba habitando en ese momento, abriendo con esta toma de conciencia la posibilidad a la emergencia de una disposición a la acción (complejo identidad-mundo)

distinta y nueva respecto de sus habituales repertorios. La relajación y la atención al momento presente, en donde se encontraba de forma concreta sin sus hijos o madre y en un ambiente no demandante y enfocado a ella misma, pudo haber facilitado el dirigir su atención a su propia experiencia concreta, propiciando las condiciones para la emergencia de una disposición en la cual su identidad gozara de una mayor independencia o autonomía de las acostumbradas, en gran medida nuevas para ella, ofreciéndole nuevas posibilidades para experimentarse a sí misma y su mundo.

El momento de la toma de conciencia, de la novedad que implicaba esta tranquilidad, relajación y autonomía, así como el espacio para tomar distancia de la preocupación por el cuidado de sus hijos, representaría el momento de una micro-ruptura, una toma de conciencia y apertura a la posibilidad, a la creación de una nueva disposición a la acción, con un consecuente mundo e identidad emergentes igualmente nuevos.

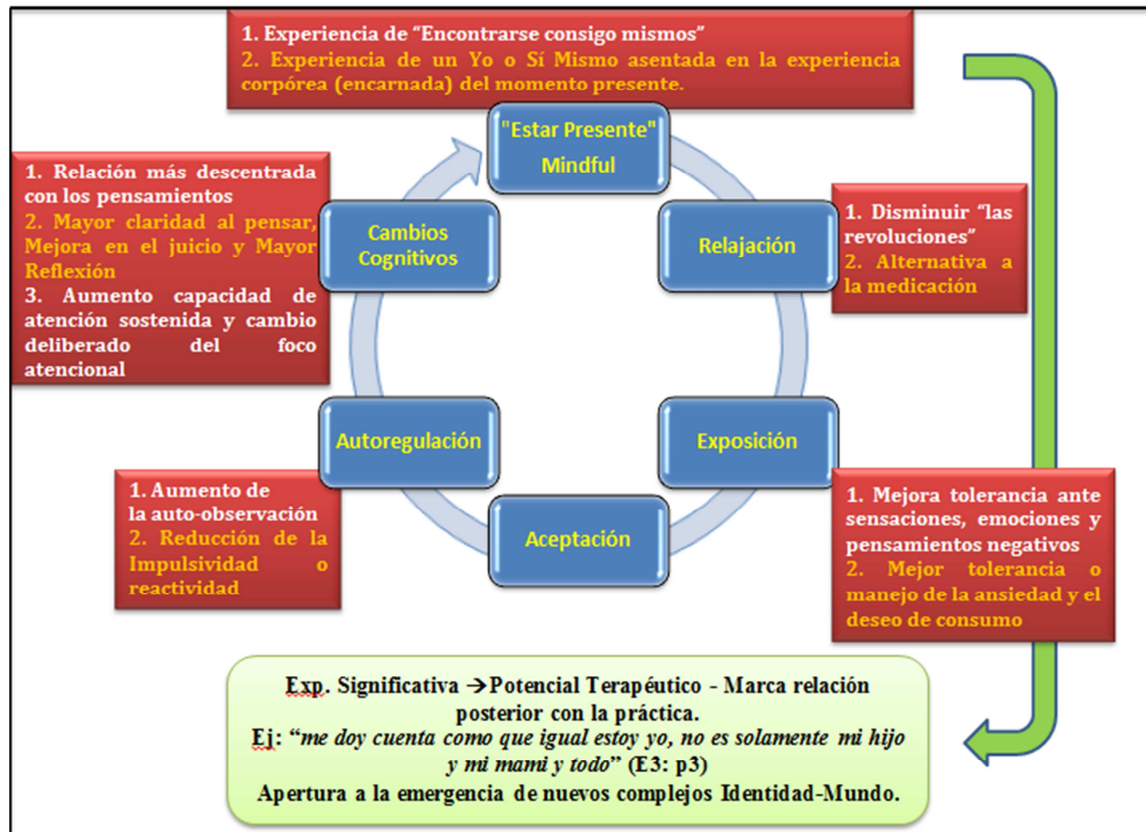
Este tipo de experiencias significativas pueden ser importantes no sólo en relación a la meditación, sino que al proceso terapéutico general, siendo recomendable su profundización o manejo, con la ayuda de personal experimentado en el tema y que comprenda lo más posible la significación de estas experiencias en el proceso personal enmarcado en la meditación, pues no siempre resultan ser vivencias 'agradables'. Este manejo requiere necesariamente un trabajo previo del coordinador con su propia experiencia 'de primera mano', pues el ámbito de trabajo o dimensión que esto implica no puede ser entendido ni transmitido sino en relación con la propia experiencia (Kabat Zinn, 2003) y además, si bien este proceso posee múltiples puntos de encuentro con la terapia habitual, no necesariamente le es equivalente o está dirigida a los mismos ámbitos de la experiencia (Pulido, 2011). Respecto a la importancia de la experiencia o práctica del instructor, Kabat Zinn comenta:

“A menos que la relación del instructor con Mindfulness esté asentada sobre una práctica personal extensiva, la enseñanza y la guía que uno pueda introducir en el contexto clínico va a tener poca energía, autenticidad, relevancia, y este déficit va a ser sentido prontamente por los participantes (2003, p. 150)”.

No es menor en este sentido, la pregunta que Kabat Zinn (2003) se hace respecto a cómo podría uno pedir a alguien que realice una práctica que involucra mirar profundamente en su propia experiencia y la naturaleza de quienes son, de forma

sistemática y disciplinada, si uno mismo no está dispuesto a hacerlo, al menos de la misma manera en que se invita a llevar a cabo.

EFFECTOS DE MINDFULNESS



Extensión de la experiencia del taller

A. Definición

La extensión de la experiencia del taller hace referencia a aspectos del taller y derivados de este que, desde la experiencia de usuarios y profesionales, pueden resultar útiles para la continuidad y proyecciones de experiencias como la del taller o alguna de las dimensiones de su influencia. Algunas de estas pueden resultar muy específicas, como la continuidad de los usuarios en el taller o la posibilidad de que este taller, continúe funcionando en el centro de la misma manera que lo ha hecho hace un año y medio; y otras resultan más bien generales, como la idea de extender el taller a más días de la semana u a otros espacios o lugares (tomando en consideración una revisión y posibles modificaciones), así como también otras posibilidades, como que los propios usuarios repliquen esta experiencia en distintas instancias de su vida cotidiana, como pueden ser familiares, el trabajo u otras.

B. Importancia para el estudio

La importancia de este tópico radica en comprender las posibilidades de proyección y/o extensión de la experiencia del taller en el tiempo, en términos personales y/o institucionales, que a partir de la experiencia tanto de usuarios como de los terapeutas pueden resultar favorables a su influencia sobre un tratamiento.

Es importante considerar que el ejercicio de proyección al futuro planteado aquí en cualquiera de las dimensiones mencionadas en la definición, permite no solamente la oportunidad de reflexionar respecto a posibles objetivos, rutas a seguir, etc., en un camino de mejoramiento y sostén en el tiempo; sino que también permite posicionarse en un 'desde dónde', es decir, dar cuenta de una determinada situación presente respecto de la cual, aquel futuro fantaseado y por el que se pregunta, se dibuja como una posibilidad más o menos factible. En cierta medida, la pregunta por un futuro posible, puede también ser otra forma distinta de poner el presente en perspectiva, en relación y ofrecer así una mirada reflexiva que amplía las posibilidades de entender este mismo presente y

posicionarse de una manera distinta e idealmente más enriquecida respecto a este mismo presente, entendido ahora como posibilidad.

C. Lo que se dice (discusión)

Una particularidad que es relevante tomar en cuenta al considerar la extensión de una experiencia como la de este taller, obedece a las características de la población y contexto donde éste se lleva a cabo, así como la manera en que éste surgió, a partir de la iniciativa y conocimientos de miembros de la comunidad del Cosam. Este origen, que no obedeció a la importación de diseños previamente estructurados, conllevó un proceso de creación y adaptación continua a las necesidades emergentes del grupo de personas a las que se encuentra dirigido, influyendo esto en la visión que los profesionales poseen de él y la forma de pensar su extensión. Tomando en cuenta esto es que uno de los profesionales se refiere a varios puntos que estos consideran importantes para la extensión del taller:

“Yo por lo menos pienso que ya está un espacio, que empezó desde la muy buena voluntad y de la innovación de querer hacer algo desde la experiencia que tenían los chiquillos, pero ahora yo creo que hay que invertir. Esa yo creo que es una de las proyecciones que podría darse... desde tener frazadas, colchonetas, una persona especializada, tiempo pa que se pueda planificar, participar a lo mejor desde la información de lo que se está llevando mensualmente. Lo que pasa es que hay que hacer una inversión y esa inversión tiene que ser desde el Cosam, no solamente el equipo de adicciones porque es un programa que es transversal” (E6: p11).

En esta cita, se aborda el tema de la extensión de la experiencia del taller al interior del centro, principalmente a partir de una consolidación y mayor especialización de la actividad, en 3 ámbitos: materiales, personal e integración con otras áreas del centro, implicando la última de ellas una planificación y generación de instancias de diálogo o retroalimentación. Para estos cambios resultaría importante, el apoyo del centro mismo, en cuanto el taller es un espacio que resulta de utilidad para varios programas y no únicamente el de adicciones, desde el cual se originó. En este sentido se menciona la posibilidad de realizar un proyecto que contemple estas distintas aristas de una forma conjunta.

De las propuestas emanadas de los profesionales se destaca la utilidad que se cree puede tener el que la actividad funcione con una mayor integración respecto del resto de los profesionales e instancias involucradas en el tratamiento, haciendo importante la reflexión y socialización tanto de los objetivos del taller, como de los procesos que experimentan los usuarios a partir de la práctica de meditación. Se considera importante que otros profesionales y los equipos de atención, cuyos usuarios asisten al taller, puedan recibir mayor información desde aquellos que lo coordinan, respecto de la práctica y los procesos que puedan resultar relevantes para los procesos terapéuticos de los usuarios, vinculados a la experiencia del taller. En relación al profesional especializado que se menciona, se ha comentado en otras secciones, como resulta de vital importancia que este cuente con una experiencia y compromiso personal con la práctica, en cuanto al manejo que del taller puede realizar, pero además es también relevante que comprenda la interrelación que los procesos vividos en la meditación pueden tener con los procesos terapéuticos, los que pueden no siempre seguir caminos comunes, debiendo cautelar el diálogo y armonía entre ambos, no solo en el espacio del taller, sino que también en el diálogo con los terapeutas correspondientes.

Respecto a las propuestas de los profesionales útiles para los usuarios, una de las características de la práctica valoradas por los profesionales y que se consideró al momento de las propuestas de extensión, fue el potencial de ésta como herramienta de afrontamiento frente a la sintomatología derivada de la abstinencia, a partir de lo cual se propuso:

“que una importante estrategia está en que se instalara, que alguien puede meditar en cualquier momento del día o puede detenerse y mirarse o detenerse y dejarse fluir, teniendo una estrategia más para no recaer o si está en los procesos de recaída, pa poder salir del consumo mismo”(E6: p4-5).

Para lo cual, podría ser necesario contar ya sea con un lugar físico donde no ser interrumpidos y materiales necesarios, como cojines, para que los usuarios que los requirieran pudieran hacer uso libremente de ellos.

Otra de las propuestas emanadas de los profesionales concernientes a la participación de los usuarios, tiene relación con la importancia, antes mencionada, de poder verbalizar y compartir las experiencias vividas durante la práctica con sus pares y los coordinadores. En el transcurso del taller, justamente para aprovechar la posibilidad

de compartir experiencias entre pares, surgió la propuesta de realizar al final de cada sesión, lo que podría llamarse grupos post meditación, donde los usuarios pudiesen compartir sus experiencias con el resto del grupo, los coordinadores pudiesen tener una mayor claridad respecto a los procesos de los usuarios y también poder contar con una instancia para realizar aclaraciones a la manera en cómo estos llevan a cabo la práctica³⁴. Esto se implementó durante algunas sesiones a modo de prueba y se evaluará si en la continuidad del taller podría instituirse como parte de la metodología regular.

En cuanto a la posibilidad de ampliar el número de usuarios que asisten al taller y tomando en cuenta que a éste asisten usuarios de otros programas, no únicamente del programa de adicciones, se plantea que una acción importante para la extensión al interior del centro, sería una difusión dirigida a los distintos programas, extendiendo la invitación a otros profesionales que pueden no estar muy informados sobre el taller, las características de su funcionamiento (lugar, horarios), así como su utilidad. Esto se plantea bajo el entendido de que son los profesionales aquellos que derivan a sus usuarios a los distintos talleres ofrecidos en el centro, en función de la utilidad que estos consideran puedan tener para ellos.

En el marco aún de la extensión al interior del centro, los usuarios por su parte visualizan la continuidad de su participación en el taller como algo indefinido, donde los efectos apreciados a partir de su participación, tienden a sostenerse o aumentar en el tiempo conforme asisten a las sesiones del taller. En relación al número de estas, todos los usuarios entrevistados comentaron que les parecería de utilidad un aumento en el número de sesiones, como lo expresa este usuario:

“Yo creo que está bien, incluso yo la aumentaría... Me gustaría como unas dos a la semana... ponte un día viernes, que el día viernes, que nosotros el fin de semana es medio complicado cachai...” (E2: p2).

En la cita se destaca que de contar con más sesiones del taller durante la semana, un factor importante sería su cercanía con el fin de semana, por constituir para este grupo de usuarios uno de los momentos de la semana de mayor dificultad en relación al mayor número de riesgos en cuanto a la prevención de recaídas.

³⁴ La incorporación de grupos post meditación se realizó antes de la realización del grupo focal con los profesionales, pero no así durante la realización de las entrevistas, por lo que se optó por no contemplarla como parte del diseño del taller considerado por este estudio.

Todas las propuestas de extensión del taller hasta aquí presentadas, están enfocadas en acciones que apuntan tanto al taller mismo como al entorno dado por el centro de salud, el cual cuenta con una serie de servicios para sus usuarios y que a juicio de una de las profesionales pudiese ser de gran beneficio el que esta funcionasen de una manera conjunta, potenciándose dentro de una misma línea de trabajo:

“[el taller de meditación] me lo figuro como un taller de autocuidado, como podría ser una salud responsable, una cosa como más desde el área del autocuidado, como yoga, como el body-combat, como los huertos que hablaban de la tierra, no se po salud, la comida saludable, un montón de cosas que podemos hacer como una cosa innovadora del programa y creo que esto podría sustentarse como en un proyecto educativo mucho más amplio, que creo que está como parcelado, cada uno está haciendo una cosita, está esto, está esto, está lo otro pero yo creo que no se ha fundido como en un proyecto más aterrizado” (E6: p12).

Esta propuesta de un proyecto educativo amplio excede evidentemente el marco dado por el taller y las posibilidades de extensión enfocadas desde éste, sin embargo la orientación hacia la lógica del ‘autocuidado’ sugerida, resulta útil al momento de entender la meditación como un espacio de confluencia de distintos programas y sus respectivos marcos diagnósticos, al ver a la meditación como una herramienta que puede ser aprendida y ayudar a las personas a volverse paulatinamente más conscientes y responsables de su propia situación, a partir del reconocimiento, comprensión y aceptación de su experiencia, con el consecuente cambio en su forma de relacionarse con ella (Kabat Zinn, 2003; Kornfield, 2010).

Un punto que se mencionó pero que no se ha abordado aún y que es relevante para pensar la extensión de la experiencia del taller, es el contexto y población con la cual este trabaja. Esta resulta relevante no solo al momento de adecuar el taller a sus necesidades y especificidad, sino que también si se comprende la extensión como las posibilidades que la experiencia del taller da a los usuarios para ampliar y continuar los efectos y/o aprendizajes derivados de éste más allá de las sesiones en las que se lleva a cabo. Uno de los profesionales comenta lo importante que le parecen las características del contexto en relación al taller:

“si lo analizai desde el metacontexto en donde estamos, estamos en la comuna de Pudahuel, estamos en una población en donde no hay mucho tiempo pa meditar, nada, absolutamente nada y menos en la vida que le ha tocado vivir a cada uno de los compañeros que están enfrentándose a un proceso de rehabilitación... Ponerles

la posibilidad de tener una hora, una hora y media de parar de sus vidas y dedicarse exclusivamente a ellos mismos, no desde un asunto autodestructivo, siento que es una tremenda oportunidad” (E6: p4).

Esta visión resulta consonante con la propuesta que proyecta al taller como un espacio (junto a otros) de promoción del autocuidado, además de lo cual se plantean algunas ideas relevantes al pensar las posibilidades de extensión más allá del espacio del taller. El contexto que se expone aquí es el de una población que no contaría normalmente con la oportunidad de conocer este tipo de experiencias más que en el marco de un tratamiento como el entregado por el centro de salud, lo cual efectivamente fue el caso de cada una de las personas entrevistadas. Sumado a esto, es la visión de que no solo no existe el acceso a actividades de este tipo, sino que la forma de vida y falta de recursos volverían difícilmente practicables este tipo de actividades fuera del marco dado por el mismo tratamiento. Estos factores por un lado destacan lo excepcional y a la vez significativa que pueden resultar experiencias como esta para los usuarios, pero hacen pensar en el complejo panorama que hay que manejar si se busca sostener o replicar elementos útiles de la experiencia del taller en el campo de su vida cotidiana, más allá del espacio (físico y temporal) dado por el mismo taller. En este punto se vuelve importante conjugar la comprensión de dos de los ámbitos principales en juego, por un lado la complejidad del contexto, sus características, demandas y necesidades, y por otro la comprensión de la adaptabilidad, posibilidades y profundidad que posee la práctica meditativa, más allá de lo meramente técnico.

Se ha mencionado anteriormente lo fundamental que resulta que el coordinador sea capaz de adaptar la práctica a los usuarios, pero también es importante comprender que si bien el acto concreto de ‘sentarse’ al meditar, y por tanto contar con ese tiempo, constituye un elemento importante, no se debe confundir con la práctica misma, confundiendo forma con fondo. Ya se ha mencionado como Mindfulness, es más cercano a una actitud o forma de ser, que a un acto concreto o particular, el cual si carece de esta actitud, por muy fiel a la técnica que sea, no pasa de ser tan solo un acto más como cualquier otro. La actitud que requiere la práctica, de atención plena/conciencia abierta³⁵ frente a la propia experiencia, no se limita a algún acto concreto, sino que muy por el contrario, puede ser desplegada en cualquier acto o circunstancia, siendo de cierta forma ese su camino, el de abarcar paulatinamente el momento a momento de la vida de quién

³⁵ Traducción de Mindfulness propuesta por Francisco Varela (1992)

lleva esta práctica o que aquel que practica habite-esté presente en cada momento de su vida.

En concreto, si bien para la práctica puede resultar más beneficioso el disponer del tiempo y espacio para sentarse, pues esto permite volver la situación lo más simple y sencilla para el ejercicio de dirigir o sostener la atención de una determinada manera sin distraerse, es fundamental comprender que este tipo de atención puede ser dispuesto en cualquier momento y acción. Si se comprende esto, lo cual solo puede darse realmente a través de la práctica misma, entonces las posibilidades de ésta realmente no se amplían, sino que simplemente se vuelven realmente lo que son, algo que no depende en última instancia de ninguna técnica particular o momento especial, sino como diría Varela (1996) simplemente de una particular “disposición a la acción” y que puede en última instancia, estar siempre presente. Tomando esto en cuenta es que Kabat Zinn, en su programa MBSR, incorpora ejercicios de yoga, junto a otros que pueden ser llevados de forma sencilla durante la vida cotidiana y que son habituales en tradiciones como la budista zen; comer, caminar o realizar acciones sencillas de una forma atenta (Alcalde, 1995).

En cuanto a llevar este tipo de experiencias o sus aprendizajes más allá del marco del tratamiento o del espacio del centro, en gran medida los mismos usuarios son quienes muestran el interés y abren posibilidades para incorporar en sus contextos y actividades parte de lo aprendido en el taller:

“Así que ahí la meditación me influye harto en... en hacer pasar un mejor día. Y me podría ayudar en el trabajo, aunque no estoy trabajando pero sé que me va a ayudar” (E4: p4).

“[Si le enseñaran como ¿llevaría a cabo esta actividad de forma personal?] Sí... sí, sí, enserio que sí, de todas maneras. Le enseñaría a todos en mi casa” (E3: p5).

“Mira me gustaría empezar a tener material y instruirme un poco más porque... formamos, recién venimos formando nuestro centro cultural y me gustaría implementar a mí, a las personas, a los socios del centro cultural, tener un ratito de meditación” (E2: p4).

El ámbito laboral, la familia y espacios comunitarios, son algunos de las posibilidades de extender la experiencia del taller más allá de los muros del centro y por lo mismo potenciar o ampliar los efectos ya vistos en los usuarios, así como pueden haber otros

nuevos que obedezcan a aquellos contextos diversos. Es importante mencionar lo relevante que puede resultar el tomar en cuenta estas posibilidades e intereses en sesiones del taller por venir o para el trabajo con futuros usuarios o nuevas propuestas de diseño del taller. Hacer esto podría contribuir a resolver una de las principales dificultades que presentan los programas actuales de Mindfulness, los cuales presentan problemas al momento de intentar posicionar a la práctica como un hábito, de modo de preservar y/o potenciar su influencia en el tiempo (Carlson & Larkin, 2009). El tomarlas en cuenta también pudiese ser muy útil en la comprensión y profundización de la experiencia de los usuarios (Carlson & Larkin, 2009) y la manera de hacer la implementación de estas experiencias algo más acorde y útil a sus situaciones y realidades particulares.

CONCLUSIONES

Luego de haber realizado un análisis y discusión de los resultados del material obtenidos a partir del proceso de generación de la información, es que se desarrollan algunas ideas a modo de conclusión y que fueron consideradas como aquellas más relevantes y atingentes a la problemática que da sentido a esta investigación, referente al impacto de la participación en el taller de meditación sobre el tratamiento general de los usuarios del programa de adicciones, desde su experiencia y la visión de los profesionales sobre ella.

A partir de la discusión fue posible evidenciar, desde el relato de los usuarios y de los profesionales, una serie de cambios en la experiencia de los primeros y que fueron atribuidos por ellos a la participación en el taller de meditación. Estos cambios fueron apreciados como positivos y en gran medida consonantes con los procesos terapéuticos buscados en un tratamiento para el manejo de adicciones, los que además tendían a mostrar, ya sea un aumento en sus efectos conforme se mantenía la participación en el tiempo o una modificación, que resultaba consonante con el momento del proceso terapéutico del usuario que los experimentaba.

Estos cambios resultaron coherentes además con aquellos descritos en la literatura sobre el tema, pudiendo ser comprendidos y clasificados en los mecanismos o

efectos propuestos: Auto-regulación, Relajación, Exposición y Cambios Cognitivos, mientras que la Aceptación, si bien podría ser interpretada en los resultados como un efecto igualmente presente y en interrelación con los otros, no emergió de forma explícita en la experiencia relatada por los usuarios, por lo que no fue abordada directamente. Estos efectos resultaron ser positivos y útiles en el marco del tratamiento en adicciones, en variados ámbitos: como una mejor tolerancia a sensaciones negativas, entre ellas las ansias o deseos de consumo; un aumento en la capacidad reflexiva, de discriminación y reconocimiento de la propia experiencia; así como una mayor relajación y flexibilización de las respuestas reactivas a los propios pensamientos, entre los más relevantes. Resulta importante además destacar que la utilidad de la meditación fue cambiando según la etapa del tratamiento en la que se encontraba el practicante, por lo que una conclusión posible es que ésta no se restringiría sólo a las etapas tempranas del tratamiento o a la prevención de recaídas, como parece ser la forma en que se le aborda hasta ahora en los estudios encontrados.

También puede decirse que al abordaje de los efectos del taller desde la propia experiencia de los usuarios, permitió recatar con cierta profundidad y riqueza el fenómeno, entregando información que puede aportar a la validación de este tipo de intervenciones como una herramienta útil en el tratamiento de adicciones. En este sentido, además de ser ésta una intervención posible de aplicar a un mismo tiempo a una cantidad numerosa de personas y que muestra tener efectos positivos, su bajo costo y el impacto potencial en la disminución o reemplazo del consumo de medicamentos para el control de ciertos síntomas (p.ej: ansiosos), puede ser muy beneficioso terapéutica y económicamente para los usuarios y las instituciones de salud.

Resulta interesante también destacar que para algunos usuarios, los efectos y utilidad de la meditación resultaron ser más amplios que el espectro de temáticas o ámbitos de la vida abarcados por el tratamiento para la problemática de la adicción, así como el hecho de que esto no apareciera generalmente en la literatura o fuesen mencionados rara vez y no entre los autores más validados (x ej: “apreciar las cosas simples de la vida” – cambios en los valores o prioridades e incluso aspectos ligados a la espiritualidad). Estos aspectos de la meditación, a juicio del investigador, corresponden no del todo a un orden clínico-terapéutico o sintomatológico, sino que más bien a aspectos de orden existencial y/o experiencial-sensorial (en tanto estos conceptos no conllevan el

sentido intelectual-reflexivo del concepto existencial) siendo más cercanos a una dimensión más propia de los orígenes no terapéuticos de la práctica meditativa. Se considera que la ausencia de investigación de estos aspectos podría deberse a su connotación de “poco científicos” o como de difícil estudio y por lo mismo tenderían a ser descartados en la investigación, aun cuando constituyen una dimensión relevante en la experiencia de los usuarios. Al respecto, es interesante también destacar como en este estudio, muchos sino todos los efectos evaluados guardan relación con la función, que a partir de la experiencia de los usuarios, fue denominada como ‘encontrarse consigo mismos’ y que puede ser a su vez entendida como una dimensión de la experiencia que resulta más amplia que el marco delimitado por un tratamiento, ya sea este para adicciones o para otras dolencias.

Otra conclusión importante se relaciona con esta apreciación de la meditación como un ‘encontrarse consigo mismos’, la cual se considera vinculada a una vivencia central en la meditación - el ‘estar presente’ - que constituiría para Varela, a partir de sus planteamientos sobre la fenomenología de la práctica meditativa, uno de los principales propósitos de esta, correspondiente a lograr una “presencia plena” en la experiencia. Esto, en un sentido budista, se traduciría como la experiencia de la natural coordinación de la mente y el cuerpo o dicho de otra manera, la no disociación entre conciencia y experiencia, entre sus dimensiones concreta y abstracta.

De esta manera la experiencia que los usuarios referían como encontrarse consigo mismos, utilizando conceptos como: conectarse, sentirse, descubrirse, etc. se encontraría vinculada al hecho fenomenológico de experimentar en forma más directa la dimensión concreta de su experiencia en el momento presente. En este sentido aspectos de Mindfulness como la auto-observación, el reconocimiento o la aceptación, de los propios pensamientos, sentimientos y sensaciones, contribuirían a permitir a los practicantes el vivenciarse de una forma que les resultaba más plena, respecto a las distintas dimensiones de la experiencia de sí mismos y a partir de una disposición a estar atentos, tanto con su propia mente como cuerpo.

Tomando en cuenta los resultados positivos del taller y la comprensión que de la meditación entrega el enfoque Enactivo, así como algunos de los postulados que entienden a la adicción, ya sea como una búsqueda por una gratificación inmediata o una

forma de alterar o evadir aspectos de la experiencia del momento presente, es que puede pensarse que los diagnósticos de adicción estarían ligados a una tendencia acentuada a la disociación entre la mente y el cuerpo, derivada de una historia recurrente de disposiciones a la acción tendientes al desarrollo de hábitos de desatención y/o no aceptación de la experiencia plena del momento presente, asociados al uso de alguna sustancia y cuyas consecuencias serían vistas como un problema para la persona o su entorno. Resulta importante destacar el concepto de 'acentuada', en la medida en que la tendencia a la disociación entre mente y cuerpo, constituye un fenómeno común a la experiencia humana, así como la tendencia a intentar alterar la experiencia del presente y estando el sufrimiento causado por esta tendencia, no necesariamente ligado a una sustancia, ni visto como un problema que requiere atención profesional (esta tendencia es el primer hallazgo de cualquier persona que se sienta por primera vez a meditar, el hecho simple de que no puede permanecer más de algunos minutos sentada y atenta a su respiración sin que su mente altere o abandone este 'solo estar presente').

También es posible pensar que en las adicciones, el desarrollo de hábitos de desatención o evasión, estaría ligado a una tendencia validada a rechazar o alterar aspectos de la propia experiencia, que son significados como aversivos o a la añoranza de otros sentidos como faltantes, para la mantención de un determinado complejo mundo-identidad que habitualmente se busca preservar o alcanzar. Esta reacción de evasión o búsqueda, iría de la mano con la necesidad de alterar la propia experiencia presente en pos de la mantención o consecución de la coherencia de ese particular complejo mundo-identidad, conllevando un distanciamiento respecto de parte de su experiencia - al modo de una relación sujeto-objeto - y la búsqueda de aquellas experiencias significadas como más consonante con el sostén de la coherencia de aquella micro identidad y mundo, la cual poseería alguna ligazón con una sustancia como parte de la coherencia buscada. Esta relación dual, sería el resultado de patrones cognitivos recurrentes o habituales en la historia de la persona (entendiendo esta como distinta a sujeto, al integrar toda su dimensión corporeizada, con su carácter encarnado, social y cultural). Esta emergencia sería por tanto, el resultado de una determinada disposición habitual a la acción en la historia de la persona, en un entorno en el que los resultados de esta disposición resultaron, no correctos o incorrectos, sino simplemente adecuados o posibles en dicho marco y cuya repetición recurrente en entornos diversos, se comprende en gran medida, a partir de la autonomía relativa que posee el cierre operacional del sistema sensorio-

motriz de la persona, así como también a la tendencia a la recurrencia de esa disposición a la acción.

Tomando lo anterior en consideración, es que la disposición a la atención abierta, curiosa y no enjuiciante promovida por Mindfulness, podría contribuir a una paulatina disminución de los hábitos de desatención y rechazo de la experiencia, generando con esto el espacio para interrumpir la repetición de patrones cognitivos habituales que confirman la disposición a la acción y de la que emerge una particular diada fenomenológica sujeto-mundo o relación identidad-mundo que es coherente con los hábitos de desatención, para la cual la adicción resultaría a su vez coherente. La meditación, como método de investigación de la experiencia y práctica del cultivo de la aptitud para estar presente con nuestra propia mente y cuerpo, propiciaría un espacio para la transformación del sujeto como experiencia, así como del sistema cognitivo del cual emerge dicha experiencia, hacia posibilidades que entreguen a la persona una mayor coherencia y coordinación entre sus dimensiones concreta y abstracta.

De esta manera es posible concluir que, esta forma de entender las adicciones y la utilidad que puede tener Mindfulness como intervención para enfrentarlas, puede contribuir a comprender y desarrollar nuevos tratamientos que resulten beneficiosos terapéutica y económicamente, pero más importante aún, puedan servir para comprender el fenómeno de las adicciones y su enfrentamiento desde una perspectiva que no limite o determine este fenómeno a causas centradas predominantemente en factores biológicos o en la reducción de síntomas, que redundan en una patologización y medicalización de los problemas de salud y que restringen o desplazan muchas veces el importante rol que la misma persona y la relación con su propia experiencia pueden jugar al momento de hacer frente a aquello que las aqueja.

Intervenciones como la meditación, tal como ha evidenciado este estudio, pueden permitir a las personas contar con mayores herramientas para comprender y enfrentar de una forma más protagónica su situación, ayudándolas a tomar decisiones más libres y responsables en pro de su propio bienestar y el de otros, así como habitar de una forma más consciente y coherente con su propia experiencia, los distintos espacios y situaciones de su vida.

Otra conclusión derivada de este estudio tiene relación con la influencia que el diseño de una intervención particular para el tratamiento de adicciones basada en Mindfulness y su adaptación a las necesidades de una población y contexto particular, puede tener sobre la manera en que esta iniciativa impacta el resto del tratamiento. En este caso la iniciativa estudiada poseía características que resultaban en algunos aspectos, distintas a las de los programas más validados, habiendo emergido como propuesta proveniente de miembros del centro de salud en el que se realizó el estudio. Distintos ámbitos de la iniciativa; como el lugar y función que el taller desempeñaba para los usuarios en el marco del tratamiento, así como características del diseño de este, resultaron ser importantes para entender como la forma e involucramiento de los usuarios en la participación podía influir en los resultados.

Un factor que se considera importante respecto del diseño del taller y de influencia para la comprensión de cómo los usuarios se relacionaban con este, resultó ser 'el que las explicaciones respecto a la experiencia y práctica de la meditación - su función, objetivos u otros aspectos - se encontraban subordinadas o en segundo plano respecto del ejercicio mismo de meditar', quedando en gran medida sujetas estas explicaciones a la interpretación personal de los usuarios. Esto influyó en que al momento de investigar la experiencia de los usuarios, se encontrara una amplia gama de posibilidades - y a veces poca claridad - sobre la manera de comprender y significar su relación con la práctica y el taller. Esto también se vinculó en gran medida, con la dificultad intrínseca de verbalizar y trasladar a una dimensión más conceptual o reflexiva la "experiencia fenomenológica de primera mano", a la que se dirige la atención durante la práctica. Se cree también que esto puede dificultar el compartir experiencia que resulten significativas en los contextos sociales de la persona.

Respecto a los ámbitos estudiados, resultó de importante influencia el que la función del taller fuese vista ya sea como consonante con el resto del tratamiento o apuntando también a aspectos más amplios, por implicar esto un factor positivo para la participación e involucramiento de los usuarios, resultando además su función concordante con los planteamientos teóricos, así como con la perspectiva fenomenológica considerada. Otros elementos importantes respecto de los efectos fueron la forma que tomaba la participación, ya sea desde una postura más pasiva o activa respecto al ejercicio de la meditación y que condicionaba su utilidad y su potencial uso más allá del

espacio. Variados elementos del diseño, como su carácter abierto, grupal y de participación indefinida, resultaron ser positivos respecto a la vinculación con el espacio y la práctica. El factor relativo al involucramiento con la práctica no solo resultaba importante para la mantención de la asistencia al taller, sino que más fundamentalmente, posee consecuencias positivas para el proceso meditativo mismo, lo cual si bien no parece ser muy abordado en las investigaciones encontradas sobre el tema, sí resulta ser un tema fundamental en los textos budistas sobre la práctica.

Un aspecto a considerar es que, al ser prácticas como Mindfulness algo poco habitual en nuestra cultura, la utilización de explicaciones y aplicaciones que tomen en consideración y faciliten su incorporación a la vida cotidiana de los usuarios, resultaría particularmente útil, en especial en contextos donde los apuros y exigencias cotidianas podrían hacer que, en primera instancia, su incorporación como herramienta no resulte un ejercicio sencillo.

Un último factor a considerar, ligado al anterior, y particularmente importante en la aplicación de intervenciones basadas en Mindfulness, es su carácter encarnado y la importancia que esto entrega a la figura del coordinador. Por representar Mindfulness no simplemente una idea que se decide adoptar, sino fundamentalmente una comprensión vivencial de una forma de ser, que necesita ser cultivada con la práctica a lo largo del tiempo, requeriría un compromiso sincero y personal de aquel que la práctica para estar dispuesto a residir en la propia experiencia del momento presente, respetándose en esto, el carácter único que para cada persona esto implica. Esto requeriría a su vez de la figura del coordinador, una comprensión adquirida a partir de su propia experiencia y con una profundidad suficiente de aquello que se intenta transmitir, como para propiciar este compromiso en el otro, así como también ser lo suficientemente hábil en adaptar la práctica a las diversas situaciones y personas (que deben encarnarlo a su vez y a su propia manera), como también de cuidar que en este proceso, la forma no llegue a distanciarse del fondo de la práctica.

De esta manera se puede concluir que, los ámbitos antes estudiados, permitieron visualizar aspectos fundamentales de la manera en cómo el modo que tienen los usuarios de comprender su experiencia y participación en el taller, influidos en gran medida por el diseño de este y la figura del coordinador, serían muy relevantes para comprender como

el participar en él puede influir sobre el resto del tratamiento general. Además de esto puede concluirse que, si bien los resultados de la intervención están fuertemente influidos por su diseño, es posible obtener resultados positivos con distintas modalidades de intervenciones mientras se conserven sus aspectos fundamentales, no existiendo probablemente algún diseño que suponga ser el más adecuado *per se* sino que este tipo de práctica depende necesariamente de su adecuación a las características y la manera de involucrarse del grupo de personas que la llevan a cabo, así como del contexto en el que viven y la influencia de este. Este campo de posibilidades y a la vez de necesidad de adaptabilidad, deposita un rol central en la figura del coordinador, que debe comprender en profundidad y encarnar esta forma de ser que intenta transmitir, para así poder adaptarlo de la mejor manera posible al contexto y ayudar a la gente a reconocerlo y cultivarlo en sí mismas.

Por último, cabe comentar que a juicio del investigador, la meditación Mindfulness corresponde más a un método para investigar, reconocer y aceptar de forma progresiva la propia experiencia y en este sentido una práctica transformadora del sujeto, más que una intervención terapéutica propiamente tal, pero cuya práctica puede conllevar efectos enormemente terapéuticos. Esto hace pensar que para una mejor comprensión de esta práctica, no solo deben incorporarse a los estudios aquellos efectos que parecen más amplios que los márgenes de los programas terapéuticos, sino que necesariamente debe existir una mayor consideración de los orígenes de Mindfulness y un diálogo entre estos y el marco terapéutico desde el cual se le ha abordado hasta ahora, pudiendo ser muy útil en esta empresa, los aportes hechos por los trabajos de Francisco Varela.

REFLEXIONES FINALES

A lo largo de esta investigación, un punto que se ha destacado de varias maneras es el carácter necesariamente vivencial o experiencial que posee – o al que refiere - la práctica que aquí se denomina Mindfulness. Esta naturaleza experiencial, posee la especial condición de ser directa, de primera mano y en su ejercicio, progresivamente no mediatizada o restringida por ideas, como expresiones abstractas y desligadas de la vivencia corporal de la que originalmente emergen.

Esta naturaleza experiencial no sería obviamente exclusiva de Mindfulness, sino que corresponde, como se trató de desarrollar en este trabajo a partir de los planteamientos de Francisco Varela, al carácter propio de la cognición en su sentido más fundamental, siendo cognición y experiencia indisociables y Mindfulness correspondería a una práctica que nos lleva a reconocer este carácter en nuestra propia experiencia. Sin embargo, llevado esto al contexto particular del ejercicio de esta práctica como intervención terapéutica, nos plantea una serie de interrogantes o situaciones que de alguna manera deberán resolverse, algunas de las cuales se desarrollan a continuación.

Al no corresponder Mindfulness a una técnica, a pesar de que se sirve de ellas y que apela a una dimensión del conocimiento que no resulta dissociable de la persona o captable únicamente de forma intelectual o abstracta y por tanto, resistente a su operacionalización, esta práctica plantea una dificultad para su “captación” por la manera tradicional de hacer ciencia, entendida como el estudio de un objeto o fenómeno con el que se entabla una relación a partir de la cual se genera una cierta acumulación de conocimiento como algo relativamente estable. Esto correría también para los sistemas educativo-formativos que intenten “enseñar” esta práctica, los que de estar supeditados a esta lógica acumulativa, verían dificultada su simple integración, en la medida en que la aproximación fenomenológica que ésta posee, pone en entredicho la relación pre-dada de sujeto-objeto que sustenta en general, la manera occidental de entender el conocimiento y su “transmisibilidad”. Esta forma particular de conocimiento – o sabiduría para Varela - pone el acento en el ejercicio que de ella debe hacer la persona, pero no como algo distinto o separado de ella, sino que mediante el paradójico acto de simplemente reconocerse a sí misma.

Si bien se ha desarrollado numerosos estudios, escalas e instrumentos para medir algunos de los componentes de Mindfulness, estos siempre remiten a sus efectos o las consecuencias de su práctica, pero no así al fenómeno mismo, no medible e inseparable de la persona. Éste, para ser desarrollado, debe ser comprendido no como algo que se enseña sino como el cultivo de una forma de ser, un fenómeno homologable al proceso de una planta a la que no se puede enseñar o transferir el conocimiento sobre como crecer, sino que más bien se puede ayudar o facilitar el despliegue de su propio proceso. Esto plantea un necesario viraje a la manera en que, tanto la investigación como la formación se aproximan al conocimiento, no tanto desde su manipulación, cálculo o

control, sino más bien hacia un mayor reconocimiento y validación de su presencia, en la experiencia propia y la del otro.

Es por esto que, si los campos de investigación y formación, verdaderamente buscan comprender y transmitir Mindfulness en su dimensión más fundamental, y no solamente redundar en la operacionalización y memorización de técnicas, parecen requerir un necesario cambio respecto de la forma de aproximarse a este “objeto” o de cuantificar o certificar su “adquisición”. En este sentido es indispensable destacar los importantes pasos que Francisco Varela, en el campo del estudio de la cognición, dio ya en esa dirección.

Otro punto que parece relevante mencionar y que se levanta como interrogante, son las consecuencias que conlleva el proceso - en gran medida ya un hecho en causa - de la masificación y transformación de una práctica milenaria, así como otras, en un producto de consumo más de la amplia oferta del mercado de salud actual, en tanto este mercado parece no tener mayor consideración en mantener la esencia de este tipo de prácticas – resultándole muchas veces incluso un problema – y que al ser masificadas, inician un casi inevitable proceso de estandarización y superficialización, como ya ha pasado con prácticas como el Yoga, el Tai-Chi, las Artes Marciales, entre otras. Prácticas de orígenes diversos y distantes de fines comerciales, y que ahora, desvinculadas de estos orígenes, ven transformado también su uso y finalidad, generalmente supeditados a lógicas monetarias.

En este panorama, parece más interesante preguntarse por el curso que tomará este proceso que recién inicia, considerando sus múltiples contradicciones, más que realizar juicios conclusivos respecto de sus perjuicios o beneficios – si bien uno tiene inevitablemente mayor interés por ciertas consecuencias que lo llevan a querer realizarlos – y que lleven a pre determinar caminos que aún no se han recorrido, que la experiencia enseña además, nunca suelen ser tal como se imaginan, pero sin significar esto tampoco, el tomar la cómoda e irresponsable postura del observador pasivo.

Este proceso de interés y utilización de la meditación en el marco de la terapia y la salud, así como en las neurociencias, ha sido probablemente uno de los factores más importantes para comprender la notable inserción y cabida que ha logrado en una

sociedad como la nuestra, regida básicamente por el mercado. Al mismo tiempo, este proceso ha intentado desprenderla de algunos de sus aspectos más fundamentales, siguiendo la lógica que suele caracterizar a la ciencia occidental; el recorte, aislamiento y control de la realidad, como si de partes independientes se tratase. Esto, como ya se ha mencionado, hace que esta práctica corra el riesgo de ser tecnificada y amoldada a un marco de valores individualistas y consumistas que la entiendan como otro bien más del que apropiarse, visión por su puesto no solo lejana, sino que derechamente contraria a la que sostiene su ejercicio y real comprensión, así como a las intenciones con las que se origina y la mantienen en el tiempo.

Se hace posible pensar que en estos tiempos, que se dicen de cambios vertiginosos, llevados por los caprichos del gran mercado y las consecuencias de sus vaivenes, ante la caída de grandes discursos y la ausencia de certezas religiosas (al menos explícitas), que den un poco de tranquilidad, la gente parece buscar a ratos algo a qué aferrarse, sean estas “verdades” más profundas o solo aspirinas para acallar el malestar. En este panorama la ciencia y la salud, a veces vistas como detentoras de la verdad y el bienestar, surgen con explicaciones o remedios para los síntomas del malestar que este contexto provoca, aunque muchas veces con consecuencias que redundan más en la psicologización de problemas sociales, la medicalización o aminoramiento de síntomas y la generación de discursos que desempoderan a las personas en cosas tan fundamentales e íntimas como su propia experiencia vivida, no ayudando realmente con esto a dar mayor coherencia y bienestar a sus vidas.

Mindfulness en este caso, introducido como una nueva herramienta dentro del sistema de salud, tiene la paradójica consecuencia de que, a partir de la sincera indagación, reconocimiento y revalidación de la propia experiencia vivida, inicia muchas veces un proceso cuya coherencia es propia y distinta a la del orden de las ideas y en este sentido también de las expectativas que sostienen el inicio de la práctica misma, estén estas ideas o expectativas en busca de objetivos terapéuticos o no. La coherencia propia de este proceso, provoca que el contexto en el que se lleva a cabo se vuelva particularmente relevante, ya sea como contenedor de estas expectativas no cumplidas y los efectos de la práctica y sostén del proceso o más bien, intentando limitarlo ante expectativas propias, tornándose en un factor entorpecedor de dicho proceso.

En este juego entre práctica y contexto – si es que resultan realmente separables - se da el espacio para el decurso y resolución de una serie de contradicciones que van instalándose, entre una práctica que fomenta el 'estar presente' en la propia experiencia, con una sociedad que alimenta la ausencia y enajenación como parte de su dinámica habitual. Por ejemplo, mientras que esta práctica conlleva un reconocimiento del valor de los síntomas y su presencia, aquellos resultan una incomodidad para la mantención del ritmo y sistema de vida que en nuestra sociedad predomina. En este sentido, mientras las razones que justificaron la introducción de Mindfulness en el ámbito de la salud, se relacionan con el manejo de un sufrimiento y problemáticas de orden individual, así como su utilidad para el manejo de las consecuencias acarreadas por enfermedades, los orígenes de esta práctica la entienden más bien, no como una vía de manejo, sino de comprensión y liberación de un sufrimiento de un orden más bien existencial y que trasciende aquella dimensión de la individualidad. Si bien ambos ámbitos del sufrimiento se encuentra entrelazado, la forma de abordarlos no apunta finalmente hacia una misma dirección.

Esta práctica, a pesar de las intenciones iniciales, resulta indisociable de sus orígenes, en este caso el budismo, siendo los distintos problemas en la investigación, un motivo que ha llevado al levantamiento de diversas voces que plantean la necesidad de volver la mirada hacia una reconsideración y mayor comprensión de este. Vale la pena comentar al respecto que el budismo en su historia, ha transformado y ha sido transformado por cada una de las sociedades en las que ha ingresado y que los cuestionamientos que plantea respecto a; la experiencia de realidad, la interdependencia de todos los fenómenos, la ausencia de un yo sustancial, entre otros (y que constituyen para aquellos que lo practican, no creencias o doctrinas, sino apreciaciones o constataciones provenientes de su propia experiencia) resultan, no sólo concordantes - como ya lo dijera Varela- con los descubrimientos de la neurociencia durante los últimos años en el campo del estudio de la cognición, sino que además, muy atinentes a los cuestionamientos que una sociedad occidental en crisis posee actualmente, pudiendo por lo mismo, ser su acogida otro elemento más, de mayor o menor importancia, dentro de la profundización de esta crisis.

Podría pensarse también que esta acogida, conlleva implícitamente - como una semilla – aún un tímido movimiento hacia el rescate o revalorización de la fenomenología

de la propia experiencia y por tanto del conocimiento o más bien saber que la persona posee de sí misma, no como verdad, sino que en última instancia como un acto ético – entendido como la mejor forma de vivir la vida – hacia el respeto por la vida y su valor intrínseco, al constituir vida y conocimiento fenómenos inseparables. Sin olvidar por cierto que este sutil movimiento se da en un contexto que en muchos aspectos sigue una lógica diametralmente opuesta.

En este sentido, sumergiéndose más en las posibilidades de este proceso y las implicancias de los orígenes de esta práctica, ésta nunca fue entendida como un acto únicamente personal o individualista, sino social y político, donde en sus comienzos se opuso a la sociedad de castas y la discriminación de género, entre otras cosas, y en tanto su ejercicio ha sido históricamente comunitario, apuntando precisamente en una dirección contraria al individualismo predominante en nuestra sociedad, pero no sólo por la defensa de “buenas ideas”, sino como el resultado y sostén de una práctica y experiencia vividas.

Habrá que estar atento y participe al decurso de este proceso y ver si, al menos en primera instancia, las implicancias más profundas de esta práctica son capaces de desbordar o no los límites impuestos por el marco de la salud, desde el cual comenzó su popularización.

Por último y volviendo al ámbito acotado de los resultados obtenidos en esta investigación, se considera que podrán ser de utilidad para el desarrollo de una mayor comprensión de la relación e influencia que intervenciones basadas en Mindfulness, pueden tener sobre los tratamientos de adicciones y con esto aportar a una mayor comprensión de su utilización terapéutica, como al interés por la investigación de aquellas consecuencias consideradas “más amplias”.

Además de esto entrega elementos para reflexionar respecto del papel que puede jugar el diseño de una intervención sobre los distintos aspectos de la participación de los usuarios y los consecuentes efectos sobre su experiencia derivados de este, así como proporcionar ideas para el desarrollo de futuros diseños y la manera de adecuarlos lo mejor posible a las necesidades del contexto y su población. Los resultados también entregan una noción de la relevancia que posee la consideración de la experiencia de los

participantes, como elemento fundamental en la comprensión y mejor desarrollo de este tipo de intervenciones.

En cuanto a las **limitaciones** que se considera presenta esta investigación, cabe señalar que se cree que el diseño utilizado, pudo haber incorporado algún método complementario al reporte de la experiencia de los usuarios y la visión de los profesionales, para comprender y discriminar de una forma más profunda entre la influencia específica que pudo tener la participación en el taller sobre los efectos y cambios en el proceso terapéutico y aquella proveniente de otras actividades del mismo tratamiento o provocada por eventos de la vida de los usuarios ajenos a estos.

Otra limitación del estudio, proviene del no haber considerado de manera estricta algunos de los elementos del diseño del taller y su interrelación, que pudieron haber resultado relevantes, como el hecho de su participación libre respecto de la asistencia y su relación con una participación indefinida, que a diferencia de otros estudios, está mediada por cartas de compromiso y un seguimiento del porcentaje de asistencia a un número limitado de sesiones, lo cual cabe aclarar, fue el producto de una opción consciente en pos de priorizar el abordaje de la experiencia por sobre otros aspectos.

También se considera una limitación el que, al momento de generar la información, no se considerara la figura y expertiz del coordinador del taller como un elemento relevante respecto de la influencia de la intervención sobre el resto del tratamiento.

Aspectos interesantes a incorporar en futuros estudios sobre el tema, a modo de **proyecciones**, pudiesen incluir un seguimiento que contemple una evaluación respecto de si esta práctica y sus efectos se sostienen en el tiempo una vez terminado el tratamiento. Así también se podría proponer la realización de investigaciones diversificando la población en estudio, ya sea con una mayor población de mujeres, así como poblaciones que incorporen un mayor número de usuarios.

Por otro lado, se piensa que aún existe mucho por estudiar en el campo de la experiencia de los participantes y los procesos que esta envuelve, por lo que futuros estudios que profundicen la comprensión que se posee actualmente, pueden ser de mucha utilidad para el desarrollo de este campo. Junto a esto, un ámbito que puede

resultar particularmente interesante son los efectos a largo plazo que tendría la práctica sobre la experiencia y en este sentido sus potencialidades. Se recomienda también el uso complementario de metodologías cuantitativas y cualitativas, de manera de nutrir de forma coordinada la medición sintomatológica, con el reporte y comprensión de la profundidad propia de la experiencia personal de los participantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

Acuña, G. (2009) Comprendiendo las adicciones: La Teoría del Aprendizaje y su Aplicación en Prevención de Recaídas. Extraído de: http://www.schilesaludmental.cl/2009_enero_congreso/talleres/DR.%20ACUNA/Dr_Acuna_2.pdf

Alcalde, Augusto (2011). Maestro Budista Zen, linaje Soto-Rinzai, *Comunicación personal*, Febrero.

Alcalde, A. (1995). *Como un burro mira un pozo*. Córdoba: Editorial Dharma.

Baer, R. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. Vol. 10 N°2, pp 125–143.

Blasco, J. Martínez, J. Carrasco, E. & Dida, J. (2008). Atención y Craving o Ganas Compulsivas. Avances en su conceptualización y su implicación en la prevención de recaídas. *Revista Adicciones*, 2008. Vol.20 N°4, pp.365-376

Brito, G. (2011). Programa de Reducción del Estrés basado en la Atención Plena (Mindfulness): Sistematización de una Experiencia de su Aplicación en un Hospital Público Semi-Rural del Sur de Chile. Hospital de Santa Bárbara, Chile. *Revista Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*. Vol 10, N°1, pp. 221-242

Bowen, S. Witkiewitz, K. & Dillworth, TM. (2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Revista Psychol Addict Behav*, 2006; N° 20:pp343-347

Brown, L. Davis, L. LaRocco, V. & Strasburger, A. (2010). Participant Perspectives on Mindfulness Meditation Training for Anxiety in Schizophrenia. *Revista American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, N°13: pp224–242.

Burke, A. & Gonzalez, A. (2011) Growing Interest in Meditation in the United States Biofeedback. *Revista Biofeedback*: Vol 39, N°2, pp. 49–50.

Campos, Germán (2012). ENTREVISTA. Noviembre 2012

Cárcamo M. & Moncada L. (2010) Un Nuevo Concepto para la Comprensión e Intervención en Psicología y Psicoterapia: Mindfulness o Atención Plena. *Gaceta de Psiquiatría Universitaria* año 6, Vol 6, N°1 Marzo.

Cardoso, R. De Souza, E. Camano, L. & Leite, J. (2004) Meditation in health: an operational definition . Consultado en:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1385299X04000728>

Carlson & Larkin, (2009). Meditation as a Coping Intervention for Treatment of Addiction. Revista *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, nº28: pp379–392

Cebolla, A. (2009) Eficacia de la Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena en el tratamiento de la ansiedad y la depresión. Tesis Doctoral Universidad de Valencia.

Davidson & Lutz (2007) Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. Revista *IEEE Signal Processing Magazine* N°176, January. pp171-174

Dakwar, E & Levin, F. (2009) The Emerging Role of Meditation in Addressing Psychiatric Illness, with a Focus on Substance Use Disorders. Harvard Revista *Psychiatry*. Vol 17, N°4, pp 254-267.

Delgado, L. (2009). *Correlatos Psicofisiológicos de Mindfulness y la Preocupación. Eficacia de un entrenamiento en habilidades Mindfulness*. Tesis Doctoral. Granada. Editorial de la Universidad de Granada

González Rey, Fernando Luis (2000) Investigación cualitativa en psicología. Rumbos y desafíos.

Guiñales, L. (2011). Prevención de Recaídas. Consultado en: http://www.dipucadiz.es/opencms/export/sites/default/dipucadiz/galeriaFicheros/drogodependencia/ponencias4/PREVENCIxN_DE_RECAxDAS.pdf

Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México D.F: McGraw-Hill.

Hernández, R. (2007) *Fundamentos de metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana, 1ª ed. en español. Madrid, España.

Irarrázaval, L. (2010) Psicoterapia basada en *mindfulness*: un antiguo método para una nueva psicoterapia. Revista *Psiquiatría Universitaria*; 6; 4: 465-471

Joko, C (1998) *Zen Ahora*. Editorial José J. de Olañeta.

Brewer, J. Bowen, S. Smith, J. Marlatt, G. Potenza, M. (2009). Mindfulness-based treatments for co-occurring depression and substance use disorders: what can we learn from the brain?. *Revista Addiction*. Oct 105(10):1698-706.

Kabat-Zinn, J. (1982) An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *Revista General Hospital Psychiatry*. Vol 4, Issue 1, Abril 1982, p33-47.

Kabat-Zinn, J. (2003) Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Revista Clinical Psychology: Science and Practice*. Vol 10 n².

Kapleau, P. (1988) *Los Tres Pilares del Zen. Enseñanza Práctica e Iluminación*. Árbol Editorial S.A. México D.F

Kornfield, Jack (2010) *La Sabiduría del Corazón. Una guía a las enseñanzas universales de la psicología budista*. Ed. La Liebre de marzo. Barcelona

Larimer, E.; Palmer, R. & Marlatt, A. (1999). Relapse Prevention, An Overview of Marlatt's Cognitive-Behavioral Model. *Revista Alcohol Research & Health* Vol. 23, No. 2.pp151-166

Línea del Tiempo Cosam Pudahuel (2010). Documento elaborado por un grupo de profesionales pertenecientes al centro

Lutz A., Dunne J. & Davidson R. (2005) Meditation and the Neuroscience of Consciousness. In press in *Cambridge Handbook of Consciousness* edited by Zelazo P., Moscovitch M. and Thompson E.

Lutz, A. Heleen A. Slagter, H. Dunne, J. & Davidson, R. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Revista Trends in Cognitive Sciences* Vol.12 No.4 pp163-169

Lykins E. & Baer R. (2009) Psychological Functioning in a Sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*. Vol 23, N°3.

Marlatt, A. (2006) Mindfulness Meditation: Reflections from a Personal Journey. *Revista Current Psychology*, Vol. 25, No. 3, pp.155-172.

Marlatt, A. & Chawla, N. (2007). Meditation and Alcohol Use. Revista *Southern Medical Journal*. Vol100. N°4. April.

Martínez, M. (2006) La Investigación Cualitativa (Síntesis Conceptual) Revista de Psicología. Vol 9, N°1. pp 123 - 146

Mella, O (2000) *Grupos Focales, Técnicas de Investigación Cualitativa*. Grupo Cide

Miró M. (2006). La Atención Plena (Mindfulness) como intervención para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. Revista *Epoca II*, Vol XVII - 2º/3er. trimestre.

Muñoz C. (2010) Efecto de un programa de entrenamiento en Mindfulness en el Autocuidado de los Psicoterapeutas: Estudio Descriptivo-Comparativo desde la Perspectiva de Psicólogos Clínicos de la Región Metropolitana. Memoria para optar al título de Psicóloga de la Universidad de Chile.

Naciones Unidas (2004) Programa Mundial de Evaluación del Uso indebido de Drogas (GAP) Estudios de evaluación específicos: un enfoque cualitativo a la reunión de datos. Nueva York Extraído de: <http://www.unodc.org/documents/GAP/GAP%20toolkit%20module%206%20SPANISH%20003-90137.pdf> - el día 10 de Septiembre del año 2012.

Napora, L. (2011) Meditation in Higher Education: The Question of Change, a Current Problem, and Evidence Toward a Solution. Revista *Biofeedback*. Vol 39, N°2, pp. 64–66

Nishijima, G. (1998) Cómo Practicar Zazen... y sacarse un 7. Bajo la guía del Maestro Zen Roshi Gudo Wafu Nishijima, *Revista Sidharta*. Artículo p 6-8, en, año 2, n°3.

Pérez M. y Botella L. (2006) Conciencia Plena (*Mindfulness*) y Psicoterapia: Concepto, Evaluación y Aplicaciones Clínicas. Revista *Epoca II*, Vol XVII - 2º/3er. trimestre.

Programa de Apoyo a Tratamiento y Rehabilitación en Consumo Problemático de Alcohol y otras Drogas para la Población General y Población específica de Mujeres (2012)

Pulido, R (2009) *What does it means to study the 1st person experience?*. Panel presentation en 40th SPR International Meeting, Santiago de Chile, June 24–27.

Pulido y Medeiros (2010): Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness para Funcionarios de la Salud: Experiencia Piloto en un Hospital Público de Santiago de Chile. Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría. vol.49 no.3 pp 251-257.

Pulido, R. (2011) El Paciente Mindfulness: un viaje entre la cura y la liberación. Revista Gaceta Universitaria Vol7; N4: pp 387-395.

Sanchez, G. (2011). Meditación , Mindfulness y sus efectos Biopsicosociales. Revisión de la Literatura Revista Electrónica de Psicología Iztacala. Vol 14, N2 pp 223-254.

Sawaki, K (s.f) El Zen es la Mayor Patraña de Todos los Tiempos. Extraído de:
<http://es.scribd.com/doc/65653230/EL-ZEN-ES-LA-MAYOR-PATRANA-DE-TODOS-LOS-TIEMPOS>.

Shannon, W (2010) Meditation as Medicine, a Critique. Revista *Crosscurrents*. Vol 60, N2, pp 168–184.

Shapiro D. & Walsh R. (1984) Meditation: Classics and Contemporary Perspectives, libro consultado en:
(http://books.google.cl/books?hl=es&lr=&id=w9sv49ZHqWUC&oi=fnd&pg=PA5&dq=definicion+of+meditation&ots=jcopY3KEVy&sig=QJBgto305w6j_MaK7joAEM2W_Q#v=onepage&q=definicion%20of%20meditation&f=false)

Shapiro (2009) The Integration of Mindfulness and Psychology. Revista Journal of Clinical Psychology, Vol. 65, N6, pp 555—560.

Siegel D. (2012) *Mindfulness y Psicoterapia. Técnicas prácticas de atención plena para psicoterapeutas*. Editorial Paidós. Buenos Aires

Simón, (2010). *Mindfulness y psicología: presente y futuro*. Revista *cuadrimestral del Col-legi Oficial de Psicòlegs de la Comunitat Valenciana. Informació Psicològica* nº 100 • setembre-deseembre, pp162-170

Surya Das (2004) *El Despertar del Buda Interior, La Sabiduría del Budismo para Occidentales*. Ed. Edaf.

Suzuki S. (1970). *Mente Zen, Mente de Principiante. Conversaciones Informales sobre meditación y práctica zen*. Extraído de: <http://ebookbrowse.com/mente-zen-mente-de-principiante-pdf-d161394218>

Talhat K. & Aslam N. (2012). Fear of Negative Evaluation and Psychological Distress among Patients of Drug Addiction. Islamabad. Quaid-i-Azam University. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology* 2012, Vol.38, No.3 (Special Issue), 44-54.

Extraído de:

http://www.jiaap.org/Listing_Detail/Logo/d55fcc19-6048-418e-a278-d60ecbff9420.pdf

Taylor, S., & Bogdan, R. (2008). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: La búsqueda de significados*. Barcelona: Paidós.

Thompson, E. (2004) Life and mind: From autopoiesis to neurophenomenology. A tribute to Francisco Varela. *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 3: 381–398, Kluwer Academic Publishers.

Trungpa, C. (1976) *The Myth of Freedom and the Way of Meditation*. United States. Ed Shambala

Varela, F., Thompson E., y Rosch E. (1992). *De Cuerpo Presente*. España: Ed Gedisa.

Varela, F (1996) Ética y Acción. Libro digital extraído de: http://www.cea.ucr.ac.cr/CTC2010/attachments/109_Varela,%20Francisco%20-%20Etica%20y%20Acci%C3%B3n.pdf

Varela, F (2000) *El Fenómeno de la Vida*. Santiago de Chile. Ed: Dolmen

VIDEO: consultado en la página <http://www.mindful.org/video/widening-the-circle-of-mindfulness> el día 20 de Julio de 2012.

Watts, A (1956) *El Camino del Zen*. Extraído de: <http://biblioteca.d2g.com>, en Julio de 2012.

Watts, A (1979) *El Espíritu del Zen*. Ed. Dédalo. Buenos Aires, Argentina

Witkiewitz, K. & Bowen, S. (2010) Mindfulness meditation associated with lower risk for substance use relapse. *The Brown University Digest of Addiction Theory and Application* October 2010

ANEXOS

Anexo 1:

Consentimiento Informado

Este documento tiene por objeto informar a los participantes de esta investigación, el objetivo de la misma, así como de lo que implica su participación.

El estudio posee como objetivo el **evaluar cómo el participar en el espacio de meditación implementado en el Cosam, puede ayudar o influir en el tratamiento general de los usuarios del programa de adicciones**. Esto se estudiará **desde la experiencia de los usuarios**, lo que requiere la opinión personal, en particular del grupo perteneciente al nivel intensivo (hombres y mujeres). También se les pedirá opinión e información a los profesionales involucrados en el tratamiento.

Para esto se requiere llevar a cabo una **entrevista** breve, que se espera dure entre 20 y 30 minutos y que requiere ser grabada sólo con fines asociados a la investigación. Toda la información que se recoja será **confidencial** y no se usará para ningún otro propósito. La información que se utilice de sus respuestas a la entrevista no contendrá ningún dato de tipo personal, por lo que serán **anónimas**.

Los resultados de la investigación pueden ser usados para tener mayor información sobre la utilidad del espacio, su efecto y eventualmente algunas nociones sobre cómo mejorarlo o ampliarlo a otros horarios o espacios.

La investigación se encuentra en el marco del proceso de memoria para optar al título de Psicólogo de la Universidad de Chile, de José Miguel Jarpa Insausti, Licenciado de la Carrera de Psicología de esa universidad.

Habiendo comprendido lo anterior, accedo a participar de forma voluntaria en este estudio y tomo conocimiento de que, si así lo requiero, puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

(en letras de imprenta)

Anexo 2: Guion de Entrevista a Usuarios

Esquema de los Tópicos a abordar en la Entrevista a Usuarios:

Evaluación de la influencia de la participación en el taller de meditación en el tratamiento general para usuarios del programa intensivo de adicciones del Cosam de Pudahuel, a partir su experiencia y la visión de los profesionales involucrados en el tratamiento.

1. Lugar que se le atribuye al espacio en el tratamiento:

- ¿Desde cuándo asistes al espacio de meditación?
- ¿Es la primera vez que participas de una actividad de meditación o actividades que consideres similares?
- ¿Ves la instancia como parte de tu tratamiento o es más bien como algo distinto?
- ¿Participas de algún otro espacio o taller en el Cosam? ¿En cuál?
- ¿Para ti, qué función cumple el espacio de meditación en tu tratamiento? (ej: de apoyo, complementario, de pausa o descanso, etc.)
- ¿Qué tan frecuentemente asistes al espacio?
- ¿De qué depende tu asistencia?
- ¿Te parece bien la frecuencia semanal? ¿la disminuirías o aumentarías?

2. Evaluación de la participación en el taller de meditación:

- ¿De qué forma considera que el espacio le es o fue útil?
- ¿Cuál dirías que es el momento más significativo-importante para ti de los que se realizan a lo largo de una sesión?
- ¿Cuál dirías que ha sido o fue el evento o suceso más significativo-importante para ti desde que participas en el espacio?
- ¿Existe algún aspecto o momento en particular del espacio o de las actividades que le haya resultado más agradable o grato?
- ¿Existe algún aspecto o momento en particular del espacio o de las actividades que le haya resultado más difícil o no grato?
- ¿Tiene alguna importancia para ud que esta actividad se lleve a cabo en grupo? ¿Cree que es posible llevar a cabo este tipo de actividades también de forma personal?
- ¿Lleva acabo alguna de las actividades del espacio fuera de este o realiza algo de la aprendido fuera de el?
- **Si** le enseñaran como ¿llevaría a cabo esta actividad de forma personal?
- ¿Qué le parece que el espacio sea utilizado también por terapeutas, funcionarios, etc...?

3. Efectos sobre la experiencia, atribuibles a su participación en el taller.

- ¿Ha sentido cambios en el manejo de sus emociones que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?
- ¿Ha sentido cambios en sus sensaciones corporales o en su relación con su cuerpo que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?
- ¿Ha sentido cambios en su forma de pensar o en la relación con sus pensamientos que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?
- ¿Ha experimentado algún cambio en el manejo de situaciones estresantes desde que comenzó a asistir al espacio de meditación?
- ¿Ha experimentado algún cambio en su forma de reaccionar cuando se le presentan deseos o impulsos de querer consumir desde que ha asistido al espacio de meditación?
- ¿Ha sentido cambios en sus relaciones personales que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?
- ¿Ha sentido cambios en su desempeño o realización de actividades cotidianas que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

4. Extensión de la experiencia del taller

- Al participar del espacio, ¿crees que hay o habrá un punto donde puedas decir “hasta aquí está bien” o podrías seguir indefinidamente?
- Una vez finalizado el tratamiento ¿cree que seguiría meditando por su cuenta?
- Si existe algún aspecto de este que a ud le agradaría fuera de alguna otra manera o si pudiese hacer alguna sugerencia para mejorar el espacio ¿Cuál sería?

Anexo 3: Transcripción de Entrevistas

ENTREVISTA PILOTO

1° Entrevista

Usuario Hombre

Evaluación de la influencia de la participación en el taller de meditación en el tratamiento general para usuarios del programa intensivo de adicciones del Cosam de Pudahuel, a partir su experiencia y la visión de los profesionales involucrados en el tratamiento.

Espontáneamente el entrevistado comenta:

La verda que yo nunca había meditado antes, pero igual como que uno siente esa energía y la verda como que uno se va en la bolá... ya bueno, ya con la más experiencia, más el tiempo, uno agarra todo, siente todo... como el efecto.

1. **Lugar Sitio** que ocupa la actividad de meditación en el **tratamiento**:

- ¿Desde cuándo asistes al espacio de meditación?

¿en sesiones o en semanas? Llevo como 8 sesiones o 2 meses

- ¿es la primera vez que participas de una actividad de meditación o similares?

[ya me lo habías comentado...]

Sí, primera vez.

- ¿Ves la instancia como parte de tu tratamiento o es más bien como algo distinto?

No esto va súper de la mano porque como que me ayuda a conectarme con mi interior se puede decir... e igual te ayuda en el fondo como dicen a pensar y te ayuda igual, o sea va súper de la mano, súper apreciado.

- ¿Para ti, qué función cumple el espacio en tu tratamiento? (ej: de apoyo, complementario, de pausa o descanso, etc.)

Como de relajación... de sacarse la ira que tení interna. Yo sufro un problema de ansia, entonces como que me ayuda a relajarme y a contrarrestar el ansia que me producía en cierto sentido... antes de po. Como pa eso me sirve, como pa controlarme mi yo interno. [¿Algo más en ese sentido?]

No, eso sería, como que me ayuda súper así... yo sufro un problema de... cuando tengo dinero, me ataca así fuerte la ansia de consumo, entonces esto me ayuda... el relajamiento me ayuda en esa parte... igual he tratado de hacerlo en la casa me he relajado, igual te sirve pa todo. Así ya cuando tenía problemas... así como quien dice así contai hasta diez, como algo parecido.

- ¿Qué tan frecuentemente asistes al espacio?

Aquí yo vengo una vez por semana... pero igual supóngase, en la casa cuando estoy así medio aburrido igual, como que apago la tele y me pongo a... así a pensar... en la cama más frecuentemente... y hago todo lo que me dicen acá que... los pensamientos y todo.

[O sea como decías tú, lo haces acá y además en la casa]

Claro, en la casa supóngase el sábado cuando ya tengo mucho tiempo... como pa que no me entren los... la ansiedad se puede decir, ocupo lo que me enseñan acá. [35 líneas]

- ¿De qué depende tu asistencia?

Esto va de la mano cómo te dije, de mi tratamiento y es parte de... entonces es, yo lo veo como una terapia más entonces, tengo mi asistencia... como que vengo pa acá y es parte de la terapia.

[¿Pero lo ves como algo más voluntario o más bien es algo que “hay que hacer”?]

No yo lo veo súper voluntario, como te dije... igual esto te ayuda en ese sentido de... de encontrarte contigo mismo se puede decir y con los pensamientos que te fluyen y aprender el... llevar el autocontrol y dejar que las cosas malas se vayan.

- ¿Te parece bien la frecuencia semanal? ¿la disminuirías o aumentarías?

Yo la haría 2 veces por semana. Una sesión más supóngase el martes y el viernes se puede decir, como pa irse ya más... sacarse la semana

[Como para distribuirlo]

Claro, claro... y sacarse la semana de encima y el fin de semana entonces... como pa irse más relajado, más bien.

2. **Evaluación** de la participación en el espacio de meditación:

- ¿De qué forma considera que el espacio le es **útil**?

Yo lo veo en el sentido de cómo te dije... de la herramienta que te entrega, de las cosas, como decir *... ver tus problemas... a mi igual me dice como que el río de problemas, o sea bueno asociándolo a otra terapia, supóngase yo veo todos mis problemas en el río y yo agarro los que puedo resolver, una cosa así, entonces como que ve y los demás pasan, los que no puedo hacer nada pasan... y es como sacarte un peso de encima.

[y si lo pones en términos como de utilidad, ¿tú dices que te sirve como pa...?]

Claro te sirve como pa... sacarte un peso de encima en lo espiritual se puede decir y pa irte más relajao igual... te vai relajao y súper calma’o, súper bien de adentro.

- ¿Que fue o es lo más **significativo-importante** de participar del espacio de meditación para usted?

Bueno el tema de conectarme conmigo mismo... que como te digo no había estado nunca antes nunca lo había hecho entonces... son cosas como que a uno, ahora me vengo a dar cuenta y que de verdad que te sirven... te sirven mucho al autocontrol pa y pa todo pa calmarte.

[y de alguna de las partes... pues el espacio está dividido en partes... ¿hay alguna que te llame más la atención o que sea más significativa?]

Bueno me gustaría saber del efecto que hace con los ruidos que hacen, esas cosas que se juntan [como las campanas] Claro, no sé si sería como pa explicarla así en el grupo... como que el sonido, eso te hace como más irte en la bolá

[¿eso es lo más significativo o lo que te causa más interés?]

Eso es lo que me causa más interés... eso debe tener algún significado o algo... entonces saberlo igual y como que igual es entrete.

- ¿Existe algún aspecto o momento en particular del espacio o de las actividades que le resulte o haya resultado particularmente **agradable** o grato?

Yo creo que cuando dicen que uno traiga a alguien cree o a alguien que echa de menos o que no está... como que igual... esa parte me llega porque yo... mi abuela murió hace poco entonces, trato de invocarla y a dios igual, a dios...

- ¿Existe algún aspecto o momento del espacio o de las actividades que le resulte o haya resultado particularmente **difícil** o no grato?

Bien al principio me era como medio... se me hacía difícil encontrar la posición... este espacio ha sido nuevo para mí, encontrar la posición y todo. Al principio se me hacía un poco incómodo.

[¿Cómo la postura corporal?]

Claro, eso que explican que es... de la espalda recta y una buena posición... y eso yo creo que es clave para... no sé si en cuclillas o acostado pero partiendo de una buena posición para empezar bien po. Porque al principio me pasaba que me sentaba y como que me incomoda... entonces como que no puedo concentrarme.

- ¿Tiene alguna importancia para ud que esta actividad se lleve a cabo en **grupo**? ¿Cree que es posible llevar a cabo este tipo de actividades también de forma **personal**?

Sí, yo creo que en grupo... bueno igual yo creo que personal no sé si... si yo pensaría lo mismo, pero te sentiríai muy solo, entonces como que en grupo, funciona más.

[ya me lo respondiste pero... ¿crees que es posible llevar a cabo este tipo de actividades de forma personal?]

Yo creo que tendría el mismo resultado... yo creo que sería más divertido en grupo, porque igual estamos todos en la misma wea... y pa ahí pa compartir experiencias, pa ver si a otros les pasa lo mismo que a uno

[En ese sentido... las dos últimas veces nos hemos juntado en grupo ¿eso te ha servido a ti?]

sipo eso me ha servido pa ver que igual... lo que me pasa a mí... que al principio te relajai, después te conectai contigo mismo, que no es a mi solamente sino que le pasa a todos po.

- ¿Llevo acabo alguna de las actividades del espacio **fuera** de este o realiza algo de lo aprendido fuera de el?

Bueno en la casa realizo un poco un par de cosas de... cuando estoy acostado, que es la posición que más me acomoda... de pensar así y... después de cómo te dije, de todo lo que me han dicho acá de... y después con la respiración de... de no irme, de estar conciente del momento... igual en mi casa como te dije hay pájaros... entonces uno está conciente del momento, de todo lo que pasa afuera.

- Si le enseñasen como ¿llevaría a cabo esta actividad (también) de forma **personal**?

Sí... si como te dije como que ya lo hemos hecho, ya hemos aprendido algunos tips se puede decir y los practico en la casa.

- ¿Qué le parece que el espacio sea utilizado también por, **terapeutas, funcionarios, etc...?**

Me parece súper bien porque te ayuda a la integración de todos... porque al final como que por lo que venimos nosotros, como que uno se aísla uno mismo... entonces, en este espacio, aquí en el Cosam, entre todos como que... se hace más ameno el... el tema acá, la convivencia y todo.

3. **Efectos** asociados a la participación en el espacio o a aprendizajes en este:

- ¿Ha sentido cambios en el manejo de sus **emociones** que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

Bueno ahora yo ya me he sentido más relajado en el día a día. Como que ya, las cosas... algunas cosas ya no tienen mucha importancia, yo no le doy mucha importancia... y como que trato de darle importancia a lo necesario... al trabajo, a lo de siempre.

[igual esta pregunta es súper particular a lo referente a las emociones, como si en términos emocionales has sentido algún cambio particular]

Como te dije, como que uno siente las vibras y la buena onda se puede decir, que te transmite esto... y como te dije, me levanto súper bien, me levanto con más ganas con más ánimo. Pa eso te sirve.

- ¿Ha sentido cambios en sus **sensaciones corporales** o en su relación con su cuerpo que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

¿sensaciones corporales?

[tensiones, de repente la soltura del cuerpo...]

Si claro... ahora como que igual, estoy un poquito gordito... como ya siento más elasticidad se puede decir, como que... me siento más liviano.

[¿lo atribuyes al espacio?]

claro yo creo porque por lo mismo, como lo que te han enseñado de eso... al final estirarse y al principio, sacarse todo de todos lados entonces... entonces eso te sirve

- ¿Ha sentido cambios en su forma de **pensar** o en la relación con sus pensamientos que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

Bueno en la forma de pensar, como te dije en delante, yo ahora como que le doy más importancia a lo que realmente tiene la importancia que uno le debe dar... no a cosas más banales se puede decir... y como que ahora pienso más en el sonido de los pájaros así por ser... como que siempre lo he tenido pero como que uno, antes uno no se da cuenta de nada y como que necesita de este espacio como pa darse cuenta de eso.

La misma lluvia que está... [llovía afuera]

- ¿Ha experimentado algún cambio en el manejo de **situaciones estresantes** desde que comenzó a asistir al espacio de meditación?

Mi problema básicamente pasa por una ansia que me daba el problema que tenía... entonces con esta terapia he aprendido a manejar un poquito ese tema y a... pa no medicarme tanto he aprendido, preferido hacer ciertas cosas que me dicen acá como te decía y practicarlas, igual me ha servido. Como que te baja el ritmo y seguí bien, se te van los recuerdos, los pensamientos malos se puede decir y sirve, te sirve bastante.

- ¿Ha experimentado algún cambio en su forma de reaccionar cuando se le presentan **deseos** o **impulsos** de querer consumir desde que ha asistido al espacio de meditación?

Ahora yo creo que ha bajado la intensidad, antes era súper así, una cosa fuerte pa mí, ahora como que cosas como... flash y que me llegan y se me van altiro... así que yo creo que, como te dije ya eso no le estoy dando, ya a esas cosas no le doy mucha importancia.

[¿y tú sientes que eso es por el taller mismo de meditación o por el tratamiento en general?]

Bueno yo creo que va de la mano con todo lo que me han enseñado acá po... las mismas terapias, lo que hemos visto con Rolando, hemos visto video... todo eso te ayuda.

[pero lo particular del espacio de meditación tu sientes que va por...]

Si no igual te ayuda, como te dije... yo igual trato... cuando tengo algún drama trato de... pensar, así como te dije endenante, contar hasta diez, que es como algo parecido, entonces me ha servido.

[Entonces en el tema de consumir, ¿te ha ayudado en ese sentido?]

Claro como que me ha bajado, antes era súper fuerte. Ahora como que me ha... me llegan así flash... "flashazos" se puede decir y súper calmao, súper relajao y ya solo se van.

- ¿Ha sentido cambios en sus **relaciones personales** que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

Bueno yo he tratado de manejar más la ira, como te dije, las cosas así malas... antes explotaba y ahora como que no, como que trato de conversar más y... con mi misma mamá estamos conversando más tonces... como que me ha servido más por ese lado... como que ahora trato de conversar y los impulsos malos se puede decir no son tan fuertes.

La impulsividad la he manejado igual y las ansias también po.

- ¿Ha sentido cambios en su desempeño o realización de **actividades cotidianas** que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

¿algún cambio? Bueno ahora se puede decir que ando como más lite por la vida, más ya... eso todo relajado... como que ando, como que ya no le doy mucha importancia a cosas... las deajo fluir no ma, que pasen... que pasen no ma y... como que trato de tomar lo más importante.

- Los efectos que ud describe y que atribuye a su participación en el espacio, ¿**aumentan** conforme asiste al espacio o más bien se **mantienen** desde que asiste?

No yo creo que han aumentado... y me gustaría ojalá que siguieran po, que siguieran... no tuve muchas sesiones con el psicólogo anterior, no tuve muchas sesiones, pero en este espacio en el que he estado, cada vez...

[¿Sesiones individuales?]

No meditación, como que cada vez aumentan más... eso po, aumenta más el autocontrol, igual te sirve, como que ahora, estoy súper más relajao, no me caliento con nada, cosas que no son importantes, entonces... ¿###?

4. Proyección y modificaciones:

- Crees que hay o habrá un punto donde tú puedas decir "hasta aquí está bien" participar en el espacio o podrías seguir como más indefinidamente participando.

No yo creo que todo esto de los sentimientos y los pensamientos yo creo que es algo indefinido, teni pa... al final no creo que vayai pa largo pero yo creo que podí ser uno de eso que viven allá arriba, en el... de estos que practican la... los pelaos

[no sé si estás pensando en un monje]

Eso! Por ese lado, de los que viven allá...

[¿Cómo de los monjes budistas?]

Claro como un budista, como que eso que practican igual va por ahí... pueden llegar allá, yo creo que no tiene techo se puede decir.

- Existe algún aspecto del espacio que a ud le agradaría fuera de alguna otra manera o si pudiese hacer alguna sugerencia para mejorar el espacio ¿Cuál sería?

No creo que está súper bien el espacio y al final sobre el tema de las cartas y hacerte una pregunta y a mi varias veces me ha acertado, algunas ideas que se me ocurren y después como la cartita o el papelito igual le ha acertado, así que... y súper variado el espacio... meditai y luego sacai una carta, súper variado, súper bueno...

[sí el tema de la carta a mí me impresiona de repente, como uno mismo lo hace] claro... y si po como que te descoloca... te da justo ahí... y como... eso mismo como que se conecta y uno se va y justo

[Hasta aquí las preguntas, ¿algo que quieras comentar o que creas que puede servir? O algo que no te haya preguntado que consideres que es importante?]

No yo creo que como dije endenante... está súper bueno el espacio y como te dije yo creo que esto no tiene techo... y no creo que uno va a.. se va a terminar de convertir en buda pero... pero todo esto de los sentimientos y pensamiento, yo creo que no tiene techo... y pa allá vamos po.

2° Entrevista

Usuario Hombre

Evaluación de la influencia de la participación en el taller de meditación en el tratamiento general para usuarios del programa intensivo de adicciones del Cosam de Pudahuel, a partir su experiencia y la visión de los profesionales involucrados en el tratamiento.

1. Lugar que se le atribuye al taller en el **tratamiento**:

- ¿Desde cuándo asistes al espacio de meditación?

Bueno ahora estamos retomando porque asisto aproximadamente ya casi un año que estaba asistiendo... a meditación. Llevaba como 8 meses, después me alejé por 4 y bueno retomé la semana pasada.

[¿ose esta sería como tu segunda o tercera?]

Sí como mi tercera... sesión de meditación desde que retomé.

- ¿Es la primera vez que participas de una actividad de meditación o actividades que consideres similares?

Es primera vez... acá conocí la meditación. Sabía que existía, pero nunca había hecho... y tampoco pensé que me iba a llamar tanto la atención tampoco.

[¿acá en el Cosam dices tú?]

Sí porque cuando empezamos a meditar, al principio yo lo veía como un espacio de quedarse dormido... y me quedaba dormido, pero ya después empezai a cachar pa donde va la micro y te conectai... es bacán el espacio.

- ¿Ves la instancia como parte de tu tratamiento o es más bien como algo distinto?

Mira es como parte del tratamiento, pero igual es algo distinto porque... lo asimilai pa tu tratamiento pero después te dai cuenta que ya no lo ocupai tanto en mi tratamiento es como en mi vida cotidiana. Es como ocuparlo en el día a día... más que en el tratamiento... andar preocupándome si es que me sirve pa mi tratamiento... meditando... es como dice uno, fluyen las cosas po... he aprendido a dejar fluir todo, cachai y... al principio lo veía como parte del tratamiento porque venía a Cosam y era parte de Cosam, pero ahora ya lo veo como... como parte de mi vida cotidiana... meditación es bacán, pa mí es bacán, yo sé que siempre que retomo acá... he dicho... tengo... el taller que más me encanta es meditación... incluso antes había teatro que era otro taller que me gustaba y los complementaba los dos... pero me gusta meditación.

- ¿Participas de algún otro espacio o taller en el Cosam?¿En cuál?

Sí, el taller de body-combat... que vendría siendo, es como algo parecido porque en meditación tú te relajai y llegai a un estado de relajación pero total... y body-combat también me sucede lo

mismo pero a través del ejercicio... cachai, son como mis dos armas más fuertes como de despejarme a mí mismo.

- ¿Para ti, qué función cumple el espacio de meditación en tu tratamiento? (ej: de apoyo, complementario, de pausa o descanso, etc.)

Importante, un espacio importante.

[¿y si le pusieras un término, como de apoyo, complementario o de pausa o descanso... como le pondrías?]

Es un espacio como de... de... lo encuentro como de ayuda, porque es como auto conocerte a ti. Es como encontrarte contigo mismo, es como de ayuda... es de ayuda... a mí me ayuda bastante.

[¿y una función en ese sentido dentro del tratamiento.. si es que sientes que tiene alguna?]

pero en qué sentido la función? Función de qué? Como...

[si no te hace sentido.. no te preocupes...]

- ¿Qué tan frecuentemente asistes al espacio?

Todas las veces que pueda... yo creo que de aquí en adelante me vai a ver en todos los talleres de meditación.

- ¿De qué depende tu asistencia?

Solo de mi... solo de mí depende.

[¿Cómo es eso?]

Porque hay talleres que de repente a mí no me gustan y no voy... cachai, aquí yo igual soy medio... como medio tincao, no me gusta algo y yo lo comento... no quiero estar en ese espacio y prefiero estar en otro espacio, haciendo otra cosa. Igual hay otras cosas que hacer y podí... o pedir una hora pa evitar ese espacio cachai... como muchos lo hacen... "a no te gusta ese taller", pedí una hora con un terapeuta. Así que yo netamente depende de mí.

- ¿Te parece bien la frecuencia semanal? ¿la disminuirías o aumentarías?

Yo creo que está bien, incluso yo la aumentaría.

[y como]

Me gustaría como unas dos a la semana... ponte un día viernes, que el día viernes, que nosotros el fin de semana es medio complicado cachai... como viene el fin de semana, como... como el día viernes ocuparlo de herramienta para, para meditar qué lo que vai a hacer tu fin de semana, como te vai a enfrentar a ese fin de semana... una cosa así.

2. Evaluación de la participación en el taller de meditación:

- ¿De qué forma considera que el espacio le es o fue **útil**?

Me es útil como una gran herramienta de cómo enfrentar mi día a día... y más que lo que rescato del... del, es que tú, te acostumbrai a vivir con el televisor, que con las cosas materiales y con la meditación aprendí que de repente podía vivir terrible de tranquilo disfrutando el sol que sale, el viento que te golpea la cara, cosas terrible de simples que de repente tú no te dai cuenta... Tonces con la meditación yo aprendí eso que... hay cosas más, totalmente simples que te hacen mucho más feliz que cosas que hay tenido todo el rato.

- ¿Cuál dirías que es el **momento más significativo-importante** para ti de los que se realizan a lo largo de una sesión?

Los momentos más significativos!?... son como canalizar las energías... cuando tu llegai y par... llegai ponte, a lo mejor tu vení muy ¿mejico?... sentí todo... pero claro esa forma cuando tu empezai a mover tu cuerpo y de repente te poní como tranquilito y sentí como fluye realmente, se mueve algo dentro de ti... a mí eso me (¿###?)... es como lo que más me...

- ¿Cuál dirías que ha sido o fue el **evento o suceso** más significativo-importante para ti desde que participas en el espacio?

Mira a mí me pasó algo extraño con la meditación, que estábamos en la sala... en ese tiempo estaba Hernán. Tabamos en la sala de nosotros y hicimos una meditación de 15 a 20 minutos en la sala... y yo me conecté tanto que yo estaba y estaban todos mis compañeros hablando, despertaron! Y yo seguí... Hernán sabía que yo estaba... yo venía meditando todos los días, 25-30 minutos. En ese tiempo yo estaba en una hospedería del hogar de cristo y salía temprano en las mañanas y tenía la quinta normal. Me sentaba en la quinta normal y meditaba... me gusta la meditación, entonces llegó un momento en que yo me conecté en la sala y Hernán me dejó piola... y después ya todos dijeron "se quedó dormido y todo"... y yo estaba piola, me quedé dormido supuestamente, empezaron a conversar y todo y después, yo llego un momento en que... como cuando Hernán dijo "ya estamos listo despierten" todos despertaron pero yo no, y seguí... y de repente Hernán me dejó, dijo "déjenlo tranquilo" y desperté y Hernán me empezó a preguntar y yo estaba claro de todo lo que habían conversado...pero en un estado en que yo estaba conectado conmigo mismo y sabía todo lo que estaba pasando a mi alrededor pero yo estaba tan conectado que... en esos momentos no encontré que fuera apto como despertarme, sino que taba tan rico como conmigo mismo, cachai, como que me concentré con todo, todo, todo ¿el último? mi espacio, taba como en un cero absoluto... taba parejo así (hace un gesto y sonido)... eso fue los más significativo.

- ¿Existe algún aspecto o momento en particular del espacio o de las actividades que le haya resultado más **agradable** o grato?

Es que en realidad toda la clase es agradable po... en realidad no hay como marcar... es todo grato.

- ¿Existe algún aspecto o momento en particular del espacio o de las actividades que le haya resultado más **difícil** o no grato?

No, no, no nada.

- ¿Tiene alguna importancia para ud que esta actividad se lleve a cabo en **grupo**?

Sí... sí, porque igual... canalizai con energías po... cuando tu tai, de repente tú ya te empezai a conectar contigo mismo, tú de repente sentí las energías que de repente, llegan de tus compañeros po, cachai... tambien se siente eso... es bakan.

- ¿Cree que es posible llevar a cabo este tipo de actividades también de forma **personal**?

Sí... de la misma forma... me gusta más grupal, pero yo lo practico personalmente el día a día. Todos los días me produce el meditar... 15-20 minutos.

[¿Desde cuándo?]

Desde siempre... pero cómo va el proceso de nosotros, tu cachai que nosotros de repente tenemos recaídas y yo me alejé del Cosam 4 meses... esos 4 meses no hice nada, pero yo desde cuando empecé de nuevo a venir a Cosam, tomé mi primera meditación y ya todos... todos los días en la mañana, no es muy... muy factible porque anda mi sobrina por aquí y por allá y tengo que estarla viendo, pero en la noches cuando yo llego y estoy solo en mi pieza y nadie me molesta. En esos lapsos yo medito... y también medito como pa enfrentar el día... al otro día, en las mañanas, levantarse con la energía, que tenía que levantarte. Yo soy de repente muy hiperkinético y soy como "hay quiero hacerlas todas" y la meditación me ayuda a canalizar a mí, cuales son mis prioridades, o sea que, que... porque yo puedo hacer... querer hacer 20 cosas, hago 2 bien y quedan 18 a medias, pero con la meditación he logrado que esas 2, hago esas 2 me quedan bien y la tercera de repente veo... no voy a alcanzar a hacerla, mejor la deajo... ¿cachai? canalizar mis prioridades dentro de mí.

- ¿Lleva acabo alguna de las actividades del espacio **fuera** de este o realiza algo de la aprendido fuera de el?

[Se consideró ya respondida]

- **Si le enseñaran** como ¿llevaría a cabo esta actividad de forma personal?

Mira me gustaría empezar a tener material y instruirme un poco más porque yo trabajo en un, estoy trabajando en un, como un centro cultural. Formamos, recién venimos formando nuestro centro cultural y me gustaría implementar a mí, a las personas, a los socios del centro cultural, tener un ratito de meditación.

O antes de nosotros empezar a formar las asambleas todas esas... hacer un ratito de meditación pa que... porque mucha gente llega con la confrontación, muchos van a exponer sus puntos de vista, así como a imponerlos. Tonces meditar un ratito antes, tener la la... 10-15-20 minutos pa que todos queden un poquito... las... las aguas más calmaditas. Y me gustaría llevarlo más a nivel personal.

- ¿Qué le parece que el espacio sea utilizado también por terapeutas, funcionarios, etc...?

Es bueno, es bueno porque... todos necesitamos de ayuda... y este espacio es bueno pa la gente pa, para darse a conocer, pa encontrarse con uno mismo. Tonces yo creo que el que lo quiere utilizar, bienvenido sea.

3. Efectos sobre la **experiencia**, atribuibles a su participación en el taller

- ¿Ha sentido cambios en el manejo de sus **emociones** que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

Sí, me afloran más las emociones, ya no me las aguanto tanto... antes así, de repente tenía que dar un abrazo o decir "te quiero", no lo hacía porque... me reprimía acá no ma...

- ¿Ha sentido cambios en sus **sensaciones corporales** o en su relación con su cuerpo que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

Mira en realidad, vez que medito siempre me doy cuenta que algo se activa dentro de mí. Todavía no descubro bien qué es lo que puede ser, pero sé que se activa algo dentro... que aflo... que fluye algo dentro de uno cuando uno medita y trata de conectarse y empezar a... a si se activa algo. Todavía me faltarán... en tiempo pero... llegaré a saber qué es lo que es realmente lo que se activa dentro de mí.

[¿y en relación particular en lo referente al cuerpo y las sensaciones corporales?]

Es como energía, pa mí es como energía... es como energía.

- ¿Ha sentido cambios en su forma de **pensar** o en la relación con sus pensamientos que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

Uuu con mis pensamientos, es lo que más me ayuda yo creo que, como que ahí le diste al clavo. Yo mis pensamientos, yo soy (se pone a golpetear con el dedo) como dice uno, uno tiene un loro³⁶ adentro en el cerebro, que está todo el rato parlanchinando... y yo aprendí allá, aprendí, aprendí con la meditación a aferrarme a esos pensamientos que realmente me sirven po, y lo aprendí con la meditación porque yo antes llegaba cualquier [hace un sonido] waa! no este par! y yo iba, me tiraba contra la, me azotaba mil veces contra la muralla pero... era porque yo... ahora no, aprendí a sentarme... mirando afuera... y ver pasar todos mis, todos mis pensamientos hasta que yo vea cual es el que más o menos realmente me va a servir para mi vida personal y los tomo, y esos los fortalezco. Pero ya no me aferro tanto a mi mente parlanchina no, no me deajo guiar como por los instintos, sino que realmente pienso las cosas.

³⁶ La metáfora de "la mente como un loro parlanchín", se utiliza durante las sesiones de meditación para hacer referencia a la experiencia de la mente que comenta, dialoga, narra, piensa, reflexiona, etc durante la experiencia cotidiana.

- ¿Ha experimentado algún cambio en el manejo de **situaciones estresantes** desde que comenzó a asistir al espacio de meditación?

Sí soy menos agresivo... soy menos agresivo. A lo mejor yo no era agresivo de golpes, pero sí era agresivo verbal... y ahora no ya.

[¿y cómo entenderías ese cambio...?]

Meditando, meditando, todo meditando... si aunque no lo creai, yo medito, y meditando me sirve bastante a mí. Es como te decía yo, yo soy un compadre impulsivo. Esa impulsividad me hace ser agresor verbalmente, no soy coscacho pero... si a lo mejor con palabras hiero. Y con la meditación empecé a calmar mis revoluciones a cómo manejar mi impulsividad, que tampoco es malo ser impulsivo pero es como lo demuestre uno y gracias a la meditación he ido aprendiendo como controlar esas emociones.

- ¿Ha experimentado algún cambio en su forma de reaccionar cuando se le presentan **deseos** o **impulsos** de querer consumir desde que ha asistido al espacio de meditación?

Mira ya ahora en esta etapa que estoy yo no me dan deseos de consumo, pero sí cuando yo llegué y empecé recién a conocer la meditación, tenía bastantes sueños de consumo. Yo no era de esas personas que durante el día me venían las ganas, sino que yo llegaba y me estaba durmiendo y... soñaba que consumía durante toda la noche... y me despertaba así pero medio... y que pasó, que empecé a cachar que la meditación me podía eliminar esos sueños en la noche. Yo estaba en una hospedería y en la noche ponte se quedaban todos dormidos los viejitos, llegan todos curaos y quedaban raja... y había un lapso, un espacio en que yo me ponía a meditar en la noche. Empecé a probar si es que me servía, cachai. Pa ver qué es lo que hacía, porque no me gustan los medicamentos. Me decían "pero toma pastillas" y a mí no me gustan las pastillas, soy como anti-pastillas... cachai, no me gustan. Y empecé a meditar, a la primera semana como que no mucho resultado, pero sí se me alivianaron un poco los sueños y dije "a vamos a seguir, vamos a seguir sentando un poquito" hasta que ya después yo meditaba, canalizaba y continuaba... y llegaba un momento en que decía "ya esta noche quiero, quiero no soñar" y yo creo que llegaba a ese punto de que no soñaba nada... cachai, claro siempre soñai, pero no me acordaba de los sueños, no despertaba a media noche con un sueño de consumo, como que me canalizaba antes de ir a dormir, me canalizaba con una meditación, en otras cosas que no fueran esos pensamientos de consumo en la noche, esos sueños de consumo. Hasta que me dio bastante resultado.

- ¿Ha sentido cambios en sus **relaciones personales** que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

Siendo honesto, no me cuesta activar ese lado mío, con relación al personal y a lo mejor... [¿y algún cambio en relación a lo aprendido al espacio?]

yo creo que sí, porque igual he mejorado mi impulsividad gracias a la meditación, yo creo que he sido un poquito más tolerante con mis compañeros que están en terapia, también un poquito más tolerante con mi familia. Que a lo mejor uno de repente se siente más atacado y ya en ese aspecto no, no contin... más tolerante, eso yo lo atribuyo a la meditación.

- ¿Ha sentido cambios en su desempeño o realización de **actividades cotidianas** que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

[algo de esto ya me comentaste]

Sí todo el rato, todo el rato... en mi vida cotidiana po, el vivir el día a día, el levantarte como te decía yo, darte cuenta de que las cosas materiales de repente, uno es feliz con esas cosas y podí ser más feliz con... con sentir como pega el viento en un árbol, eso es más rico de repente [tocan la puerta]

[me estabas hablando de tus actividades cotidianas]

sí, que es más rico de repente de sent... conectarte con la naturaleza que con las cosas materiales que tenía en tu casa. Aprendí que...cachi que eso es lo que aprendí. De repente uno disfruta “a rico me compre un Dvd”, pero no disfrutai “que rico salió el sol” po. No, no veí ese lado. Y con la meditación, sí aprendí a ver el otro lado... de la vida.

4. Extensión de la experiencia del taller

- Al participar del espacio, ¿crees que hay o habrá un punto donde puedas decir “hasta aquí está bien” o podrías seguir indefinidamente?

¿Cómo, cómo? ¿Cómo parar tú la meditación, como decir “yo no quiero meditar más”, una cosas así?

[como sí al participar del espacio, con lo que pasa o te pasa participando del espacio y lo que hemos conversado hasta ahora, ¿hay algún momento donde tú puedas decir “no yo hasta aquí estoy bien de esto” o podrías seguir participando o meditando o nutriéndote de esto, indefinidamente?]

No yo creo que es pa todo el rato... es pa todo el rato, todas las clases te nutrí de algo, todas las clases aprendí... y de principio a fin, como te digo yo no hay ningún punto que sea como débil en la clase, o sea en todo el rato, de que llegai hasta, de principio a fin cachai. Y si es por uno, yo creo que más, varios, se quedarían mucho más rato meditando... que el lapso que tenemos.

[claro eso tú lo dices como en términos de la sesión misma, pero en términos como del transcurso como de sesiones, ¿hay algún punto donde tu dirías “ya hasta aquí ok, dejo de meditar” o continuarías indefinidamente?]

No indefinidamente... yo sabí que en realidad lo tomo como de por vida... lo tomo como de por vida... lo tomo como de por vida. Porque aparte es como te decía, aparte como de una herramienta que me ayuda pa mi tratamiento, es una herramienta que me ha ayudado en mi diario vivir.

- Una vez finalizado el tratamiento ¿cree que seguiría meditando por su cuenta?

Yo creo que sí, cien por ciento sí... cien por ciento.

- Si existe algún aspecto de este que a ud le agradaría fuera de alguna otra manera o si pudiese hacer alguna sugerencia para mejorar el espacio ¿Cuál sería?

No, no creo... no hay nada que... lo único que sí, que me da demasiado sueño el “ting” (se ríe) [¿las campanas?] las campanas me dejan a mí como en un estado de desconexión... como que, la campana cuando suena, pum ya yo me activo, pero se termina de sonar la campana y yo me quedo dormido y ahí tengo que estar recuperando.

[pero la campana te activa y después...]

la campana me activa “tinnn” ... y quedo ahí siguiendo en el “tinnn” ... y atento con todo lo demás pero se me acaba el campanacito y es como.. tit, como los... cuando están los médicos “tiiiiit” (sonido de máquina que registra el pulso) me pasa ese tema con la campanita.

También a modo de sugerencia, puede ser llevar material o llevar videos... también páginas que sale material bastante interesante sobre esto... o también como historias de vida, de personas que, que la meditación ponte, por decirte “en Asia tal persona... cachai”, como experiencias de vida que le ha llevado mediante la meditación.

3° Entrevista:

Usaria Mujer

Evaluación de la influencia de la participación en el taller de meditación en el tratamiento general para usuarios del programa intensivo de adicciones del Cosam de Pudahuel, a partir su experiencia y la visión de los profesionales involucrados en el tratamiento.

1. Lugar que se le atribuye al taller en el **tratamiento**:

- ¿Desde cuándo asistes al espacio de meditación?

De que se hizo

[¿y eso vendría siendo como más menos?]

Bueno no se si fui a la primera sesión

[¿pero más menos como cuantas veces haz ido o hace cuánto tiempo?]

he ido como... más de diez o pérate... como veinte veces o quince

[¿pero más de diez veces?]

Sí, más de diez veces, como quince veces.

- ¿Es la primera vez que participas de una actividad de meditación o actividades que consideres similares?

Sí

- ¿Ves la instancia como parte de tu tratamiento o es más bien como algo distinto?

Algo distinto a mi tratamiento

[¿en qué sentido distinto?]

Distinto porque, la Tatiana dice que es parte del tratamiento igual pero... pero a mí me gusta ir. Me gusta. No lo considero parte del tratamiento porque si no quiero ir no voy no ma (un poco enojada)... me gusta ir.

[¿es como más voluntario?]

Sí

[y ¿Cuál es la diferencia en ese sentido entre tu tratamiento y el espacio?]

que el tratamiento me lo hago yo, y el espacio me sirve pa... relajarme un poco.

- ¿Participas de algún otro espacio o taller en el Cosam? ¿En cuál?

¿Afuera?

[Dentro del marco del Cosam]

pero fuera de la sala no... hubo una vez que hubo teatro, o sea ¿es si he participado o si participo? o sea antes hacían teatro... pero ahora solo meditación... porque como que no están los proyectos. En el fosis igual estuve, hice talleres de mosaicos... he hecho hartos talleres.

[pero actualmente ¿solo estas participando en el de meditación?]

- ¿Para ti, qué función cumple el espacio de meditación en tu tratamiento? (ej: de apoyo, complementario, de pausa o descanso, etc.)

Que cumple?... Este día es mío es pa relajarme (venía saliendo del espacio)... la semana pasada no vine porque aproveché el sol y me puse a hacer las cosas de la casa. Eso.

[¿Cómo para relajarte me dijiste?]

Sí... pa tener un espacio pa mi sola, que siempre estoy con los niños y todo... o cuando estoy ahí en el taller, siempre estoy haciendo manualidades pero igual estoy pendiente como de los niños, entonces como que aquí, no miro niños, no miro na', como pa estar yo tranquila.

[como un espacio para estar más contigo misma]

Sí

- ¿Cuál consideras que puede ser el objetivo del espacio?

¿El objetivo que tiene el espacio? no se... sacarnos de la rutina un poco. ¿Cómo puede ser? no sé.

[es de tu opinión, desde tu experiencia con el espacio]

Es que a alguna gente no le gusta, entonces... no eso, sacar de la rutina más que nada. Que no sean todos los días lo mismo. Que este día sea especial, una cosa así.

- ¿Qué tan frecuentemente asistes al espacio?

Uuyyy no me lo pierdo, tiene que ser... como el martes pasado, aproveché el sol, no tenía nada limpio a mi hijo como pal cambio de ropa, así una rumba (se ríe) y eso... no me lo pierdo.

- ¿De qué depende tu asistencia?

Que es un día pa mi po... si llueve no puedo venir con los tres niños... ¿de qué depende, de los obstáculos? no hay ninguno.

[o sea en ese sentido es voluntario]

Si po.

- ¿Te parece bien la frecuencia semanal? ¿la disminuirías o aumentarías?

La aumentaría... unas dos veces a la semana... tres veces (y se ríe) si es un pura hora po.

[¿y cómo las distribuirías o como te gustaría que fuera?]

Día por medio, unas tres veces por semana.

2. Evaluación de la participación en el taller de meditación:

- ¿De qué forma considera que el espacio le es o fue útil?

Bueno estoy relaja, no ando nerviosa, me voy a la casa tranquila... pienso más en mi interior que en mi exterior. Eso me pasa.

[¿algo más?]

No... me doy cuenta como que igual estoy yo, no es solamente mi hijo y mi mami y todo... y eso.

- ¿Cuál dirías que es el **momento más significativo-importante** para ti de los que se realizan a lo largo de una sesión?

¿De la sesión que es lo más importante, para mí?

[¿más importante o significativo como de los distintos pasos que se da... si es que hay alguno que sea más importante?]

No, sabí que no hay ninguno más importante... los papelitos puede ser (algo que no se entiende) Me gusta llevarme un papelito, sin papelito como que no tiene brillo irse así sin nada.

[¿es más como por este lado de irse con algo, cierto?]

Sí, irse con algo grato igual, porque a veces (¿sale?) algo único. Imagina siempre, como que... es lo que yo estoy pensando porque... toy pensando en algo y como que me sale la respuesta a eso o una indicación o algo parecido.

[y ¿los papelitos o la carta?]

si porque a veces no hay carta... siempre están los papelitos.

- ¿Cuál dirías que ha sido o fue el **evento o suceso** más significativo-importante para ti desde que participas en el espacio?

¿Estamos hablando solo de la meditación?

[sí, solo la meditación]

¿Más importante?... todos me gustan pero hay uno que no lo hemos hecho, uno de estas de meditación que aquí no la han hecho... como que lo quiso hacer la Alejandra. Nos dejó la colchoneta, así acostarse, hacíamos la meditación acostadas nosotros, con las primeras sesiones... y yapo nos acostábamos en las colchonetas y dijo que los viéramos como éramos hace tres años atrás, una cosa así... y después que nos viéramos ahora, como estamos ahora y después que nos viéramos cinco años más adelante... cachai meditando po, con los ojos cerrados y toda la cuestión. Y yo me ví po, me ví, eso fue importante pa mí. Esa fue la... pero aquí no la han hecho meditación.

[¿quién la hizo?]

María Paz... se llama psicología...

[¿te refieres a ella si es psicóloga?]

no, no... no sé cómo se llama, pero es un (¿don?) de que tienen, es como meditación.

[Imaginería]

Eso!, eso

[Te iba a preguntar este tema que me mencionaste antes, de que en algún momento te dabas cuenta de que estabas tú, además de... y no solamente tus hijos]

Sipo

[y eso ¿te pasó en algún momento?, como el darte cuenta de eso, que además estabas tú o que también existías tu además de tus hijos].

Sí, porque la primera vez que fui a meditación igual taba así como que pendiente de todo... pero después como dijeron que si no funcionaba porque... tenía que relajarte, meterte en esa esta, porque si no, no funcionaba, era lo mismo que durmierai y listo.

Napo yo quería meterme en eso, tonces empecé a meterme, meterme y de ahí, hubo un día que ya no... no, ni me dí ni cuenta que tenía hijos así. Onda que hasta me pasó que salí de la sala y lo primero que me fui pa afuera a fumarme un cigarro, que de ir a ver a los chiquillos... eso me pasó... Se me olvidó todo!, hasta mis hijos, cachate. Fue cuático.

[¿y cómo te diste cuenta de eso?]

Porque dije “Uuyy los chiquillos” así de repente, de repente me dí cuenta. Y es que estaba tan relajá, me gustó tanto no se, que lo... no me dí cuenta que existían ellos (le suena el teléfono).

- ¿Existe algún aspecto o momento en particular del espacio o de las actividades que le haya resultado más **agradable** o grato?

El círculo, cuando empezamos y cuando nos vamos, eso igual me gusta, porque así veí como llega la gente po... más me gusta cuando llega, que gente cuando llega...

[¿y ese es como el momento más grato del espacio, para ti?]

mmm, sí, sí.

- ¿Existe algún aspecto o momento en particular del espacio o de las actividades que le haya resultado más **difícil** o no grato?

Mirar a los ojos, me da vergüenza no se, algo raro me pasa... o sea no se, me da lo mismo mirar a los ojos, pero como que en ese espacio ni tanta gente, no sé, es raro... pero no me da cosa na.

- ¿Tiene alguna importancia para ud que esta actividad se lleve a cabo en **grupo**? ¿Cree que es posible llevar a cabo este tipo de actividades también de forma **personal**?

Si po, sipo, es que una sola no da ni un brillo o las puras mujeres, nooo, me gusta en grupo... Que venga igualmente gente de afuera, si no.

[¿y llevarlo de forma personal?]

Yo en mi casa? no lo hago... en mi casa no lo hago.

[¿pero crees que es posible llevarlo a cabo?]

Sipo obvio, ta en cada uno... obvio que sí, pero en mi casa yo no lo hago... y no sé qué hacer (aparece un colibrí en la ventana y la conversación se va hacia allá)

- ¿Lleva acabo alguna de las actividades del espacio **fuera** de este o realiza algo de la aprendido fuera de el?

Fuera? sí, se lo enseñé a una amiga...

[¿me puedes contar un poco de eso?]

aaa... que es la amiga que se está quedando conmigo esta semana... y a ella po, le dije “relájate oye”, que está (¿teniendo?) el pololo y que la wea! ya y fuimos a relajarnos al (¿?). Yo le dije no mira... ahí meditemos y me dijo: “sale! ¿qué es eso?” y empezai... y lo hicimos en la cama, así como que yo la corté y le dije “mira tení que pensar que estay en otro lado, que no estay con el loco, que estay sola, en un lugar bonito” y todo eso así. Y eso po, se quedó dormida (se ríe). Ya nada más. Trato de llevarla po, pero no a cualquier persona, pero porque me da miedo no ma... pero me daría como que, que toda la gente

no sabe esto, como que lo ignora... pero pasai tu a ser la ignorante porque como que te... "oy ta loca esta weona" o como no se, cachai. Prefiero no hacérselo. Gente ignorante, prefiero ignorarla o sino me dirían después que estoy loca (risas).

- **Si le enseñaran** como ¿llevaría a cabo esta actividad de forma personal?

Sí... sí, sí, enserio que sí, de todas maneras. Le enseñaría a todos en mi casa, a toda mi familia y ni importa que me digan loca.

[y ¿tu como lo harías, durante el día o algo por el estilo?]

Sí, si supiera sí.

- ¿Qué le parece que el espacio sea utilizado también por terapeutas, funcionarios, etc...?

No bien, sí todo bien. Me gusta que sea así

[y ¿Qué te gusta de eso?]

Que de repente igual hacen yoga parece uds, o sea los funcionarios hacen yoga aparte. Debiera ser pa todos... por eso este me gusta, porque es pa todos los que quieran entrar po. Es pa hacerse más humilde este taller, no es tan qué colegas, no, nada que ver, no así yo lo considero, me gusta.

[Más horizontal]

Sí... más humilde en el sentido que no mira... no mira usuarios, ni ¿Cómo se llama el otro que le llaman ellos?

[¿funcionarios?]

Funcionarios, yapo, no mira esas cosas... Eso.

3. **Efectos** sobre la experiencia, atribuibles a su participación en el taller

- ¿Ha sentido cambios en sus **sensaciones corporales** o en su relación con su cuerpo que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

Sí...

[me puedes contar un poco de eso]

Que yo controlo mi cuerpo y (¿los dolores?) todo eso... eso po, que antes ni sabía. Me dolía y me dolía y yo decía (¿casi me...?) no, ahora no le hago caso, no lo pesco. Bueno en todo caso yo siempre he sido así, pero con la está más! soy más así. Ahora sí que no pesco nada.

[¿En qué sentido, cómo es eso, como que lo dejai pasar?]

Un poco pasar, toy más relaja'a... (¿?) me ha servido pa ser así pero... pero esto es como un puro día pa mí, cachai.

[¿a qué te refieres con que es un puro día?]

sipo, es un puro día, que me relajo, lo tengo pa mí un ratito... porque después tengo que ir a buscar los niños,irme, pero no así como el día que más me gusta del ¿mes?.

- ¿Ha sentido cambios en el manejo de sus **emociones** que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

mmm... más sensible estoy, estoy más llorona (se ríe) igual que como me voy a ir y todo pero del taller no... me emociono no, estoy igual.

- ¿Ha sentido cambios en su forma de **pensar** o en la relación con sus pensamientos que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

Con mis pensamiento sí... eso sí, con mis pensamientos sí, que no, no... cuando me... de repente me vienen en la casa cuestiones raras, empiezo a pensar en otras cosas... si en eso me ayuda un poco más...

[y ¿a qué te refieres...]

Porque en las sesiones me miré más yo! más al interior, como ahí dicen y todo, cachai, pero no... pero no como paz al exterior, tonces eso... me fui mirando más adentro, mi cabeza, todo, todo mi cuerpo más adentro. Tonces igual aprendí como que, mi casa no era más tranquila.

[y en relación a tus pensamientos, ¿Cómo es que te relacionas con ellos de forma distinta?]

De forma distinta en el sentido que... los deajo pasar no ma po, no me quedo enojá, na'. Si de repente tengo, como que pienso en hacer estupideces y me enojo. Ahora no po, ahora digo "puta lo que estaba pensando" y me río de repente "ya! pasó no ma". Eso

- ¿Ha experimentado algún cambio en el manejo de **situaciones estresantes** desde que comenzó a asistir al espacio de meditación?

A sí, eso sí también... que... es que la otra vez nos hicieron una sesión donde... en (¿?) en esa cosa, ya. La cuestión es que tuvimos que meditar, era esto, esto y esto, ya... la cuestión es con los, con los... y voy a pasar rabia y ta... cuento así hasta diez o pienso en que pasen cosas bonitas y ahí me las (¿?)... eso igual me ha servido. Como que me calmo antes de gritar, porque ya veo que pasa el rato y ya no es lo mismo. Como que ya pasó ya... lo malo viene un rato no ma... se va. Lo bueno me queda, eso.

[como que lo dejai pasar]

Sí, lo malo.

- ¿Ha experimentado algún cambio en su forma de reaccionar cuando se le presentan **deseos** o **impulsos** de querer consumir desde que ha asistido al espacio de meditación?

No, de consumir nada... pa mí es un espacio que ni siquiera me pasa por la cabeza la droga. Ni tampoco... la droga como que uy que no tuve meditación pa no volarme, no. Que como, hace tiempo dejé de consumir... entonces ya no es tema pa mí eso po. Ya como que no... ya me... me da lo mismo esa cuestión! ¿??...pa no consumir (21:20)

[y ¿nunca te ha pasado esto de que de repente te puedan surgir... o quizás antes cuando estabas metida en el taller hace tiempo, que te surgieron estos deseos o impulsos y los dejaras pasar?, así como lo que contaste antes de las situaciones estresantes]

mmm... sipo. ¿Cuándo estábamos en la sesión?

[por ejemplo o puede ser fuera de él]

Taba concentrada y de repente pasan mis hijos gritándome, como que “waa mamá!!” oyy, yo los escuche y como que quería y no quería. Quería diferen... o sea no (¿despertar?), sino que pararme y salir pa afuera a ver qué era lo que pasaba... y después dije “no po, no po si este espacio yo dije que iba a ser mío y no... que lloren no ma, que griten” y pasó... y de ahí no, estaban gritando, querían salir a comprar. Y eso, eso lo dejé como pasar... una cosa de segundos, no fue nada. Nunca me ha pasado eso.

- ¿Ha sentido cambios en sus **relaciones personales** que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

No, no, sigo siendo igual.

- ¿Ha sentido cambios en su desempeño o realización de **actividades cotidianas** que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

No tampoco, siempre he sido así, ¿en las cosas de mi casa una cosa así? no.

[o ¿hacerlas de otra manera, más consciente o atenta?]

Levantarme más temprano... igual me acuerdo de meditación cuando me levanto temprano, ves que me levanto muy temprano, es que está oscuro todavía son como las 6 y no puedo dormir más. Me levanto a las 7:30 a darle desayuno a mis hijos, los despierto, pa que se acostumbren porque entran al colegio a las 8:30. Pa que no anden así con tanto sueño y los despierto antes y me acuerdo de meditación y todo... cuando estoy sola y digo “me gustaría que me hicieran meditación ahora que estoy sola”. Eso.

4. **Extensión** de la experiencia del taller

- Al participar del espacio, ¿crees que hay o habrá un punto donde puedas decir “hasta aquí está bien” o podrías seguir indefinidamente?

De hora o de espacio? es que no entendí

[en términos como de para lo que tu sientes que te sirve el espacio sí, considerando eso de “para lo que tú crees que te sirve” ¿habrá un punto donde tú puedas decir hasta aquí está bien de esto o podrías seguir indefinidamente?]

No indefinidamente, obvio, pero, pero... el tiempo que están ahora está bien, los días los alargaría. Tres veces a la semana lo haría... ese es mi (¿?), pero la hora está bien.

- Una vez finalizado el tratamiento ¿cree que seguiría meditando por su cuenta?

No creo, no creo... es que nunca lo he hecho en mi casa, pero si supiera yo creo que lo haría.

- Si existe algún aspecto de este que a ud le agradaría fuera de alguna otra manera o si pudiese hacer alguna sugerencia para mejorar el espacio ¿Cuál sería?

Que puede ser... ta wena pero ¿ud le agregaría algo?

[o algo que te gustaría fuera de otra manera o una sugerencia para mejorar el espacio]

no, está bien así... mmm, no, nada le cambiaría, nada le agregaría. Ta bien así.

[¿Quizás alguna parte más larga que otra o más corta, de las actividades?]

Le agregaría si algo... eso que dijiste tu... imaginería... le agregaría un poco. Me gustaría que lo hicieran, un poco.

4° Entrevista

Usuario Hombre

Evaluación de la influencia de la participación en el taller de meditación en el tratamiento general para usuarios del programa intensivo de adicciones del Cosam de Pudahuel, a partir su experiencia y la visión de los profesionales involucrados en el tratamiento.

1. Lugar que se le atribuye al taller en el **tratamiento**:

- ¿Desde cuándo asistes al espacio de meditación?

Como desde el año pasado, desde septiembre... pero no constantemente sí.

[¿Cómo es eso, me puedes explicar un poco?]

Lo que pasa es que yo soy un usuario así como... he estado intermitente viniendo pa acá, entonces... cuando toca meditación voy, sino, si yo no estoy viniendo, no participo por ejemplo. A eso voy yo. Muchas veces meditación era de 3 de la tarde... de 3 a 4. Entonces muchas veces tu llegai a las 3:30, entonces pa no estorbar, asi no molestar. No entrai, te quedai afuera no ma. A eso voy yo.

[y últimamente ¿Cuántas veces has asistido seguidas?]

Cinco veces seguidas... el último mes un poco más.

- ¿Es la primera vez que participas de una actividad de meditación o actividades que consideres similares?

Primera vez.

- ¿Ves la instancia como parte de tu tratamiento o es más bien como algo distinto?

Mira, no sé si decirlo tan distinto, pero igual tú lo podía aplicar un poquito en la casa. O sea en qué sentido, en que... en que el otro día a mí me pasó que venía con mi paraguas... un paraguas relativamente, no sé si es muy vistoso o es muy caro, no sé qué onda pero... es un paragua de marca Polo, entonces mi mamá lo compró en remate ahí en el aeropuerto. Entonces pasamos a comprar, "cacha mira un Polo" y ahí "¿Cuánto pesa maestro?" y toda la cuestión... y yo no los pesqué po... y el Lucas "sale así conchatuma...", entonces yo no, yo no hablé así como... no hablo a garabatos... y paré un poco cerré el paragua, pero yo, pa empecé un poquito con la meditación así... mmm, ya, dije "ni un poquito de (¿?)" o sea sentí, sentí el sonar no se po, de un poco de los pájaros, un poquito que estaba cayendo la lluvia, o sea como que, medité antes de actuar. Entonces después ya cuando miré pal lado, ya los compadres iban por allá entonces ya... más encima eran cabros chicos, o sea no eran cabros chicos pero menores. Entonces, ya listo y seguí caminando... Bueno ahí lo apliqué un poquito, pero sí. En la casa cuando me sale algo mal también po, no se... contar hasta diez o empezar a respirar un poquito más relajao, sentir el ambiente quizás, no hay ningún ruido en mi pieza porque yo estoy en una pieza como

más o menos aislado. Pero... no sentí malas vibras tampoco, o sea sentí el silencio de la pieza noma y ahí... como que te relajai un poco.

[o sea ¿es más amplio en ese sentido que el tema del tratamiento?]

Sí porque el tratamiento igual va enfocado también en que uno tiene que ser una... mejor persona en este sentido, no se quizás no agresivo... yo igual me manejaba en un entorno más o menos agresivo en mis aspectos, porque yo a mí me decían algo y yo altiro así... no sé, me engrifaba y toda la cuestión, saliera perdiendo o no cachai, porque no todas las veces he ganado po. Pero igual el mal rato lo pasai igual po, ya ganarai o no ganarai. Tonces ya los malos ratos ya no los paso porque me acuerdo de... "a no meditación, respira", así y toda la cuestión.

- ¿Participas de algún otro espacio o taller en el Cosam? ¿En cuál?

Sipo, el babefutbol, el bodycombat, eee... la carpintería, el huerto.

[y ¿alguno que se parezca un poco a este?]

No, ninguno, porque todos los otros son como físicos, este es como más mental.

- ¿Para ti, qué función cumple el espacio de meditación en tu tratamiento? (ej: de apoyo, complementario, de pausa o descanso, etc.)

¿Acaso yo lo veo bueno o malo? una cosa así.

[No, que función consideras que cumple, ¿si lo ves como apoyo al tratamiento, una pausa del tratamiento o más bien como complementario, o...?]

No, mira, yo lo miro también como apoyo. Apoyo en el sentido de que... que me puede ayudar a... a meditar un poco más las cosas o sea. Yo por ejemplo la masculinidad, es muy diferente al machismo, tonces si... voy a pelear con mi señora yo tampoco puedo sacar el ogro que tengo y... y agarrarla a combos primero o a palos y después qué onda po. Entonces ahí uno que... trata de relajarse, igual con los cabros chicos tu cachai, yo igual mis hijos están un poquito más grandes ya, pero... igual de repente me sacan de quicio pero yo ahí... trato de (¿?) tampoco, tonces trato de tomar las cosas de aquí del Cosam, para llevarla a la vida diaria... eee, lo complemento con la meditación para que la meditación, es como la, como la... no sé si decirlo como base, algo así po, me ayuda a pensar un poco más las cosas. Ya sea en diferentes ámbitos, ya sea con mis hijos, mi señora, en la vida diaria.

[y ¿a qué te refieres con esto como de base?]

Por qué? porque si me voy a enojar, me acuerdo al tiro de la meditación, entonces la meditación me ayuda a relajarme, y ya entonces después pienso mejor un poco las cosas y digo "esto está bien, esto está mal" entonces guardo la compostura y toda la cuestión... antes uno pegaba el coscorrón primero y después. Claro que yo tengo un hijo de 14 y de 10 entonces ya no están tan chicos tampoco. Tonces yo no voi a andar a golpes con ellos.

[Entonces es como que ¿miras antes de actuar?]

Sí porque después si les pego me siento mal yo también. Entonces porque no evitar eso antes de estarme, no se po... cuestionándome yo mismo que porque les pegué. Entonces la meditación te ayuda a relajarte un poco, es como que te ayuda a ver un poco más allá, a ampliar un poco más la... la mente.

- ¿Cuál consideras, desde tu opinión, que puede ser el objetivo del espacio?

El objetivo... el objetivo es una cosa de... de relajación, o sea de, de esperar un poco más relajao cualquier tipo de circunstancia.

[Tu opinión]

Sí po, yo así lo veo, cualquier tipo de circunstancia, por ejemplo si hay que pelear o hay que hacer una tarea... o si hay que arreglar alguna cosa. Entonces obviamente la meditación te ayuda a ampliar un poco más la mente. Como eso es lo que veo yo enfocado más o menos.

- ¿Qué tan frecuentemente asistes al espacio?

Ahora lo he hecho más constante, pero antiguamente lo hacía... regularmente. O sea que de un mes asistía de cuatro clases, asistía a dos.

- ¿De qué depende tu asistencia?

A un principio... consistía en el horario, porque el horario es de 3 a 9 de la noche (jornada en el Cosam), pero lo que pasa es que nadie llega a las 3 po, llega a las 3 y media, porque, porque en ese lapso siempre Alberto está preguntando que como nos fue, el día, le pregunta a una persona después llega la otra... y así. Y que pasaba antiguamente que era de 3 a 4, entonces pa no molestar pa no estar abriendo la puerta, pa no estar sacando de la meditación a los compañeros, ma encima haya que estar saludando, entonces, mejor no. Tu mirabai no ma y ahí estaban todos y te quedabai sentado por ahí no ma. Te ibai a mirar un poco pal huerto no sé. No, no molestabai, pero sí por horario no convenía mucho. Ahora este horario sí, ahora ya a las 4, a las 4... hay gente yapo

- ¿Te parece bien la frecuencia semanal? ¿la disminuirías o aumentarías?

Yo creo que no estaría malo que lo aumentáramos un día más a la semana, pero... habría que reestructurarlo en el horario. Porque igual hay hartas cosas, por ejemplo... ahora de 7 a 8 estamos con Julia. Que se llama ciudadanía el espacio con ella. Acá en el Cosam habría que reestructurarlo.

[pero según tus ganas]

Sí yo creo que unas dos veces a la semana estaría bien. Por ejemplo, martes y jueves no estaría mal, o el viernes porque se viene el fin de semana.

2. Evaluación de la participación en el taller de meditación:

- ¿De qué forma considera que el espacio le es o fue útil?

En ser proactivo, no activo... proactivo porque... porque proactivo es ser como... no sé, pensar las cosas antes de. Entonces, la pienso, medito, relajo, quizás puede tener una mejor respuesta, que también hasta las cosas verbales hieren a las personas, entonces, si

tengo una buena respuesta, con mis hijos por ejemplo... que son los que más me han sacado canas verdes.

[y ¿de qué te ha servido, pensando más que en que te puede servir, en qué te ha servido ya a esta altura?]

Es que los chiquillos, no los reto tanto, como que les hablo un poco, no... no les hablo retándolos por ejemplo. No se les hablo en forma más... más normal, entonces yo, yo siento que ellos sienten la recepción de ese tipo de... de conversar las cosas, ni siquiera, a lo mejor los puedo estar castigando pero los estoy castigando de forma tranquila. Yo les digo, yo ya no los voy a retar tanto pero igual voy a hablar con ellos, y que me sienta ya y que les diga "ustedes quebraron el jarrón, les dije yo..."

[y ¿en relación a tu tratamiento como te es útil?]

se me hace útil en la vida diaria, no solamente en el hábito del consumo, yo puedo decir "ya no", empiezo a meditar, a descansar mi mente y a las finales no, no me dan más ganas o me entretengo en otra cosa. Pero más lo veo yo en la vida cotidiana, en esos pequeños grandes detalles, por ejemplo castigar a mis hijos sin... sin ningún tipo de agresión, ni siquiera verbal. Con mi mamá también, nos enojamos con mi mamá y yo "mmmm", me siento un poco, medito, uno segundos y después digo que, ya mamá... incluso me acuerdo hasta de los campanazos que pega el Adolfo. Con las campanitas eso que pega así "pin" también me acuerdo de esas cosas cuando medito un poco. Porque si me quedo meditando ahí puedo estar una hora, pero pa tener respuestas más o menos rápidas, en un corto tiempo de meditación. Pero sí más lo veo reflejado en la vida diaria. O sea en mi forma de ser mejor persona independiente al consumo. A no ser porque ya el consumo ya lo estoy controlando ya, de repente pueden pasar ya dos días y no me acuerdo de... no me da sed y no quiero tomar más copete por ejemplo... el mayor problema que yo tengo acá, es el consumo del alcohol. Entonces no me acuerdo del copete, en dos días por ejemplo. Yo sé porque ya pasé mis crisis, esas de andar tiritando por un copete... no esas yo ya las pasé ya. Así que ahí la meditación me influye hartito en... en hacer pasar un mejor día. Y me podría ayudar en el trabajo, aunque no estoy trabajando pero sé que me va a ayudar.

- ¿Cuál dirías que es el **momento más significativo-importante** para ti de los que se realizan a lo largo de una sesión?

Yo creo que ya cuando uno se sienta a meditar las cosas, a pensar un poco... claro porque al principio no se po, como que te hacen moverte un poco el cuerpo, todo eso, pero como yo tengo varias actividad física, ahora de pelota, body-combat y el ejercicio, más o menos ese tipo de tensiones yo los boto cuando... con los ejercicios pero... más yo lo veo, más importante, más influyente en mí cuando ya, nos sentamos, nos acomodamos, bien la espalda y todo, empezamos a sentir, no se po, los ruidos, las cosas, concentrarnos en algo, no sé, esa es la parte que más me influye a mí en meditación.

- ¿Cuál dirías que ha sido o fue el **evento o suceso** más significativo-importante para ti desde que participas en el espacio?

El del paragua po... porque si yo no hubiese hecho ese tipo de meditación, tenlo por seguro que yo le busco rosca a los cabros y por seguridad terminamos peleando.

[y quizás ¿dentro del espacio mismo?]

¿De cuándo venimos acá? una vez que estuvimos acá en la sala, que sentí así como un, no sé yo no lo hayo así como subida de presión, pero sí sentí así como un calor bien rico dentro del cuerpo, no fue la presión, porque la presión tu cachai que igual te mareai un poco, no solamente sentí así como un calor, como dicen un calor humano, pero lo sentí yo en mi propio cuerpo. Y fue igual bien rico, incluso se lo comenté al Cristóbal yo.

[Si me puedes comentar un poco más de eso]

Estábamos meditando y nos pedía que nos enfocáramos en partes del cuerpo... y que nosotros, con nuestra propia mente tratáramos de... de activarlas. Entonces lo que era muslo, pantorrilla, el dedo chico, guatón... entonces ahí, quizás, algo pasó que con mi mente empecé como a activarlo, entonces empezaron a generar, como le explicaba Cristóbal... emm hay unas... este líquido muscular que está dentro de los músculos, que se activa cuando uno hace mucha fuerza y tu hací mucha pesa, y por eso te duele, por los músculos te duele y te hace que el músculo... ese líquido. Y con la mente, con la activación sentí como eso, ese líquido y el calor en los músculos.

- ¿Existe algún aspecto o momento en particular del espacio o de las actividades que le haya resultado más **agradable** o grato?

Cuando nos miramos a la cara, ya cuando dicen, ya vean a su compañero así, ese momento yo lo encuentro así como... no chistoso, pero como agradable porque nos miramos así a los ojos, nos saludamos y toda la cuestión y nos reímos un poco. Esa parte es como igual como agradable.

- ¿Existe algún aspecto o momento en particular del espacio o de las actividades que le haya resultado más **difícil** o no grato?

Cuando me relajo mucho, el tratar de mantenerme despierto. Porque en realidad hoy día estuve así como... no me pasa siempre eso, pero hoy día estuve como cabeceando un poquito, estuve a punto de... de quedarme dormido. Entonces... hay otras meditaciones que no me pasa eso, soy siempre despierto y he visto a gente que se queda dormida sipo. Pero hoy día si he sentido menos el control de... que te estay quedando dormido pero “paf no” como que despertai, pero como que despertai dos segundo y volví así al... igual es como incómodo el... la sensación. Entonces yo pensé en más de una oportunidad de pararme de ahí donde estaba sentado, porque me estaba... realmente estaba quedándome dormio. Entonces eso es como igual incómodo... em, al fin y al cabo, porque Cristóbal dice que igual no es malo pero si está haciendo la clase y te está tratando de hacer meditar y que tú te quedí dormio, sipo si igual es como fome igual. Imagínate todos nos quedamos dormido, estaría hablando solo. Así que igual es penca... Quizás a lo mejor uno se relaja demasiado... yo lo pensé y le eché mucho la culpa a la postura que tenía, porque estaba demasiado cómodo, o sea tenía la espalda apoyada en la muralla, taba bien sentao, tonces también influye un poco el “estay bien sentado”, como que estuvierai en una hamaca.

- ¿Tiene alguna importancia para ud que esta actividad se lleve a cabo en **grupo**? ¿Cree que es posible llevar a cabo este tipo de actividades también de forma **personal**?

Sí, tiene cierta importancia, en qué sentido en que en meditación igual sé, yo diría... pa la gente que no sabe practicarla yo diría, se ve en grupo... gente que a lo mejor sabe practicarla, debería, podría hacerlo solo. Pero a mi igual me gusta cuando hay más... cuando hay otro tipo de gente, gente que uno no ve constantemente ahí en el intensivo. Que siempre vienen las chiquillas de repente, no se po... y otra gente, de repente vienen los niños que son de acá, no sé, son técnicos en rehabilitación también de repente están po. Entonces eso lo hace como más ameno.

- ¿Lleva acabo alguna de las actividades del espacio **fuera** de este o realiza algo de la aprendido fuera de el?

Sí, sí, aprendiendo a meditar sí... sí se puede hacer, de forma personal, yo creo que sí. No sé, yo lo he hecho, pero en forma cortita, así... al salir como de algún tipo de problema, de un apuro, pero de que yo me haya sentado así por ejemplo, no se po en mi cama y ponerme a meditar, no lo he hecho.

- **Si le enseñaran** como ¿llevaría a cabo esta actividad de forma personal?

Si pue.

- ¿Qué le parece que el espacio sea utilizado también por terapeutas, funcionarios, etc...?

No que está bien, porque si uno se da cuenta de que realmente a todos nos sirve. O sea en el sentido de que todos a las finales yo creo que todos somos personas, no se po, todos nos reímos lloramos, pensamos, no se... y todos tuvimos distintos tipos de problemas que podemos emmm... que esto igual nos puede ayudar un poco.

3. **Efectos** sobre la experiencia, atribuibles a su participación en el taller:

- ¿Ha sentido cambios en el manejo de sus **emociones** que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

Sipo, en no ser tan, tan así po, tan gruñon, tan estricto, porque al principio yo era muy estricto ahora yo soy más... un poco más flexible.

[y ¿eso como lo ves cuando te pasa?]

Por qué, porque yo como te decía, yo antes le quitaba el play y se iban pa la pieza, y ahí los tenía en la pieza, ahora no, ahora yo les quito el play, pero sí hagamos esta actividad. Pero siempre lo he estado enfocando en... ahora último en lo que es la educación.

- ¿Ha sentido cambios en sus **sensaciones corporales** o en su relación con su cuerpo que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

Sí, lo que aprendí que igual yo puedo manejar mi cuerpo no tanto mecánicamente, sino que emm... la parte... no se si decirlo emocional, mental igual lo puedo manejar

[¿Cómo, me puedes contar un poco de eso?]

Lo que te decía... que el Cristóbal nos enseñó que nos enfocáramos en ciertas partes, intentáramos recorrerlas, no que se muevan, dijo recorrerlas no más, las sensaciones, entonces ahí es donde empecé a sentir un poquito de calor así en el cuerpo y todo.

- ¿Ha sentido cambios en su forma de **pensar** o en la relación con sus pensamientos que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

Mira cuando algo me sale mal, me quedo pensando un poco, me quedo meditando y... y digo ya... bueno las cosas, yo no soy muy religioso, pero digo "mira las cosas si están por pasar, tienen que pasar no ma po" pero antes me ahogaba por ejemplo con un vaso de agua o andaba siempre enrrabiao. Por ejemplo la semana pasada tenía que venir Susana, que es mi polola, tenía que venir de Talca y no pudo venir. Pero ahí yo empecé ya... antiguamente me enojaba, decía "puta..." y empezaba a patear la perra y todo la cuestión, pero la semana pasada me acordé de la meditación y no fue tan... o sea como tan duro el gol, porque nos vemos una vez al mes, entonces... cachai, ya viene el 7 por ejemplo, ya me corrió del sábado 31 me lo corrió pal 7 pero... no anduve de mal humor todo el día, menos el fin de semana. Más encima fue largo este fin de semana.

[¿Cómo podrías describir un poco ese cambio?]

Que no tengo que ver las cosas tan... tan graves como las veía antes.

[pero en el momento mismo en que te pasan ¿cómo lo vives? o ¿cómo te relacionas con eso?]

Me acuerdo de la meditación

[y ¿Qué haces?]

al principio quedo así como en blanco, después empiezo a respirar un poco... ahm, a expirar, como decir a expirar a exhalar ya así, empiezo como una respiración más o menos lenta tranquila, de ahí empiezo a analizar la... la situación. Le trata de ver el punto, como es que dicen... ahí un monito, no un mono sino que... a que "verlo por el lado amable", ¿qué es la chimoltrufia me parece? (risas), ya si es del chavo del ocho. Verla por el lado amable. Entonces, trato de... verlo por ese sentido, porque que pasa de que yo... si ya a las finales ya no va a venir, así que, que saco yo con amargarme, peleando con medio mundo, hasta conmigo mismo. Y esos principios me llevaban muchas veces a "puta ya no va a venir la cuestión, ya pam" o sea por ahí disolverse y toda la cuestión. Pero ahora ya no lo hago.

- ¿Ha experimentado algún cambio en el manejo de **situaciones estresantes** desde que comenzó a asistir al espacio de meditación?

¿Estresantes? como que no he tenido algo estresante, estresante, así como heavy porque... como las últimas veces estaba usando la meditación, entonces no... podría ser

un momento estresante, antes, antes de... aplicar la meditación podría ser po pero... ahora como ya la aplico no... si va a comenzar a ser un momento estresante... como que la meditación lo... le, no se po, le baja las revoluciones, los grados, no sé.

- ¿Ha experimentado algún cambio en su forma de reaccionar cuando se le presentan **deseos** o **impulsos** de querer consumir desde que ha asistido al espacio de meditación?

Es que si po, me pongo a meditar y a pensar bien las cosas... porque... que es lo que pasa es que yo antes, yo antes hacía todas las cosas como al revés. Primero me tomaba la chela y después me cuestionaba. Me tomaba la cerveza y decía: "puta, pa que tomé"... siendo que a lo mejor no eran tan (¿piola?) sino que me fui más como en la acción, entonces que es lo que pasa ahora con la meditación que, medito primero, pienso primero, y después digo "si voy a estar lamentándome, mejor pa que"... Así que ahí me tomo un vaso de agua, no sé. Entonces ahí pienso un poco más... la meditación me ha servido pa pensar un poco más, las cosas un poco más abiertas, un poco más abiertas no sé. O pa pensarla dos veces, tres veces. Y antes no, antes salía y me levantaba y al tiro así como con la, con la cerveza como en la mente, entonces llegaba y salía al tiro no ma. Después claro me la tomaba, toda la cuestión, que se yo, después claro decía yo "pa que me la tomé"... Ahora no po, ahora hago ese procedimiento al revés. Me dan ganas, pienso primero y después... y después me tomo el vaso de agua y después igual me siento bien porque como a las finales no tomé. O sea, no tomé entonces con eso logro varias cosas, logro el autocontrol y... y no estar viniendo pa acá y que me pregunten como estuvo tu día y que digai bien, entonces estay por la mentira. Siendo que igual te tomaste como, no se llevai un litro de cerveza en el estómago, no recientemente pero quizás fue en la mañana. Una cosa así entonces igual es como... tay siempre mintiendo.

[y ponte ese como autocontrol y momento que te tomas e inviertes el proceso, ¿tú se lo atribuirías a la meditación en sí misma o a otras cosas o a que se lo atribuirías?]

Mira la meditación me ayuda harto a pensar las cosas, entonces es como te digo yo, es como la base. Tonces la base pa cualquier cosa, o sea en este sentido es la base pal autocontrol. En otras cosas es como la base como para... pensar bien algún tipo (¿reactivo?) y acá no se me puede servir, del autocontrol de base para eee... no llegar a los combos quizás, no sé, ese tipo de cosas.

[y ¿cada cuánto meditas?]

No, no solamente acá... si solamente la meditación sale como en forma espontánea, de repente del momento, que esté en la casa, de repente... quizás lo hago una vez al día, inconscientemente quizás, es lo más probable que... sea así porque como ya estoy me estoy acostumbrando a eso.

- ¿Ha sentido cambios en sus **relaciones personales** que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

Mira, me ha dado bastante paciencia con lo que es... así en forma personal, estamos hablando de... lo voy a enfocar un poco más preciso en como de pareja. Me ha servido como pa tenerle harta paciencia... a Susana por ejemplo, porque una de las cosas que yo

le dije, porque habíamos terminado hace tiempo atrás, me dijo “yo quiero que dejé de tomar... la condición pa pololear contigo es que dejé de tomar”, ya “la condición mía es que nos veamos más seguido”... y al final teniéndolo todo, y pa que no venga. Me dan ganas de decirle “ándate a la... a la punta del cerro”. Pero al final igual tiene la pila de complicaciones, su hija, que se yo... pero porque no me dice desde un principio. He desarrollado más paciencia por ese lado.

- ¿Ha sentido cambios en su desempeño o realización de **actividades cotidianas** que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

Es que me he puesto más paciente, más paciente en todo... por ejemplo, cuando, a mí me gusta cocinar, cuando me pongo a cocinar... eee, me relajo un poco más de lo que me relajaba antes, o sea, esto estoy friendo aquí, estoy cocinando acá... y esperando acá. Entonces como que la mezclo un poco, porque ya he estado marcando los tiempos, antes no, antes yo quería cocinar en media hora. Ahora empiezo un poco antes, me relajo un poco más, y quizás si nosotros almorzamos a la 1, empiezo a las 11, pa tener un lapso pa hacer las cosas. Antes empezaba ahí mismo, ya me he estado empezando a relajar un poco más, incluso he estado escuchando en vez de heavy metal, que era lo que escucho hartito, he estado tratando de escuchar música... no la música que ponemos acá, pero sí como más clásica y me he relajado.

- ¿y los efectos que tú comentas y que le atribuyes a tu participación en el espacio, consideras que aumentan conforme has asistido al espacio o más bien se mantienen?

Yo creo que más se mantienen... si porque no he visto yo, a lo mejor, yo no lo he visto. A lo mejor como lo estoy viendo de a poco, quizás hay un aumento, pero si hay un aumento ha sido poquitito. Pero no ha ido así como en disminución, yo lo siento como que ha ido así en aumento. Poquito pero en aumento.

4. **Extensión** de la experiencia del taller

- Al participar del espacio, ¿crees que hay o habrá un punto donde puedas decir “hasta aquí está bien” o podrías seguir indefinidamente?

No yo creo que esto va a seguir, por lo menos pa mi va a seguir indefinidamente. Porque ya le agarré así como el... gusto porque también vi que, muchas cosas me quitaron poco y hacer bien las cosas no me va a hacer sentir... o sea como le dijera yo, ni más hombre ni menos hombre. Por darle un ejemplo, si hay compadres que están... saltando un acantilado y están quedando medio... medios mal allá abajo, no se po... (¿?) y todo por ser hombre hay que saltar, quizás lo pensaría un poco más y diría “y pa qué voy a saltar si al final, no tengo que demostrarle nada a estos”, no saltaría no ma o a lo mejor saltaría, pero lo pensaría un poco. Así en ese sentido lo veo.

- Una vez finalizado el tratamiento ¿cree que seguiría meditando por su cuenta?

Sí, pero tendría que aprender a meditar sí. Porque esas son meditaciones cortísimas, como del momento... como pa pensar un poco mejor las cosas, pero de sentarme así y empezar a escuchar bien los pajaritos, no se po empezar a relajarme o yo mismo empezar a pensar en que... en que dice Cristóbal, no relajémonos en nuestro cerebro... emm y después bajen un poco más, enfoquémonos en, no se po, en los labios, en la espalda... y ahí tendría que aprenderlo, la secuencia.

- Si existe algún aspecto de este que a ud le agradaría fuera de alguna otra manera o si pudiese hacer alguna sugerencia para mejorar el espacio ¿Cuál sería?

Hasta el momento yo creo que está bien el espacio, si... si fuera de 3 a 4 yo creo que pediría el horario que tiene ahora, así que no le veo problema... quizás más tarde, podría ser, habría que probarlo

[y ¿hay algo que te gustaría fuera de otra manera?]

Quizás... es que a lo mejor la meditación es así, no estoy tan seguro, pero... que si todos vamos a tener una postura, ojalá que fuera todos iguales no... Cristóbal igual dice que hay que ponerse así con la columna derecha, pero hay otros que se tiran en la colchoneta y ahí obviamente te va a dar sueño, entonces... igual yo lo miro así, uno anda por aquí, uno sentado en la silla, entonces quizás, tomar una postura, entonces a lo mejor hay que usar esos banquitos, eso chicos que nos dieron... y carpintería y hacer unos 20 más y todos sentaditos, pa poder hacer bien el ejercicio, porque así como yo estoy haciendo el ejercicio de meditación, nunca lo he hecho bien.

[¿Cómo es eso?]

Porque siempre hay que tener una postura, entonces yo siempre estoy sentado con las piernas estiradas pa adelante, con la espalda en la muralla, entonces... lo más probable que no sea una buena postura pa meditación po, por algo están hechos esos asientos chiquititos, por algo será.

5° Entrevista

Usuario Hombre

Evaluación de la influencia de la participación en el taller de meditación en el tratamiento general para usuarios del programa intensivo de adicciones del Cosam de Pudahuel, a partir su experiencia y la visión de los profesionales involucrados en el tratamiento.

1. Lugar que se le atribuye al taller en el **tratamiento**:

- ¿Desde cuándo asistes al espacio de meditación?

De que empezó con Hernán

[y ¿eso cuando fue?]

Fue hace 5 meses, más o menos

[y cuando fue la última vez que asististe?]

hace un mes atrás

[y ¿en algún periodo asististe de forma continua?]

O sea, antes de eso vine los 5 meses seguidos, todos los martes.

- ¿Es la primera vez que participas de una actividad de meditación o actividades que consideres similares?

Sí, primera

- ¿Ves la instancia como parte de tu tratamiento o es más bien como algo distinto?

No, parte del tratamiento, yo creo que... uno acá con las terapias individuales y con las terapias grupales, yo creo que... crece el raciocinio, la forma racional de ver las cosas. Sin embargo el tema del taller de meditación te hace crecer en lo espiritual, cachai. Y para mí como persona yo creo que lo más importante, es el crecer en lo de adentro, porque en lo de adentro lo que siempre va apegado a lo bueno. En cambio, lo racional no de repente porque, tú lo asocias mucho con las sensaciones o los sentimientos y lo racional cachai, entonces no siempre es tan apegado a lo bueno... aunque prefiero ver las cosas del lado bueno que del lado malo. Como te digo, para mí lo más importante es crecer el espíritu. Así que en ese sentido, para mí sí es un aporte y es parte de mi tratamiento.

- ¿Participas de algún otro espacio o taller en el Cosam? ¿En cuál?

Sí, todos... por los que más pueda.

[¿alguno que se parezca al espacio de meditación?]

Sí, las terapias individuales psicológicas po... o sea que... de los psicólogos.

[¿en qué sentido?]

Lo que pasa es que... el Pancho también es muy apegado al tema del espíritu y esas cosas, cachai. Entonces (¿?) me hicieron elegir en tres psicólogos y yo elegí al Pancho por eso, no más. Porque él entiende que mi estilo va por eso, por ahí. Cachai, yo no soy tan racional pa pensar, sino que... de repente me dejó llevar por mis sensaciones, pero... ahora yo

aprendí a escuchar mi interior... y tiene muchas mejores ideas, pa poder esto, pa poder hacer.

- ¿Para ti, qué función cumple el espacio de meditación en tu tratamiento? (ej: de apoyo, complementario, de pausa o descanso, etc.)

Lo que te dije, crecer en lo espiritual... en no hacerme partícipe de estas sensaciones carnales, que en algún momento de mi vida me hicieron, tropezarme demasiado. Sin embargo ahora que veo, que tengo una herramienta... más y que... es una herramienta súper potente... ya veo las cosas de otra perspectiva, de otra forma, cachai, y tengo mucho más control de mí mismo. Cachai, no me hago tan partícipe de esas sensaciones... y todo eso.

- ¿Cuál consideras, desde tu opinión, que puede ser el objetivo del espacio?

El control, control absoluto de mí, de mi cuerpo, control... control, porque... yo creo que es una forma más poderosa y más bonita de ver tu... tu actuar, por decirlo de alguna forma.

- ¿Qué tan frecuentemente asistes al espacio?

Mira ahora en estos minutos no he podido venir muy seguido por el tema de mi trabajo, pero cuando puedo vengo... sí o sí... y es un taller que me interesa.

- ¿De qué depende tu asistencia?

- ¿Te parece bien la frecuencia semanal? ¿la disminuirías o aumentarías?

Lo ideal sería aumentarla, porque los... verdaderos personajes estos de... que son, como se les puede decir.

[¿Monjes algo así te refieres?]

lo hacen muchas veces a la semana... tonces, mientras más, es mayor el... la alimentación, cachai. Adquirí más.

2. Evaluación de la participación en el taller de meditación:

- ¿De qué forma considera que el espacio le es o fue útil?

Como te digo... acá yo igual he adquirido conocimiento, herramientas, para enfrentar la vida, pero son a base de pensamientos, cachai. A base de cosas racionales... sin embargo el taller de meditación te enseña a escuchar un poco tu interior... y el interior no siempre piensa lo que piensa la mente, lamentablemente. Entonces ahí uno compara... o ve cual le sirve más, por lo menos a mí me sirve más lo espiritual, algunos no, que les sirve más lo racional, pero no, mi estilo es por acá, por este lado que te digo yo.

- ¿Cuál dirías que es el **momento más significativo-importante** para ti de los que se realizan a lo largo de una sesión?

En el momento en que dicen, no se hagan partícipes de sus pensamientos, de sus sensaciones, de sus sentimientos, ese es el momento que yo... es tan profundo el... como decirlo, profundo en lo que estoy concentrado, conectado con mi interior que, como que me salgo y me miro, y digo "haber toy sintiendo esto, pero lo puedo verlo de acá po". O sea ese es un momento exquisito, potente que es bakán.

- ¿Cuál dirías que ha sido o fue el **evento o suceso** más significativo-importante para ti desde que participas en el espacio?

Sí, hubo un tiempo que estaba súper estresao en mi pega porque... mi pega es un trabajo de estrés así de presión todo el rato cachai, tu no podí cometer algún error porque si no, que tengo un puesto laboral que requiere de presión porque le generamos trabajo a mucha gente y cualquier error deja la tendalá, entonces llegaba mucho tiempo estresao y un día venía con mucha pena y me tocó una palabra que dijo Hernán que me cambió el chip... y como te digo, me hizo ver que yo podía controlar mis cosas po, con mi interior. Mirando para (¿afuera?). Entonces eso fue súper significativo, hasta el día de hoy me acuerdo como fue.

[y ¿te acuerdas un poco más como para tener la imagen más clara?]

Sí, fue... yo tenía pena porque, en ese día cometí demasiados errores en la pega, entonces me retaron, me retó el gerente, me dijo "ya ponte las pilas o sino...". Entonces, venía achacado porque llevo tanto tiempo en la pega y... una reta'a, no siendo que puedo dar más y me decían... "vea sus sensaciones pasar como un río, y no se hagan partícipes sino que solamente déjenlo pasar". Como que uno fuese un río de pensamiento... y esas cosas, como que, te hacen crecer en el interior, es bakán, de verdad que es súper bakán.

- ¿Existe algún aspecto o momento en particular del espacio o de las actividades que le haya resultado más **agradable** o grato?

Eee, sipo, ese mismo día como te digo, cuando llegué estresao, fue... aparte que Hernán tiene ese don. es capo Hernán en ese sentido... y el otro, también, saber llevar el taller.

[a ¿qué te refieres con eso del don?]

No se puede ser el timbre de voz, su lado apegado a lo espiritual, parejito en todo, como suave todo el rato, anda pensando...

- ¿Existe algún aspecto o momento en particular del espacio o de las actividades que le haya resultado más **difícil** o no grato?

No, la verdad que no... a mi este taller, todo el rato me suma, todo el rato me suma.

- ¿Tiene alguna importancia para ud que esta actividad se lleve a cabo en **grupo**? ¿Cree que es posible llevar a cabo este tipo de actividades también de forma **personal**?

Sí por supuesto.

[¿de qué manera?]

Es que yo creo que mientras más personas conozcan de esto, es mayor el crecimiento, mayor... la energía que se acumula, cachai... y es mayor la conexión que tu tení. Pienso yo pa mí.

[si po, es tu opinión, no te preocupes por eso, no hay respuestas ni buenas ni malas... (segunda preg. sobre meditar de forma personal)]

De hecho yo pertenezco a un centro cultural con mi amigo Rodolfo y nosotros somos de la directiva... yo por mi lado estoy haciendo el taller de meditación y él por su lado un taller de bodycombat, cachai. Pero a la vez él también me ayuda en el taller de meditación... y tiene mucho amigos que están muy entusiasmados, porque yo la otra vez en un carrete así, les dije: "ya chiquillos juguemos a tal cosa, siéntense todos", y los senté y les hice hacer unos ejercicios y les hablé así súper suavcito y claro me resultó, me dijeron "Roberto, tu tení ese don pa hacer esto"... "oye hagámoslo no ma po". Así que ahí estoy con mi compañero consiguiéndose material, porque yo por el tema de mi trabajo no puedo llegar antes, tonces por eso. Así que de que lo voy a hacer lo voy a hacer... y lo voy a tratar de masificar, si se puede masificar, espectacular... (¿para aguantar?) las cosas así, gigantes, en todo.

- ¿Lleva acabo alguna de las actividades del espacio **fuera** de este o realiza algo de la aprendido fuera de el?

De hecho yo en internet, con mi notebook, o sea me pongo los audífonos, me vendo los ojos y bajo una clase de meditación. Hay una argentina súper conocida, no me acuerdo del nombre... de ahí practico un rato, lo que pueden decir... no pa copiar lo que dicen, sino pa que yo mismo crearme un estilo y pa poder yo acrecentar cada vez más mi conexión... y eso.

- **Si le enseñaran** como ¿llevaría a cabo esta actividad de forma personal?

(Se considera contestada)

- ¿Qué le parece que el espacio sea utilizado también por terapeutas, funcionarios, etc...?

Eso, es bonito igual porque habla de que los terapeutas, a pesar de que son personas profesionales, que han estudiado el tema del estudio del hombre, son personas... y necesitan siempre de... de esa conexión, de que no todo es tan racional como algunos lo pueden ver, cachai... y que el tema espiritual sí es muy demasiado importante, si es que no es el más importante de todos... cachai, por eso creo que está bien y que... que un poco obligarlos.

[¿Cómo?]

que vayan po, que vayan, cuando puedan, que tengan su tiempo libre, que vayan, sí o sí.

3. Efectos sobre la experiencia, atribuibles a su participación en el taller.

- ¿Ha sentido cambios en sus **sensaciones corporales** o en su relación con su cuerpo que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

Demasiado diría yo, demasiado, mira... a lo mejor tu no me conocí pero yo soy el usuario más antiguo de acá del Cosam, cachai. Yo venía por un tema que era súper delincuente, una persona demasiado impulsiva que, que no tenía control de mis actos, a ese nivel de engrupimiento estaba cachai... y con el tema de la meditación a mí me cambió la vida, aparte de las terapias y el tiempo que llevo acá en el Cosam. Yo creo que ahí, que me falta, todavía estoy con el tema, yo creo que he avanzado, estoy con el 70% ya. Pa poder algún día llegar a ese 100 y poder actuar solo en mi vida... que lo único que quiero es poder salir de acá y no estar en esta burbuja.

[y ¿en relación a lo específico del cuerpo?]

El tema de no se po, con una mina, siendo súper básico. Estar con una mina y querer estar toda la noche con ella... casi, cachai. El tema de un momento difícil, de estrés, de rabia... alejarse un poco y decir “no po, yo quiero hacer esto”.

- ¿Ha sentido cambios en el manejo de sus **emociones** que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

De repente hay situaciones que... uno dan ganas de pararse y darle un puñete a un compañero, pero no po, uno se detiene a pensar y dice “haber este que está ahí, da lo mismo, da lo mismo, de mí no habla mal, habla mal de él”.

[y ¿Cómo podría describirme esa relación distinta con las emociones?]

eemm, como te digo yo, determino qué hacer, sentir, procesar, actuar...

- ¿Ha sentido cambios en su forma de **pensar** o en la relación con sus pensamientos que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

Sí, sí, como te digo porque las terapias individuales también te sirven mucho, con los psicólogos sobre todo... eee, y te hace sentir eso, escuchar tu interior y el haber estado en el taller de meditación, te hace creer mucho más en esto, en que lo espiritual es lo que tiene que mandar, cachai.

[tu antes me comentabas esto de la metáfora del río, lo de Hernán, eso ¿implica algo en relación a esto de los pensamiento y las emociones?]

Sipo, sí, sí... si porque de repente a mí se me hace incómodo el tener todo el rato esa sensación de no sé, de angustia o de rabia y no poder controlarlo, pero sin embargo ese día que yo escuché eso... como que “el haber no po, no po”, si es tan fácil como decir, “haber aléjate”, yo soy el que más... tú lo que sentí es una cosa, pero al sentir, desde que, de un procesar... y el procesar no requiere de una... haber o sea, el procesar, lleva a un actuar, pero ese procesar también tú lo decidí. Ese actuar tú lo decidí como va a ser, cachai. Es enredado pero...

- ¿Ha experimentado algún cambio en el manejo de **situaciones estresantes** desde que comenzó a asistir al espacio de meditación?

Sí mucho, sí... el mismo tema de mi pega, en mi casa también he tenido momentos estresantes, con mi hermana que es medio flojita, cachai. Entonces como que tiendo... bueno el ser humano tiende a actuar mal, creo yo... pero no, me he sabido controlar. [y ¿Cómo sientes que te puede ayudar o te ha ayudado el espacio o la meditación misma?] Lo que te he dicho... el tema del sentir, pensar y de actuar, mirarlo de afuera. Haber yo siento proceso y después actúo, pero yo decido que clase de actuación... como tomar distancia un poco.

- ¿Ha experimentado algún cambio en su forma de reaccionar cuando se le presentan **deseos** o **impulsos** de querer consumir desde que ha asistido al espacio de meditación?

También sí, es que igual yo soy estratégico, trato de hacerme planificaciones diarias o planificaciones semanales. Entonces me pongo mucha más presión po. Haber me hice una planificación diaria, tengo que hacer ese, ese y ese paso... y siempre llegan situaciones que tu no las pensai, pero ya tení una base po. Si tengo que yo hoy en mi pega, hacerme, no se po 20 domicilios, cachai. y no me puedo hacer los 20, hago 18, no me estreso, porque son situaciones que no se pudieron... aceptar más no más. La meditación me ha ayudado también a analizar más la situación.

- ¿Ha sentido cambios en sus **relaciones personales** que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

Sí, si po... de ver que yo, haber te voy a contar. Yo tuve súper mala onda con un terapeuta y chocamos todo el rato, y a mí no me caía bien... del día que yo vine aquí y lo ví, al tiro me cayó mal. Yo tengo súper desarrollado el tema de... del sentir, el, como se llama, la percepción... cachai, y no, no, no me entró nunca... y con el tiempo yo he logrado tomar mejores decisiones que en el fondo él es terapeuta, tengo que respetarlo, como terapeuta porque él puede sumarme cachai... y mirándolo por el lado bien positivo, no se he tomado mejores decisiones y el poder entablar una buena onda con él, lo que no podía hacer antes, me dejaba llevar y no estaba ni ahí, le tiraba la cuestión no ma... ahora no, ahora soy muy educado, lo saludo, hablamos. Y más allá no vamos a poder ser amigos, porque ya no tuvimos esa cuestión, pero si somos personas, él es profesional y yo soy persona... y sí puede hacer una educación saludarse, conversar.

- ¿Ha sentido cambios en su desempeño o realización de **actividades cotidianas** que ud atribuya a su participación en el espacio de meditación o a algo aprendido en este?

El tema de mi respiración, el tema de relajarme mucho más rápido, el de pensar mucho más, se relaciona harto con el tema meditación... y logro conectarme mucho más rápido. [¿en qué sentido?] no sé, de repente voy estresado al taller de meditación, pero es cosa de que yo me concentre un poquito, caigo al tiro en el... o no caigo suena feo, pero me conecto, al tiro,

me cuesta menos, mucho menos de lo que me costaba al principio. Que podía estar media hora así y no me conectaba.

[¿a qué te refieres con conectar?]

caer en el tema de conexión, es como conectar con... contigo, con las sensaciones, lo que estas sintiendo... el interior, como pa después pensar más claramente, como con lo más espiritual también, cachai.

- y los efectos que tu comentas y que le atribuyes a tu participación en el espacio, consideras que aumentan conforme has asistido al espacio o más bien se mantienen

No como te digo, pa mí siempre suma, siempre suma... yo creo que el tema espiritual no tiene límite así... pa llegar a un límite, así tipo Jesús, yo creo que estamos a años luz, los seres humanos.

4. Extensión de la experiencia del taller

- Al participar del espacio, ¿crees que hay o habrá un punto donde puedas decir “hasta aquí está bien” o podrías seguir indefinidamente?

No po como te dije yo, para mí, siempre esto, lo voy a tratar de usar para algo cotidiano, como algo que yo voy a hacer por siempre, cachai. Por qué? porque sé que siempre me va a sumar, sé que yo puedo aportar, entregar y enseñar a la demás gente... que hoy en día vivimos en una sociedad... así como “tu no me importai, yo me importo no ma”, cachai... y el tema espiritual va apegado a eso, al querer al otro, al ser más empático, al andar con ese amor cachai... y es rico eso po, pero lamentablemente, la sociedad de hoy en día, creo yo, no sé, nunca he hecho un catastro de toda esa cuestión pero siento que sí po, por las experiencias que he tenido. Tonces creo que es importante.

- Una vez finalizado el tratamiento ¿cree que seguiría meditando por su cuenta?

Forever...

- Si existe algún aspecto de este que a ud le agradaría fuera de alguna otra manera o si pudiese hacer alguna sugerencia para mejorar el espacio ¿Cuál sería?

Es que mira yo creo que, no sugerir, porque yo creo que esto se haría pero no se puede hacer por el tema de que estamos... haber como en lado estructurado en el sentido figurado porque... porque uds tienen unos ciertos minutos pa hacer el taller de meditación, pero si... me encantaría que fuera mucho más pero sé que no lo hacen porque, tienen que cumplir un horario, creo yo no sé.

[¿te refieres que la hora en que se hace el taller fuera más extendida?]

Sí, unas cosas así.... yo creo que mientras más largo el momento de conexión... es mucho más tu dominio, en lo externo, porque lo he comprobado, yo he hecho meditación 2

horas, un día sentado en la cama, con los pies así... las dos horas estuve, derecho, espectacular, desperté, o sea no me quedé dormido, sino que cuando me saqué la venda, yo lo hago con una venda... y no se miraba todo distinto.

[¿alguna otra sugerencia?]

no, yo creo que ha estado bien, solo alargarlo.

Anexo 4: Guion de Grupo Focal a Profesionales

Esquema de los Tópicos a abordar en Grupo Focal a Profesionales:

Evaluación de la influencia de la participación en el taller de meditación en el tratamiento general para usuarios del programa intensivo de adicciones del Cosam de Pudahuel, a partir su experiencia y la visión de los profesionales involucrados en el tratamiento.

1. Lugar en el Tratamiento y asistencia

¿Ven el espacio de meditación como parte del tratamiento o como anexo, complementario o separado del tratamiento?

¿Qué función específica creen que ocupa la actividad de meditación en el tratamiento general de adicciones para los usuarios que asisten?

En relación al número de participantes ¿En qué medida creen ustedes que se logra obtener un buen aprovechamiento de este aspecto? (motivación, proporción)

¿Consideran que este espacio de meditación es aún más propicio para algún momento del tratamiento en particular (inicio, recaída, medio, cierre)?

2. Evaluación

¿Qué relevancia puede tener un espacio de meditación en este contexto en el que ustedes trabajan y que ustedes conocen bien?

Para las personas que están en tratamiento y desde la experticia que ustedes tienen ¿Qué es o puede ser lo más significativo para un usuario de participar de un espacio de meditación?

¿Cómo evalúa la planificación del taller de meditación que se ha realizado (en términos de objetivos, metodología, cómo se lleva a cabo, alcance, etc.)?

3. Efectos

Hablemos ahora de cambios concretos que pudieran ustedes haber visto en los usuarios y que sean atribuibles a haber participado del espacio de meditación (se entiende que no es atribuible únicamente a haber participado de esto, pero que junto con el resto del tratamiento se ve que ha contribuido la meditación)

A nivel emocional

A nivel de sus pensamientos

A nivel del manejo de la ansiedad o ansias de consumo

A nivel de otra dimensión que a ustedes les parezca importante

4. Proyecciones

¿Qué proyección le ven a este espacio en el marco del tratamiento de adicciones en el COSAM?

¿Qué sugerencias le harían a un espacio de meditación como este en el marco del COSAM?

¿Qué otras consideraciones que no han sido preguntadas respecto de la influencia de este espacio de meditación en el tratamiento de adicciones, les parece importante agregar?

Anexo 5: Grupo Focal a Profesionales

1. Lugar en el Tratamiento y asistencia

¿Ven el espacio de meditación como parte del tratamiento o como anexo, complementario o separado del tratamiento?

- Yo, por lo que he visto en el taller de meditación, yo creo que va más que nada por él, como con el compromiso que tiene cada persona con el taller de meditación, porque puede ser que algunos usuarios tomen el taller, como aparte, como una experiencia extra-programática se podría decir y otras personas, que me ha tocado comentar con ellas, que toman la meditación como algo, como propio de ahora de su vida por ejemplo, con Alonso que he hablado, él ahora dice que toma en práctica, usa en práctica la meditación en diferentes, como partes de su día, aparte del taller que lo hacen acá. Pero hay otras personas que comentan que vienen más que nada por compromiso del taller como extra, como depende del compromiso de cada persona sienta con la meditación.

[y tu como profesional ¿Cómo lo entiendes, más allá de esa opinión de los usuarios?]

eee, también me pasa algo parecido, o sea al principio, más como un compromiso extra, pero últimamente he asistido al taller de meditación porque me gusta y siento que es como... despejarse o tomarse un tiempo para uno mismo, se podría decir. Y eso me ha gustado y por ejemplo que lo tengo más como compromiso ahora, como dentro de mí no ma, no sé si así decirlo, pero como más como forma de mi rutina ahora.

- Yo no lo considero como un anexo de las actividades, sino que está dentro de las parrillas programáticas de los dos intensivos. Se ve así porque hay gente que viene desde fuera, entonces se puede ver como una cosa como muy... extra-programática, pero yo creo que la variable que nos da un ejemplo distinto es que está dentro de las prestaciones que nosotros estamos realizando, está en el horario, está incluido como una actividad más, como un taller, así que yo no lo veo como un anexo. Lo veo como parte de la propuesta y como parte del trabajo que nosotros hacemos acá en el Cosam, que tiene horario fijado y que tiene responsables ya clarísimos.

- Yo también lo veo como un complemento, yo creo que es como... volver a la realidad que intervenimos es necesario tener complementar con otro tipo de actividades como más recreativas... o más trascendentales digamos, también está el espacio de body-combat, hubo un momento que hubo yoga y el espacio de meditación que se empezó a instalar desde que llega Hernán, yo creo que también ha sido como un plus al programa, no todos los programas que trabajan con adicciones tienen todo ese tipo de actividades extra-programáticas, se puede considerar tal vez como un espacio, el espacio que le dan al cuidado de las plantas, al sembrar, el hacer ese tipo de actividades como más conectados con la tierra que también puede tener un significado un poco más trascendental, yo creo que todo eso ayuda. También yo lo considero como un complemento al tratamiento.

- Según lo que he visto y lo que he conversado con los chiquillos de los programas... y complementando lo que dice Rolando, también lo veo como parte de la parrilla de talleres de las cuales participan los chiquillos, ya y también creo que es un aporte porque les da el espacio para, para que ellos puedan reflexionar y no sé, hacer el ejercicio como de introspección, dentro del proceso en el cual ellos están viviendo, que no se da muchas veces en los talleres o en las actividades que realizan normalmente durante la semana. Entonces este espacio de cierta manera se configura como el momento que ellos tienen y el cual les aporta para su proceso, desde el punto de vista de la introspección y la reflexión.

¿Qué **función específica** creen que ocupa la actividad de meditación en el tratamiento general de adicciones para los usuarios que asisten?

- Yo tengo la impresión que el taller de meditación como lo planteó Rolando, parte en un momento como desde el reconocer que era un espacio, como de desarrollo, un espacio deseable para los usuarios, para profesionales, para los estudiantes en práctica y posteriormente para los mismos usuarios también. Y cuando Hernán de alguna manera incorpora otros elementos teóricos, el presenta el taller de meditación y de este tipo de meditación en particular, como, incluso como una posible estrategia en lo que es la prevención de recaídas, esa es la lógica que yo le veo al espacio, en donde los chiquillos tienen la posibilidad de incorporar esta estrategia y... de alguna manera como de diferenciarse un poco del síntoma y poder mirarlo, que es más o menos lo que logré entender de lo que plantea Hernán. Entonces desde ahí yo creo que, desde mí, desde como lo veo, yo creo que ese es como una de las funcionalidades que tiene este espacio en este programa en particular.

- Relacionado con eso a mí también me da la impresión que, desde la impresión inmediata, para ellos se les presenta como un espacio, nuevo que antes no se lo hubieran imaginado, que se hubieran encontrado acá... y en ese sentido se valora bastante, y es como un espacio para verse a ellos desde otro lado. Es súper raro que llega a terapia, que es un lugar donde uno espera que le digan mil cosas, como explorar el mundo interno y ya “sentémonos y pongamos la atención en nuestras sensaciones” o “simplemente aquí y ahora” o como todo un ámbito nuevo, toda un área nueva para explorar y como yo voy encontrando herramientas desde ese lugar, eso yo creo que es como una puerta amplia, quizás para otras cosas que se van viendo en el momento que no sé cómo será pero... me da esa impresión, como ver las cosas desde otro lugar también y que hay otras formas de encontrarse con uno mismo y de encontrarse en un proceso terapéutico, que muchas veces está asociado con etiquetas, quizás vienen con etiquetas de otros lados, no sé. Y eso es muy puro es como muy... una tabula rasa yo siento, pa sacar otras cosas.

- Yo no he tenido ninguna participación en la... en los espacios de meditación, la mía es la visión desde afuera. Teniendo claro que son los chiquillos del intensivo los que participan, entonces recojo la... desde ellos. Mi percepción es que, los chiquillos según el tiempo que lleven acá y estén participando en meditación, es como va cambiando su opinión, los que ya llevan más tiempo es un encuentro consigo mismos, es como un espacio para ellos para encontrarse consigo mismo, con sus sensaciones con sus emociones. Eso es los que llevan más tiempo y los que están recién empezando a participar, es como un espacio pa, algunos pa ir a dormir. Pero igual el ir a dormir, ellos igual dicen que igual ellos se encontraron con algo de...

[Perdona que te interrumpa... ¿Qué crees tú que puede ser entendido por ellos como un espacio de encuentro consigo mismo en el tratamiento?¿qué función podría cumplir el encontrarse consigo mismo para el tratamiento?]

Es empezar a revisar su historia, su historia desde chico... y a partir de algunos momentos, hubieron momentos en que generalmente cuando cerraba el taller de meditación, se daban como unas frases, como una percepción, entonces les queda dando vueltas. Hubo un momento en que se les mostraba, parece una carta, pero siempre termina con un mensaje y ellos los empezaban a relacionar, algunos, los más avanzados, con su historia... no se po se acuerdan de su historia personal, de su vida, de situaciones que vivieron y otros ya muy a partir de lo... del momento que estaban ahí o entraban como

en una meditación profunda... empezaban a percibir sus sensaciones y es ahí donde decía este cuento de... en algún momento marcó hartó lo que el Hernán les decía, el darse cuenta de mirar desde afuera la situación y ponerse en contacto qué le pasaba con ese (¿?). Y con eso pienso que algunos han ido resolviendo algunos nudos...

- También comparto con que la meditación entrega, a diferencia de lo que no te entrega el box o un grupo terapéutico propiamente tal, es que no estás atento a lo que te dice otro o una temática que esté dispuesta desde afuera. El espacio de la meditación es un lugar de no imposición, es un lugar de no solicitar cosas, no se trabajan temas puntuales, sino que simplemente es estar. Es estar, compartir con otro un espacio de simplemente de meditación contigo mismo... y como bien decía Julia al principio, se instaló desde, para llegar a los síntomas de recaída, craving... también yo creo que ha facilitado en los procesos más individuales una mayor capacidad de insight frente a lo que le está pasando o como van tomando las decisiones los chiquillos, de la autodeterminación digamos, así que... yo lo veo, parándome desde ahí, ha sido como un complemento el taller de meditación, sobre todo pa los chiquillos que llevan más tiempo, que han logrado, como lograr darse cuenta con mayor profundidad el cómo están viviendo su vida y tomando las decisiones del día a día, sobretodo pa enfrentarse a temáticas que a veces es de todos los días, todos los días pueden presentar ansiedad pero esas ansiedades ahora tú las vez pasar, pero no te haces parte de esas, no te vas con esa ansiedad sino que simplemente la observas y la puedes dejar pasar. Antes yo creo que se les hacía un poco más complicado pa algunos chiquillos que no llevaban tanto tiempo pero desde ahí yo creo que son espacios que te ayudan a complementar el trabajo que hacen los terapeutas tanto en el box, como acá en los grupos de tratamiento. Eso es lo que veo yo. Además desde la alianza terapéutica, tanto el espacio de meditación como otros espacios, te permiten hacer un acercamiento al usuario desde otro lado y eso desde el diagnóstico podía sacarle información que no va a ser entregada en una relación directa de box, donde siempre van a haber escudos, van a estar tus barreras o tus (¿carcazas?)... y en otros espacios te van a salir espontáneamente digamos. Eso.

- Yo me sumo al comentario de Catalina, que yo veo que, también llegando ahora en mayo, yo veo el taller de meditación como una oportunidad. O sea, creo que también el tema de meditar y si lo analizai desde el metacontexto en donde estamos, estamos en la comuna de Pudahuel, estamos en una población en donde no hay mucho tiempo pa meditar, nada, absolutamente nada y menos en la vida que le ha tocado vivir a cada uno de los compañeros que están enfrentándose a un proceso de rehabilitación, que creo que ponerles desde el programa o de las diferentes intenciones que se hagan. Ponerles la posibilidad de tener una hora, una hora y media de parar de sus vidas y dedicarse exclusivamente a ellos mismos, no desde un asunto autodestructivo, siento que es una tremenda oportunidad. Tal vez nosotros no tenemos muy claro pa donde queremos ir con un taller de meditación pero, definitivamente que es algo... una página en blanco en la vida de los muchachos. Creo que sí lo he visto mucho la experiencia en otros centros y resulta, en otros centros con Meditación, Yoga, Tai-Chi. Antes había una comunidad que todos los días a las 12, se hacía una estrategia para unos (¿?), paran todos así y se sientan a meditar (¿3 o 30 minutos?)... todos los días!, y es algo que ellos lo integran en su vida. Y el tema de las frases que dice Pablo también, claro de los pacientes más concretos que han ido al taller de meditación, como producto les queda que al final, lograron encontrarse con una frase que tal vez la pueden asociar a lo cotidiano y tal vez les ayuda bastante. Y la respuesta anterior que creo que es parte del programa, pero tampoco estoy muy claro, como pa todos, pero yo que llego en mayo y veo, que es lo que van a hacer, el jueves van a un taller, entiendo que es parte de las actividades diarias de los programas de adicción, que está integrado.

Ya mencionaron de cómo fue originado el taller, pensado para la prevención de recaídas pero entendiendo ahora que ya han tenido la experiencia de un par de meses en que el taller ya está andando y por lo tanto ya pueden tener su propio concepto acerca del taller, que momento...

¿Consideran que este espacio de meditación es aún más propicio para algún **momento** del en particular (inicio, recaída, medio, cierre)?

- Yo tengo una percepción, quizás un poco distinta como de lo que se asocia al trabajo personal, como del insight y eso, de la meditación, más yo lo relaciono con una práctica que en sí misma puede ser buena, pero como haciendo el ejercicio de no reflexionar, como algo un poco contrario al insight, como de dejar ir más que... y desde ahí pienso que desde el principio hasta el final es una práctica positiva, o sea yo pienso que es más allá de un tratamiento de rehabilitación sino, en general para todos. Pero yo al menos lo entiendo más así, como una práctica más de soltar, que de un trabajar conscientemente algo.

[o sea ¿es como más transversal?]

o sea creo que es muy provechoso, en todo momento de la vida de cualquier persona y desde ahí mirando el tratamiento, creo que desde el principio como al final, va a ser provechoso quizás de una manera distinta al principio y al final.

- Yo creo que si está en la parrilla tiene que ser un grupo abierto y lo que dá... nutrición al espacio es compartir con otras personas que no estas habituada a estar, hemos estado los profesionales, el director, gente de afuera, de otros programas y eso, le da un aire y un cuerpo distinto al espacio, es como muy, mucho más abierto, se interrelaciona con otras personas en el caso de las mujeres que yo trabajo, les gusta por eso también. Sienten que es un espacio como distinto, no siempre estamos nosotros como grupo intensivo, siempre estamos como trabajando solamente acá y cuando... este es el único espacio que integra a tanto afuera y con algunos espacios con los chiquillos, en una vez a la semana en un video que estábamos realizando, pero es menor ese espacio. Es menos tiempo que lo hemos tenido y el otro sipo, tiene una convocatoria distinta y eso lo hace que sea bueno y en la etapa en que se encuentra va a ser tan cálido que da lo mismo que esté en tu primer día de terapia o en un espacio más adelantado en el proceso, yo creo que igual.

- Sí, se hace también difícil evaluar si alguna estrategia sirve en un proceso de recaída, claro no podría decirse si es que a alguien le sirvió más o menos en alguna de las etapas. O sea yo creo que una importante estrategia está en que se instalara, que alguien puede meditar en cualquier momento del día o puede detenerse y mirarse o detenerse y dejarse fluir, teniendo una estrategia más para no recaer o si está en los procesos de recaída, pa poder salir del consumo mismo. Pero es difícil verlo o puntuarlo como algo que pudiera ayudar más o menos a un grupo más o menos... yo insisto un poco sobre el grupo de población objetivo, la meditación tiene que ver también con tener el espacio pa poder hacerlo, que yo creo que la gente con la que nosotros trabajamos es gente que no lo tiene, sí, no es que no lo tenga sino que no lo tiene. No es que podai dejar a los cabros chicos solos, llevarlos a algún lado, que te los cuide alguien, etc y parar. Por eso te digo como estrategia dentro de ese mismo ambiente puede ser muy útil.

2. Evaluación

¿Qué **relevancia** puede tener un espacio de meditación en este contexto en el que ustedes trabajan y que ustedes conocen bien?

- Lo encuentro como... como lo puedo decir, como un gran regalo, ojalá se tomara más en cuenta este tipo de técnica de herramienta en todos los sistemas de salud, en los distintos programas donde se tenga que rehabilitar gente o tratar salud mental o bienestar en general. Y creo que, además de los resultados o de los efectos que tenga la meditación en sí, es como abrirse a todo un ámbito de cosas nuevas que las tenemos como disociados, como desde la perspectiva de salud, de la perspectiva de buscar áreas para poder estar bien con nosotros mismos, para poder estar más tranquilos, o sea ya dentro del sistema enfermo en que vivimos como sociedad, es súper importante abrirse a estas otras perspectivas que son... que se dice que son orientales, que también están más en las culturas más arcaicas... etc. pero muy importante como darle relevancia a eso, o sea no encerrarnos y ampliar la perspectiva, porque siempre vemos solamente con los límites con que estamos acostumbrados a ver. Si estamos mirando la psiquiatría solamente vamos a ver sus etiquetas y vamos a llegar hasta el límite que las etiquetas nos permiten. Yo siento que esto como que nos da la oportunidad de empezar a pensar también de otro modo, también como profesionales, como las personas quizás que crean los programas, que crean los proyectos, además también con los usuarios. Es eso, como empezar a preguntarnos hay otras maneras más que nos traen otras consecuencias... lo que los chiquillos dicen de repente, es que aquí se me enseñan cosas que no se me enseñan en la calle, a mí nadie me enseña valores, yo creo que también el tema de poner estas propuestas nuevas que van por ahí, hay otras herramientas hay otros modos, hay otras experiencias y eso ya es sanador en sí, tanto para las personas estén en rehabilitación, que puedan estar como con desequilibrios de salud o con las personas que están más sanas. Eso.

- Sí yo también lo veo como que... es un fenómeno mundial. Es como... me gustó la palabra que ocupó Catalina, en el sentido que es un regalo, porque precisamente, este tipo de medicinas complementarias, se ven en personas con mayor acceso a la información, con personas que manejan un grado educacional mayor, llegan a esos sectores la meditación o cualquier otra técnica de medicina complementaria que conozcamos, como el yoga también... e entonces que se estén ocupando en este tipo de centros, que lo estén... más personas se estén subiendo a este barco, que está más que comprobado que ayudan, y que nosotros lo bajemos a personas que tienen un nivel de privación cultural importante y que tengan acceso a este tipo de espacios, que son tremendamente sanadores, yo creo que también nos da un plus como centro, ya, junto con otros que lo están haciendo, no somos los únicos. Yo creo que es como ir con la tendencia digamos, bajar esos espacios a otro tipo de personas que no tienen la oportunidad de participar. Eso es muy bonito digamos.

- Sí, yo creo que nace de repente desde la diferencia... los cabros pueden acceder a un tratamiento diferente, va a significar definitivamente algo en sus vidas, puede que no al 100%, o sea hay niñas que no venían por frío, por incomodidad, etc... cuestión que el centro mismo tiene que ir evaluando como la sigue entregando, como siguen entregando de mejor manera la estrategia, pero pa ellos el ir a meditación les da un plus, un potencial en su vida.

Para las personas que están en tratamiento y desde su experiencia que ustedes tienen ¿Qué es o puede ser lo **más significativo** para un usuario de participar de un espacio de meditación?

- Yo creo, desde mi perspectiva, compartiendo algo que dijo la Catalina, creo que lo más significativo, de alguna manera, como el centro y particularmente el programa de adicciones, se abre a mirar a la persona, a nuestros usuarios, como desde una mirada integral. Como enriqueciendo el clásico modelo biomédico, que yo creo que desde hace rato que el programa de adicciones ha ido como, como en esa línea. Pero lo que yo he visto desde que yo estoy acá por lo menos, desde la apertura que se abre con las flores de Bach ahora la meditación, instalándolo también como una forma de mirar y de abordar las problemáticas en salud mental, creo que el plus tiene que ver con eso, tiene que ver con... con no tan solo con mirar, sino que intervenir y abordar las problemáticas desde una perspectiva más integral y más amplia, más holística por llamarla de alguna manera. Y creo que eso es... va en directa relación con las oportunidades que nosotros nos abramos para intervenir con los usuarios. Sí, como enriquecer la intervención, desde esa mirada.

- No se lo estaba pensando, pero no le veo el equivalente en valor al... creo que es importante pero no sé si, o sea yo creo que todos preferimos hacer algo, preferimos almorzar a tomar once, o hablar con alguien, con uno que con otro, pero no sé si ese taller en particular o algún taller en particular en este momento, podría ser favorito de los usuarios. Te podría dar el dato de que vienen más a deporte que a otro.

[En ese sentido, yo apuntaba a ¿Cuál consideran uds que puede ser lo más significativo de participar en ese espacio?]

- Yo creo que para los chiquillos, para algunos nuevamente, yo creo que lo más significativo es un poco, lo que decía Marisol, el dejar fluir, el dejar sentirse... yo creo que eso ha sido un poco, de descubrirse. Eso ha sido, por lo menos los que llevan más tiempo. Como que su discurso, su planteamiento en cuanto a la meditación va por ahí. Los que van por primera vez, un poco es de relajarse, entender la está de relajación como... los otros ya que llevan más tiempo han ido, que es un poco el autoconocimiento que han ido teniendo o como han ido utilizando esta herramienta. Yo creo que ahí también es importante, cuanto tú me decías esa cosa de la meditación, yo creo que es súper importante, pero también el verlo en qué contexto y en qué realidad. Taba pensando que hoy en día acá en Pudahuel, casi todas las plazas tienen, ponte tu gimnasio, pero tú las veí y nadie está. Entonces uno sabe que es importante que la gimnasia, el estado físico, te ponen la herramienta pero no se ocupa. O sea también por qué, por la realidad en que vivimos, o sea... es una comuna dormitorio, la mayor parte del tiempo se está fuera del hogar, no se tiene tiempo como pa la recreación. Tonces cuando uno se plantea la está de la meditación, también tiene que haber un tiempo y un poco decía el Hector, acá posiblemente cueste mucho más.

- En frente el Pablo dijo algo, que algunos lo usaban para descansar o dormir. Yo siento que también tiene un sentido esto. En el caso de las mujeres, cuando van a meditación y logran conectarse con esto de, con relajarse a tal nivel de quedarse dormidas, también tiene una connotación de confianza frente al grupo y eso es súper importante, nosotros lo hemos trabajado, porque me decían: "pucha es que yo me quedo dormida" y yo le decía "¿por qué?", "porque estoy cansada, porque tengo tres cabros chicos, porque no tengo un espacio..." y ahí se empezó a dar cuenta que en ese espacio de los días martes, se sentía y se daba cuenta de lo agotada que estaba, entonces iba también entre comillas a descansar, pero pa quedarse dormida en un grupo, como nosotros que nos quedemos dormidos, hay que tener una conciencia y una claridad y una entrega también pa decir "no me siento para nada discriminada en la..." yo creo que esa connotación es súper importante. El día martes que se trabaja, nosotros los otros días tenemos psicoterapias individuales o grupales y se trabaja lo que les pasa en la

meditación. Y muchas de las chiquillas planteaban eso, no sé si era, decía “descanso”, pero después se fueron dando otras connotaciones y otras claridades... es más que eso, es encontrarme un espacio libre, me siento, siento mis piernas cansadas y esta frase que se usa mucho en la meditación, que yo participé harto en un principio, era como “observa y nada más” y cuando uno está con esta crisis de quiebre o de angustia por el consumo, “ahora yo observo y tomo la decisión”. Eso también es un buen elemento y que sí se hace visible, sí se hace verbal, las chiquillas lo plantean así. De sentirse como está el cuerpo, sentirse como se siente, de darse el espacio pa decir “sabí que ahora estoy solo yo, no están mis hijos, no hay nadie más que yo acá” y eso ha sido súper vital, yo creo que eso es una cosa, eso es algo súper significativo, por lo menos lo que yo he reportado desde cuando vuelven de la sesión de la mujeres. Y eso ha motivado a otras, lamentablemente este tiempo ha bajado por esta cosa climática (Invierno), el cambio de sala me pareció súper bien, creo que lo tomaron como algo positivo, porque era demasiado frigorífico allá donde estaban en un principio.

- Tamos todos de acuerdo con que ha sido reconocido como un espacio de relajación, así como el deporte ha sido reconocido como el espacio de liberar tensiones, yo creo que la meditación ha sido reconocido como un espacio de relajación. Y lo otro que yo creo que han encontrado significativo, porque el espacio de meditación ha sido súper transformador, o sea nosotros mismos lo hemos ido transformando en el tiempo... y con las últimas prácticas que hemos ido incorporando ahora de formar grupos post-meditación, yo creo que eso ha sido como, más que relajación, ha sido un espacio de socialización, donde las personas han sido capaces de verbalizar lo que les pasó en el momento y al mismo tiempo, el tema de las cartas o el tema de los papelitos, donde uno se le invita a la persona a hacer alguna pregunta o si sienten en este preciso momento algún problema, a lo mejor el papelito los puede guiar o les puede dar algún tipo de orientación, sin que sea... es algo voluntario no ma. Eso también ha sido como sanador para ellos, el bajar los niveles de angustia frente a algo, porque nos hemos topado con muchachos que han sacado papelitos y dijo “justo lo que necesitaba, justo esto es, esto es lo que me pasa”. Entonces yo creo que eso ha sido muy significativo para ellos, que es como un rito, yo creo que los ritos que hacemos al final del espacio de meditación yo creo que ha sido, como beneficioso para ellos.

¿Cómo evalúa la planificación del taller de meditación que se ha realizado (en términos de objetivos, metodología, cómo se lleva a cabo, alcance, etc.)?

- Yo que he estado más en ese proceso, siento que es como filosofía Inacap, como aprender haciendo, porque nos hemos dado cuenta lo que... lo que necesitaba la gente en un principio para poder meditar, desde la postura ya... hasta lo que hemos llegado ahora de hacer grupos después de la meditación, como compartir lo que les pasó en el momento. Yo creo que... seguimos construyendo en eso, seguimos trabajando... no sé si queremos llegar a un ideal, porque en el fondo es cuando empezamos a exigirle a un espacio de no exigencia y eso como... a mí me ha complicado un poco ese trabajo... pero, hasta el momento está dando muy buenos resultados, la gente está pidiendo otro espacio de meditación, si en lo posible podemos abrir otro día más para meditar... no lo hemos conversado con la gente, pero si lo están manifestando es por algo, así que yo creo que... los usuarios son los que nos dan cuenta de que la forma de trabajo que estamos haciendo hasta el momento, ha dado buenos resultados, tanto para ellos y satisfacción para nosotros que... desde el autocuidado digamos. Eso

- La parte de la metodología, el marco teórico, creo que lo había armado primero Hernán psicólogo, que ya no está por algún motivo. Lo que pasa es que después así como en forma intempestiva y como que quedó el grupo como andando ahí.

- Ahí la parte teórica, yo siento que fue súper (¿?)... en un momento que tenía que ver con instalar... como de apoyar el proceso de legitimación de este espacio en el programa de adicciones... y desde ahí, claro, concuerdo contigo que Hernán hizo un trabajo de fundamentar teóricamente la relevancia, la pertinencia de tener un espacio de meditación para nuestros (¿?)... claro yo creo que incluso antes de eso el espacio ya estaba en camino de legitimarse, ya estaba funcionando cuando estaba Rolando, con el Camilo y la Francisca. Entonces yo creo que esa apuesta que hace Hernán llegó a apoyar.

- Le puso taller Existencial y de ahí se desprendieron temáticas que nacieron de los mismos chiquillos y Hernán dentro de esos talleres hacía meditación y luego trabajaba temáticas que tenían que ver con eso, con el existencialismo, de algo mucho más profundo. Y nos casamos con el mindfulness principalmente, yo creo que no estamos haciendo otro tipo de meditación hasta el momento, a veces se ha cambiado la forma, ahí hemos vuelto a no confundir a la gente, porque hay muchas maneras de meditar ya... y yo creo que desde esa metodología hemos trabajado principalmente esa siento yo, o sea y desde ahí el mantenernos con una... y tú también nos orientaste con eso, yo creo que eso también es educativo, es parte del aprendizaje de todos... porque uno se empieza a entusiasmar y eso nos fue pasando a nosotros, "mira hagamos esto y esto". Hicimos meditaciones dinámicas con mindfulness, mezclamos, entonces yo creo que desde ahí... claro, al tener una persona que manejaba mucho más el tema, nos casamos con una. Porque Hernán era muy volao, era muy soñador también, entonces con él integramos varios tipos de meditación. Metíamos a Osho, trabajábamos nuevamente con Mindfulness, kundalini, entonces... cuando llegaste tú con esta investigación y nos orientaste respecto a mantener una línea yo creo que eso ha sido como... como una suma, como enriquecer el trabajo que ya se venía haciendo de antes, pero ya con un trabajo mucho más serio. Yo creo que desde ahí, ahora estamos como mucho más finos en el tipo de meditación que estamos haciendo, que puede ser mucho más beneficioso para la persona, que estar cambiando todos los martes a un tipo de meditación diferente o tratar de hacer cosas... antes mezclábamos unos ejercicios de biodanza con meditación, unos resultaron, otros no, después yo me fui sintiendo incómodo digamos porque fue un espacio muy diferente y ahora estamos como finos, solamente mindfulness y solamente un estilo de meditación, yo creo que eso es... yo creo que ahora ya lo definimos bien, sin hacer cambios entremedio, sino que ahora tenemos una metodología clara de trabajo con una forma de meditar.

- Eso de ir aprendiendo en la práctica... yo creo que también debiera seguir... insisto en tomar algunas variables socioculturales, sociodemográficas, porque igual en Pudahuel hace mucho frío y hace mucho calor, tenía ambos polos. Entonces claro, partir un taller de meditación en verano, no te deja ver que en invierno va a necesitar otros materiales. Esto de cambiarse de la cerámica a la alfombra y ojalá de la alfombra a colchoneta con frazadas. Aunque haya pacientes que vayan a dormir... creo que es algo que también les va a ayudar mucho en la medida en que quieran perpetuar este... porque meditar con frío es casi imposible. No sé cómo lo harán en Alaska o en... tendrán que estar abrigados o etc... pero tratar de generar para los usuarios esas calidad mínima, es necesario porque... porque, yo he hecho meditación, he hecho yoga, he hecho Tai-Chi y es súper importante, que esté cómodo haciéndolo, sino te demorai mucho más en lograr objetivos que tal vez los podí lograr en 4, 8 sesiones... te demorai mucho más porque así de simple, porque tenía frío o estai incómodo. Entonces buscar... y el Cosam igual es grande, hay espacio, creo que se ha facilitado el espacio también, basta con poder mejorarlo desde esa...

[y como dentro de esta lógica, de esta planificación que se ha ido gestando como en la marcha, como son esas evaluaciones de como se ha ido gestando este proceso ... ¿Cómo evalúan ese proceso que se ha ido dando?]

yo creo que no se ha evaluado mucho

[¿Cómo lo harían en este momento? desde su experiencia]

Yo creo que... tenemos desafíos en esa parte, al principio Hernán elaboró una escala que era de 1 a 10, tres preguntas básicas, que las pasábamos o aplicábamos al final. Después sistematizó las encuestas, casi todas daban como nota promedio 9,7 algo así, notas muy altas, todo puntuaba entre 9 y 10... ee y después de eso yo creo que ya se empezó a viciar ese tipo de evaluación, donde la gente marcaba ya más bien por compromiso, nos fuimos dando cuenta de eso. Ahora, actualmente no tenemos ningún tipo de evaluación salvo el espacio de comunión que se forma al final con los grupos de conversación. Pero tenemos ahí desafíos con hacer nuevos tipos de...

[pero quizás independiente de la evaluaciones que se han hecho, la pregunta es la evaluación que se hace aquí en este momento, como desde la experiencia de uds de como se ha ido dando este proceso, esta planificación]

Sin ser parte del equipo que planifica, yo siento que hay una continuidad con los objetivos, que se ha dado prioridad a este espacio el día martes, que nunca se ha interrumpido, que ha sido permanente y yo creo que hay una planificación establecida y con el equipo que está, en este caso está Rolando... siempre hay reporte de lo que está pasando desde la planificación hasta la actividad. Creo que ha sido perpetuado en el tiempo, que ha sido legitimado y que está siendo ya parte de las prestaciones que nosotros tenemos para todos los usuarios, creo que está bien ahí.

- Quiero rescatar una cosa que dijo la Mireya endenante, que primero que nada el proceso ha sido súper positivo como centro, al meternos con este tema más holístico, al integrar este tipo de actividades, que en un principio partió con nosotros, con una visión desde el autocuidado, que luego con Germán se masificó hacia los usuarios y ya con un concepto de beneficio hacia el otro... y como una estrategia una estrategia en la prevención para las recaídas. Yo creo que eso ha sido como un proceso de aprendizaje, de arriesgarse a hacer cosas nuevas, que tienen que ver con esta medicina complementaria y saliendo de los usuarios, yo creo que ha sido tremendamente beneficioso pa los mismos profesionales y pa los alumnos en práctica que han entrado en ese espacio, que es como parar un poco porque vivimos en una sociedad que promueve la celeridad, que promueve... es una sociedad muy estresante digamos. Entonces tener este tipo de espacios en los lugares de trabajo, no tan solo hacia los usuarios, sino que también hacia uno mismo, se debieran usar esos espacios. Yo creo que ha sido muy beneficioso. Yo ocupo ese espacio, me gusta mucho participar en él y así lo han validado otras personas, yo creo que eso ha sido positivo, de arriesgarnos a tener este tipo de actividades.

3. Efectos

Hablemos ahora de cambios concretos que pudieran ustedes haber visto en los usuarios y que sean atribuibles a haber participado del espacio de meditación (se entiende que no es atribuible únicamente a haber participado de esto, pero que junto con el resto del tratamiento se ve que ha contribuido la meditación)

A nivel **emocional – pensamientos** - manejo de la **ansiedad o deseos** de consumo

-Yo ahí repetiría lo que contó la Alejandra, porque hemos tenido experiencias puntuales donde las chiquillas no solo se han conectado con este cansancio que han sentido en algún momento de su día, sino que también hace un par de meses atrás, estoy pensando en la Muriel, esta soledad que en algún momento se conectó, en el meditar se puso a llorar. Durante la meditación se le caían las lágrimas y lloró con desconsuelo, con harta angustia y después, en un espacio de terapia y hablando con la Alejandra, la Alejandra nos contaba que la Isabel había sido capaz de decirle a ella, que en este espacio ella se dio cuenta de los sola que se sentía en su vida, cachai.

[Eso como podrías ponerlo en algo más cerrado, ¿quizás “mayor conexión emocional”?]

No sé cómo...

- Yo creo que es sentirse, esta cosa de todo tan rápido, ella decía “cuando hablaban y hacían que nos conectáramos con lo que estábamos sintiendo, yo no encontraba nada”. Estaba muy sola y eso le provocó así como mucha pena, pena, angustia y otra cosa como... a modo de lo que recibió de parte de las chiquillas, esta cosa como... yo no tenía idea que las usuarias que yo atendía eran en su mayoría evangélicas, ya... y muchas de ellas le daban una connotación a meditación, velas, sacar un papelito, casi como las cartas, como algo medio satánico, así como “esto no está bien porque voy a ser una pecadora y voy a ir por otro lado” y también se entendió y se revisó con ellas que era una forma y una oportunidad distinta. Si me preguntai por beneficio, yo creo que la capacidad de concentración es un beneficio que yo he visto, de poder pensar, elaborar un pensamiento y verbalizarlo después, porque eso yo me he dado cuenta con la Karla. Que la Karla, dice “haber espérate, voy a pensar lo que te voy a responder”... como que le ha dado vuelta a eso. Y esta capacidad también de poner cosas, que son elementos que están visibles y que uno los puede elegir y dentro de esos elementos que se ponen a disposición, está la vela, la carta, los papelitos pero son opcionales. Yo he visto mayor cantidad de concentración, más compromiso con lo que están planteando, esta cosa de hacer una actividad nosotras después de una clase de meditación, un día después, de poder concentrarse, hay menos resistencia a la relajación... eso yo lo he visto así como muy claro, en las mujeres por lo menos.

- A mí me llamó la atención una vez con el Alex hacia una usuaria, después de haber... como utilizado o vivido la experiencia de meditación frente a la sintomatología de abstinencia y el deseo de consumo y a mí me queda la idea de que la sensación que me comentaba tenía que ver con esto como de empoderarse, como de que de alguna manera pueda controlar esto, como un aumento en la sensación de autoeficacia no sé, como que de alguna manera este usuario veía la meditación como una herramienta que lo hacía tener más poder sobre el deseo de consumo, más poder de decisión.

- Sí a mí también un usuario me comentó como de la autoregulación, siendo como chantarse frente a todo lo impulsivo que era para todas las cosas que hacía sin pensar y como observar y de ahí ver si eso era lo más correcto o no... yo creo que va en lo que dice la Alejandra, como a pensar. En general yo me imagino que en las terapias individuales también es como eso lo que se pone en práctica yo pienso, ya ahora veamos porque esto sí, porque esto no, y la meditación yo creo que ha ayudado a chantar también como el cuerpo, como todo general, como holísticamente, no solamente desde acá.

- La autoregulación va por lo mental pero tiene que ver con lo más emocional yo también siento, no dejar que lo impulsivo te descontrola
- y reconocer también ciertas emociones yo creo propias de ese estado. Son cosas que ellos antes obviamente seguían sintiendo pero ahora se dan cuenta de eso, por lo que uds cuentan.
- Yo las personas que estoy atendiendo que participan que son tres... o sea no sé si una cosa tiene que ver más con la otra pero creo que hay uno que está más comprometido en el tratamiento en lo global y muchas, sino todas, las actividades que nosotros hacemos en los talleres y en la consulta y en la psicoterapia apuntan al mejor manejo emocional. De hecho hay como un ítem de manejo emocional en la prevención de recaídas. Entonces no sé si pudiera hacer un equivalente nuevamente a que el taller de meditación da... suma más que otro taller, no podría responder eso. Creo que sí complementa, pero no sé si precisamente ese taller ¿#? para que los usuarios tengan una conexión emocional mejor que... hablando de que tenemos un universo de 100 pacientes y van al tratamiento algunos pocos.
- Yo creo que nuevamente, yo hago la diferencia entre los que llevan más tiempo y los primeros... y pa hacer una evaluación uno tiene que agarrar a los que llevan más tiempo, pa ver el desarrollo y los que llevan más tiempo, por lo menos son dos o tres... yo creo que ellos lo que han logrado, identificar por un lado reconocer el sentimiento ¿desde entonces o desde el fondo? y además, uno decía este cuento de contar hasta diez, antes de...o lo que decía la Alejandra, reflexionar primero, pensar, pa después actuar... yo creo que ha sido lo más significativo o el resumen que hace de una u otra forma ellos de esta cosa del taller de meditación, y lo otro que ¿yo vi ##?... que es Emilio, él ha intentado aplicarlo en su familia, ha ido como tratando de transmitir lo que a él le ha ido pasando o lo que él ha recogido de lo que es meditación ha tratado de cómo implementarlo en su familia, específicamente con su viejo, entonces en ese sentido ha sido positivo.
- Yo también tengo una experiencia parecida ahora que Pablo comentó eso, que era un poco parecido al chiste que comentaba Hernán sobre una mujer depresiva que se encontraba con otra amiga y le decía "hola ¿cómo estás? bien, bien... y tu meditación como está... no, no le decía aquí estoy participando de meditación... "aaa, sí que rico... y tu depresión como está... aaa sigo estando depresiva pero ya no me importa". Emilio manifiesta que en la relación con la hermana, que a veces él estaba haciendo el aseo y estaba ahí su hermana en el sillón y le decía "levanta los pies" y la hermana le decía... o levantaba los pies de mala forma y después desordenaba y como que ahí se formaban peleas... "yo estoy ordenando, tu estay desordenando" como que ahora no, como que ahora él ha aprendido como que "a no importa, si yo ordeno y viene alguien a desordenar no importa, por lo menos yo me preocupé de ordenar", como que él ahora en sus reacciones, en su actuar en la vida como que en ese sentido le encuentro mucha razón a Pablo ahora que Emilio en algún momento lo comentó, en su relación con su hermana y con su padre principalmente que es donde tiene sus grandes temas. Él ha cambiado su forma de actuar en la vida, de cómo le producía mucha rabia que ordenaba y después llegaba la hermana, sacaba el chaleco y lo dejaba en el sillón tirado, eso le producía mucha rabia y se generaban peleas. Ahora que... tira el chaleco, en vez de buscar la pelea, que hace Emilio, agarra el chaleco, lo dobla y lo deja ordenadito y hace un acto simbólico de lo que hago ahora, frente a lo que hacía antes y ahí él hace todo un replanteamiento de cómo funcionaba con su hermana antes y como funciona ahora en la vida.
- Los otros no cambiaron, él sí.
- El Andrés también hizo un proceso, sobre todo con su primo... sus primos... o sea hoy en día yo no lo he visto... desde hace como dos o tres semanas atrás que no lo veo. Pero hoy en día él fue a hablar con

su tía, la mamá de los primos, fue al cementerio, entonces ha hecho como... y si bien es cierto ha sido trabajo del grupo, individual pero también ha recogido elementos de la esta de meditación donde ha estado ahí... donde una vez que le quedó la cagá en una de estas de meditación que se encontró justamente con la cosa de sus primos.

4. Proyecciones

¿Qué **proyección** le ven a este espacio en el marco del tratamiento de adicciones en el COSAM?

Yo por lo menos pienso que ya está un espacio que empezó desde la muy buena voluntad y de la innovación de querer hacer algo desde la experiencia que tenían los chiquillos, pero ahora yo creo que hay que invertir. Es cierto que el espacio tiene que tener muchos más recursos, desde la infraestructura, porque no va a surgir más, porque no puede ser solamente desde que bueno el espacio, bakán, estupendo, somos innovadores y todo, pero ahora hay que invertir. Esa yo creo que es una de las proyecciones que podría darse... desde tener frazadas, colchonetas, una persona especializada, tiempo pa que se pueda planificar, participar a lo mejor desde la información de lo que se está llevando mensualmente. Lo que pasa es que hay que hacer una inversión y esa inversión tiene que ser desde el Cosam, no solamente el equipo de adicciones porque es un programa que es transversal, hay gente del programa de habilidades para la vida, profesionales de allá, a lo mejor se puede ampliar mucho más.

[Esas serían sugerencias al taller, esto de implementar con más recursos... ¿esto tiene que ver con qué figura? ¿Qué te imaginas tu que sea un taller de meditación de aquí a no sé, dos años por ejemplo?¿Cómo te gustaría que estuviera ubicado, el rol que ocupa sería parecido al de ahora, sería distinto?]

- Yo creo que sería parecido, pero más encausado, yo creo que el taller de autocuidado... o sea, me lo figuro como un taller de autocuidado, como podría ser una salud responsable, una cosa como más desde el área del autocuidado, como yoga, como el body-combat, como los huertos que hablaban de la tierra, no se po salud, la comida saludable, un montón de cosas que podemos hacer como una cosa innovadora del programa y creo que esto podría sustentarse como en un proyecto educativo mucho más amplio, que creo que está como parcelado, cada uno está haciendo una cosita, está esto, está esto, está lo otro pero yo creo que no se ha fundido como en un proyecto más aterrizado. No sé si están en los programas por ejemplo, si aparece como una forma nuestra propia, el tener todos estos talleres que son distintos innovadores o no se po como nuevos. Eso es lo que yo creo.

- Yo veo que con proyección, que el espacio no se debe de terminar ahora, que ya está instalado hay varias personas que han participado, entre ellos está el Mauricio que ha sorprendido su presencia en reiteradas ocasiones en el espacio, él mismo lo ha valorado, yo creo que eso mismo que es bueno. Que otras personas como que estaban un poquito distanciadas y lo estén ocupando yo creo que eso ya es un avance... y como desafío que también tiene que ver con una proyección, yo creo que como masificar más el taller, sensibilizar al Cosam, de que existe un taller de meditación, de que está funcionando un día determinado, en un horario determinado y empezar a invitar a más gente. Yo creo que al tener la integralidad de diferentes diagnósticos en ese espacio, ha sido súper positivo, de que una persona de trastorno de pánico esté conversándole a una de adicción que ha podido controlar

estos pensamientos de angustia frente a la muerte inminente, frente a otro hablándole de que ha podido controlar su ansiedad frente al consumo, yo creo que es súper enriquecedor, porque la meditación beneficia tanto a estas personas que tienen esta crisis de pánico como a la persona que tiene estos craving por el deseo de consumo. Entonces el espacio está mucho más estructurado, ya tenemos una línea clara de trabajo, de funcionamiento, yo creo que como desafío es que el Cosam lo valide formalmente, lo dé a conocer y precisamente como dice Alejandra, que esté dentro de las canastas de los programas como ofrecerlo. No es un programa exclusivo de adicciones, no es un programa exclusivo de TEMOC, es un programa... es un espacio abierto para todas las personas del Cosam y yo creo que eso es como proyecto... claro, no se invierten recursos, yo creo que hasta el momento estamos bien, a lo mejor acoger más al espacio, prepararlo más como meditación puede ser...

- O sea a lo mejor la meditación puede tener al menos alfombra...

- Mejorar el ¿auditorio? y todo eso... como proyección, puede ser que Cosam lo valide mucho más y sigamos invitando a la gente, como otros profesionales, hay muchos más profesionales que están invitando al espacio y están llegando gente de diferentes programas y eso ha sido como súper interesante. Estamos todos ahí, no somos pacientes o profesionales, somos personas que vamos a meditar.

- Exactamente es súper distinto

- Yo le veo hartas proyecciones porque... desde el mes y medio que llevo acá creo que, claro cuando se instala el espacio con la gente que trabajaba acá y después a uno de los profesionales que se le hacía atractivo ese trabajo y potencia.... luego llegan alumnos en práctica que lo continúan, que ahora son psicólogos así lo pienso yo... y no tienen un financiamiento ellos tampoco para el taller, entonces... bueno a Hernán seguramente le pagaban esas horas, etc... lo que tal vez le podía... que creo que también es un acto que le puede dar como parte de su trabajo. Entonces creo que, actividades que dependen de la buena voluntad de las personas no siempre perduran en el tiempo. Creo que si se hace la intervención que se plantea con darle un escenario a la meditación, darle la importancia que... si nosotros levantáramos información hoy día y el programa se hace muy importante para los usuarios de adicciones, para usuarios de TEMOC y otras áreas del Cosam y eso se sistematiza y se invierte en el asunto, yo le veo proyecciones... pero desde las buenas voluntades no porque la gente se va de vacaciones, terminan las carreras, le dan otros intereses en su vida y estos proyectos, que son proyectos vendibles, que son muy buenos... vayan a vender este proyecto al Cosam de providencia, no les quepa la menor duda de que se los van a comprar por... pero acá en el Cosam cuesta un poco que se instalen ciertas necesidades y que además se invierta en recursos. O sea que si bien están las buenas voluntades está la sistematización, está la línea, está la continuidad, lo más probable es que si se van las personas que lo están haciendo y Rolando está ocupado y el Camilo tiene más pega en la base de datos, etc... no se haga o se suspenda o se vayan de vacaciones, se suspenda por el verano, después se vuelva un poco más laxo, se vaya la gente, etc... yo creo que si se hace como un proyecto vendible en lucas, en tiempo, en horas, en materiales, lo veo instalado en el Cosam con algún otro proyecto que se pudieran apoyar, pero de no ser así creo que depende de las buenas voluntades y eso, no siempre resulta.

¿Qué sugerencias le harían a un espacio de meditación **como este** en el marco del COSAM?

- Yo haría una sugerencia, sugeriría que fuera más de una vez a la semana, porque yo creo que la práctica de la meditación mientras más veces se haga mejor y además porque es algo que se va aprendiendo, que se va perfeccionando y desde ahí, una vez a la semana, si es que evidentemente es una contribución, yo pienso que mientras más veces mejor. Pensando hipotéticamente.
- Dentro de lo que yo he visto y me ha tocado a mí vivirlo, creo que también sería importante, que haya una retroalimentación del equipo formal que hace meditación como a los equipo de tratamiento, en este caso de adicciones. Porque siento que nosotros igual hemos retroalimentado por ejemplo... “sabí que la sala está muy helada, las chiquillas no quieren ir”, se han tomado las medidas, pero siento que no ha habido como a la inversa, siento que no ha habido una opinión como desde las personas que lo hacen, en espacios como mucho más formales y desde ahí, quienes no estamos tan presentes en participar de la metodología y en plantear como se plantea la meditación también nos perdemos un poco, sabemos que es un espacio importante, hemos visto los chiquillos la importancia pero no me queda tampoco tan claro, la metodología que se ha ido como modificando porque yo he ido participando desde el principio, pero parece ser que igual ha ido tomando otra forma como con el tiempo y eso nosotros tampoco lo sabemos, nos quedamos con la imagen, como más antigua más... de lo que está pasando en la actualidad. Porque siento que desde ahí una retroalimentación a los equipos, sería como mucho más favorable y de cómo trabajar también eso que ocurre en meditación posteriormente con los chiquillos y las chiquillas.