

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**



Nociones sobre la Meditación en un grupo de estudiantes de 5<sup>to</sup> de secundaria de un colegio privado de Lima.

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Educación Secundaria con especialidad en Educación Artística que presenta:

*Lucia Eliana Castaño García*

**Asesor:**

*Luis Martin Valdiviezo Arista*

Lima, 2023

## Informe de Similitud

Yo, Luis Martin Valdiviezo Arista, docente de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor(a) de la tesis/el trabajo de investigación titulado


### **Nociones sobre la Meditación en un grupo de estudiantes de 5to de secundaria de un colegio privado de Lima,**

del/de la autor(a)/ de los(as) autores(as) Lucía Eliana Castaño García,

dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 10%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 01/03/2023.
- He revisado con detalle dicho reporte y la Tesis o Trabajo de Suficiencia Profesional, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Providence, Rhode Island, EEUU, 03/08/2023

Apellidos y nombres del asesor / de la asesora: Paterno Materno, Nombre1 Nombre 2 Valdiviezo Arista, Luis Martín	
DNI: 07216318	Firma 
ORCID: 0000-0003-1790-5511	

## Resumen

Esta tesis aspira acercarnos a conocer las diversas nociones que existen sobre la meditación, entre los adolescentes de 5to de secundaria de un colegio privado de Lima. Se comparte también, información teórica sobre la práctica de meditación, su aplicación, origen, riqueza y extenso uso, ya sea como filosofía de vida o para promover el bienestar mental y emocional de las personas. Esta investigación se focaliza en la aplicación de la meditación con adolescentes. Ahora bien, desde los años 90, esta se ha convertido en *mainstream* en distintas partes del mundo, para mejorar el bienestar de muchos grupos vulnerables de la población. Esta tesis es de tipo Descriptivo-Mixta. Para la recolección de la información se ha utilizado la técnica de encuestas, con toda la clase de 11mo grado y el *Focus Group*, con un grupo reducido de alumnos, que voluntariamente quisieron participar. Este grupo estuvo conformado por tres estudiantes que no habían meditado y cuatro que si tenían experiencia meditando. En el proceso de la investigación se pudo evidenciar algunas nociones y experiencias que ambos grupos tenían sobre la meditación. Destacó que ambos conocían poco sobre esta práctica, no obstante los meditadores habían utilizado esta para contrarrestar algunas crisis emocionales desatadas durante la pandemia y también para mejorar su concentración durante el aprendizaje. La mayoría conocieron de la meditación gracias a los medios digitales. Los estudiantes no meditadores mostraron cierto rechazo hacia ésta, no obstante, los meditadores manifestaron algunos de los beneficios adquiridos gracias a ella.

*Palabras claves: Meditación, adolescencia, bienestar, crisis emocional, aprendizaje escolar.*

## Abstract

This thesis aims to bring us closer to knowing the various notions that exist among adolescents in the 5th grade of secondary school in a private school in Lima on the subject of meditation. Likewise, it aims to share valuable academic information about the practice of meditation, its origin and its extensive uses in the mainstream world, either as a life philosophy or to improve people's life. These techniques have been used worldwide since the 90's to support the wellbeing of some vulnerable population. This research focuses on adolescents. It is a descriptive and mix research that have used surveys, with the entire 11<sup>th</sup> grade and Focus Groups, with a smaller voluntary group of students. One with students without experience meditating and the other with students with some experience. There were three students without experience and four with some. Thanks to these tools, I could find out some conceptions and experiences that this group had about meditation. Something that stood out was how little both groups knew about this practice, nevertheless the meditating group had used meditation as support when going through an emotional crisis during the pandemic time and also to improve their concentration when learning in school. All these students learned about meditation through digital media. The students without meditation experience, expressed some rejection towards it. However, the students who had meditated before, mentioned some of the benefits that they received thanks to it.

*Keywords: Meditation, adolescence, wellbeing, emotional crisis, school learning*

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b>	<b>1</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>2</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>6</b>
<b>CAPÍTULO 1: LA MEDITACIÓN</b>	<b>10</b>
1.1. CONCEPCIONES SOBRE LA MEDITACIÓN	10
1.2. ¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?	13
1.3. LA MEDITACIÓN COMO UNA FORMA DE VIVIR LA ESPIRITUALIDAD	15
1.4. LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN	18
1.5. LOS BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN	21
1.5.1. En el Aspecto Socioemocional	21
1.5.2. En lo Axiológico	23
1.5.3. En lo Educativo	24
<b>CAPÍTULO 2: LOS ADOLESCENTES Y LA MEDITACIÓN</b>	<b>29</b>
2.1. CARACTERÍSTICAS DE LOS ADOLESCENTES	29
2.2. LOS ADOLESCENTES DE LIMA EN LA ACTUALIDAD	29
2.3. PROGRAMAS DE MEDITACIÓN PARA ADOLESCENTES EN EL PERÚ	31
2.4. CURRÍCULO NACIONAL Y MEDITACIÓN	33
2.5. PROGRAMAS DE MEDITACIÓN PARA ADOLESCENTES EN EL MUNDO	35

2.6. REFLEXIONES DE ADOLESCENTES SOBRE	37
SU EXPERIENCIA MEDITANDO	
<b>CAPÍTULO 3: DISEÑO METODOLÓGICO</b>	<b>39</b>
3.1. ENFOQUE	39
3.2. PLANTAMIENTO Y PROBLEMA	40
3.3. MÉTODO	42
3.4. MUESTRA Y PARTICIPANTES	43
3.5. TÉCNICA E INSTRUMENTOS	45
3.6. APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS	47
3.6.1. Procedimiento para la organización, procesamiento	48
y análisis de la información adquirida	
<b>CAPÍTULO 4: HALLAZGOS</b>	<b>49</b>
4.1. NOCIONES Y EXPERIENCIAS SOBRE LA MEDITACIÓN	50
DE UN GRUPO DE ADOLESCENTES	
4.2. LA MEDITACIÓN EN EL MARCO DE LA ADOLESCENCIA	61
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>66</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>70</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>73</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>78</b>
ANEXO 1 – GUIÓN DE ENCUESTA	78
ANEXO 2 – GUIÓN DE FOCUS GROUP MEDITADORES	81
ANEXO 3 – GUIÓN DE FOCUS GROUP	82
DE NO MEDITADORES	

ANEXO 4 – TRANSCRIPCIÓN DE LOS FOCUS GROUPS.....	85
DE MEDITADORES	

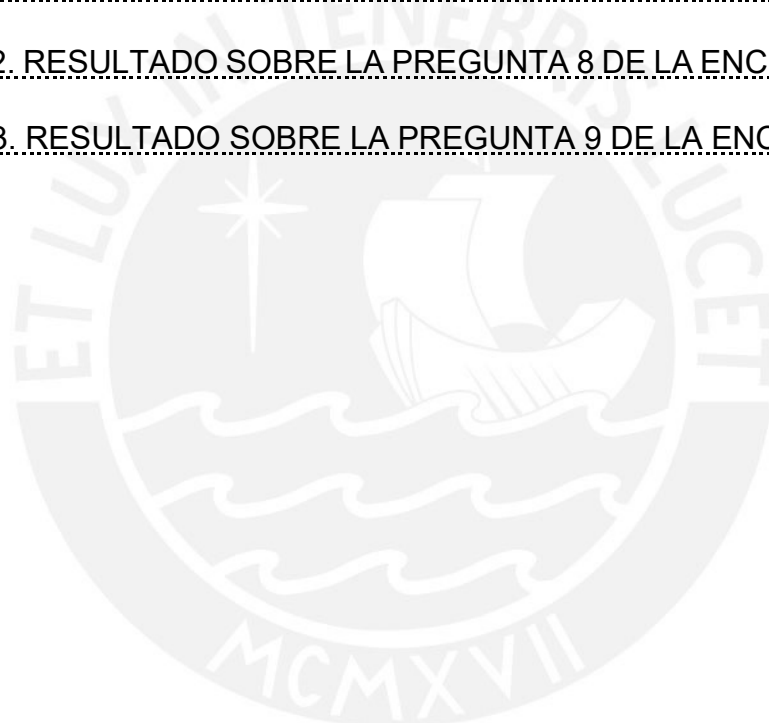
ANEXO 5 – TRANSCRIPCIÓN DE LOS FOCUS GROUPS.....	93
DE NO MEDITADORES	

### **ÍNDICE DE TABLAS**

TABLA 1. CATEGORÍA E ÍNDICE TEMÁTICO.....	42
---	----

### **ÍNDICE DE FIGURAS**

FIGURA 1. RESULTADO SOBRE LA PREGUNTA 7 DE LA ENCUESTA.....	51
FIGURA 2. RESULTADO SOBRE LA PREGUNTA 8 DE LA ENCUESTA.....	51
FIGURA 3. RESULTADO SOBRE LA PREGUNTA 9 DE LA ENCUESTA.....	52



## Introducción

Durante el año 2020, que desarrollé el Estado del Arte sobre el tema de la meditación en el Perú y en el mundo, pude descubrir con sorpresa, lo poco que se había utilizado la meditación en las instituciones educativas peruanas, para abordar problemáticas con los estudiantes. Asimismo encontré escasas investigaciones teóricas sobre el tema a nivel nacional. No obstante, fuí descubriendo que las prácticas meditativas han sido utilizadas en distintas partes del mundo, en particular en países de Norte América, Europa y Asia, donde se han ofrecido un sinnúmero de programas para mejorar la calidad de vida de la población adolescente. Diversos programas han sido aplicados en centros educativos, ya sea para mejorar el rendimiento académico, desarrollar habilidades psicoemocionales o mejorar ciertas aptitudes auto reguladoras (Wisner et al. 2010).

Al elaborar mi Plan de Tesis en el año 2021, como estudiante de Educación Artística, quería hacer una Investigación-Acción, para desarrollar un programa que incluyera meditación y arte, para aplicarlo a un grupo de estudiantes de un colegio. No obstante, por la coyuntura de emergencia sanitaria en la que nos hallábamos a nivel mundial, se nos delimitó a realizar una Tesis Descriptiva. Con ello, finalmente encontré interesante realizar una investigación en la que pueda conocer y describir lo que sabían los adolescentes sobre la meditación en el Perú. Así surgió la pregunta: *¿Qué nociones y experiencias tienen sobre la meditación un grupo de estudiantes de 5to de secundaria de un colegio privado de Lima?* Este primer trabajo me ha aportado un panorama general e inicial; una investigación descriptiva que evidencia lo que conoce la población joven sobre la meditación.

El área de investigación que se propone en este estudio, es desde la Educación en Valores. Ya que, gracias a previos estudios sobre el tema y mi propia experiencia, considero que la meditación está orientada a regular nuestras emociones y, por lo tanto, a desarrollar valores desde adentro y hacia afuera.

Los objetivos planteados en esta investigación fueron: Identificar las nociones y experiencias sobre la meditación que tienen un grupo de estudiantes de 5to de secundaria de un colegio privado de Lima. Asimismo: Analizar las características de



las nociones y experiencias de meditación que tiene este mismo grupo de estudiantes de 5to de secundaria.

Para dar respuesta a esta problemática se ofrecen en el marco teórico bases documentadas con diversos estudios sobre la práctica de meditación con estudiantes de secundaria en diferentes partes del mundo. Estos se llevaron a cabo para transformar problemáticas sociales, emocionales y conductuales en los alumnos. Paralelamente se evidencia los escasos estudios del tema que se han hecho en el Perú.

Para hacer esta investigación más viable, me limité a indagar las nociones de estudiantes de 5to de secundaria del colegio privado donde he estado haciendo mi práctica pre-profesional. Escogí trabajar con estudiantes de 5to de secundaria porque entre los 17 y 18 años se suele tener una mayor madurez cognitiva, fisiológica y emocional, en comparación a los adolescentes de edades menores (Gaete, 2015).

Es una investigación de tipo Descriptiva y con un Enfoque Mixto. Se realizaron inicialmente encuestas para todos los salones de 11mo grado, es decir para las secciones A, B y C y estas fueron completadas por 80 estudiantes. Esta data me aportó un cuadro tipo censo. Luego, con los *Focus Groups* pude recoger información más detallada y profunda sobre el tema. Se hicieron dos *Focus Group*, donde se seleccionaron tres estudiantes que no habían meditado antes y cuatro que sí lo habían hecho.

Este texto se divide en cuatro capítulos. Empezando con el Marco Teórico, donde se indaga sobre las diversas concepciones que existen sobre la meditación, el origen de ésta y su trascendencia. Asimismo, se explica como se practica y cuáles son sus beneficios. Se pone especial énfasis en detallar como es aplicada en algunos colegios, para mejorar la calidad de vida de los adolescentes. Por otro lado, se menciona como las sesiones de meditación pueden enriquecer las clases de arte en un colegio, debido a que fomenta estados contemplativos y creativos en los individuos. En el segundo capítulo se habla sobre los adolescentes y las problemáticas por las que atraviesan. De forma similar, se describen algunos programas de meditación realizados para adolescentes en el Perú y también la ausencia de estos en el Currículo Nacional. Seguido, se menciona sobre programas de meditación en diferentes partes del mundo. Asimismo, se exponen algunas experiencias meditativas

que tuvieron un grupo de adolescentes. Más adelante, se exponen el Diseño Metodológico y los Hallazgos de la Investigación.

Algunas conclusiones realizadas fueron: la mayoría de alumnos de 11mo grado tenía alguna noción sobre la meditación y un poco más de la mitad del grupo había meditado antes. Luego con la data recogida en los *Focus Group*, con los siete estudiantes, se delucidó que la información que tenían en su mayoría, era incompleta y con un enfoque funcional. Se descubrió también, que en el grupo de los no meditadores había cierto rechazo hacia esta práctica, sin embargo los alumnos que si habían meditado antes, expresaron ideas positivas y acertadas sobre la meditación. Los estudiantes que conformaron los *Focus Groups*, desde el inicio establecieron vínculos entre la terapia y la meditación. Aparentemente desconocían el origen de esta práctica y su lado filosófico. Durante la aplicación de instrumentos, se hizo evidente las crisis emocionales por las que habían pasado durante la pandemia, la mayoría de los estudiantes del 11mo grado.

Las crisis emocionales desatadas durante la pandemia, hicieron que dos de los tres estudiantes no meditadores y dos de los cuatro meditadores, asistieran a terapia. Los no meditadores, recibieron terapias psicológicas y los meditadores terapias que incorporaron la meditación.

Los cuatro estudiantes meditadores, expresaron que sintieron que la meditación los ayudó a afrontar sus crisis emocionales, además de mejorar su desempeño y aprendizaje durante clases. Por otro lado, reportaron que les hubiera gustado tener talleres de meditación dictados por un profesor certificado en meditación, expresando que, en su momento, no encontraron la información adecuada para ello. En líneas similares, la información que tenían ambos grupos sobre la meditación la habían encontrado a través de los medios digitales, como videos de *YouTube* y *apps*. Con ello se pudo comprobar que los conocimientos que tenían casi todos los estudiantes, en su mayoría era limitada e incompleta, ya que no fundamentaron el tipo de meditación que practicaban ni tampoco se expresaron sobre el aspecto más filosófico o espiritual de esta.

Ambos grupos consideraron que las estrategias que usan los adolescentes para afrontar las adversidades, son: evadirse (no especificaron a que se referían con ello) o practicaban algún hobby, como hacer deportes, dibujar, entre otros. Los

meditadores se mostraron entusiasmados con la idea de participar en algún tipo de taller de meditación y que se realice en su colegio. Sin embargo, los no meditadores estarían más interesados en un taller de meditación de tipo innovador y creativo, cosa que existe en otros países, pero que ellos no conocían. Esta opinión muestra como estos estudiantes establecieron un vínculo indirecto entre creatividad y meditación. Esto último plantea un tema que me gustaría explorar en otra investigación.

Finalmente, algunas recomendaciones que se ofrecieron fueron: en la medida posible, contar con más tiempo para realizar este trabajo de investigación, lo cual permitiría trabajar con un grupo de informantes más amplio y diverso. También se podría aplicar nuevos instrumentos, ya sea para completar información que no se pudo recoger, profundizar sobre algún tema o discutir los hallazgos con los participantes.



## Capítulo 1: La Meditación

Este capítulo se presentan diversas concepciones que existen sobre la meditación. Asimismo se describe que es la meditación, su origen y práctica en diversas culturas. Más adelante se muestra el vínculo de la meditación como búsqueda existencial y espiritual. Igualmente se describe cómo hacer esta práctica y se exponen los distintos beneficios que esta aporta en la vida de las personas, pero se le da especial énfasis a los adolescentes.

### 1.1. Concepciones sobre la Meditación

La mayoría de personas en el mundo globalizado actual han escuchado alguna vez la palabra meditación y, en los últimos años, también, la terminología *Mindfulness* o Meditación de Atención Plena. Lamentablemente, lo que acarrea la era del conocimiento es que, con frecuencia, ciertos conocimientos sobre algún tema, son superficiales; ya sea porque se leyó algún *post* en las redes sociales sobre ello, en la Wikipedia, o quizá se escuchó a un supuesto gurú haciendo videos en *YouTube* profesando una serie de principios espirituales, sin fundamento alguno. No solamente se conoce de manera insustancial diversos conceptos que guardan una sabiduría muy rica, sino que a la par, estos saberes son banalizados. En su libro *La sociedad del cansancio*, Chul Han (2012), nos ilustra una juventud contemporánea que vive un tipo de explotación distinta a la que existía en la era industrial del siglo XX. El individuo contemporáneo se auto explota, viendo mensajes superfluos de los *post* de autoayuda expuestos en las redes sociales que nos dicen que todo se puede, sin importar las consecuencias de nuestros actos y el cansancio y vacío existencial que eso puede generar. Además, las nuevas tecnologías de las comunicaciones ofrecen principalmente contenidos para la distracción que desconectan a las personas de ellas mismas y de sus entornos. Es así que los jóvenes dejan de cuestionarse y filosofar sobre las cosas y reflexionar sobre sus vidas. El autor habla de una era de la automatización de la vida, lejos de la capacidad de sumirse en la contemplación de esta, para poder tomar decisiones sabias, en conexión con lo que verdaderamente se es y se está sintiendo.

Lo que propone la meditación, es contrario a la manera de vivir expuesto a los hechos descritos en el párrafo anterior; se aspira a que, al sumirnos en el ejercicio de meditar, podamos vivir de manera más significativa la vida. Con todo ello, el concepto de la meditación ha pasado a ser aparentemente muy conocido por todos, no obstante, hay bastante desinformación al respecto.

En Perú, mayormente lo que se conoce de las filosofías orientales y de la meditación nos llega ya influenciado por criterios que vienen de los EE.UU. Podría decirse que en nuestro país no hay tanta cercanía con las filosofías de Oriente, como si sucede en diversos países europeos. Las ideas del *mainstream* y de desconocedores de la práctica, han sido recolectadas de fuentes mayoritariamente anglosajonas, ya que no se han podido encontrar otras más cercanas a nuestro medio.

Muchos estadounidenses al escuchar sobre la meditación, se imaginan a un hombre con una larga barba blanca, sobre una montaña, meditando y recitando palabras extrañas. Inmediatamente hacen una conexión entre la práctica y el misticismo oriental. Los estadounidenses, en su mayoría practican religiones cristianas, por ello, quizá algunos, sienten un rechazo a la idea de adherirse a algún tipo de religión oriental que parezca extraña y vaya en contra de sus creencias. (Wright, 2001). Posiblemente en nuestro país sucede algo similar. Cuando he enseñado yoga y meditación o he hablado del tema con personas de mi medio, he percibido un ligero rechazo solapado con respecto a los mantras en lenguas orientales que se utilizan en muchos tipos de ejercicios de meditación. Lo mencionado, coincide con la investigación que se hizo en un colegio privado de Lima, en donde los estudiantes entrevistados que no habían meditado, expresaron cierto recelo hacia la misma, similares, pero quizá no tan extremistas, como señala Wright (2001). Se encuentran más detalles de esto en el capítulo 4.

Volviendo al prejuicio previamente mencionado sobre la meditación, cabe esclarecer la naturaleza universal de esta que, aunque ha sido practicada y conceptualizada con mayor profundidad en las filosofías orientales, ciertos aspectos de ella se pueden encontrar en otras religiones del mundo como en el cristianismo, el sufismo, entre otros.

Otra concepción errónea, es que es una práctica difícil de hacer. Por lo contrario, es muy sencilla, solo se necesita disponer de al menos diez minutos de

tiempo, sentarse en un lugar cómodo, cerrar los ojos y concentrarse en la respiración. Otros piensan también, que hay que someter al cuerpo a una postura difícil o que exija mucha agilidad y flexibilidad. (Niemiec, 2014). Para hacer esta práctica uno puede sentarse cómodamente en una silla para meditar; lo importante es tener la columna vertebral lo más derecha posible. Se han visto muchas imágenes de Budas sentados con las piernas cruzadas en el suelo, debajo de un árbol, en tatamis<sup>1</sup>, entre otras imágenes, que nos hace pensar lo complicado que puede ser meditar (Vajira 2021).

Es posible que se considere una práctica dificultosa ya que, en general, la mente humana está constantemente pensando. A ese fenómeno los yoguis<sup>2</sup> le llaman *the monkey mind*<sup>3</sup>. En un lapso de tiempo muy corto, pasan por nuestra mente mil pensamientos, por ello, es verdad que aquietar la mente es tarea difícil; pero como todo entrenamiento, existe una técnica para apagar el incesante flujo de pensamientos. Al ser una acción muy sencilla, diversas personas se auto sabotean creando excusas de no tener tiempo para meditar, pero conforme se experimenta mayores beneficios al hacerla, se puede volver indispensable (Vajira 2021).

Por otro lado, algunas personas creen que existe un tiempo determinado del día y un espacio ideal para meditar. No es así, es posible meditar durante cualquier hora y espacio que se desee. Sin embargo, a mayor tiempo dedicado, esta será más profunda y beneficiosa. (Bajhan 2005).

Otra concepción, es que se necesitan muchos años de práctica para sentir los beneficios de ella. Eso no es así; es posible que la primera vez que se haya meditado en la vida ya se empiece a disfrutar de sus efectos y después de algunas semanas se empiece a experimentar un aumento de la consciencia y menos estrés. Vajira (2021). Existen muchos otros beneficios que expondré más adelante.

Hemos podido ver diversas concepciones inexactas sobre que es la meditación. Al ser algunas de estas negativas, pueden llevar a algunas personas al rechazo de esta. En los siguientes capítulos iremos esclareciendo con mayor precisión sobre esta práctica.

---

<sup>1</sup> Mats de paja que se utilizan en Oriente

<sup>2</sup> Las personas que practican yoga.

<sup>3</sup> Una mente que no para de pensar, como los monos que no dejan de moverse sobre un árbol.

## 1.2. ¿Qué es la Meditación?

La meditación más divulgada en las sociedades contemporáneas tiene sus orígenes en la India. Esta fue acompañada de la tradición del Yoga, pero conforme pasaron los años y esta filosofía fue adquirida por otras culturas, el yoga y la meditación eventualmente tomaron caminos separados, no obstante ciertas prácticas los mantienen unidos, como en el caso de la tradición del Yoga Kundalini (Bhajan, 2005).

Las evidencias más tangibles del yoga las encontramos en la cultura Veda, ubicada en los territorios de India y Pakistán hacia los años 1800 y 1000 A.C. Algunas referencias arqueológicas que existen de este periodo, suelen estar narradas en forma de mitos. De aquellos tiempos, se encontraron pergaminos en el Tíbet con ilustraciones de los dioses Shiva, Shakti y Vishnu, con motivos meditativos, ellos nos hacen dilucidar que la meditación era parte de la vida cotidiana de las personas de esa época (Bhajan, 2005). Ejemplos similares lo tenemos en la narración épica de la India llamada Mahabharata. Escrito que fue narrado en poesía, con mitos, símbolos, historias, filosofías y experiencias místicas. Cuentan que la versión más antigua de este escrito se transmitía de manera oral y contenía disciplinas y Sadhanas. Más adelante los Vedas escribieron en Sánscrito a manera de himno, el Rig-veda, el Sama-Veda, entre otros, narrando la vida, creencias y filosofía de sus pueblos, que incluyeron prácticas meditativas (Bhajan, 2005). Asimismo se han encontrado evidencias de prácticas meditativas en la China taoísta y también en la India budista entre los años 600 y 500 A C .

Muchos atribuyen a la religión budista el origen del yoga y la meditación, no obstante, no es así, esta ya existía anteriormente al nacimiento de Siddhartha Gautama o Shakyamuni Buda. Empero, en muchas tradiciones budistas se practica la meditación. Ciertas tradiciones budistas proponen que el ser humano se conecte con su esencia divina, buda, súper-yo, espíritu, o como uno desee llamar a aquella parte del ser que es superior; más ético y consciente (Eisler, 2014).

Entonces, ¿a qué alude la meditación? a la capacidad de despertar y conectarnos con nuestra budeidad (ese estado más elevado de nuestro ser) [...] La práctica de meditación es para volvernos serenos y felices, comprensivos y amorosos.

De esta forma trabajamos para la paz y felicidad de nuestra familia y sociedad (Nhat Hanh, 1987). En esencia el budismo nos incita a conectarnos con la realidad de la existencia como no dual. Es decir, percibir que todo lo que existe está interconectado. Esta perspectiva nos incita a cambiar nuestra percepción de separación, por una de interconectividad con todo lo existente. Por ejemplo, se puede ver una hoja de papel y, por encima de ella, una nube flotando en el cielo. Sin una nube, no habría agua. Sin agua los árboles no podrían crecer y, sin los árboles, no se podría hacer papel. Es así que entre todo lo existente, en la naturaleza, el ser humano y objetos, existe una inherente interconectividad (Nhat Hanh, 1987). Por ello es que meditamos, para reconectar todas las partes de nuestro ser: la mente, cuerpo y alma. Este reencuentro produce bienestar y no sólo para nosotros, sino para aquellos que nos rodean.

Mientras nos sentamos somos. ¿Qué somos? Nuestra respiración. No solo aquel que nos respira, sino la respiración y la sonrisa que surge en nosotros. Es como la televisión que tiene un set de millones de canales. Cuando la prendemos, surge la respiración, tú eres respiración. Debemos hacer esto, para tener esperanza del futuro. Esa es la manera de ver, no dualista. (Nhat Hanh, 1987, p. 46).

Es así que, al llevar nuestra atención al ritmo de nuestra respiración, a la vacuidad de la mente, a la simpleza y ligereza del momento que nos toque vivir, aceptamos nuestra vida; comprendiendo la interconexión de todo lo existente. En la simpleza del ser, encontramos la paz anhelada.

Con la meditación podemos modificar los malos hábitos de nuestra mente subconsciente; gracias a ella podemos controlar y trascender los pensamientos repetitivos y muchas veces, negativos de nuestra psique, que nos mantienen en hábitos de comportamiento nocivos, ya sea para con nosotros mismos o hacia los demás. Suele suceder, que en nuestro día a día, surjan pensamientos que gatillan emociones negativas, muchas veces relacionadas con nuestra infancia, que se convierten en hábitos perniciosos y difíciles de modificar. La meditación nos puede ayudar a tomar mayor consciencia de estos pensamientos y emociones, ejercitando a la mente, para que logre experimentar momentos sin pensamientos, un estado de presencia y calma, de no mente; conforme entrenamos a la mente a conocer nuestros patrones mentales y acallarla cada vez que lo encontremos necesario, podremos con



mayor facilidad, observar nuestros propios pensamientos y emociones; gracias a ello será posible cambiar y transformar patrones de pensamientos (Bajhan, 2005).

Con la meditación podemos tomar consciencia de nuestras emociones para trascenderlas y elevarlas a un estado interno de devoción; una devoción individual, más allá de la religión o filosofía que uno profese. Es un sentimiento profundo de encontrar significado a la propia existencia, sin necesidad de tener una elaboración mental que explique esa certidumbre de bienestar, por el simplemente hecho de existir, de ser.

Cuando nos sentimos poseídos por nuestras emociones y estas nos conmocionan, ese patrón emocional se vuelve un hábito que ingresa a nuestro inconsciente y se vuelve un patrón de comportamiento negativo en nuestra vida. Por ello, la meditación es una excelente herramienta para romper malos hábitos mentales, purificar la mente y ocuparnos con mayor tranquilidad y claridad de los asuntos del día a día. “A este procedimiento de limpiar la mente y no verter pensamientos a la mente inconsciente; se le llama meditación” (Bhajan, 2005, p. 128).

Gracias a las reflexiones presentadas, de maestros del yoga y la meditación, hemos podido adentrarnos en el significado profundo de esta práctica. A continuación veremos las diversas motivaciones que han llevado a ciertas personas a profundizar en esta filosofía.

### **1.3. La Meditación como una forma de vivir la Espiritualidad**

La idea de lo espiritual según las ciencias sociales, es un concepto universal que le permite, a una multitud de personas en nuestra época, reconocerse como “espirituales, pero no religiosas” (Cornejo, 2009, p. 5).

Por otro lado, se le relaciona con las palabras trabajo interior, meditación y quietud. Algunos ven la espiritualidad como una vivencia en la que encuentra mayor conexión con uno mismo y que les da sentido a sus vidas. Otros incluyen prácticas de auto transformación, que aporten con un sentido de trascendencia (Cornejo, 2009). La espiritualidad puede entenderse a su vez como un conjunto de creencias diversas, no definidas, pero que incluyen un ser o varios a los que se les atribuye poderes

divinos o sobrenaturales. Ello puede ir acompañado de perspectivas espirituales orientales, en las que las imágenes de un dios, buda o ser, pueden simbolizar cualidades divinas que el practicante desea desarrollar en si mismo.

Durante el siglo XX comenzaron a surgir nexos entre intelectuales, líderes espirituales y artistas de Occidente, que tomaron contacto con las distintas filosofías orientales, haciéndolas propias, en muchos casos y trayendo a Occidente estas prácticas. La década de los 60, fue un periodo de gran despertar de la consciencia en la humanidad (Eisler, 2014). Durante esa época, la psicología empezó a tomar un rumbo más ecléctico y surgió la psicología humanista. Por ejemplo Jhon Kabat-Zinn, junto con un equipo de científicos de la universidad de Harvard, empezaron a estudiar el fenómeno de la meditación con rigurosidad científica. Esto mostró como la psicología, la espiritualidad y el autodesarrollo pueden dialogar íntimamente.

Es así que en la década de los 70's surgió el término *New Age*, para catalogar a aquellos que se consideraban espirituales, pero sin adherirse a las religiones institucionalizadas. La *New Age*, de cierta forma representa a estos movimientos psicoespirituales, como un fenómeno contemporáneo de esta religiosidad alternativa holística que opta por una forma privada de lo religioso (Rodrigo y Martí, 2014).

Para Merlo (2007) la *New Age*, es una filosofía de vida donde confluyen diversos movimientos; en este se mezclan tradiciones orientales, movimientos sincrético-holísticos, disciplinas psico-terapéuticas y nuevos paradigmas científicos. Este movimiento aspira a superar los déficits de la época moderna y posmoderna, para encontrar una nueva forma de concebir lo sagrado, no conservador ni dogmático sino conectado con la ecología, economía, relaciones sociales; es decir, integrando el mundo globalizado de hoy.

Algunas de sus prácticas y creencias las podemos encontrar en ciertas terapias naturales y holísticas, el yoga y la meditación, el vegetarianismo y diversas formas de espiritualidades (Rodrigo y Martí, 2014).

En los años 60's se dio el gran *boom* de la meditación en Occidente. Se abrieron *ashrams*<sup>4</sup> en diferentes partes del mundo. Algunos gurús y maestros del yoga y la meditación viajaron a California para enseñar sus sabidurías ancestrales. Allí

---

<sup>4</sup> Son santuarios espirituales y centros de estudio serio donde se reúne una comunidad.

encontraron gente joven e idealista que anhelaba experimentar la vida de manera más trascendental ya que muchas veces, por causa de un gran vacío existencial, buscaban refugio en las drogas. Algunos de ellos optaron por filosofías y prácticas orientales, como la meditación, que les otorgaban ciertos estados alterados de la consciencia, similares a las que obtenían con el uso de drogas psicodélicas. En estos casos, prescindiendo de las drogas; estos estados los podían obtener de manera automática saludable y sostenible con la meditación (Bhajan, 2005).

Gracias a estas filosofías, que perciben lo sagrado no separado del cuerpo, es que las nuevas formas de espiritualidad occidental y conjuntamente las nuevas terapias holísticas, resignificaron lo religioso. Encontrando que ello iba de la mano con la felicidad, la salud, el bienestar y el desarrollo personal. (Valle et al., 2019).

Hoy en día, muchos terapeutas hacen uso de la meditación como parte de las terapias de recuperación de sus pacientes. Simultáneamente, gracias al fenómeno de la globalización y el fácil acceso a información en todas partes del mundo, muchas personas pueden conocer sobre la meditación, no obstante, cabe preguntarse qué tan fidedignas son las fuentes a las que recurren.

Volviendo al fenómeno de la meditación, existen prácticas que están más enfocadas en lograr que los participantes tengan experiencias espirituales; algunas de ellas son la meditación de Amor y Bondad y también la meditación del Yoga Kundalini. Suele suceder que para llegar a tener estos estados elevados de consciencia hay que haber meditado de manera regular por periodos largos de tiempo, a lo largo de muchos años, a ello se le llama “el camino profundo” (Goleman et. al., 2017, p. 7). Sin embargo, desde el inicio de una práctica meditativa es posible experimentar beneficios de tipo emocional, de salud en general, de concentración, entre otros.

Según Waaijman (2003), citado por Keating (2016), el ser humano tiene una necesidad básica por encontrar significado en la vida; es la búsqueda de una espiritualidad primordial, por encima de la espiritualidad institucionalizada de las religiones del mundo. Ello se puede ver en nuestra época actual, en la que a través de las redes sociales vemos gran popularidad de *posts* de autoayuda, de contenido espiritual y de fácil comprensión, también en como las nuevas generaciones encuentran en estas redes formas accesibles y sencillas para aprender de contenidos

de yoga, astrología, meditación, videos sobre filosofía sintetizada por algún *youtuber*, entre otros. No obstante, la búsqueda de satisfacer aquel hambre espiritual suele darse de manera individual, a la medida de cada necesidad; es decir cada quien puede diseñar su propio conjunto de creencias.

Por lo expuesto, podemos constatar como a lo largo de la historia, el llamado que han tenido diversos individuos a la práctica de la meditación, esta íntimamente conectado con encontrar un significado en sus vidas, trascendiendo mandatos, ya sea familiares o institucionales. Veremos en el siguiente capítulo en que consiste esta disciplina.

#### **1.4. La Práctica de la Meditación**

La meditación, en un sentido más amplio y secular, pertenece a un grupo de técnicas, de origen muy antiguo que tienen en común, focalizar nuestra atención de una manera no analítica y permitir que la mente tenga momentos sin pensamientos. La meditación se puede encontrar en diversas prácticas espirituales y religiones del mundo, sin que muchas veces los practicantes sean conscientes de la cualidad meditativa inherente en sus rituales. Según *el National Center for Complementary and Alternative Medicine* (Wisner, et al. 2010); hay diversas prácticas, en su mayoría de origen oriental, en las que una de sus premisas, es llevar a la mente a un estado meditativo. Algunas deben hacerse en quietud, es decir, sin mover el cuerpo y otras involucran movimiento corporal. Algunos ejemplos son el yoga, *Tai Chi*, *Qigong*, Meditación *Mindfulness*, Meditación Trascendental, Meditación Zen, Meditación con Mantras, entre otros. Estos métodos, generalmente se practican en un lugar tranquilo, requieren una aproximación abierta y no prejuiciosa en el practicante.

Es importante enfatizar, que a pesar de que las prácticas meditativas han ido acompañadas de diversas religiones a lo largo de los siglos, esto no las somete a alguna religión específica, ya que son técnicas en las que solo necesitamos nuestro cuerpo, respiración y una disposición a dejar de pensar, y centrarnos en el momento presente en nuestra vida (Wisner et al. 2010).

Pues, como he mencionado previamente, hay muchas aproximaciones a la meditación, desde las formas más complejas o sencillas, a las prácticas más antiguas o contemporáneas. Según Yogi Bhanan (2005), la mejor hora para meditar es la madrugada; poco antes de que salga el sol, cuando generalmente hay quietud en nuestro ambiente. Suele suceder q durante los primeros minutos meditando, surjan muchísimos pensamientos; particularmente en aquellas horas tempranas, cuando solemos estar cansados y medio dormidos, los primeros pensamientos pueden ser muy incisivos y pesados. Si se deja estos pensamientos pasar; eso es meditar.

Generalmente durante los primeros minutos tendremos los pensamientos más desagradables. Si los dejamos pasar, no nos movemos físicamente y nos concentramos en respirar profundo; poco a poco, la mente se volverá quieta. Ese es el fundamento de la meditación. Con frecuencia, no es necesario un profesor o técnica en particular, pero sí, que donde nos sentemos sea acogedor, que nos sintamos cómodos y que nuestra columna vertebral este alongada y derecha. Una vez que nuestra mente se aquieta y la sensación acogedora y de bienestar surge en nuestro ser, estamos meditando correctamente. Es posible también, que conforme se disfrute más, queramos ejercitar esta práctica, una y otra vez. Es difícil describir la sensación que produce meditar, solo se comprende al ser experimentada (Bhanan, 2005).

Algunas de las prácticas de meditación más conocidas son: Meditación *Mindfulness*, en la que el meditador debe prestar atención sin reaccionar a todo aquello que surja en su mente, como los pensamientos o impresiones sensoriales, sonidos, olores, etcétera y luego dejarlos ir, soltarlos. Esta técnica de meditación es muy popular y aparentemente conocida por muchas personas en nuestra época. No obstante el hecho que este de moda puede generar que muchas personas creen que saben que es *Mindfulness*, pero solo han escuchado esa palabra y no conocen realmente lo que es. De la misma manera, al comunicar lo que supuestamente conocen a otras personas, la información puede tergiversarse. Hoy en día muchas personas creen que lo único que existe en el campo de la meditación es el *Mindfulness* y dejan de lado otras prácticas meditativas más ancestrales, que contienen todo un bajaje filosófico rico y que están adecuadamente contextualizadas. Algunas contienen toda una filosofía de vida que puede acompañar la práctica meditativa que uno escoja; otorgándole a uno de mayor comprensión y profundidad a la disciplina. En este trabajo de investigación veremos que se habla mucho de la meditación

*Mindfulness*, pero eso no se debe a que es una predilección de la tesista, sino que ha sido la meditación más utilizada en el campo social y terapéutico; con frecuencia ha sido aplicada a grupos grandes de personas y además ha podido ser validada en rigurosas investigaciones científicas. Más adelante también se hablará, en menor escala, de otras formas de meditación utilizada con grandes grupos y validadas por investigaciones.

Existen otras formas de meditación que cultivan aspectos más trascendentales, como por ejemplo: La Meditación de Amor y Bondad, de un enfoque más social. Al practicarla, uno primero empieza por respirar profundo, dejando los pensamientos atrás. En ese estado de relativa vacuidad de la mente, uno se desea a si mismo bienestar, luego a otras personas y también al mundo. Es particularmente potente cuando se llega a desear el bien a aquellas personas con las que no simpatizamos (Goleman & Davidson, 2017).

Por otro lado tenemos la Meditación Trascendental, que está diseñada en esencia, para relajar y aquietar la mente (aspecto en común con todas las prácticas meditativas), pero que en muchas ocasiones se recitan mantras en sánscrito. De igual forma, tenemos la Meditación Vipassana, donde uno respira profundo con los ojos cerrados, mientras se hace un escaneo de las sensaciones en el cuerpo de la cabeza a los pies. Asimismo la Meditación Zen busca que llevemos nuestra atención hacia dentro y al momento presente, dejando atrás los pensamientos. Algunos practicantes cuentan sus respiraciones hasta llegar a diez y vuelven a contar, otros no utilizan esa técnica. La idea es no pensar en algo (Morin, 2021). Todas estas prácticas se hacen principalmente con los ojos cerrados, la columna vertebral alongada, sentados sobre un cojín en el suelo, ya sea con las piernas cruzadas, o sentado en una silla, si se encuentra dificultad al sentarse en el suelo. La premisa subyacente de la meditación, es llevar la atención intencionadamente a un fenómeno externo o interno, con completa concentración, dirigiendo la atención hacia un ancla intencional; terminología que se utiliza para llamar a un objeto físico o abstracto, en el que podemos concentrarnos como, por ejemplo: la respiración, una vela, alguien que se ama, una deidad o un mantra. De manera tranquila; observar las distracciones internas, externas y regularmente desconectarse de estas, regresando la atención al ancla intencional (Kabat-Zinn, 1990, citado en Waters et al. 2014). Como se puede ver, el

enfoque que se utilice varía, pero es importante que al visualizar este fenómeno, nos produzca sentimientos positivos y ayude a estar en el momento presente.

## **1.5. Beneficios de la Meditación**

Existen un sin número de beneficios, probados científicamente, que se le atribuyen a la práctica continua de la meditación; entre estos, se encuentra los beneficios biológicos, mejoras de rendimiento académico y el estado socioemocional de los estudiantes.

### **1.5.1. En el Aspecto Socioemocional**

La técnica de meditación más usada para tratar problemáticas psicológicas es el *Mindfulness* (descrita en breve en el capítulo anterior). Estar en un estado *mindful*, o de atención plena, es dirigir intencionalmente nuestra atención a las experiencias internas y externas que suceden en cada momento, sin evaluar o juzgar estas. Si se hace correctamente, esta práctica puede incrementar aquellas partes de nuestra cognición asociadas a la aceptación, objetividad y meta-cognición. Han sido numerosos los estudios empíricos reportados sobre los beneficios a nivel emocional de esta práctica; entre ellos, su aplicación como tratamiento contra la depresión, dolores crónicos, reducción de la ansiedad, el estrés, entre otros (Schreiner & Malcolm, 2008). Otras formas de meditación, como la Vipassana, la de Amor y Compasión, la meditación Zen, entre otras, que tienen como principio relajar y aquietar a la mente, también mejoran el bienestar emocional de las personas.

Parte del éxito de tratar la depresión con la meditación es que esta alivia la tendencia a la rumiación mental<sup>5</sup> y que aumenta la capacidad de controlar la atención. Por un lado, aumenta nuestra consciencia del momento presente. Los pacientes depresivos logran cambiar su atención a los constantes pensamientos negativos repetitivos, mientras trasladan su atención hacia los fenómenos que le rodean en el

---

<sup>5</sup> cuando las personas focalizan su mente en aspectos negativos de una manera repetitiva.

momento presente. Por otro lado, aprenden a aceptar sus emociones sin juzgarlas; con ello, poco a poco logran transformar esquemas mentales disfuncionales (Schreiner & Malcolm, 2008).

En un estudio clínico reciente, en el que se aplicó un programa de meditación que se utiliza para tratar problemáticas emocionales llamado Terapia cognitiva basada en la atención plena (MBCT), se comprobó que este tipo de meditación disminuye los síntomas de depresión y posibles recaídas. La MBCT es muy utilizada para tratar varios desórdenes ansiosos. El programa que se utiliza para tratar la ansiedad es similar al utilizado para la depresión. En estos cursos se enseña a observar los pensamientos y sensaciones fisiológicas. Ello lleva a reducir la tensión muscular y a la reducción de todos aquellos síntomas relacionados a la ansiedad.

También se han desarrollado técnicas de Atención Plena, para tratar el estrés en todas sus formas, se llama: Programas de reducción del estrés basados en la atención plena (MBSR). Los síntomas de estrés están relacionados, por ejemplo, con la irritabilidad, la preocupación excesiva y la sobre excitación. Se han llevado a cabo en diversos entornos, reportando muy buenos resultados (Schreiner & Malcolm, 2008).

Lo que, si es importante mencionar, es que una práctica constante y duradera, ayudará a reducir más exitosamente el estrés. Por ejemplo, en un retiro de meditación que duró tres meses, se comprobó que los meditadores más experimentados podían regular más efectivamente sus emociones. Aquellos individuos con una práctica de meditación regular, practicada a lo largo de muchos años, al ser sometidos a estudios con electroencefalogramas, mostraron tener cerebros con una mayor conectividad entre el área prefrontal que se encarga de regular las emociones y el área de la amígdala que reacciona ante el estrés, mostrando menos reactividad (Goleman & Davidson, 2017).

Desde otra perspectiva, se ha reportado también lo beneficioso que es la meditación para la autoestima. Una meditación muy utilizada para ello, es la Meditación de Amor y Bondad. Ello debido a que esta se focaliza en encontrar los sentimientos de amor y compasión hacia uno mismo, seguido hacia otras personas y finalmente hacia el macro del mundo. Uno medita en la vacuidad de la mente y luego genera estos sentimientos dentro de uno mismo. En un estudio que se hizo en Israel



se pudo comprobar el siguiente fenómeno; al enseñar la meditación de Amor y compasión a personas con tendencia a auto criticarse, esa actitud disminuyó y aumento la auto-compasión (Schreiner & Malcolm, 2008).

### **1.5.2. En lo Axiológico**

La práctica de la meditación, nos incita a percibir todo lo existente interconectado entre sí. Así como la hoja del papel en la que escribimos está conectada con un árbol, este con el agua, el agua con la tierra y nosotros con todos estos elementos.

Cuando uno va a meditar a un templo o *ashram*, no se espera que uno deje el sufrimiento atrás. Aquel sufrimiento que se acarrea en el corazón, es la sociedad en si misma [...] Tú traes a todos nosotros contigo. Cuando tu meditas, no es solo para ti, tú lo haces por toda la sociedad [...] (Nhat Hanh, 1987, p.48).

Como se puede ver, la esencia de esta práctica consiste en vivir valores espirituales así como sociales. Es decir no se busca teorizar sobre qué son los valores, sino que con la práctica de la meditación éstos se pueden fortalecer.

Experiencias de tipo religiosas o místicas están frecuentemente asociadas a la contemplación, meditación e intensos periodos de rezo. Personas que han reportado estas experiencias, hablan de un estado donde se reducen conflictos internos, se experimenta gran sobrecogimiento, amor incondicional y una conexión sagrada con todo lo existente. Investigaciones recientes sugieren que la meditación desarrolla estos estados de manera más potente que, por ejemplo, el yoga o el rezo (Kristeller y Jordan, 2018).

Investigaciones bien documentadas en diversos escenarios, han mostrado que esta práctica incrementa el bienestar espiritual y esto puede ocurrir también en practicadores novatos, independientemente de que este sea el objetivo. Aun así, ese tipo de experiencias son más comunes en meditadores más experimentados (Kristeller y Jordan 2018).

En ciertas escuelas, el énfasis de las prácticas meditativas, no se ha dirigido solamente al aspecto pragmático de estas; es decir, el bienestar emocional y rendimiento académico, como suele ser la tendencia, en muchos casos, de la

*Meditación Mindfulness* y también de la Meditación de la Respuesta de Relajación, sino que han querido evidenciar cómo la meditación fomenta la vida espiritual y valores de los niños y jóvenes, sea cual fuera la religión de los practicantes. Considero que este es un aspecto esencial de las prácticas meditativas.

En un estudio con la meditación, que se hizo en Irlanda alrededor del año 2016, se trabajó con una aproximación ecléctica, en la que se mezclaron aspectos de la tradición Zen, Amor y Bondad, *Mindfulness*, perspectivas cristianas y de la Psicología Contemplativa. En este programa que duró cuatro años, se trabajó con 28,000 niños y niñas, en 130 colegios de primaria que practicaron meditación como parte de la rutina diaria de la vida escolar, los pequeños meditaron, dos veces a la semana usualmente por un minuto por año de edad. Más adelante, se hicieron entrevistas a los niños y niñas en las que utilizaron diversos accesorios visuales y táctiles que ayudaron a los niños y niñas a expresar conceptos complejos. Con esto se buscó ayudarlos a generar sus propias narrativas sobre sus experiencias (Keating, 2017).

Estas son algunas de las confesiones de los niños y niñas con respecto a lo vivido. Una niña, llamada Kate, expresó: “la meditación ayuda al espíritu a mostrar su propio brillo” (Keating, 2017). Otro dijo; “la meditación me ayuda a ser yo mismo”. Una, que ahondó un poco más, dijo:

[...] Cuando medito, siento que todo mi cuerpo ha parado y que a pesar de que mis ojos están cerrados y no puedo ver nada, es como si estuviera disfrutando la vista, como si estuviera sentada en la playa, mirando las olas, con nada en mi mente, sintiendo la brisa en mi cabello, escuchando el sonido de las olas; yo he parado de moverme, he cesado de trabajar y simplemente me siento en paz con el mundo. (Keating, 2017, pg. 58).

Podemos deducir que en este estudio se comprobó la efectividad de la meditación y también su flexibilidad y riqueza en los usos y formas que esta puede adquirir. A sí mismo como esta puede ser dirigida para fomentar y consolidar la espiritualidad y por lo tanto los valores de los niños y niñas.

### **1.5.3. En lo Educativo**

Se han utilizado gran variedad de programas de meditación en diversas partes del mundo, como en EE.UU., Canadá, Hong Kong, Inglaterra, España, entre otros. Siendo las más populares las prácticas derivadas de la meditación *Mindfulness*, pero

también de Meditación Trascendental y Respuesta de Relajación. Estos se realizan y han realizado en colegios públicos, privados, colegios alternativos, escuelas vocacionales, programas municipales, entre otros. Algunos de estos programas contienen una serie de actividades como, por ejemplo: diálogos de auto indagación, actividades de movimiento, yoga, artes marciales, meditación guiada de imágenes, artes plásticas, terapia cognitiva, etcétera.

Como se puede ver, si uno quisiera, como docente de Educación Artística introducir sesiones de meditación en una clase, sería muy beneficioso, ya que gracias a esta se podría ayudar a los estudiantes a conectarse con su sensibilidad y visualizar, con mayor facilidad, posibilidades creativas para sus trabajos de arte. Igualmente, si el profesor de arte tiene la intención de programar una sesión de clases donde los estudiantes trabajen de manera colaborativa, la meditación podría ayudar a generar mayor cohesión entre los grupos, fomentando su capacidad de escucha y empatía. En vista que la practica de la meditación cultiva paz interior, reflexividad y autoconocimiento, ello puede fomentar la sensibilidad artística en los individuos (Amutio et al., 2020). Por ello las sesiones de arte, acompañadas de meditación, podrían ser de gran aporte para los estudiantes.

Los ejemplos presentados a lo largo de este capítulo nos muestran como estos programas de meditación, muchas veces son acompañados por ciertas actividades artísticas, que incluyen dibujar, escribir, movimiento, entro otros.

Estos programas han sido adaptados a las necesidades y el contexto de cada escuela y de sus estudiantes. Los programas o talleres se han llevado ya sea de manera generalizada, como una práctica insertada en el currículo y realizada para toda una clase a lo largo de un periodo de tiempo, ya sea de tres o seis meses, un año o más. Inclusive también se han ofrecido programas individuales, para estudiantes que puedan requerirlo (Wisner, 2017).

Existe un programa establecido de meditación que hay en muchas escuelas, como parte del currículo, orientado al bienestar de los estudiantes; esta práctica se llama el *Mindfulness in Schools Project* (MiSP). "Es un currículo universal manualizado, que promueve la salud mental, el bienestar, y competencia social y emocional a través de técnicas inspiradas en el *Mindfulness* y la terapia cognitiva" (Wisner, 2017, p.81) Como estos programas, existen también otros. Ellos ofrecen una

serie de técnicas meditativas mezcladas con herramientas de terapia, ejercicios creativos, técnicas de autocuidado, etc. Están diseñados para construir la resiliencia, sanar problemáticas de niños y adolescentes y cultivar buenos hábitos en los estudiantes (Wisner, 2017).

En el MiSP, los profesores son entrenados para poder llevar este currículo dentro del horario de clases, de manera interactiva y experiencial. Aparte de este programa ya mencionado, es frecuente que profesores, psicólogos y trabajadores sociales de las escuelas que deciden llevar a cabo estos programas, reciban cursos de capacitación de técnicas meditativas, pero en otras ocasiones, profesores cualificados en meditación enseñan directamente a los estudiantes. Algunos de estos programas han sido sometidos a estudios cualitativos y cuantitativos, comprobando así su efectividad. Ello está más detallado en el capítulo 1.5.5. sobre los beneficios socioemocionales de la meditación.

Digno de mención son aquellos programas que quisieron evidenciar su eficiencia en temas que son de gran preocupación entre el profesorado de las escuelas; los de atención, el rendimiento escolar y el clima del aula. En un estudio de tipo cualitativo y cuantitativo que se realizó con estudiantes de una escuela pública de Madrid se aplicó la técnica del *Mindfulness* con un grupo de 49 estudiantes. Se dividió la clase en un grupo cuasi-experimental y otro grupo control. Los estudiantes meditaron con una experta en la técnica del *Mindfulness* todas las mañanas durante diez minutos. Y luego al medio día durante diez minutos más. Ello lo hicieron a lo largo de doce semanas. Llegada a su culminación, se hicieron entrevistas a los alumnos y al profesor. Este último reportó una gran mejora en la capacidad de atención de sus estudiantes. Igualmente mejoró el rendimiento y clima del aula, comentando que cuando había alboroto en el aula por alguna razón, con la meditación era más sencillo hacer que vuelvan a la calma (Sánchez-Gómez, Adelantado-Renau, Huerta y Bresó, 2020).

La meditación en sí misma es un ejercicio de atención. Por ello se hicieron unos estudios recientemente en la India para trabajar con adolescentes que tenían déficit de atención y desorden de hiperactividad. Se llevó a cabo en dos escuelas, en una se aplicó el programa de Meditación Trascendental (MT) y en la otra no. Luego se hizo una comparación, para ver si efectivamente la atención de los estudiantes mejoraba.

Según Erbe, midió el estado de atención, la capacidad de orientación para focalizarse en información relevante y también hizo monitoreo sobre situaciones de conflictos. Una vez completado el estudio se pudieron evidenciar un puntaje más alto de mejora en aquellos estudiantes que habían practicado meditación (2017).

Se hicieron también programas con grupos étnicos minoritarios en los EE. UU, mostrando gran éxito. Uno de ellos fue para jóvenes con pensamientos suicidas. En las sesiones se incorporaron elementos de técnicas de *Mindfulness*, rituales interculturales, historias y espacios de diálogo para la reflexión. Ocho jóvenes nativos americanos, entre los 15 y 20 años, fueron acompañados por 10 semanas, en sesiones de 55 min. Durante cuatro veces a la semana. El programa empezaba con meditación *Mindfulness*, discusiones grupales y tareas que se llevaban luego a casa. Después del programa se hicieron análisis cualitativos y cuantitativos que reportaron una serie de beneficios; mejoras de atención, autorregulación de emociones, reducción de pensamientos suicidas; asimismo las relaciones interpersonales entre los alumnos mejoraron (Le y Gobert, 2015).

Más detalles sobre programas de meditación llevados a colegios en diferentes partes del mundo y en nuestro país, se podrán encontrar en la siguiente sección.

En resumen, podemos ver cómo estos programas de meditación ofrecen una gama amplia de posibilidades para ser aplicados en entornos escolares; ofreciendo un sinnúmero de beneficios, que serían muy necesarios en nuestras escuelas. La eficiencia de estas técnicas han sido comprobadas con técnicas propias de la Psicología Cognitivo Conductual, la Neurociencia y Perspectivas Sistémicas. Ellas nos ayudan a comprobar cómo pueden realmente mejorar y transformar la vida de los adolescentes (Wisner, 2017). Gracias a estas rigurosas investigaciones científicas podemos confirmar que la meditación conduce a la autorregulación emocional, mejora la autoestima, disminuye los niveles de ansiedad, rumiación mental, afrontamiento negativo, pensamientos intrusivos, excitación emocional y estrés en las relaciones interpersonales. En la misma línea, fortalece el bienestar emocional, desarrolla el optimismo y la competencia social (Sapthiang et. al., 2018).

Si nos ponemos a reflexionar sobre los efectos devastadores de la pandemia en el Perú, se puede dilucidar que se necesitarán cada vez más programas educativos que puedan contrarrestar tantos trastornos psicológicos que se han agravado en la

niñez y juventud de nuestro país durante la crisis sanitaria. En mi práctica pre-profesional en la que recientemente hemos vuelto a enseñar en las aulas de manera presencial, he notado un incremento significativo en el déficit de atención e hiperactividad de los estudiantes, ello debido a que en casa estuvieron expuestos a un mayor uso de medios digitales, entre estos los videojuegos. Por todo lo expuesto, espero que, con las demandas de nuestra época, surja mayor interés y credibilidad en estos programas de meditación para aplicarlos en el ámbito escolar.



## **Capítulo 2: Los Adolescentes y la Meditación**

En los siguientes capítulos se hablará de los adolescentes y su relación con la meditación. También se compartirá sobre algunos programas de meditación llevados en el Perú; reflexionando como la meditación se podría insertar en el Currículo Nacional. De la misma manera, se expondrán sobre extensos y elaborados programas de meditación realizados en diversas partes del mundo y se compartirán ciertas reflexiones que tuvieron algunos adolescentes en los EE.UU sobre su experiencia al meditar.

### **2.1. Características de los Adolescentes**

La adolescencia se considera una etapa compleja. Durante este periodo de transición, entre la niñez y la adultez, acontece una creciente maduración física, psicológica y social en el individuo. Todo ello lo lleva a eventualmente alcanzar una consolidación de su identidad. Gaete (2015) comprende la adolescencia entre los 10 y 19 años de edad, no obstante, más recientemente otros consideran, que esta se extiende hasta los 24 años. Es un periodo altamente variable, en cuanto al desarrollo biológico, psicológico y social de cada persona.

Otro aspecto de esta etapa, es que se caracteriza por el desarrollo de las competencias emocionales y sociales. Por ello, la vida de estos jóvenes está volcada a sus círculos sociales, donde se ve necesario que encuentren herramientas para manejar y autorregular sus emociones y de esa manera poder relacionarse exitosamente con otros (Gaete, 2015).

### **2.2. Los Adolescentes de Lima en la Actualidad**

Los adolescentes del Lima se están viendo cada vez más confrontados por problemas de toda índole sumado a que, con la actual crisis sanitaria ocasionada por el Covid-19, el Ministerio de Salud reportó un aumento del 20 % en atenciones de

salud mental en adultos y adolescentes. Se estima que esto ha ido incrementando aún más, durante el año 2021. Se han reportado casos serios de ansiedad, depresión y síndrome de maltrato. Todo ello ocasionado por las pérdidas de familiares, dificultades laborales o académicas, el aumento de la pobreza, entre otros fenómenos. En particular, esta problemática se ha agudizado entre las personas de 12 y 17 años; es decir, los adolescentes (EFE News Service, 2021). Todo ello es de esperarse ya que sus vidas se han visto alteradas radicalmente, al no poder asistir a sus escuelas y dejar de lado sus vínculos amicales, tan fundamentales para su desarrollo óptimo.

Los jóvenes de Perú del siglo XXI viven una identidad ambivalente y fragmentada por influencia de los medios de comunicación, la información y contenidos que se pueden obtener en la web y la propaganda en las redes y medios de comunicación. Todo ello incita a un consumo desmedido, a estilos de vida de otras culturas muy ajenas a la realidad de su propia cultura local, que contradicen y no se conectan con su vida inmediata, una realidad familiar y social más tradicional. Estos adolescentes y jóvenes, pueden recrear y optar por la subcultura que quieran adquirir, ya sea con la vestimenta, la actitud que tengan e inclusive su comportamiento. A menudo estas modas que adoptan son compartidas solamente con sus pares y quedan al margen de sus familias, colegios o iglesias; las cuales, en su conservadurismo y tradicionalismo, los pueden censurar. Por lo que terminan adoptando, de alguna forma, una vida paralela y fragmentada. Debido a ello, hoy en día las jóvenes generaciones son consumistas y carecen de ideales sociales (León, 2004).

La adolescencia y juventud de Lima enfrenta grandes desafíos. El más reciente es el de la crisis sanitaria, pero existen muchos más, que ya llevan varios años carcomiendo al país al no haber sido subsanados en su debido momento. Estos han hecho de la pandemia, que nos ha acechado desde el 2020, una situación catastrófica. Como es sabido, una de las más evidentes, es la crisis financiera, ya que ha habido un decrecimiento económico y existe gran competitividad laboral. Por otro lado, una progresiva decadencia del desarrollo social, debido a un deterioro de la calidad educativa, una brecha que se acrecienta entre las zonas rurales y urbanas del país y también sujeto al nivel socioeconómico en el que viven.



Según el EFE News Service (2021) , existe muy poca participación cívica por parte de la población joven y el sistema de salud disponible es paupérrimo. Esto se ve reflejado en los escasos programas para la atención de la salud mental, para la prevención del embarazo de adolescentes y para la protección de mujeres y menores de edad ante la violencia de género. Esto sumado a las escasas oportunidades educativas y laborales en la juventud, incrementa el crimen de todo tipo y también genera gran cantidad de embarazos no deseados entre las adolescentes, lo cual reproduce los círculos de pobreza y violencia.

Los adolescentes y jóvenes que afrontan gran cantidad de desafíos en sus vidas tienen un nivel de bienestar subjetivo alto; es decir, pareciera que no perciben su situación de manera pesimista y se adaptan a las circunstancias que les toca vivir. No obstante, existe la urgencia de despertar y tomar conciencia de la situación decadente del país. Desde edad temprana se pueda enseñar temas de género, de ciudadanía y ética en las escuelas; teniendo en cuenta que en nuestro país el 30.1% de las jóvenes peruanas padecieron, en algún momento de su vida, violencia física o sexual infringida por un hombre (EFE News Service, 2021).

Es por ello que hablaré de programas de meditación para adolescentes, dirigidos a acatar las problemáticas por las que atraviesan.

### **2.3. Programas de Meditación para Adolescentes en el Perú**

En el Perú también se han llevado a cabo pequeños talleres de *Mindfulness*, durante los últimos años. Fue el caso de una escuela en Huaraz, en la región de Ancash, que el año 2017 empleó algunas técnicas meditativas. El promotor del programa, Eduardo Laredo, mencionó que en un periodo de junio a noviembre se registraron muchos beneficios en los estudiantes. Entre estos: la atención incrementó en un 10%, el control emocional un 18% y la interacción entre los compañeros un 13 % (Colegio de Huaraz es el primero en aplicar técnicas de meditación en alumnos, 2018).

Por otra parte, en el distrito de Ventanilla del Callao, en un centro educativo, llamado Kantaya, se realizaron talleres de *Mindfulness* por las tardes, de manera extracurricular. En el estudio se logró que los niños manejen mejor sus emociones,

que comprendan mejor las clases y sean más tolerantes y empáticos, según su maestra, Jessica Farro (León, 2020).

Mientras tanto en Trujillo se hizo una investigación sobre el vínculo que podía existir entre un buen rendimiento escolar y la capacidad de vivir en el momento presente, cualidad que aporta la meditación *Mindfulness*. Se trabajó con encuestas para medir el estado de bienestar de los alumnos y también con las notas de las diferentes asignaturas. Se juntó a un grupo de setenta y seis estudiantes, chicos y chicas de 3ro de secundaria, la mayoría de catorce años de edad. Una de las hipótesis que el investigador se planteó fue que, el bienestar interior de los adolescentes podía influenciar significativamente en las notas que sacaban en las diversas materias. Entre los hallazgos que se pudo obtener gracias a las encuestas para detectar problemáticas emocionales de los estudiantes, se encontró un vínculo entre el abuso de sustancias y la disminución del rendimiento escolar, no obstante, no se pudo comprobar conexión entre la capacidad de ser consciente en el momento presente con el rendimiento escolar.

Si se halló que la meditación consciente mejoraba el bienestar interior; consolidando la autoestima, reduciendo la ansiedad, depresión, problemas interpersonales y riesgo psicosocial. Se cree que el medidor utilizado para detectar la capacidad de atención al momento presente, la escala CAMM (*Child and Adolescent Mindfulness Measure*), modelo adaptado para los países latinos, al no contar con baremos específicos para el Perú, no pudo ser de gran confiabilidad (Mercader, 2019). El investigador menciona los pocos estudios que se han hecho sobre el tema en el Perú, conclusión a la que yo también he llegado.

Ahora bien, se han hecho más investigaciones sobre la meditación *Mindfulness* aplicada a estudiantes universitarios a nivel nacional. Es el caso de un estudio que se hizo en una universidad privada de Lima metropolitana donde se midió la capacidad de *mindfulness* en los alumnos de la facultad de letras y también de ciencias. Se les dieron encuestas que medían su bienestar en áreas como la significatividad en sus vidas, autocuidado, auto-regulación y, por supuesto, que tanto podían conectar con estados de atención plena o *Mindfulness*. Uno de los hallazgos más significativos fue que a mayor *mindfulness* mayor comprensibilidad, manejabilidad y significatividad en sus experiencias de vida (Basurco, 2019).

## 2.4. El Currículo Nacional y la Meditación

Si bien en las diversas áreas del Currículo nacional para el nivel de secundaria no se encuentra la práctica de meditación, se puede observar que este documento oficial propone competencias y desempeños que la práctica de meditación cultiva eficazmente en los estudiantes; particularmente en el área de Desarrollo personal, Ciudadanía y Cívica y también en la Competencia Transversal 'Gestiona su aprendizaje de manera autónoma' (MINEDU, 2016). En cada una de las áreas educativas que se enseña en los colegios, se han definido las competencias y desempeños que se busca desarrollar en los estudiantes para cada ciclo escolar.

Algunas de las competencias y capacidades que se aspira cultivar en el área de Desarrollo personal, Ciudadanía y Cívica son: Construye su identidad, que incluye valorarse a si mismo, autoregular las emociones, reflexionar y argumentar éticamente y vivir la sexualidad de manera plena y responsable. El currículo pone un especial énfasis a la importancia de cultivar la autoregulación de las emociones. "La autoregulación de las emociones resulta fundamental para resolver los conflictos de manera no violenta y para elaborar acuerdos y normas de convivencia" (MINEDU, 2016, p.32 ). Empero este define claramente las competencias que se deben desarrollar, pero no especifica el cómo lograr ese objetivo. Entoces, ¿Cómo enseñarle a los estudiantes a regular sus emociones y a comprenderlas?, ¿dándoles una clase teórica para que conozcan el espectro de cada una de las emociones del ser humano?. Con ello las técnicas de respiración que ofrece la meditación, ofrecen una manera directa y sencilla de acatar y regular las emociones. Asimismo la meditación desarrolla paz interior y la sensibilidad para con el otro, cosa que ayuda a la comunicación clara y pacífica para llegar a acuerdos de convivencia en una comunidad.

Por otro lado ¿cómo ayudar a los estudiantes a que cultiven su identidad y que se valoren a si mismos? Si bien esto va acompañado de conocer y valorar el propio origen y cultura, si no parte del individuo, es decir, uno mismo; el poder conectar con las propias emociones, vacíos, traumas, dolores y demás, lo que se aprenda sobre el propio origen cultural será mera teoría y conocimiento intelectual, pero no un profundo y auténtico conocimiento sobre uno mismo, amor propio, por el simplemente hecho de

existir, de ser un ser humano en un camino de aprendizaje y crecimiento. La práctica de la meditación ayuda a regular las emociones, desarrolla reflexividad, por ende la capacidad de reflexionar sobre la propia persona, ser más conscientes y conjuntamente más sensibles y considerados con los individuos que nos rodean (Wisner, 2017).

Como bien plantea el currículo nacional, en el área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica; el título del mismo nos puede hacer ver, que para poder ser un buen ciudadano que actúa éticamente, es fundamental hacer un camino de desarrollo personal, previamente. Para poder actuar con compasión y ética hacia los demás, es esencial que podamos ser primero autocompasivos y amorosos con nosotros mismos; la meditación, particularmente la de Amor y Bondad, desarrolla esta cualidad. En el 2016 en el Instituto alemán Max Planck en Leipzig, se hizo una investigación sobre si efectivamente la meditación de Amor y Bondad cultivaba mayor compasión en las personas. Se utilizaron escáneres cerebrales, videos y demás, todo ello para comprobar que este tipo de meditación desarrolla la compasión y altruismo en aquellos que la practican (Goleman & Davidson, 2017).

Continuando con la Competencia Transversal 'Gestiona su aprendizaje de manera autónoma'. El currículo define lo siguiente: "El estudiante es consciente del proceso que realiza para aprender, esto le permite participar de manera autónoma en el proceso de aprendizaje, gestionar ordenada y sistemáticamente las acciones a realizar [...]" (MINEDU, 2016, p. 222). Se puede confirmar que la meditación fomenta la capacidad en los estudiantes de gestionar sus estudios de manera independiente, ayudando a la perseverancia, claridad mental e inclusive disciplina. Ello lo hemos podido comprobar en los numerosos estudios que se presentaron en el capítulo 1.5.3. en el que se muestran varias investigaciones llevadas a cabo en diferentes colegios, para comprobar como la meditación mejora la concentración y eficacia de los estudiantes. Teniendo en cuenta que esta práctica ayuda a que uno pueda autoregularse, dando claridad de mente; mejorando el autoestima, que va acompañada de la autonomía y la capacidad de hacer las cosas de manera independiente. Todo ello, puede hacernos más aptos para gestionar el propio aprendizaje, de manera autónoma. Igualmente desarrollar la metacognición y el conocimiento sobre la propia forma de aprender (Wisner, 2017).

Con todo lo mencionado, podemos ver que las competencias y desempeños propuestos en el Programa Curricular de educación secundaria nacional, en el área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica y la competencia transversal del aprendizaje autónomo, que debe encontrarse en todas las áreas del currículo; van de la mano con las cualidades que desarrolla la práctica de la meditación.

## **2.5. Programas de Meditación para Adolescentes en el Mundo**

La introducción a la meditación en instituciones educativas es relativamente nueva en el mundo. Por ejemplo, en los EE. UU se empezó a desarrollar, en gran medida, a inicios del año 2000. Probablemente, este sea el país donde se han aplicado este tipo de programas a mayor escala.

Muchas de estas prácticas meditativas, se utilizan con frecuencia como terapias cognitivas complementarias. Suelen emplearlas trabajadores sociales y otros profesionales de los centros educativos, para utilizarlas con alumnos, particularmente con adolescentes y especialmente a aquellos que tengan algún tipo de dificultad en clase; ya sea para mejorar el rendimiento académico, desarrollar habilidades psicoemocionales o mejorar ciertas aptitudes auto reguladoras. La meditación al practicarse de manera regular como parte del currículo, puede realmente tener efectos positivos en el clima escolar (Wisner et al. 2009).

Es importante enfatizar, que se ha visto un incremento de problemas mentales en la población joven del mundo. Esto les impide vivir una vida plena y productiva y los hace vulnerables a ser estigmatizados, experimentar aislamiento social y discriminación. Para revertir esta situación, se ha incorporado en diversas instituciones de los EE.UU. políticas educativas de intervención para promover la salud y fomentar la resiliencia de los adolescentes con intervenciones basadas en el *Mindfulness* (MBIs). Algunas de las instituciones en las que se han ejecutado estos programas son: refugios para indigentes, centros de detención juvenil y clínicas ambulatorias. También hay proyectos en escuelas, ya sea como parte del currículo oficial o clases extracurriculares (Sapthiang et. al., 2018).

Previamente mencionado, estos programas se han administrado en varios sectores de la sociedad, ya sea para construir resiliencia en contextos de tratamiento, como parte de programas a larga escala o en iniciativas para promover la salud.

En otro estudio de caso, realizado en una escuela de Detroit en los EE. UU., se evaluó a 10 alumnos, de entre doce y catorce años. Luego se seleccionó un grupo más reducido, a quienes se les había enseñado a meditar algunos meses previos a esta investigación. Posteriormente se hizo un seguimiento de estos alumnos, a lo largo de doce meses. Este grupo participó de sesiones de meditación durante los primeros y últimos 10 minutos de cada clases. Inmediatamente después de cada sesión se recolectó data. Se les pedía a los alumnos que pintaran y en otras ocasiones que escribieran sobre sus experiencias. Después de estas sesiones se les hizo entrevistas semiestructuradas, para explorar sobre sus percepciones sobre la meditación y cómo esta había aportado a sus vidas (Rosaen, 2006). En algunos reportes, expresaron que experimentaron una forma diferente de ser, sintiendo que se transformaban en personas más reflexivas y comprensivas hacia sus semejantes. Más de la mitad de ellos manifestaron que la meditación les aportaba con mayor autocontrol; particularmente en aquellos momentos cuando se habían sentido enojados.

A lo largo de la última década se han desarrollado también similares programas en países como Inglaterra (*Mindfulness in Schools Project*, DotB), Canadá (*Mindful Education*), Israel (*The Mindfulness Language*) y India (*The Alice Project*) y también en algunos países hispanohablantes, como en España y Puerto Rico (Bonilla, 2015), llegando a similares conclusiones, con respecto a su eficacia. Es así que en un estudio que se hizo en España entre los años 2018 y 2020, llamado *REMIND* (relajación, meditación y *mindfulness*); se encontró que sería muy beneficioso que los docentes apliquen estos programas de *Mindfulness* en las aulas; no solo para mejorar el rendimiento académico, sino para fortalecer las emociones positivas en los estudiantes (Amutio et. al., 2020).

Cabe destacar que, en el año 2012, el Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional de los EE.UU., asignó \$7 millones para desarrollar un currículo que promueva el aspecto social y emocional del aprendizaje. Gracias a ese tipo de incentivos, muchos programas han podido seguir desarrollándose hasta el día de hoy (Waters et. al., 2014).

## 2.6. Reflexiones de Adolescentes sobre su Experiencia Meditando

En un estudio que hicieron Felver, et. al. (2016, como se citó en Wisner, 2017), realizaron una revisión sistemática sobre 28 estudios de Meditación de Atención Plena, en la que la juventud de diferentes escuelas habló de sus experiencias en diversos programas orientados para los adolescentes. Poco antes que finalizaran las sesiones, se les pidió que cuenten como fue su experiencia meditando. Algunas de las respuestas fueron: " Estoy más calmada. Pienso antes de actuar, porque no quiero ponerme furiosa. Medito cuando me enojo y no quiero mostrarlo o cualquier cosa"(Wisner & Starzec, 2016, p. 252, como cito en Wisner 2017).

En otro caso un adolescente dijo: "cuando medité sentí como si todo mi estrés cayera en el piso y fuera reemplazado por relajación" (Wisner, 2014, p. 633, como se cita en Wisner 2017). Otro mencionó: "la meditación me ayuda a tomarme el tiempo de retroceder y pensar antes de actuar" (Wisner, 2014, p. 633 como se cita en Wisner 2017). En un estudio los estudiantes reportaron que su comunidad educativa había cambiado positivamente debido al programa de meditación que habían tenido; ello se ve reflejado en la voz de un estudiante que dijo: "la meditación tuvo un impacto positivo en nuestro colegio, ha hecho un mejor ambiente escolar y ha dado una manera de calmarse a las personas y que no exploten" (Wisner 2014, p. 633 citado por Wisner 2017).

Una chica dijo: "He notado que cuando estoy en paz conmigo misma por un periodo de tiempo, puedo realmente resolver algunas cosas que me hacen pensar quien soy y lo que realmente importa en mi vida" (Wisner, 2013, p. 55 como se citó en Wisner 2017).

Factores sobre la imagen de la propia identidad, aspecto importante para los adolescentes, puede hacer que no muestren interés en la meditación. En algunos casos se trata de prejuicios al respecto que, con frecuencia los haga concluir que la práctica no es para ellos, sin embargo, la siguiente experiencia que narraré, muestra como aquella idea inicial fue cambiando.

"Yo personalmente pensé cosas negativas sobre ella (le meditación). Pensé que era como un cliché de la televisión, donde todos se sientan en una posición tonta,

cierran sus ojos y hacen *hums*” (Wisner, 2013, p. 58 como se citó en Wisner 2017). Comentario similar a uno de los hallazgos del trabajo de investigación, en el que uno de los estudiantes no meditadores, no se animó a meditar por creer que podía verse ridículo. Para más detalles de ello, revisar capítulo 3.

Otro chico dijo: “Me hizo realmente mirar alrededor, [...] dejé de golpear las paredes y todo, era como, wow, soy un chico pesado cuando me enoja y como que no me gusta estar enojado” (Wisner & Starzec, 2016, p. 252), mencionado por Wisner (2017). Otra opinión sobre la experiencia meditativa fue:

Dije algunas cosas en el bus que me lleva a casa (sobre otra estudiante) y ella me escuchó hablar sobre ella y en aquel momento no pensé que era muy malo, pero luego, me senté con ustedes y estaba meditando. Y después salí de esta (meditación), y me estaba disculpando con ella, porque me sentí mal, cuando pensé sobre lo que dije y todo. (Wisner, 2017, p. 253).

Como se puede apreciar, son diversas pero similares las percepciones de algunos adolescentes que experimentaron la meditación. Tenemos, en su mayoría, fuentes de origen anglosajón, no obstante, en los apartados más adelante se darán a conocer ciertos hallazgos que conciernen a esta investigación y que nos darán mayores luces sobre cómo se vive el tema de la meditación en Lima y en particular un grupo de adolescentes de un colegio privado.

En suma, la meditación ha podido ser insertada en múltiples ámbitos del campo social, psicológico y educativo, teniendo un impacto indudable para mejorar la calidad de vida de los adolescentes, gracias a estudios comprobados empíricamente en un sinnúmero de países y contextos. Coincido con los maestros de esta práctica que, en apariencia es simple y accesible, sólo se obtienen resultados en una profundización perseverante de la misma, transformándose durante el proceso, uno mismo. Si bien, la práctica de *Mindfulness* es la más utilizada y aceptada en diversos ámbitos, hay otras que pueden ser más efectivas para cultivar distintos aspectos de nuestra vida, como mencioné previamente. En ciertas disciplinas, como por ejemplo la meditación del Yoga Kundalini, se puede encontrar una filosofía de vida, que incluye cosmovisiones yogis, nutrición Ayurvédica, entre otros aspectos.

Al leer el apartado se puede concluir que, al momento son escasas las investigaciones académicas sobre el tema de la meditación aplicadas al ámbito educativo en nuestro país, no obstante, despierta la voluntad de encontrar un nuevo terreno por explorar.



## Capítulo 3: Diseño Metodológico

### 3.1. Enfoque

En esta investigación analizo un fenómeno educativo, que es propio de las ciencias sociales y para ello utilicé un Enfoque Mixto. Para ser un poco más específicos, el eje principal de este trabajo es Cualitativo, pero también tiene aspectos del Cuantitativo, al utilizar la técnica de la encuesta.

Desde un Enfoque Cualitativo se puede comprender la vida social, encontrando significados desde una visión holística; comprendiendo un conjunto de aspectos que, al relacionarse, producen un fenómeno específico. Es decir, se aspira comprender los hechos de una realidad determinada, mirándolos desde la profundización de casos concretos y no desde una manera generalizada (Guerrero, 2016). En esta investigación se aborda el caso particular de un grupo de estudiantes, en el que analizo a profundidad las múltiples nociones subjetivas de los mismos. Se aspira a integrar las diversas ideologías y cualidades únicas de cada participante (Sampieri et. al., 2014).

Durante el proceso de una Investigación Cualitativa, se emplean herramientas que recogen palabras, textos, dibujos, imágenes, entre otros, que nos ayudan a comprender una realidad determinada, mirada desde una perspectiva holística, interpretando el fenómeno social estudiado (Guerrero, 2016). Por ello, la técnica principal para la recolección de la información, en este trabajo fue el *Focus Group*, que es una técnica muy utilizada en las investigaciones de este tipo. En el *Focus Group*, se reúne a un conjunto de individuos para reflexionar y conversar sobre un tema específico. Suele haber un moderador y la participación de entre 6 y 12 participantes (Juan y Roussos, 2010)

Esta aproximación permitió que los estudiantes se sientan más acompañados y cómodos al expresar sus opiniones junto a sus compañeros, dándole una orientación más abierta y amena a la investigación.

Si bien, muchos han considerado a la Investigación Cuantitativa como opuesta a la Investigación Cualitativa, estas pueden complementarse, mientras el investigador establezca desde el inicio los objetivos que se desea lograr (Guerrero, 2016).

Por otro lado, la Investigación Cuantitativa trabaja con hipótesis, midiendo y evaluando los fenómenos y problemas de la investigación, se utilizan procedimientos estandarizados y aceptados por la comunidad científica. Se recolectan los datos en base a mediciones, presentadas mediante números y luego se analizan con métodos estadísticos. Es de gran importancia que este tipo de investigación sea lo más objetiva posible (Sampieri et. al., 2014). Como podemos comprobar al leer esta investigación, el único aspecto Cuantitativo que se utiliza en ésta son las encuestas, que aportan con cifras numéricas de porcentajes, luego la data adquirida ha sido integrada a un análisis de tipo Cualitativo.

Las estadísticas que aportaron con cifras nos muestran de manera más general, ciertas nociones y experiencias que tienen todos los estudiantes del 11mo grado. Es decir, esta herramienta se utilizó para lograr mayor comprensión del objeto de estudio. Gracias a la data obtenida en las encuestas, se pudo conocer en términos generales sobre el contexto y creencias de los informantes. Se pudo constatar de manera más panorámica cuántos estudiantes profesaban o no alguna religión, que conocían sobre la meditación, si establecían un vínculo entre meditación y religión, sobre su estado emocional en los últimos años, entre otros temas. Aquella data ayudó a enriquecer la investigación y también las sesiones posteriores de los *Focus Groups*. Estas contenían preguntas similares a las de la encuesta, buscando respuestas individuales y de mayor profundidad.

### **3.2. Plantamiento y Problema**

Como se ha podido ver a lo largo de esta investigación, la meditación es y ha sido utilizado en diversos países, para resolver problemáticas sociales, emocionales y conductuales en grupos de adolescentes de diversos escenarios culturales. También se ha podido observar lo poco que se ha utilizado en nuestro país. Asimismo, durante el tiempo que he enseñado meditación en Lima, me ha sorprendido que muchos

limeños, ya sea jóvenes o adultos, tienen escasos o nulos conocimientos sobre esta práctica. Por ello consideré que era fundamental investigar sobre las diversas nociones que tienen los adolescentes en el Perú sobre la meditación. Dado que contaba con tiempo limitado y bajo un contexto de pandemia ; no se sabía con certeza si el gobierno iba decretar que las clases se lleven de manera virtual o presencial. Había que estar preparado para adaptarse a cualquier cambio. Por ello decidí concentrarme sólo en un grupo de estudiantes de un colegio particular de Lima y en el caso de tener que aplicar las técnicas de recojo de datos en un aula virtual, podía adaptarme a ello.

Escogí a estudiantes de 5to de secundaria de un colegio privado de Lima, debido a que ese grupo suele tener un grado mayor de madurez que los adolescentes de otros años escolares; un joven de 5to de secundaria puede tener una personalidad más integrada, alcanzando un “pensamiento abstracto firmemente establecido” (Gaete, 2015, p.441). Ello los lleva a tener ciertos criterios propios sobre diversos temas, para poder elaborar conceptos tan complejos como el de la meditación y todo lo que conlleva esta. Por otra parte, el hecho de hacer mi práctica pre-profesional allí y percibir que el colegio tiene una actitud abierta y positiva ante este tipo de intervenciones. Todo ello hizo que eligiera al colegio Trener para mi investigación.

Durante este proceso se buscó darle respuesta a la interrogante: *¿Qué nociones y experiencias tienen sobre la meditación un grupo de estudiantes de 5to de secundaria de un colegio privado de Lima?* Esta investigación quiere aportar una base, que contribuya con conocimientos que más adelante puedan servir de insumo para investigaciones posteriores. Quizá una futura investigación más compleja, que abarque a una población demográfica mayor o también que ofrezca programas educativos que incluyan meditación.

Para responder a mi pregunta inicial me tracé los subsiguientes objetivos:

*Identificar las nociones y experiencias sobre la meditación que tienen un grupo de estudiantes de 5to de secundaria de un colegio privado de Lima.*

*Analizar las características de las nociones y experiencias sobre meditación que tienen este grupo de estudiantes de 5to de secundaria de un colegio privado de Lima.*

**Tabla 1.**

*Categorías e Índice Temático.*

OBJETIVO 1	CATEGORÍAS	ÍNDICE TEMÁTICO
Identificar las nociones y experiencias sobre meditación que tienen un grupo de estudiantes de 5to de secundaria, de un colegio privado de Lima	<b>1. La Meditación</b>	1.1. Concepciones sobre la meditación
		1.2. ¿Qué es la Meditación?
		1.3. La meditación como una forma de vivir la espiritualidad
		1.4. La práctica de la meditación
		1.5. Beneficios de la meditación 1.5.1. En el aspecto socioemocional 1.5.2. En lo axiológico 1.5.3. En lo educativo
<b>OBJETIVO 2</b>	<b>2. Los adolescentes y la Meditación</b>	2.1. Características de los adolescentes 2.2. Los adolescentes de Lima en la actualidad
Analizar las características de las nociones y experiencias sobre meditación que tienen un grupo de estudiantes de 5to de secundaria, de un colegio privado de Lima		2.3. Programas de meditación para adolescentes en el Perú 2.4. Currículo Nacional y Meditación 2.5. Programas de meditación para adolescentes en el mundo
		2.6. Reflexiones de adolescentes sobre su experiencia meditando.

**3.3. Método**

Esta investigación utiliza un Método Descriptivo, ya que aspira a pormenorizar y recopilar datos de los acontecimientos que constituyen un fenómeno, para luego analizarlos y descubrir sus rasgos más distintivos o diferenciadores. Este tipo de estudio está orientado a obtener información sobre el estado actual de un determinado fenómeno (Abreu, 2012).

Este método nos ayuda a organizar los datos recogidos en patrones que surgen durante el análisis. De esa forma, esta aproximación puede ayudarnos a la comprensión del estudio cualitativo y sus implicaciones, dándole orden y sentido a una investigación (Abreu, 2012).

Según Arandes, la Investigación Descriptiva con frecuencia se utiliza como un proceso inicial y preparatorio, ya que en la medida que el objeto de estudio sea un sistema complejo y amplio, el Método Descriptivo nos permitirá acotar la información, ordenarla, caracterizarla y clasificarla. En otras palabras, realizar una descripción detallada y precisa del fenómeno estudiado (2013).

El Método Descriptivo nos ayuda a desarrollar una representación fidedigna de una realidad específica, describiendo cada aspecto de esta y sus características.

En suma, gracias a esta aproximación metodológica, es posible tener un amplio panorama inicial en el tema de interés. Es decir, en el caso de esta investigación, se podrá describir detalladamente y sistemáticamente sobre las diversas nociones que tienen un grupo de estudiantes, para luego analizarlas y finalmente exponerlas en este trabajo.

### **3.4. Muestra y Participantes**

Trabajé con estudiantes de 5to de secundaria del colegio privado Trener. Este se encuentra ubicado en Monterrico, en Santiago de Surco. Es un colegio del sector A, mixto y laico.

El PEI del colegio Trener pone énfasis en una frase que resume su aspiración como identidad educativa: “el ambiente Trener: Puertas abiertas a la innovación y a la calidad educativa”. Con ello resume que la institución educativa busca generar un ambiente de trato cálido, transparente y horizontal entre todos sus miembros. Incluso, el trato entre profesores y estudiantes es de ‘tú’ lo cual es inusual en los colegios peruanos donde estas relaciones son jerarquizadas a través del trato de ‘usted’. Por otro lado, le pone un especial énfasis a la innovación y la aspiración de poder aportarles a los estudiantes con las mejores herramientas para sus procesos de aprendizaje (PEI colegio Trener, 2019, p. 5). Esa atmósfera la he podido observar en todas las áreas del colegio en las que he podido participar. En aquel lugar existe una búsqueda y apertura para que todos los miembros de la comunidad den lo mejor de sí y crezcan constantemente.

El criterio de la selección de los informantes se basó, en un principio, en escoger un colegio que tenga la apertura para que se lleve a cabo este tipo de investigación. Luego, que estos informantes constituyan un grupo adecuado para los objetivos de esta investigación. Como pude comprobar durante mi práctica preprofesional en el colegio Trener, los estudiantes allí tienen el hábito de discutir y argumentar sobre lo que piensan y sienten con respecto a muchos temas, ya que el

enfoque educativo del colegio fomenta eso. Por ello, cuando fui a las aulas de 11mo grado y les conté sobre el tema de mi investigación y pregunté si estaban interesados en participar, la propuesta fue recibida con agrado.

El procedimiento de recolección de información se inició haciendo encuestas para todas las secciones de 5to de secundaria, es decir A, B y C. Entre todas ellas, fueron 80 estudiantes que respondieron. Para hacer el *Focus Group*, en cada una de las secciones se seleccionó a un estudiante que tenía experiencia meditando y otro que no. Esta selección fue voluntaria, ya que les pedí que alzaran la mano aquellos que querían participar y de acuerdo a ello, los escogí. Realicé dos sesiones de *Focus Group*, uno con tres alumnos, y otra con cuatro. En el último grupo hubieron más estudiantes, ya que habían muchos alumnos entusiastas que habían meditado y pensé que no habría ningún problema que haya una estudiante más en el grupo. (Ver Anexos 1, 2 y 3, desde la página 69 a la 75 ).

El plan inicial era hacer también esta investigación en otro colegio, no obstante, por diferentes dificultades que se presentaron y poca disponibilidad por parte de ese colegio, no se pudo llevar a cabo ese plan. Por otra parte, pensé inicialmente hacer entrevistas, no obstante, mi asesor sugirió que se hagan *Focus Groups*, técnica de investigación que no conocía, la cual investigué brevemente y descubrí que era la más adecuada para trabajar con estos alumnos. Una de las razones por el cambio se debió a que el tiempo que tenía para realizar esta labor era limitada. Además, la técnica del *Focus Group* se adecua más al enfoque educativo que propone la escuela, que es el Socio-constructivismo. Algunos ejemplos sobre ello son los siguientes: los estudiantes durante lo largo de su escolaridad se sientan en carpetas compartidas con otros compañeros, realizan muchos trabajos colaborativos, en diversos cursos se hacen grupos de diálogos y debates, los profesores fomentan la participación y el desarrollo de liderazgo entre los estudiantes. Es así que percibí que la técnica del *Focus Group* podía agradarle a estos estudiantes, acostumbrados a los debates y diálogos que suelen hacer en sus clases. Creo que acerté en la aproximación escogida, ya que al hacer los *Focus Group*, no tuvieron ninguna dificultad en expresar sus opiniones. (Ver Anexos 4 y 5, desde la página 76 a la 90).

### 3.5. Técnica e Instrumentos

Como ya mencioné en los párrafos previos, las técnicas que utilicé fueron encuestas y *Focus Group*, no obstante, el plan inicial era hacer entrevistas en vez de *Focus Group*. Ello se debió a que el panorama que tenía inicialmente no estaba propiamente contextualizado, porque no había visitado aún aquel colegio y no sabía cómo era su atmósfera, por ello no pensé en un modelo como el *Focus Group*, pero también se debió a que no conocía sobre esta técnica.

Al cambiar la técnica de entrevista por el de *Focus Group*, observé que no tenía que hacer grandes modificaciones al previo guion, pero si tuve que leer un poco sobre los pormenores de esta.

Una vez culminada la elaboración de mis instrumentos y revisados por mi asesor, envié una copia de estos a dos expertas, para que sean revisados. El proceso duró un aproximado de dos a tres semanas, entre que me reuní con una experta para aclarar algunos puntos y luego corregir las observaciones que me habían hecho. (Ver anexo 1, 2 y 3 ).

Para los Principios Éticos de esta investigación, se siguieron los lineamientos propuestos por el Comité de Ética para la Investigación de la PUCP. Estos son los siguientes: Respeto a las personas, beneficencia, justicia, integridad científica y responsabilidad (*Comité de Ética de la Investigación de la Pontificia Universidad Católica del Perú, Reglamento, 2016*).

Es así que cada miembro involucrado al realizar este trabajo, es decir, los informantes, directores, profesores, entre otros, fueron tratados con respeto, beneficencia y justicia. Igualmente esta investigación se realizó con responsabilidad e integridad científica; buscando en todo momento, ser fiel, transparente y fidedigno con la información recogida, analizada y teorizada.

Estos principios fueron comunicados a través de un Consentimiento Informado mandado a los padres de familia de cada aula. El proceso fue el siguiente: conversé con la directora del Colegio Trener para preguntarle como se abordaba el tema del Consentimiento Informado en su colegio. Ella me contó como se procedía. Primero me encargué de mandar a la directora una copia de mi tesis, la Encuesta y el guión

del *Focus Groups*. De esta forma ella pudo conocer de los objetivos y alcances de mi investigación. Luego de ello, comunicó a cada una de los tutores sobre mi investigación y sus pormenores y cada tutor se encargó de mandar un email con un Consentimiento Informado a los padres de familia de cada aula, ellos debían informar si estaban de acuerdo que su hijo o hija realicé la encuesta y el *Focus Group*.

Al cabo de pocos días, la directora me dió autorización para realizar la investigación. Yo de todas formas, cuando le dí las encuestas a los estudiantes y cuando hicieron los *Focus Groups* les conté que esta era voluntaria y que tenían el derecho de interrumpir esta en cualquier momento. Por otro lado, les garanticé que los datos obtenidos para esta tesis, se mantendrían en anonimato y estos sería únicamente utilizada para la elaboración de un artículo académico. Por otro lado les dije que si alguno tenía más preguntas sobre mi trabajo o deseaba una copia de este, podían dejarme su email para mandarles una copia, una vez culminado esta (Diaz C. et al. 2016).

Por otro lado, reflexioné sobre el aspecto logístico para la aplicación de los instrumentos, y pensé que el lugar escogido debía de ser silencioso y que incitara a la reflexión y el diálogo. Por ello escogí la biblioteca.

Intuí que era posible que durante el diálogo del *Focus Group* algunos estudiantes podían verse influenciados por algún participante, quizá con personalidad más fuerte. Me aseguré que como moderadora debía de estar atenta a que todos los participantes puedan expresarse y explayarse, enriqueciendo la investigación (Roussos, 2010).

Las encuestas iniciales que apliqué a todo el 11mo grado me aportaron un primer panorama y una mirada más amplia sobre lo que podían conocer o no sobre el tema de la meditación. Luego recluté a un reducido grupo de alumnos, que tenía alguna experiencia meditando y a otro grupo que no la tenía, pero a quienes el tema les resultaba interesante. Las encuestas aportaron con datos más generales, a manera de censo, que me ubicaron en el contexto de los estudiantes del colegio y me sirvieron para la redacción del informe final.



### 3.6. Aplicación de Instrumentos

Luego de la aprobación para empezar con la investigación, la directora de primaria se puso en contacto con los asesores de cada aula y también se comunicó con el director de la otra sede del Trener, donde se encuentran los estudiantes de 4to y 5to de secundaria. Seguido, nos conectó a través de correos electrónicos. La misma semana tuve una reunión con él para establecer los días que iba a hacer la recolección de la información y los pormenores de esta. Una vez establecidos los días, horarios y el procedimiento a seguir, le escribí a los profesores de 11mo, que iban a estar dando clases aquel día y durante ese horario, para pedirles permiso de interrumpir su clase durante 30 min. aproximadamente, para que los estudiantes realicen las encuestas. Los profesores no tuvieron ningún inconveniente con ello.

Un día lunes, a las 11 am. me encaminé a las aulas de 11mo grado y en cada una de ellas, les expliqué brevemente sobre el trabajo de investigación y su participación a través de las encuestas. Ellos las llenaron *online* sin dificultades y también consultándome cuando tenían alguna pregunta. De la misma manera procedí en cada sección. Al finalizar les pedí que alzaran la mano aquellos que habían meditado antes y estaban dispuestos a hacer un *Focus Group* para el viernes de la misma semana a la misma hora. Varios alzaron la mano y escogí a tres estudiantes. A continuación pregunté a quienes no habían meditado anteriormente, si acaso tenían interés en participar en el *Focus Group* para compartir sus opiniones sobre el tema. Una vez más, hice la respectiva selección de los estudiantes. Finalmente me despedí de cada clase, recordándoles la reunión del día viernes.

Llegado el día, pasé por las aulas. Empecé haciendo el *Focus Group* con los estudiantes no meditadores. Los chicos expresaron en detalles sobre sus ideas, emociones y experiencias, pero en ciertos momentos alguno que otro estudiante, se iba por las ramas, contándonos sobre su vida personal y me era difícil cortar la fluidez de la conversación para mantenerlos focalizados en el tema y también para que nos alcance el tiempo. Luego recluté a los estudiantes que si habían meditado. Con este grupo, hubo un diálogo que se dio con mayor escucha entre los participantes y respeto a los tiempos necesarios para que todos pudieran expresarse. ( Ver transcripciones en los Anexos 4 y 5, desde la página 69 a la 71). Considero que ese fenómeno se lo

podemos deber a las habilidades blandas que la meditación desarrolla en las personas; cultivando la capacidad de empatía y sensibilidad hacia la otredad, capacidad de concentrarse y por lo tanto focalizarse en la pregunta específica que se les hace, sin irse en demasía por las ramas (Sánchez-Gómez, Adelantado-Renau, Huerta y Bresó, 2020).

### **3.6.1. Procedimiento para la Organización, Procesamiento y Análisis de la Información Recogida**

El primer paso fue transcribir los *Focus Groups*. Mi asesor me recomendó utilizar una aplicación para transcribir de manera automática, no obstante, no pude encontrar un buen transcriptor gratuito y lamentablemente mis audios tenían mucho ruido a la distancia. No sabía qué hacer con estos audios, pero por suerte durante este ciclo he estado llevando un curso que se llama “Arte Sonoro”, en el que se nos enseña a hacer nuestras propias piezas musicales, y por lo tanto aprendemos herramientas para mejorar y transformar audios, utilizando herramientas como, por ejemplo, un *software*. El profesor del curso me ayudó a pulir los audios y reducir el ruido con el *software Audacity*. Una vez arreglados los audios, pude transcribir manualmente estos, con menos dificultad. De todos modos, me pareció increíble como un simple audio de *Focus Group*, de duración de 30 min. Podía tomar un aproximado de nueve horas de trabajo de transcripción.

“Una vez recogida la información de las diversas fuentes y con distintos instrumentos, este proceso articula y sistematiza todo lo registrado en los instrumentos” (Díaz, et. al., 2016, p. 41). De esa forma preparé matrices para procesar, organizar y analizar los datos; ello me ayudó a estructurar y organizar la información recogida. Seguido, codifiqué la información necesaria, identificando los hallazgos y luego las categorías emergentes. El siguiente paso, fue el análisis de los hallazgos; para establecer comparaciones entre ideas que se oponen entre sí, así como entre aquellas que son similares; con ello se destacó aspectos que debían ser enfatizados y también se presentaron relatos significativos.

## Capítulo 4: Hallazgos

Como ya aludí en párrafos previos, esta investigación tuvo lugar en el colegio Trener. Una escuela privada, mixta y laica de clase media alta en el distrito de Surco. La escuela ofrece enfoques educativos a la vanguardia. Podemos apreciar ello, leyendo el PAT, las revistas del colegio, pero en especial observando el desenvolvimiento de los estudiantes y profesores en las aulas. La institución pone énfasis en ofrecer un currículo que desarrolle habilidades y actitudes. Por ello, a través de trabajos colaborativos los estudiantes pueden desplegar su curiosidad, reflexión y gusto por la investigación. Uno de los pilares en su enfoque educativo es el socio-constructivismo (PEI, colegio Trener, 2019), por ello los educadores dirigen su esfuerzo en ayudar a los estudiantes a construir sus conocimientos y que estos finalmente sean significativos para sus vidas (Colegio Trener, un lugar para pensar y ser, 2014).

Otro aspecto que resaltar para comprender al grupo investigado, es que, en su escolaridad, ya desde primaria, se incentiva los espacios de diálogo para que los estudiantes desarrollen un pensamiento crítico. Además de ello, los alumnos del 11mo grado, llevan un curso de Filosofía. De la misma manera, la materia de Religión, es solo opcional. Todo ello lo menciono como preámbulo, ya que los hallazgos encontrados en este trabajo pueden sorprender, debido a que los estudiantes entrevistados mostraron gran habilidad para articular sus ideas, explayarse en ellas y comunicarlas efectivamente. La edad que tiene la mayoría es diecisiete años. Considero poco común en Lima Metropolitana encontrar a jóvenes de esa edad que puedan articular sus ideas con tanta claridad, como el grupo al que entrevisté. No obstante, la propuesta educativa que ofrece el colegio es poco común en Perú, donde parece ser que hasta el día de hoy prevalece el enfoque educativo tradicional, en el que los estudiantes son vistos como meros receptáculos, que deben estar prestos a memorizar toda la información que el profesor, centro del proceso de aprendizaje, tiene para impartir (Rojas, 2016).

Continuando, la aplicación de las herramientas de mi investigación las llevé a cabo durante la 1ra semana de junio. Primero la encuesta para todo el 11mo grado un

día Lunes y el Viernes de la misma semana se hicieron los *Focus Groups* con ambos grupos. (Ver Anexos, desde la página 64 a la 75)

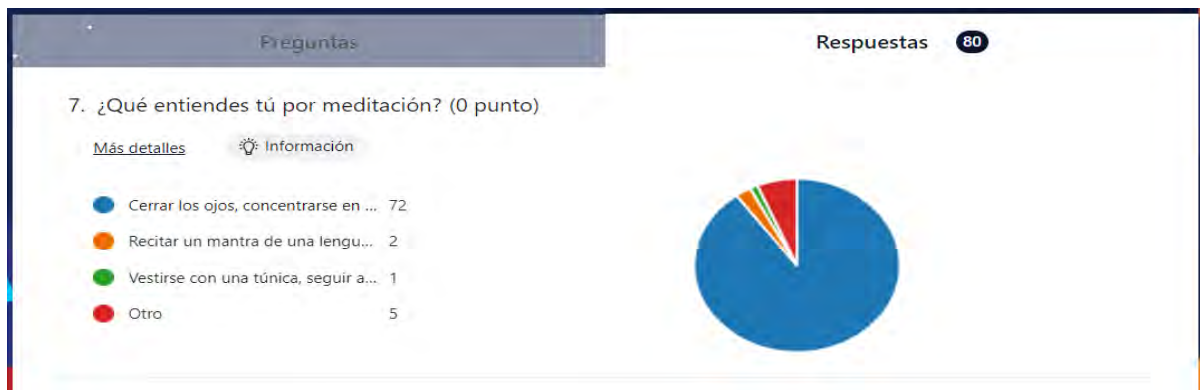
En los siguientes capítulos encontraremos los hallazgos, análisis y comparaciones realizados a partir de la data de estas herramientas.

#### **4.1. Nociones y Experiencias sobre la Meditación de un grupo de Adolescentes**

A continuación presentaré la data encontrada de tipo más cuantitativa que se halló al revisar los cuadros estadísticos de las encuestas. En estas, ante la pregunta de opciones múltiples en la que debían optar por marcar una, se exponían varias posibilidades sobre lo que puede ser meditar. Como podemos ver en la Figura 1, de la página 44, ante la pregunta que se les hizo a 80 estudiantes sobre lo que entendían por meditación, dándoles las opciones que meditar podría ser: recitar un mantra, seguir a un gurú, ser parte de una secta, entre otros, 72 de ellos, tenían un claro concepto que meditar consistía en: cerrar los ojos, concentrarse en la respiración, para lograr mayor conexión con uno mismo y bienestar.

## Figura 1

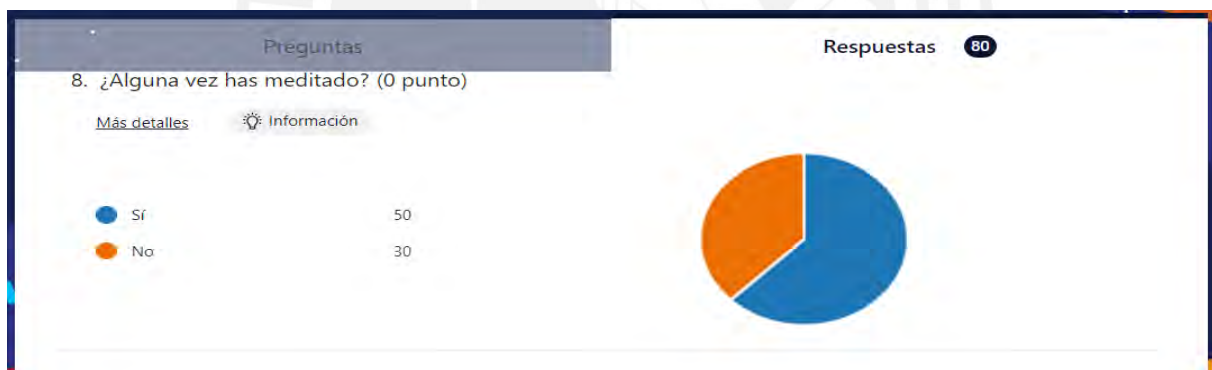
Resultado sobre la pregunta 7 de la Encuesta.



De la misma manera, ante la pregunta si alguna vez habían meditado, 50 estudiantes respondieron afirmativamente, siendo más de la mitad que ya habían tenido alguna experiencia al respecto. Revisar la Figura 2.

## Figura 2

Resultado sobre la pregunta 8 de la Encuesta.



Finalmente, en la Figura 3 podemos ver que, ante la interrogante si creían que para meditar había que practicar alguna religión específica, sólo un estudiante marcó esa opción.

### Figura 3

#### Resultado sobre pregunta 9 de la Encuesta



Toda esta data mostró que la mayoría de estudiantes de 11mo grado tenían, al menos una idea de lo que es meditación y que un poco más de la mitad de la clase, había meditado alguna vez. Con ello, al hacer las entrevistas a los tres estudiantes que no habían meditado, pude también descubrir que todos ellos tenían, al menos una idea general sobre lo que era la meditación.

Respetando el anonimato de este trabajo, se escogieron nombres que empiecen con la letra N, para identificar a los no meditadores. Sus seudónimos son los siguientes: Nicolás, Nuria y Nadia. Un chico y dos chicas. Para identificar a los estudiantes meditadores, se utilizó la letra M; es así que tenemos los seudónimos: Muriel, María, Moira y Miquel. La tres primeras chicas y el último un chico.

Ante un conjunto de preguntas que hice para identificar las diversas concepciones que podían tener sobre la meditación, surgieron varias categorías emergentes con implicancias negativas; una de ellas fue: "Creen que el silencio y la soledad acompañan a la meditación". Por ejemplo, Nicolás dijo: "lo que he oído sobre la meditación, es que...es un momento en el que estás completamente sólo" (ENM1-OM), con ello quiso expresar que para meditar había que hacerlo en completa soledad, Nuria dijo "Entiendo por meditación el hecho deee.... buscarte a ti mismo en silencio total". (ENM2-OM-1) y Nadia: "el tema de meditar es básicamente estar en silencio...pero no quita que me siga asustando el silencio." (ENM3-OM-1). expresando con ello indirectamente, su temor ante la idea de estar en total silencio

durante un largo periodo de tiempo. En líneas similares a otro hallazgo emergente, surgió : “Percepción de la meditación como tradicional, exigente y difícil”. . Nuria dijo lo siguiente: “ no sé si podría hacer sin hacer algo más...meditar fijamente, creo que no podría”. (ENM2-OM). Palabras que expresaron de alguna forma, la creencia de que meditar es como no hacer nada, una pérdida de tiempo; sin concebir la posibilidad de que la actividad de meditar en si sola, pueda ser valiosa.

Nadia dijo: “estar contigo mismo, cosa que ya he hecho muchísimo, no con la intención de meditar, sino con lo que había en contexto, no tenía de otra básicamente (refiriéndose al periodo de confinamiento de la época de pandemia), esto...y me llevó a lugares muy oscuros dentro de mi cabeza” (ENM3-OM-1). Con ello yo entiendo que ella expresó su disgusto por la meditación porque la hacía recordar los malos momentos pasados durante el confinamiento de la pandemia, donde estuvo mucho tiempo sola y se tuvo que confrontar con sus propios pensamientos sombríos. De manera extraña relacionaba la meditación con la soledad y emociones negativas. Por otro lado, cuando se les preguntó si estarían interesados en participar en un taller de meditación si se les ofreciese la oportunidad, Nuria dijo: “si es la clásica meditar, sentándote en el suelo, haciendo lo del oomm, eso, realmente no la tomaría” (ENM2-AOM-10). Esta respuesta mostró su escaso conocimiento sobre el tema y cierto prejuicio hacia él. Cuando se les preguntó si alguna vez habían meditado y que les hizo abandonarla. Nicolás dijo: “si lo he intentado, pero en ese momento me parecía ridículo” (ENM1-OM-3). Ello mostró una actitud común en los adolescentes; donde la opinión que tienen sus compañeros sobre ellos mismos es de suma importancia . Por otro lado, al no comprender el significado de la meditación y siendo esta una práctica poco convencional, pueden sentirse avergonzados si sus compañeros se enteran que la practican.

En líneas más neutras surgió la categoría emergente: “La meditación es para conectarse con uno mismo”. . Algunas manifestaciones de esta idea fueron: “ para mí, el propósito es, un poco, reconectarte” (ENM1-OM-2). Otra: “ supongo que para mucha gente es, el sentido de meditar sería o buscarte a ti mismo” (ENM2-OM-2). Estas últimas ideas coincidieron con varias concepciones del grupo de meditadores, donde María dijo: “ el meditar me tranquiliza un montón y como soltarme” y “tomar como un espacio para mí, un espacio personal” (EM5-OM-5) y Muriel respondió: “ como crear espacio y calma”, (en relación a meditar).

Otra coincidencia importante con respecto a los estudiantes no meditadores y los meditadores fue que ambos grupos conocieron acerca de la meditación gracias a *apps* o videos que encontraron en *YouTube*. Fue el caso de Nadia, que, por insistencia de sus padres, que quizá percibían que estaba pasando por una crisis, le insistieron que medite, cosa que incrementó su rechazo hacia esta. Ella dijo: “mi papá prácticamente me obligó y yo ok...solamente quería que yo hiciera algo con eso y pasó un día, lo intenté, abrí una aplicación, esto...básicamente sonó una música relajante con unas instrucciones, las seguí y pues, fin de la historia, no hizo gran cosa” (ENM3-OM-3). Esta respuesta nos da a entender que Nadia sintió que el meditar no le sirvió de nada. Este ejemplo puede mostrarnos que el supuesto “fácil” acceso a estos saberes (meditación), al no ser de fuentes fidedignas como podría ser meditar con algún maestro o maestra especializada en el tema, nos pueden terminar ofreciendo una mala o errónea experiencia, la cual se puede transformar en un prejuicio que nos impide volver a conectar con esta.

Similar al último hallazgo mencionado, para los estudiantes meditadores surgió la categoría emergente: “Medita sin técnica específica, con videos o apps”. Ese fue el caso de casi todos los meditadores. Por ejemplo, Miquel respondió: “Nunca llegué a encontrar la técnica correcta, nunca llegué a buscar esa técnica, sino simplemente buscaba un espacio y me ponía a meditar, como yo le llamaba”(EM7-OM-4) . Con ello mostró su despreocupación con respecto a que lo que encontrara le aportara con la técnica correcta, sino que era suficiente para él la interpretación que le diera a la meditación, siendo, para él lo más importante, el encontrar un espacio para estar consigo mismo. De forma similar Muriel dijo: “si básicamente lo utilizaba de esa manera, a mi modo para calmarme. Yo buscaba en *YouTube* e internet y como hay un montón, hay un montón de opciones” (EM4-AOM-11) y María: “he buscado videos, en YouTube, así y eso” (EM5-AOM-11). Con ello mostraron que abundan videos, apps y demás sobre la meditación en la web, no obstante, más adelante mencionaré como también varios de los entrevistados, percibieron que la calidad de estas fuentes no necesariamente fueron las mejores.

Para la subcategoría de beneficios socioemocionales de la meditación, se hallaron las mismas categorías emergentes en los dos grupos. Esta es: “Empezaron a meditar desde la pandemia, ya que pasaron por crisis emocionales”. En ambos, la crisis que produjo el confinamiento y el caos mundial, los hizo buscar herramientas



que les aportara con “luces” para atravesar el dolor. Las frases de los no meditadores son las siguientes: “la pandemia, claramente publicó en nosotros a crear estas ee...formas de, este de como regular nuestras emociones; muchos empezaron a ir a terapia, un montón de auto conocerte, que ocurrió debido a la pandemia (ENM2-OM-07) y también: “especialmente el 2020, cuando todo ocurrió y todo fue muy agobiante, allí ya no había forma que pudiera darme tiempo libre, no podía hacer nada y me sentía obviamente muy agobiada con emociones” (ENM2-OM-1). Por otro lado, Nadia comparte: “lo que...predominó durante el 2021, lamentablemente fue cortarme” (ENM3-OM-7) también dijo: “con el tema de la pandemia, empecé a asustarme de mí misma” (ENM3-OM-1).

Entre los meditadores tenemos los siguientes hallazgos. Muriel expreso:” osea tampoco me acuerdo precisamente en que mes de la pandemia estamos eee...tampoco lo hacía diariamente, sino que lo hacía (refiriéndose a meditar), cuando tenía mucha ansiedad”(EM4-OM-3). Moira dijo: “yo en la pandemia tenía bastantes programas, (es posible que en vez de decir programas se refería a problemas. A lo largo de la entrevista pude percibir que esta chica con frecuencia decía una palabra y se refería a otra; usando una que sonaba parecido), así con los chicos, entonces ya era un momento, que era un límite que ya no podía con eso y me llevaron a recorrer, a recorrer (risas) a recurrir a... otra manera, otra manera como la meditación”. Miquel dijo: “yo lo busqué, como Muriel y tengo problemas ansiosos y depresivos ” (EM7-OM-6). Muriel decidió meditar para autoregular la ansiedad. Lo mismo sucedió con Miquel, pero él también sufría de depresión y con la meditación pudo lograr mejorar ambas aflicciones. ( Ver Anexo 5, con la transcripción del *Focus Group*, desde la página 84 a la 90).

Como podemos observar, la mayoría de estudiantes, los no meditadores, como los meditadores, pasaron por algún tipo de crisis durante la pandemia. Con ello, algunos expresaron lo agobiante y doloroso que fue la pandemia para ellos, desatando en algunos, ciertas crisis emocionales, no obstante, otros vieron el lado positivo de estas crisis por las que pasaron, que los hicieron buscar sus propios recursos para sanar a través de diversas terapias y gracias a ello conocerse más a si mismos.

Al volver nuevamente a las encuestas iniciales que nos aportan con información más amplia, tipo censo de toda la clase de 11mo grado; a la pregunta que se les pide

marcar la tendencia emocional que han visto aumentar en sus compañeros de clase y fuera de ella en los últimos dos años, es decir durante el periodo de la pandemia; 61 estudiantes, de 80 marcaron la opción de estrés y ansiedad. Esta data, tanto la más macro y cuantitativa como la micro de las entrevistas del *Focus Group*, coinciden con el diagnóstico que ofreció el Ministerio de Salud, donde se estima que durante la crisis sanitaria la salud mental de los peruanos había aumentado desmedidamente, en particular en la población más joven, es decir entre 12 y 17 años. Por ello también se abrieron más centros de salud comunitarios y una línea telefónica para ofrecer orientación (Unidad empresarial de la sociedad suiza de radio y televisión SRG SSR, 2021). Lo interesante por destacar es la siguiente categoría emergente que surgió en relación a este tema: “Aprendió técnicas para regular sus emociones, a través de un terapeuta, taller o apoyo de familiar”.

En el caso de los no meditadores, las técnicas incorporadas estaban orientados hacia el *coaching* y las terapias, es decir no incluyeron meditación. Fue el caso de Nicolás, que expresó: “mi papá que es *coach* me, me enseñó un poco de eso y yo fui incorporando nuevas técnicas y poco a poco fui, osea de la manera que lo hacía era que....quedándome pensando sobre eso y me tomaba un tiempo” (ENM1-OM-5), por otro lado Nadia dijo: “el 2018 entré a un taller que me impacta, me gradué, hice todo el proceso, una experiencia, interesante, digamos y pues....me dieron un montón de herramientas que fue después de varios años, con este tema de la pandemia, que aprendí a usar. Sí, es de *coaching*” (ENM3-OM-5). Ambos chicos tuvieron la suerte de recibir apoyo de *coaches*, que pudieron ofrecerles métodos para generar bienestar personal.

Volviendo a los meditadores, podemos ver que ellos también buscaron herramientas para sentirse mejor y en ese proceso encontraron la meditación, que los ayudó, según dijeron, a regular sus emociones. En algunos casos sus psicólogos se los sugirieron o enseñaron y en otros, ellos lo buscaron por sí mismos. Fue el caso de Muriel, que dijo: “lo hacía cuando tenía mucha ansiedad (la meditación) o como esas veces que crees que tipo vas a estar mal y como lo hacía antes o después” pero por otro lado Moira expresó: “no lo busqué por cuenta propia, mi psiquiatra y mi psicóloga me dijeron que recurra a eso” (EM6-OM- 6). Asimismo, Miquel dijo: “ mi psicóloga me recomendó que use alternativas y una de ellas era meditar” (EM7-OM-6).

Continuando con los hallazgos de los estudiantes meditadores, surgió la categoría emergente : “meditación, relajación y paz”. Algunas de las frases expresadas al respecto fueron: “ es como una manera de relajarse ... un momento sentirte en paz”(EM5-OM-1). Similarmente otro joven dijo: yo siento que meditar no es solamente sentarse y pensar, algo así, sino que también es... simplemente relajarte ...tan solo buscar en toda la manera posible sentirte en paz contigo mismo” (EM7-OM-1). Esas fueron las palabras de Miquel. Es interesante que Miquel haya dicho que siente que meditar no es solamente sentarse y pensar. Aquella idea contradice lo que efectivamente es meditar, un momento en el que por el contrario, se aspira a no pensar. Quizá esa idea suya este vinculada con mal uso que muchas veces se le ha dado a la palabra meditar; cuando por ejemplo uno de pequeño hace algo que no debe, los adultos suelen decirnos que nos retiremos un momento a meditar sobre lo ocurrido. Con ello se usa la palabra meditar erróneamente, se emplea como sinónimo de reflexionar. Ahora en general estos hallazgos, si expresaron lo que efectivamente nos proporciona la meditación.

En líneas similares surgió la categoría: “la meditación es para conectarse con la respiración”. Donde María expresó lo siguiente: “solamente como estar, no sé, como estar conectado con tu respiración” (EM5-OM-1). Por otro lado, Muriel dijo: “como concentrarme por ejemplo en mi respiración” (EM4-OM-2). Con ello, captaron un aspecto fundamental de la práctica, donde el vehículo principal para meditar es conectarse con la respiración y tomar consciencia sobre esta.

Todos expresaron que su experiencia meditando fue positiva, de liberación y beneficiosa. Frases que atestiguan esto son: “ Mi experiencia fue bastante buena” (EM4-OM-2). “Me ayudó un montón” (EM6-OM-2), (refiriéndose a la meditación). “ Se sentía satisfactoria la experiencia” (EM7-OM2), “ me ayudó a liberar de cierta forma, cosas dentro de mí y al momento de crisis, de cierta forma, olvidarme y despejarme un rato ... la misma técnica de meditación me ayudaron a llevarme mentalmente a espacios en donde yo me sentía bien y feliz y en donde tipo, como me calmaba, de cierta forma como que sentía que estaba presente en ese momento y me llevaba a despejarme y liberar todo lo que sentí dentro mío” (EM6-OM-4).

Con respecto a la categoría: La meditación como una forma de vivir la espiritualidad, solo una estudiante hizo el vínculo entre la meditación y la

espiritualidad. Fue el caso de Muriel que dijo: “meditaba, como con un video, como videos de *YouTube* y que encontraba en internet, entonces como justo el señor (risas) que hacía y compartía las meditaciones era, como budista, entonces como que hablaba de esas cosas, entonces como que por allí empecé a escuchar un montón de cosas de sobre, como amor propio, como este, etcétera. Como *self-care*” (EM4-OM-7). Parece ser que Muriel ahondó un poco más en la filosofía budista que contextualiza la práctica de meditación y ello le aportó con un sustento espiritual significativo en su vida. Lo curioso al respecto es la ligera risa que acompañó aquella respuesta, que podría atestiguar un poco de vergüenza de mostrar que estuvo en una búsqueda de contenido espiritual, cosa que no percibí con el resto de jóvenes entrevistados. Como si lo que estuviera de “moda” por así decirlo, es ser agnóstico o ateo.

Me sorprende que casi todos los estudiantes entrevistados, ya sea en el grupo de meditadores y no meditadores no hayan hecho vínculos entre la meditación y la espiritualidad y se enfocaron más que nada a los aspectos pragmáticos de la misma, como lo es el tema de bienestar. Sólo fue el caso de Muriel, que entabló esta conexión. En general, el conocimiento sobre la meditación que mostró el grupo de meditadores, fue superficial y pragmático; ello se puede haber dado porque la mayoría de ellos solo aprendió sobre ella a través de videos gratuitos en la web y ninguno atendió un curso intensivo de meditación con algún maestro o maestra calificada. Es por ello que quizá sus visiones estén de alguna forma desraizadas, es decir sin darle a la meditación su contexto profundo, ancestral y de sabiduría. No podemos desvalorizar el hecho, de que, sea como sea, pudieron encontrar esta práctica y esta les aportó con algo valioso, como una “semilla” que tiene el potencial de seguir creciendo.

Tomemos en cuenta también que todos los estudiantes entrevistados manifestaron que empezaron a meditar durante la pandemia y que en ese periodo muchas clases, academias de yoga y meditación, etcétera, suspendieron el modo presencial. Por ejemplo, una famosa franquicia de yoga y meditación; llamada “Lima Yoga”, la cual se encuentra en varios distritos de la capital, dejó de dictar clases de manera presencial. Eso, evidentemente pudo haber contribuido a aquel fenómeno. Por otra parte, ya de vuelta a las clases de manera presencial, durante el semestre del 2022, diversos estudiantes manifestaron que casi no tenían tiempo libre en el colegio y que sentían mucha presión académica, estando ya en su último año de

colegio. Ello también puede ser la causa por la que opten por algo más directo y accesible como videos en la web y *apps*.

Por mi parte, como profesora de yoga y meditación, durante la pandemia empecé a dictar clases de manera virtual. Ello me trajo otra forma pragmática y directa de llegar a mis alumnos, y también he estado aprendiendo e incorporando en mis clases contenido que encuentro en la web, ya que evidentemente han aparecido mucho de estos temas en las plataformas digitales, especialmente durante los últimos años. Han surgido en los medios algunos buenos maestros, pero también muchos "falsos gurús".

Uno de los peligros de la aparente facilidad de acceder a estas fuentes encontradas gratuitamente en la web, es que justamente la información puede haber sido transformada, manipulada e inclusive tergiversada. Es decir, a cualquier persona, profesional o no, con buenas intenciones o no, es capaz de postear videos, compartir en las redes y demás y alguien que accede a esas fuentes, sin conocimientos previos del tema, puede creer que efectivamente, por ejemplo, está meditando correctamente, pero la fuente puede que sea una falacia. Es la contraparte de la "era de la información" que a la par también se trata de una época de desinformación, es decir, una era de la "post-verdad" (Blanco y Martínez-Fresneda, 2019).

Por otro lado, es posible también que gracias a la "era de la información", la mayoría de estudiantes de 11mo grado tengan alguna idea de que es la meditación, no obstante, es probable que algunos prejuicios que expresaron el grupo de no meditadores esté relacionado con esta información ambigua sobre el tema, que se accede fácilmente en los medios digitales. Ejemplos de esto son: que la meditación se debía practicar totalmente solo, que había que recitar un mantra con el sonido de omm, que al hacerla se podía ver ridículo, etcétera.

Todas estas ideas pueden estar condicionadas por la información, muchas veces ficticia, superflua o sensacionalista que aparecen en las plataformas digitales sobre diversos temas, que al ser, de alguna forma, asuntos místicos y no obedecer a la rigurosidad de, por ejemplo, temas más científicos y objetivos, se presta lamentablemente, a mucha manipulación y banalización. La proliferación y democratización de la información tiene diferentes aristas que considerar; existen aspectos positivos, pero también negativos, que tenemos que tener en cuenta.

Continuando con los hallazgos encontrados en las entrevistas del *Focus Group* con el grupo de estudiantes meditadores; se hicieron algunas preguntas con respecto a cómo la meditación podría haberles aportado en el aspecto axiológico. Con ello surgió la categoría emergente: “la meditación desarrolla reflexividad y consciencia”. Con respecto a ello Muriel comentó: “te permite calmarte (refiriéndose a la meditación) y puedes pensar mucho más lo que vas a decir, lo que vas a hacer, entonces, como... te permite, como que tener un panorama más adecuado” (EM4-OM-7). De forma similar Miquel dijo: ‘piensas más racionalmente ...a la hora de meditar te relajas, puedes pensar tranquilo o tranquila, tienes más oportunidades de decir las cosas pensando antes de soltarlo así a la mala, entonces algunas personas perciben que haz mejorado, por así decirlo, como persona, cuando lo único que haces es pensar más racionalmente a la hora de contar algo’ (EM7-OM-7). Las respuestas dadas, pareciera que correspondieran sólo a un tema emocional, no obstante ellas conciernen de manera indirecta al tema de valores; ya que como bien mencionaron Muriel y Miquel, cuando uno se encuentra en un estado emocional más tranquilo y reflexivo, a la par se puede ser más consciente y ético. Al regular nuestras emociones, ello puede llevar a mejorar y fortalecer nuestros valores y vínculos con las personas que nos rodean. Esa sensibilidad, que puede desarrollar la meditación, nos permite tener una identidad porosa para con el entorno, es decir nos importa no sólo el propio bienestar, sino de los que nos rodean; cultivando la capacidad de empatizar con la otredad; ello nos permite concebir la interconectividad que existe naturalmente en todo lo existente (Nhat Hanh, 1987).

Finalmente presento la subcategoría de los beneficios de la meditación en el campo educativo. Para ello se encontró la categoría emergente: “La meditación ayuda a concentrarse”. Ante la pregunta de si creían que la meditación les había aportado en ese ámbito, Muriel respondió: “ si, por que como ya había mencionado, me ha ayudado a controlar más mis pensamientos, que...como centrarte más en una cosa, entonces como, estás mucho más calmada, ¿no? y te permite como, tomar mejores elecciones” (EM4-OM- 8). Similarmente Moira dijo:” si lo he aplicado, tipo e, mayormente en matemática, porque yo soy muy mala en matemática ¿ya?, por lo que me estresa demasiado fácil y tipo como que, osea si siento que pucha voy a explotar, tipo como que se siente aquí dentro [...] quiere salir algo, entonces lo aplico y tipo que me quedo así mirando como algo fantástico, como que cinco minutos y como ya lo

aprendí y lo he hecho, tipo ya cinco minutos me ayuda, entonces me calmo y... me concentro más, en sí y me conecto más con lo que hago” ( EM7-OM-8). (Ver Anexo 4, desde la página 76 a la 83) Estas expresiones confirman como la práctica de la meditación pudo ayudar a estos alumnos a concentrarse y trascender algunas dificultades académicas, llevándolos a perseverar y mejorar en estas.

#### **4.2. La Meditación en el Marco de la Adolescencia**

Para esta categoría se hicieron una serie de preguntas a los alumnos entrevistados sobre la percepción que tenían ellos mismos de la adolescencia. En la adolescencia temprana muchos suelen ver el mundo desde su perspectiva, es decir suelen ser egocéntricos. Por ello, es posible que estos jóvenes al presentar sus opiniones sobre sí mismos, cuando se hizo la entrevista *Focus Group*, se hayan basado principalmente en lo que ellos estaban viviendo. Ahora bien, conforme el adolescente va madurando, es posible que pueda lograr un mayor grado de objetividad para lograr percibirse por separado de sus compañeros; es decir ver y comprender las diversas realidades de las personas que los rodean, que no necesariamente es la misma que lo que ellos están viviendo o sintiendo (Gaete, 2015). Por ello, cuando conversamos en el *Focus Group* sobre la adolescencia, varios de los entrevistados respondieron cuales eran sus propios problemas, ahora, no se dio en todos los casos, alguno que otro, en ciertas ocasiones iba más allá de sí mismo. Es interesante descubrir que ninguno de los entrevistados mencionó sobre alguna problemática que afecta al macro del país o ni siquiera de nuestra ciudad. Ese tema se presta para profundizar en otras investigaciones. La gran mayoría de adolescentes de lima actualmente; particularmente los jóvenes más vulnerables de la capital, tienen serios problemas de desempleo, pobreza, violencia familiar, embarazos precoces, no deseados, violencia de género, falta de oportunidades laborales y profesionales, pandillaje, etc. (Balarín, 2017).

Veremos, al compartir los hallazgos, que estas problemáticas no fueron mencionadas por los entrevistados, que pertenecen a un sector económico privilegiado y reducido de la ciudad. Ante la pregunta sobre el estado socioemocional de los adolescentes de lima actualmente, surgió la siguiente categoría: “considera que

los adolescentes viven estrés, depresión, exigencias académicas y conflicto intergeneracional”. En esas líneas, estas son algunas de las declaraciones entre los jóvenes no meditadores: “pueden ser las nuevas dudas que aparezcan porque es una nueva etapa de la vida...y también los problemas nuevos que aparecen y al querer desarrollarlos, ee, se pueden confundir” (ENM1-AOM-8), palabras de Nicolás. Por otro lado, Nuria expresó: “sería el estrés de que todo lo que hace terminará afectándote en tu futuro a largo plazo en temas necesarios, porque de por sí ya antes de este año, incluso (..) ya iban enviándote tu promedio y eso es un gran estrés”. Finalmente Nadia dijo: “ fuera del tema de la depresión, bueno del estrés y la depresión causados por la pandemia, también, este, existe el tema generacional, porque nuestros padres vivieron una época en la que era muy común tratar a las personas, como... tener que amenazarlas para que hagan lo que tengan que hacer y entonces nosotros, al ser más conscientes de que estas cosas no son, no están bien, lo llevamos más en mente y no sabemos cómo lidiar con esta carga moral” (ENM3-AOM-8). Es así que estos estudiantes, se focalizaron en sus propios problemas y los de sus pares (incapaces de ver problemáticas de los adolescentes a nivel nacional o inclusive mundial), hablando de sus propios problemas y los de sus pares; así ennumeraron cosas como presión académica, decisiones estresantes sobre el futuro, depresión, conflictos con padres, etcétera.

Siguiendo con el mismo tema, surgió la categoría emergente, que coincidió con los dos grupos entrevistados, esta fue: “las estrategias que usan los adolescentes para afrontar las adversidades son: evadirse o practicar un hobby”. Uno de los no meditadores, Nicolás expresó: “otra manera de que.... afrontar los problemas es que evitarlos o simplemente dejarlos de lado, o no pensar en eso y seguir con tus actividades extra curriculares” y Nuria dijo: “hay gente que se desahoga en el deporte o en las artes o en cualquier tipo de hobby que tengan para expresarse” (ENM3-AOM-9).

Por otra parte, las declaraciones de los meditadores fueron las siguientes: “ algunos recurren a deportes, dibujo, en verdad como que desean encontrarse a ellos mismos por un momento, y refugiarse en lo que estén pasando por ese momento” (EM4-AOM-10) y “ existen formas como ya sea actividades, mencionando alguna actividad extracurricular, ya sea deportes, salir con amigos, amigas, eeee... leer, incluso ver televisión o algo” (EM7-AOM-10). Las declaraciones compartidas por



ambos grupos fueron muy similares. Es decir, dijeron en términos generales, que creían que los adolescentes cuando tenían problemas, practicaban un hobby o se dedicaban a alguna actividad que los distrajera de aquello que les preocupaba; con ello, no confrontando su situación. Es interesante como ello muestra la tendencia escapista de este grupo generacional; sería interesante estudiar si este fenómeno se debe a un tema de edad, o de la época en la que vivimos. Según el filósofo Chul Han, ello se debe a una auto-explotación y dificultad de reflexionar y estar con uno mismo, características de los jóvenes de esta época (2012).

Ante la categoría de Programas de meditación para adolescentes, surgió la categoría emergente: “Le gustaría taller de meditación innovador, original y presencial. Nicolás declaró: “no esperaría algo en concreto, pero esperaría algo nuevo” (ENM1-AOM-1)’. Nuria dijo: “personalmente estaría poder mostrar mis emociones de forma creativa, a la par que medito ENM2-AOM-11”’. Con lo expresado pude percibir que sólo estarían interesados en llevar un taller de meditación si este no se tratara de una clase de meditación “tradicional”; pero percibí que esta idea de clases de yoga “tradicional” y “estricto” se debía a un sesgo que había en el grupo, donde varios creían que la meditación es de esa manera; una práctica al estilo de los monasterios, donde se debe estar en completo silencio y soledad; una disciplina difícil y estricta. No obstante Nicolás difirió con los demás al decir que, tenía cierta curiosidad hacia la meditación por ser novedosa, original y practicada internacionalmente. Al preguntarle a todos sobre la modalidad del taller de meditación que preferirían, respondieron presencial, y una respondió que semi-presencial también le agradaría. Parece ser que no conocían de talleres, cursos o programas de meditación, ya sea nacionales o internacionales.

Con respecto al grupo de meditadores, ya se mencionó previamente sobre lo que ellos consideraban como las problemáticas de los adolescentes. Asimismo, sobre como confrontaban estos problemas; ellas se presentaron en párrafos anteriores, porque fueron categorías emergentes similares a las del grupo de los no meditadores. Cabe exponer que, respecto a la categoría sobre programas de meditación para adolescentes, surgió la siguiente: “Lamenta falta de información sobre talleres de meditación, considera más beneficioso que sea dado por experto”. Con ello Muriel dijo: “ yo particularmente, no tenía acceso a una manera como desarrollada quizá, de meditar, por que como ya dije, buscaba en internet y *YouTube*, como alguien que

supiera del tema más o menos como que ya lo hacían, este (..) entonces creo que eso no me permitió como que utilizarlo de la mejor manera posible” (EM4-AOM-13). Por otro lado, María dijo: “siento que... si es que hubiese tenido alguien que me ayudara especialmente, hubiera sido mucho, como, más satisfactorio, porque tal vez el video de *YouTube*, y eso es como que algo muy general” (EM5-AOM-13). Ambas dijeron en sus propias palabras, que sintieron que la meditación que habían practicado hubiera sido más satisfactoria si la hubieran aprendido de un profesor o profesora de yoga certificado, un experto sobre el tema. De manera similar Muriel lamentó que no haya información sobre la meditación, ya sea en su medio social o el colegio.

Otra categoría que surgió fue: “Sería beneficioso talleres de meditación dictados por experto para estudiantes 11mo que enfrentan dificultades”. Con ello Muriel dijo: creo que sería muy chévere que en el colegio hayan talleres de meditación, etcétera, especialmente para la gente que está en secundaria, que esta como terminando el colegio, porque... quizá cuando eres chiquito no te tomas esas cosas muy en serio porque no las comprendes, pero justo cuando ya estas creciendo, te tienes que enfrentar a cosas mucho más fuertes, y creo que te ayudaría un montón, como para todo el mundo” (EM4-AOM-12). María dijo: “yo también creo que sería algo muy bueno y algo que tal vez falta para algunas personas” (EM5-AOM-14). Aquellas ideas mostraron como estas chicas, al haberle sacado provecho a la meditación y tener algún entendimiento sobre sus beneficiosos, percibían lo enriquecedor que este sería para la etapa vulnerable de la adolescencia; donde se necesita de herramientas de auto-cuidado para atravesar dificultades en la vida.

Finalmente, con respecto al tipo de taller, surgió la categoría: “Espera taller espacioso, tranquilo y silencioso”. Con ello compartieron ideas como: “que no haya muchas personas por que si hay mucha gente no sería como tan (..) relajante y este (..) que haya silencio” (EM4-AOM-15) y también dijeron: “no esperaría que sea muy aglomerado y esperaría, más que nada un ambiente donde puedas relajarte” (EM7-AOM-15). (Ver Anexos 4 y 5 con transcripciones, desde la página 76 a la 90).

Estas respuestas mostraron que, de cierta forma, estos jóvenes tenían una idea o deseo de participar en un taller de meditación que pueda seguir mejorando sus vidas.

Con todo lo expuesto podemos deducir que inclusive en el grupo de meditadores, no se conocía sobre institutos, academias, talleres o cursos de meditación que se ofrecen en Lima, Perú o el mundo.



## Conclusiones

Gracias a las técnicas de recojo de información, tanto las encuestas como los *Focus Groups*, se pudo identificar y analizar las diversas nociones y experiencias que tuvieron un grupo de adolescentes de 11mo grado de un colegio privado de Lima.

Algunos hallazgos encontrados en los resultados de las encuestas, mostraron que, el 90% de los estudiantes de 11mo grado, conocía a grandes rasgos lo que es la meditación y un 62 % habían meditado antes. No obstante, al hacer el *Focus Group*, más adelante con un grupo reducido de siete estudiantes, se pudo ver que la información que tenían en su mayoría, era limitada, incompleta y de fuentes poco confiables. Asimismo, se pudo descubrir que en el grupo de los no meditadores habían ciertos prejuicios hacia esta práctica. No conociendo del todo aspectos fundamentales de esta. En ciertas ocasiones sus nociones se contradecían, considerando en ciertos momentos que la práctica podía ser beneficiosa y en otras, que no tenía sentido. Por ejemplo, por un lado, expresaron que la práctica era estricta, tradicional, difícil y solitaria; pero, por otro lado, dijeron que creían que su propósito era para conectarse con uno mismo.

Cabe enfatizar, que ambos grupos, los meditadores como los no meditadores, solo mencionaron los aspectos útiles de la meditación, vinculándola con terapia y bienestar. Sin embargo, no mencionaron sobre el origen de la práctica, su misticismo, y el aspecto filosófico de ésta.

Al analizar las diferentes ideas que habían con respecto a la meditación, es evidente que las asociaciones que hicieron los estudiantes sobre esta, estaban íntimamente ligadas al tema emocional. Muchos expresaron que habían llegado a conocer sobre la meditación durante la pandemia, ya que ésta había desatado en varios de ellos, crisis emocionales. Dos de los tres estudiantes no meditadores y dos de los cuatro meditadores, habían recibido algún tipo de terapia durante la pandemia, debido a estas crisis. Los no meditadores, recibieron terapias de tipo psicológicas y los meditadores terapias que incluían la meditación.

Lo que estos jóvenes conocían sobre la meditación estaba basada en información a la que habían accedido a través de plataformas digitales, que resultaban siendo imprecisas y de fuentes poco confiables.

Las nociones que compartieron los estudiantes meditadores, eran bastante más positivas; abundaron palabras como relajación, paz interior, autoconocimiento, autorregulación, liberación, conexión con la respiración, entre otras. De igual manera, ambos grupos accedieron a la meditación a través de videos en la web y apps; sólo se dio el caso de una estudiante que aprendió esta técnica a través de su psicóloga. Con respecto a ello, varios entrevistados mencionaron que creían que, si hubieran aprendido a meditar con una profesora o profesor certificado de manera más constante y profunda, hubiera sido más beneficioso. También lamentaron la falta de información y talleres de meditación en la educación peruana.

Expresaron, con sus propias palabras, que creían que la meditación desarrollaba reflexividad y consciencia y que sentían que les había aportado positivamente a su vida escolar, especialmente para lograr mayor concentración y mejorar su desempeño en algún curso dificultoso. En términos más generales sintieron que la meditación los ayudó a atravesar retos y crisis difíciles en sus vidas.

Al dialogar sobre los diversos problemas de los adolescentes, fue interesante ver que varios de los entrevistados hablaron de sus propios problemas y no pudieron pensar en problemáticas de tipo más generacional que abarcara a los adolescentes de toda nuestra ciudad. Ello confirmó la teoría revisada sobre el egocentrismo natural de los adolescentes.

Entre las problemáticas que mencionaron ambos grupos entrevistados, surgieron las siguientes: los adolescentes se sienten bajo presión, depresión, exigencias académicas y conflicto intergeneracional. Las estrategias que usan los adolescentes para afrontar las adversidades son: evadirse; no especificaron a que se referían con ello, pero asumí que hacían alguna actividad escapista, como jugar videojuegos, salir con amigos, consumir alcohol, entre otros. Por otro lado, también mencionaron la práctica de hobbies o actividades extracurriculares.

Igualmente, cuando a los estudiantes no meditadores se les preguntó si estarían interesados en llevar un taller de meditación si se les diera la oportunidad, respondieron afirmativamente, sin embargo, todos expresaron que sólo si este fuera

atípico y no tradicional y les ofreciera formas más creativas y libres de meditar. Con ello, se puede percibir que no conocían sobre los programas de meditación que se utilizan en el ámbito escolar con adolescentes, en diferentes partes del mundo; que son una combinación de terapias cognitivo conductuales, meditaciones en movimiento, arte, diálogos, etcétera, aspectos que ellos mencionaron que les gustaría experimentar. Es interesante e importante resaltar como, de manera indirecta, al expresar que les gustaría un taller de meditación que incluyera arte y otras actividades creativas, hicieron un vínculo entre la meditación, el arte y la creatividad, como si intuyeran que la meditación puede fomentar procesos creativos.

Mientras tanto los estudiantes meditadores, que si disfrutaron meditar, expresaron que les gustaría un taller o simplemente un espacio cómodo y tranquilo en el mismo colegio, donde poder meditar, quizá con un facilitador de meditación, que tenga empatía y los guíe. Seis de siete estudiantes prefirió la opción de clases de meditación presencial, pero uno de ellos optó por semi-presencial.

Poco antes de aplicar los instrumentos con los jóvenes, pensé que iba a hallar a muy pocos alumnos que conocieran sobre la meditación o que hayan meditado. Para mi sorpresa, no fué así, varios conocían sobre la meditación y también habían meditado antes en sus vidas. No obstante, las nociones que tenían en general, eran incompletas y ambiguas. Empero, la curiosidad inicial y los básicos conocimientos que mostraron, tienen el potencial de desarrollarse con mayor profundidad en un futuro.

Al analizar la data recogida, es evidente percibir que los jóvenes que participaron en esta investigación a pesar de las crisis emocionales generadas por la pandemia, mostraron que tenían recursos internos, particularmente relacionados a la automotivación, autogestión y para buscar saberes que les puedan aportar a su bienestar. Ello puede deberse en parte, al tipo de educación que reciben en su colegio.

Los estudiantes meditadores, expresaron que consideraban que los adolescentes en su colegio se beneficiarían enormemente si tuvieran la oportunidad de acceder a talleres de meditación de calidad, dictado por expertos y también un espacio en el colegio para que puedan practicar la meditación o simplemente para relajarse y recomponerse. En sus propias palabras, creían que los adolescentes, aún más que los niños, necesitaban este tipo de programas para ayudarlos a atravesar las crisis en las que se encuentran.

Atravesar por la adolescencia siempre implica conflictos, por ello, prácticas sabias y ancestrales, como la meditación, pueden ayudar a fortalecerlos de adentro hacia afuera; aportándoles con resiliencia.

Talleres o programas de meditación llevados a los colegios, como algunos de los estudiantes entrevistados propusieron, pueden ser ideales para construir resiliencia. Estos también pueden ser costo eficientes, ya que no se necesitaría de materiales físicos para realizarse.



## Recomendaciones

Esta investigación se realizó durante un periodo de aproximadamente un año y bajo el contexto de la crisis sanitaria del Covid-19; es decir entre el año 2021 y el 2022. Durante esa época todas las instituciones educativas debieron impartir sus clases de manera virtual, por lo que debía de estar preparada para continuar con la investigación a la distancia. Debido a ello, en muchos sentidos, nuestras investigaciones tuvieron que simplificarse. En mi caso yo decidí enfocarme solo en un colegio (inicialmente iban a ser dos). Es así que, por temas de tiempo y la crisis sanitaria, esta investigación tuvo que ser menos extensa de lo que me hubiera gustado. No obstante, afortunadamente, pude aplicar las técnicas de recojo de información con los estudiantes de manera presencial y todo se llevó a cabo sin mayores problemas.

Daré algunas sugerencias con respecto al proceso de aplicación de las técnicas de recojo de data con los estudiantes de 11mo grado: primero que nada, recomiendo contar con más tiempo y disponibilidad para la investigación. Durante el periodo en el que he realizado este trabajo, he llevado cursos en la universidad, una práctica pre-profesional y además de realizar otro trabajo en un colegio; es así que me sentí "corriendo contra el tiempo". Por ello hice los *Focus Groups* sólo en un día. Considero que después de transcribir entrevistas o *Focus Group*, para mejorar o profundizar la data hallada, se puede establecer con las autoridades del colegio, otra fecha para volver a entrevistar a los estudiantes. Esta vez para repreguntar algunos temas que puedan no haber sido contestados del todo o que necesiten clarificación. También se puede pensar en otras preguntas para hacerles, en un nuevo contexto, en el que se conoce un poco más a los entrevistados.

Manteniendo el tipo de investigación descriptiva, considero que esta podría haber sido más rica si se hubiera realizado con más colegios de la capital. Por ejemplo, escuelas con enfoques academicistas, religiosos o alternativos. Por otro lado, con diferentes estratos sociales. De esa manera la data adquirida podría haber sido más amplia. En un contexto así podría haber encontrado información que dilucide posibles razones por las que programas de meditación en los colegios, e inclusive estudios de



yoga y meditación, no han prosperado. Cosa extraña, teniendo en cuenta, que desde los años 60, estos se han desarrollado en otros parajes del mundo.

Mi plan inicial de Tesis fue hacer una de tipo Investigación-Acción, sin embargo, por todo lo mencionado en los previos párrafos, se delimitó a los estudiantes de educación a realizar una tesis de tipo descriptiva. No obstante, el tema se presta a que sea realizada como una Investigación-Acción; es decir, tener una parte, con un plan piloto de talleres de meditación para los adolescentes, que estén dirigidos a abordar algunas problemáticas de los estudiantes de un colegio o varias y que puedan incluir otras disciplinas como el arte. Podría empezarse con una investigación descriptiva inicial, luego hacerse talleres durante un determinado tiempo a lo largo del año, para finalmente aplicarse instrumentos para cuantificar los beneficios logrados. Las técnicas de recolección de datos puede variar también, es decir, no sólo usar entrevistas, *Focus Groups* y encuestas, sino que pedirle al grupo que haga dibujos o esquemas sobre las experiencias que vivieron durante la meditación; ello debido a que suele suceder que una experiencia de meditación puede ser difícil de describir con palabras, es más de tipo poética y artística y puede ayudar recurrir a imágenes tipo metáforas, que aportan los esquemas o dibujos. En una investigación que se hizo en Irlanda sobre meditación con niños, hace unos años atrás, se utilizaron este tipo de herramientas para la recolección de datos.

Cabe resaltar que considero que la Investigación-Descriptiva que he realizado en esta tesis es valiosa como punto de partida para investigaciones futuras en este tema.

Sobre todo, es importante que el investigador que se aproxime a esta materia, tenga ciertas nociones sobre ella y sobretodo no solo de manera teórica, sino que haya podido tener alguna experiencia meditando. Menciono eso, debido a que he tenido la oportunidad de leer algunos textos académicos de investigaciones sobre la meditación, donde se puede percibir inmediatamente cuando esta ha sido tratada de manera superflua y con pocos fundamentos. Lamentablemente ello puede perjudicar significativamente la imagen y concepciones que el público se haga sobre la práctica.

Finalmente aconsejo que la práctica de la meditación en los colegios sea considerada seriamente como parte del currículo nacional de secundaria, especialmente debido a lo que propone este, dónde en el área del curso de Desarrollo

Personal, Ciudadanía y Cívica, se aspira desarrollar en los estudiantes la capacidad de autoregular emociones, desarrollar reflexividad y también autoconocimiento. Por otro lado, en el enfoque transversal de 'Gestiona su aprendizaje de manera autónoma', aspecto que cada curso debería incluir, se ha podido mostrar en esta investigación, como la meditación desarrolla concentración, metacognición y autonomía. Por todo lo mencionado, lamentablemente hasta ahora, no se incluyó esta práctica en la mayoría de colegios de nuestro país.



## Referencias

- Abreu J. (2012). Hipótesis, Método y Diseño de Investigación. *Daena: International Journal of Good Conscience*. 7(2) 187-197. <http://www.spentamexico.org/v7-n2/7%282%29187-197.pdf>.
- Amutio A., Oriol X. y Pérez-Escoda N. (2020). *Predicción del rendimiento académico a través de la práctica de relajación meditación-mindfulness y el desarrollo de competencias emocionales*. [Archivo PDF]. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/28395/24998>.
- Arandes, J. (2013). *El análisis de contenido como herramienta de utilidad para la realización de una investigación descriptiva. Un ejemplo de aplicación práctica utilizado para conocer las investigaciones realizadas sobre la imagen de marca de España y el efecto país de origen*. [Archivo PDF]. <https://www.redalyc.org/pdf/555/55530465007.pdf>.
- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Balarin, M., Alcázar, L., Rodríguez, M. F. y Glave, C. (2017). *Transiciones inciertas: una mirada a los jóvenes de contextos urbanos vulnerables de Lima. Grupo de Análisis para el Desarrollo* [Archivo PFD]. <https://hdl.handle.net/20.500.12820/352>
- Basurco, S. (2019). *Mindfulness y Sentido de Coherencia en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica que presenta la Bachiller]. <https://biblioteca.pucp.edu.pe/recursos-en-linea/repositorios-pucp>
- Bhajan Y. (2005). *The Aquarian Teacher: KRI International Kundalini Yoga Teacher Training, Textbook Level One Instructor*. Kundalini Research Institute.
- Chul Han, B. (2012). *La sociedad del cansancio*. Herder.
- Colegio de Huaraz es el primero en aplicar técnicas de meditación en alumnos. (20 de febrero 2018). *Diario correo*. <https://diariocorreo.pe/cultura/colegio-dehwaraz-tecnicas-de-meditacion-en-alumnos-804142/>
- Colegio Trener, un lugar para pensar y ser* (2014). Gráfica Biblos, S.A.
- Comité de Ética de la Investigación de la Pontificia Universidad Católica del Perú, Reglamento*. (2016). [Archivo PDF]. <http://cdn02.pucp.education/investigacion/2016/10/14160435/Reglamento-2.pdf>
- Cornejo Valle, M., Martín-Andino Martín, B., Estes Rubio, C., y Blázquez Rodríguez, M. (2019). El giro saludable: sacrificio, sanación, bienestar y su relación con la espiritualidad contemporánea. *Athenea digital: revista de pensamiento e investigación social*, 19(2), 0015. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2125>

- Díaz, C., Suárez, G. y Flores E. (2016). *Métodos de investigación en educación* [Archivo PDF]. <http://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/133219>
- EFE News Service (2021). *Crecen atenciones en salud mental en más de 20% en Perú, tras pandemia: Salud mental, Perú*. EFE News Services, Inc. <https://www.proquest.com/wire-feeds/crecen-atenciones-en-salud-mental-más-de-20-perú/docview/2580580097/se-2?accountid=28391>.
- Eguizábal, F. A. L. (2020). El poder político y mediático de Nayib Bukele. *In Comunicación en el siglo XXI* (pp. 187-230). Egregius. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/107899/comunicacionsigloveintiuno.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=188>
- Eisler M. (July 28, 2014). *The History of Meditation*. <https://chopra.com/articles/the-history-of-meditation>.
- Erbe, R. G. (2017). *Examining Adolescents' Beliefs About Meditation: A Mixed Methods Study Using the Reasoned Action Approach* [Doctoral dissertation, Indiana University]. [https://scholarworks.iu.edu/dspace/bitstream/handle/2022/21483/Erbe\\_Dissertation.pdf?sequence=1](https://scholarworks.iu.edu/dspace/bitstream/handle/2022/21483/Erbe_Dissertation.pdf?sequence=1).
- Gaete V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *El Sevier: Revista de chilena de Pediatría*. 86 (6). p. 436-443. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- Google. (2007, November 12). *Mindfulness meditation with Jon Kabat-Zinn*. [video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=3nwwKbM\\_vJc](https://www.youtube.com/watch?v=3nwwKbM_vJc).
- Goleman, D. & Davidson R. (2017). *Altered Traits; Science reveals how meditation changes you mind, brain and body*. Penguin Random House LLC. <http://dspace.vnbrims.org:13000/xmlui/bitstream/handle/123456789/4875/Altered%20Traits%20Science%20Reveals%20How%20Meditation%20Changes%20Your%20Mind%2C%20Brain%2C%20and%20Body.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Guerrero M. (2016). *La investigación cualitativa* [Archivo PDF]. <https://doi.org/10.33890/innova.v1.n2.2016.7>
- Hanh, T. N. (2020). *Being peace*. Parallax Press.
- Hollenstein, T., & Loughheed, J. P. (2013). Beyond storm and stress: Typicality, transactions, timing, and temperament to account for adolescent change. *American Psychologist*, 68(6), 444–454. <https://doi.org/10.1037/a0033586>
- Juan, S., y Roussos, A. (2010). *El focus group como técnica de investigación cualitativa*. <http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/4781>
- Keating, N. (2017). Children's spirituality and the practice of meditation in Irish primary schools. *International Journal of Children's Spirituality*, 22(1), 49-71. <https://doi.org/10.1080/1364436X.2016.1264928>.
- Kristeller, J.L. & Jordan, K.D. (2018). Spirituality and Meditative Practice: Research Opportunities and Challenges. *Psychol Stud* 63, 130–139. <https://doi.org/10.1007/s12646-017-0391-0>.

- Le, T. N., & Gobert, J. M. (2015). Translating and implementing a mindfulness based youth suicide prevention intervention in a Native American community. *Journal of Child and Family Studies*, 24(1), 12–23. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9809-z>.
- León A. (26 de febrero de 2020). Meditan, respiran, ríen: así se preparan los niños de mi Perú para volver al colegio. *El Comercio*. <https://elcomercio.pe/somos/historias/meditan-respiran-rien-asi-se-preparan-los-ninos-de-ventanilla-para-volver-al-colegio-mindfullnes-noticias>.
- León D. (2014). Entre la Inmediatez del Consumo y la Ausencia de Utopías. Ideas para entender a los jóvenes peruanos del siglo XXI/ Entrevistado por Cesar Nureña. *Revista Andina de Estudios Políticos*. [https://www.researchgate.net/publication/260479300\\_Entre\\_la\\_immediatez\\_del\\_consumo\\_y\\_la\\_ausencia\\_de\\_utoalias\\_Ideas\\_para\\_entender\\_a\\_los\\_jovenes\\_peruanos\\_del\\_siglo\\_XXI\\_Entrevista\\_a\\_J\\_Golte\\_y\\_D\\_Leon](https://www.researchgate.net/publication/260479300_Entre_la_immediatez_del_consumo_y_la_ausencia_de_utoalias_Ideas_para_entender_a_los_jovenes_peruanos_del_siglo_XXI_Entrevista_a_J_Golte_y_D_Leon).
- Lerner L., & Steinberg. L. (2009). *Handbook of Adolescent Psychology*. (2nd ed.). John Wiley & Sons, Inc. <http://www.al-edu.com/wp-content/uploads/2014/05/LernerSteinberg-eds-Handbook-of-Adolescent-Psychology.pdf>.
- Mainer Blanco, B. y Martínez-Fresneda, H. (2019). *Posverdad y desinformación en la era de los nuevos formatos*. <https://doi.org/10.5209/hics.66299>.
- Mercader Rovira, A. (2020). *Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar. Propósitos y Representaciones*, 8(1). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.372>
- Merlo, V. (2011). *La llamada (de la) Nueva Era: hacia una espiritualidad místico-esotérica*. Editorial Kairós. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=t-ybDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=Merlo,+V.+\(2011\).+La+llamada+\(de+la\)+Nueva+Era:+hacia+una+espiritualidad+m%C3%ADstico-esot%C3%A9rica.+Editorial+Kair%C3%B3s&ots=Oz4FcluOV5&sig=7ealG52k2hx1puUI4-A8JJyyp64#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=t-ybDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=Merlo,+V.+(2011).+La+llamada+(de+la)+Nueva+Era:+hacia+una+espiritualidad+m%C3%ADstico-esot%C3%A9rica.+Editorial+Kair%C3%B3s&ots=Oz4FcluOV5&sig=7ealG52k2hx1puUI4-A8JJyyp64#v=onepage&q&f=false).
- MINEDU. (2016). *Educación Básica Regular. Programa Curricular de educación secundaria*. [Archivo PDF]. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>
- Morin, A. (2021, September 13). *How to Know if Zen Meditation Is Right for You Benefits, Uses, and Access to the Unconscious*. Verywellmind. <https://www.verywellmind.com/what-is-zen-meditation-4586721>
- Niemiec R. (2014). *Mindfulness and Character Strengths: A Practical Guide to Flourishing*. Hogrefe Publishing. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/mindfulness-character-strengths-practical-guide/docview/1781761556/se-2>.
- PEI Colegio Trener. (2019). *Proyecto educativo institucional del Colegio Trener. Por la innovación y la calidad educativa*.

- Rodrigo, M. y Martí, G. (2014). Los movimientos psico-espirituales en la modernidad globalizada: Una mirada desde la ciudad de Valencia. *AIBR: Revista de Antropología Iberoamericana*, 9(3), 273-296. <https://doi.org/10.11156/aibr.090304>.
- Rojas Huerta, A. (2016). Retos a la Educación Peruana en el Siglo XXI. *REICE. Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. <https://doi.org/10.15366/reice2016.14.1.006>.
- Rosaen, C. & Benn, R. (2006). The experience of Transcendental Meditation in middle school students: A qualitative report. *Explore*, 2(5), 422–425. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2006.06.001>.
- Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. RH Sampieri, Metodología de la Investigación, 11-1. [Archivo PDF]. [https://www.academia.edu/download/58257558/Definiciones\\_de\\_los\\_enfoques\\_cuantitativo\\_y\\_cualitativo\\_sus\\_similitudes\\_y\\_diferencias.pdf](https://www.academia.edu/download/58257558/Definiciones_de_los_enfoques_cuantitativo_y_cualitativo_sus_similitudes_y_diferencias.pdf).
- Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renau, Huerta Andrés, M., y Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena. *Academia y Virtualidad*, 13(2), 133-144. <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>.
- Sapthiang, S., Van Gordon, W., & Shonin, E. (2019). Mindfulness in schools: A health promotion approach to improving adolescent mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 112-119. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0001-y>.
- Schreiner, I. & Malcolm, J. P. (2008). The benefits of mindfulness meditation: Changes in emotional states of depression, anxiety, and stress. *Behaviour Change*, 25(3), 156-168. <https://doi.org/10.1375/bech.25.3.156>.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 9(2). <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>.
- Vajira, V. (2021). *A Study of Misconceptions in Approaching Meditation as a Mind Practice, in Present Context of the World*. [http://repository.kln.ac.lk/jspui/bitstream/123456789/22563/1/12\\_A%20Study%20of%20Misconceptions%20in%20Approaching%20Meditation%20as%20a%20Mind%20](http://repository.kln.ac.lk/jspui/bitstream/123456789/22563/1/12_A%20Study%20of%20Misconceptions%20in%20Approaching%20Meditation%20as%20a%20Mind%20).
- Valle, M., Martín, B., Rubio, C. y Rodríguez, M. (2019). El giro saludable: sacrificio, sanación, bienestar y su relación con la espiritualidad contemporánea. *Athenea Digital. Revista de pensamiento e investigación social*, 19(2), 1-22. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/537/53765152015/53765152015.pdf>.
- Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2015). Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schools. *Educational Psychology Review*, 27(1), 103-134. <https://doi.org/10.1007/s10648-014-9258-2>.
- Wisner, B. L., Jones, B., & Gwin, D. (2010). School-based meditation practices for adolescents: A resource for strengthening self-regulation, emotional coping, and self-esteem. *Children & Schools*, 32(3), 150-159. <https://doi.org/10.1093/cs/32.3.150>.



Wisner, B. (2017). *Mindfulness and Meditation for Adolescents Practices and Programs*. [PDF file]. <https://doi.org/10.1057/978-1-349-95207-6>.

Wright, L. D. (2001). Meditation: Myths and misconceptions. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 7(2), 96. <https://www.proquest.com/openview/e2f33bedc1ff056e016c50dfbfe608b6/1?q-origsite=gscholar&cbl=32528>.



## Anexos

### Anexo 1: Guión de Encuesta

1. Marca aquella tendencia emocional que ha aumentado en ti a causa de la crisis de los últimos años (pandemia, guerra, recesión económica, etc.)

- a. Rabia
- b. Estrés/ Ansiedad
- c. Depresión
- d. Miedo
- e. Otro (especificar)

2. Marca la tendencia emocional que has visto aumentar en tus compañeros de clase y fuera de ella en los últimos 2 años.

- a. Rabia
- b. Estrés/ Ansiedad
- c. Depresión
- d. Desesperanza
- f. Otro (especificar)

3. ¿Durante los 2 años de pandemia haz necesitado hacer alguna de las siguientes cosas?

- a. Tomar algún medicamento para la ansiedad o depresión
- b. Ir a un psicólogo/a
- c. Otro tipo de tratamiento
- d. No lo haz necesitado.

4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente? (para evaluar el nivel de reflexividad).

- a. Ves tv o juegas videojuegos
- b. Reflexionas, ya sea escribiendo en diario o paseo en la naturaleza.
- c. Haces alguna actividad creativa
- d. Conversas con alguien de confianza
- e. Otro. (Especificar)

5. ¿Qué entiendes tú por meditación?

- a. Sentarse y cerrar los ojos, concentrarse en la respiración y dejar de pensar por un momento, para lograr mayor conexión con uno mismo y bienestar.
- b. Recitar un mantra de una lengua oriental antigua a manera de rezo.
- c. Vestirse con una túnica, seguir a un gurú espiritual y ser vegano.
- d. Otro (especificar)

6. ¿Alguna vez haz meditado?

- a. Sí
- b. No.



7. Crees que para meditar hay que practicar alguna religión que esté conectada con la práctica de meditación?

- a. Si
- b. No

8. ¿Para qué crees que pueda servir la meditación?

- a. Mejorar y regular las emociones
- b. Conectarse con la parte más evolucionada de uno/a mismo
- c. Mejorar como persona
- d. Mejorar la concentración
- e. Todas las anteriores
- f. Ninguna de las anteriores.

9. ¿Si se te ofreciera un taller de meditación estarías interesado en participar? Si respondiste si, por favor ir a pregunta 10, y 11, de lo contrario ir a la 12.

- a. Si
- b. No
- c. Tal vez

10. ¿Qué esperarías de un taller de meditación?

- a. Un curso práctico que te ayude a encontrar formas de apagar la mente, relajarte y sentirte mejor.
- b. Un espacio para socializar y conocer a personas que piensen diferente y con las que puedas conversar sobre temas profundos.
- c. Un espacio para reconectarte con su espiritualidad.
- d. Todas las anteriores
- e. Otro (Especificar),

11. ¿Cuál sería la modalidad que elegirías?

- a. Presencial
- b. Virtual
- c. Semi-presencial

12. Si tendrías que definir tus creencias, ¿cuáles serían?

- a. Practicante de una religión oficial. (Especificar).
- b. Religioso, pero no practicante
- c. Espiritual
- d. Agnóstico
- e. Ateo
- f. Otro (especificar)

11. ¿Crees que para tener alguna creencia espiritual o vivir de forma espiritual es necesario pertenecer a una religión oficial? Ejemplo: ¿catolicismo, judaísmo, etc.? (Si respondiste sí, ir a la pregunta 12, de lo contrario continuar con la 13)

- a. Sí
- b. No

12. ¿Qué religión sería entonces?

- a. Catolicismo
- b. Cristianismo protestante
- c. Judaísmo
- d. Budismo
- e. Otro (especificar).

13. ¿De qué forma crees haber aprendido valores en tu vida?

- a. A través de la práctica de una religión
- b. Las lecciones que te dan tus padres
- c. El ejemplo de los adulto(s) que te rodean
- d. Las lecciones que te dan en el colegio
- e. Una filosofía de vida que practicas
- f. Un conocido o amistad. (Especificar)
- f. Otro (especificar)

16. ¿Cuándo estas con un grupo de amigos, sueles seguir la opinión o decisión que plantea el grupo?

- a. Generalmente sigo la opinión y acción de la mayoría del grupo.
- b. Si no estoy de acuerdo, hago algo diferente, pero trato de que no se den cuenta los del grupo.
- c. Si no estoy de acuerdo con la(s) opinión(es) o acciones del grupo, las cuestiono.
- d. Si no estoy de acuerdo, me opongo vigorosamente, discutiendo o peleándome con el grupo.

17. ¿Cuál palabra te define?

- a. Consejero
- b. Líder
- c. Reflexivo
- d. Analítico
- e. Sensible
- f. Sociable

## Anexo 2: Guión de Focus Group de Meditadores

	<p>2. Los adolescentes y la Meditación</p>	<p>2.1. Características de los adolescentes</p> <p>2.1.1. Estado socioemocional de los adolescentes en la Lima de actualidad</p> <p>2.3. Programas de meditación para adolescentes</p> <p>2.3.1 En Perú</p> <p>2.3.2. En el mundo.</p> <p>2.3 Reflexiones de niños y adolescentes sobre su experiencia meditando.</p>	<p>Descripción psicológica sobre la etapa de la adolescencia.</p> <p>Como se encuentra el estado socioemocional de los adolescentes en Lima.</p> <p>Comprende talleres y programas que se han llevado de meditación para adolescentes</p> <p>En la región de Perú</p> <p>En otros países</p> <p>Abarca breves apreciaciones de niños y adolescentes, sobre las experiencias que tuvieron al meditar</p>	<p>12. ¿Cuáles crees que sean los principales problemas de los adolescentes?</p> <p>13. ¿Cómo crees que los adolescentes afrontan estos problemas?</p> <p>14. ¿En dónde o con quién practicas o practicaste meditación?</p> <p>15. ¿Si disfrutaste la experiencia de meditar, en que ámbitos públicos te gustaría ver más programas de meditación para adolescentes?</p> <p>16. Si pudieras catalogar del 1 al 10 tu experiencia meditando; siendo 1 muy mala y 10 excelente; ¿qué número le pondrías a tu experiencia.</p>	
		<p>1.4. La práctica de la meditación</p> <p>1.5. Beneficios de la meditación</p> <p>1.5.1. En el aspecto socioemocional</p> <p>1.5.2. En lo axiológico</p> <p>1.5.3. En lo educativo</p>	<p>Sobre las diversas formas de meditar</p> <p>Cómo beneficia de manera general la meditación</p> <p>Cómo esta regula las emociones</p> <p>Como la meditación puede aportar en el desarrollo de valores</p> <p>Como aporta en el ámbito educativo y sobre programas escolares en los que se ha desarrollado</p>	<p>6. ¿Qué tipo de meditación o meditaciones haz experimentado? (si no recuerdas nombres, puedes describir cómo eran).</p> <p>7. ¿Sentiste que conforme pasaba el tiempo y ganabas experiencia meditando, esta mejoraba? ¿Por qué crees que sucede ello?</p> <p>8. ¿Qué beneficios percibiste en tu vida gracias a la meditación?</p> <p>9. ¿Te acuerdas que te llevó a buscar la meditación?</p> <p>10. ¿Percibes que al practicar meditación se fortalecieron tus valores? ¿Cómo así?</p> <p>11. ¿Crees que la meditación te ha ayudado a concentrarme mejor en el colegio?</p>	

	1. La Meditación	<p>1.1. Concepciones sobre la meditación</p> <p>1.2. La meditación como una nueva forma de vivir la espiritualidad</p> <p>1.3. ¿Qué es la meditación?</p>	<p>Compendio de ideas erróneas y acertadas de diferentes personas, sobre la meditación.</p> <p>El vínculo que existe entre la búsqueda personal por conectar con lo espiritual y la meditación.</p> <p>Aproximación teórica e histórica de la meditación</p>	<p>1. ¿Cómo fue tu experiencia meditando? ¿Por qué?</p> <p>2. ¿Qué sentiste durante y después de la sesión?</p> <p>3. ¿Percibes que la meditación te ha conectado más profundamente con la espiritualidad? ¿Cómo así?</p> <p>4. ¿Lo que sentiste durante la meditación y/o después de la meditación, ha sido similar a otras experiencias en tu vida? ¿Cuáles?</p> <p>5. ¿Cuántas sesiones o meses meditando haz tenido aproximadamente?</p>	
--	------------------	---	--	--	--

### Anexo 3: Guión de Focus Group de no Meditadores

	CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS	CONCEPTUALIZACIÓN	GUIÓN DE FOCUS GROUP	GUIA DE OBSERVACIÓN
	1. La Meditación	<p>1.1. Concepciones sobre la meditación</p> <p>1.2. La meditación como una nueva forma de vivir la espiritualidad</p> <p>1.3. ¿Qué es la meditación?</p>	<p>Compendio de ideas erróneas y acertadas de diferentes personas, sobre la meditación.</p> <p>El vínculo que existe entre la búsqueda personal por conectar con lo espiritual y la meditación.</p> <p>Aproximación teórica e histórica de la meditación</p>	<p>1. ¿Qué has oído o que sabes de la práctica de meditar?</p> <p>2. ¿Crees tú que la meditación tenga algún propósito?</p> <p>3. ¿Alguna vez intentaste hacer meditación? ¿Qué te hizo abandonarla?</p>	

		<p>1.4. La práctica de la meditación</p> <p>1.5. Beneficios de la meditación</p> <p>1.5.1. En el aspecto socioemocional</p> <p>1.5.2. En lo axiológico</p> <p>1.5.3. En lo educativo</p>	<p>Sobre las diversas formas de meditar</p> <p>Cómo beneficia de manera general la práctica</p> <p>Cómo regula las emociones</p> <p>Como la meditación puede aportar en el desarrollo de valores</p> <p>Como aporta en el ámbito educativo y sobre programas escolares en los que se ha desarrollado</p>	<p>4. ¿Alguna vez te han enseñado a conectarte con tus emociones, darles sentido y autorregularlas? (Si respondiste si, ir a pregunta 6, sino pasar a la 8).</p> <p>5. ¿Dónde aprendiste a trabajar con tus emociones? ¿De qué manera lo hacías?</p> <p>6. ¿Crees que fue beneficioso? ¿Por qué?</p>	
	2. Los adolescentes y la Meditación	2.1. Características de los adolescentes	Descripción psicológica sobre la etapa de la adolescencia.	7. ¿Qué sueles hacer cuando sientes emociones que no te agradan?	

		<p>2.1.1. Estado socioemocional de los adolescentes en la Lima de actualidad</p> <p>2.3. Programas de meditación para adolescentes</p> <p>2.3.1 En Perú</p> <p>2.3.2. En el mundo.</p> <p>2.3 Reflexiones de niños y adolescentes sobre su experiencia meditando</p>	<p>Como se encuentra el estado socioemocional de los adolescentes en Lima.</p> <p>Comprende talleres y programas que se han llevado de meditación para adolescentes</p> <p>En la región de Perú</p> <p>En otros países</p> <p>Abarca breves apreciaciones de niños y adolescentes, sobre las experiencias que tuvieron al meditar</p>	<p>8. ¿Cuáles crees que sean los principales problemas de los adolescentes?</p> <p>9. ¿Cómo crees que los adolescentes afrontan estos problemas?</p> <p>10. ¿Si se te ofreciera la oportunidad de tener una sesión de meditación, la tomarías? ¿Por qué?</p> <p>11. ¿Qué esperarías de este taller?</p> <p>12. ¿Qué modalidad escogerías? (Presencial, semi-presencial, virtual).</p>	
--	--	--	---	---	--

<p>2.1.1. Estado socioemocional de los adolescentes en lima en la actualidad</p> <p>2.2. Programas de meditación para adolescentes.</p> <p>2.2.1. En Perú</p> <p>2.2.2. En el mundo.</p> <p>2.3. Reflexiones de niños y adolescentes sobre su experiencia meditando.</p>	<p>Cómo se encuentra el estado socioemocional de los adolescentes de Lima.</p> <p>Comprende sobre talleres y programas que se han llevado de meditación para adolescentes.</p> <p>Abarca breves apreciaciones de niños y adolescentes sobre las experiencias que tuvieron al meditar.</p>	<p>13. ¿Durante los 2 años de pandemia haz necesitado hacer alguna de las siguientes cosas?</p> <p>a. Tomar algún medicamento para la ansiedad o depresión  b. Ir a un psicólogo/a  c. Otro tipo de tratamiento o terapia  d. No lo haz necesitado.</p> <p>14. ¿Si se te ofreciera un taller de meditación estarías interesado en participar? Si respondiste si, por favor responder a la pregunta 15 y 16</p> <p>a. Si  b. No  c. Tal vez</p> <p>15. ¿Qué esperarías de un taller de meditación?</p> <p>a. Un curso práctico que te ayude a encontrar formas de apagar la mente, relajarte y sentirte mejor.  b. Un espacio para socializar y conocer a personas que piensen diferente y con las que puedas conversar sobre temas profundos.  c. Un espacio para reconectarte con su espiritualidad.  d. Todas las anteriores  e. Otro (Especificar),</p> <p>16. ¿Cuál sería la modalidad que elegirías?</p> <p>a. Presencial  b. Virtual  c. <del>Semi</del> - presencial</p> <p>17. ¿Cuál palabra te define?</p> <p>a. Consejero  b. Líder  c. Reflexivo  d. Analítico  e. Sensible  f. Sociable</p>	
--	---	---	--



## Anexo 4: Transcripción de Focus Group de Meditadores

Código: (...)= Silencio

Investigadora: bien vamos a hacer esta entrevista para los estudiantes que ya han meditado anteriormente, van a empezar a responder de manera libre a 15 preguntas. Empezamos.

¿Cuáles creen que sean los principales problemas de los adolescentes?

¿Alguien quiere responder eso?

4 Muriel: A nuestra edad supongo hay mucha presión por el colegio, porque ya vamos a terminar, elegir una carrera y como que en general, este (...) así como todas las responsabilidades que tenemos, académicas.

Investigadora: Gracias Muriel

5 María: Capaz la frustración, como ya dijo Muriel y no sé, de repente la ansiedad.

Miquel: A parte de lo que comentó Massiel y Alessia, hay problemas de los ámbitos sociales y los ámbitos de la escuela de no poder integrarse, entonces el estrés continuo de muchas maneras y estar ansioso de muchas maneras y estar siempre preocupado por algo.

6 Moira: estar normalmente tipo ya cada persona se empieza a desarrollar y empiezan ya a surgir temas de ansiedad, temas depresivos, tanto en mujeres como hombres, ¿no?, entonces el tema de descubrir quién eres tú misma, te puede ser a ti misma un problema, descubrir que quieres hacer, que no quieres hacer, como eres, todo ello te puede causar también otros problemas.

Investigadora: ¿Cómo creen que los adolescentes afrontan estos problemas?

7 Miquel: existen formas como ya sea actividades, mencionando alguna actividad extracurricular, ya sea deportes, salir con amigos, amigas, eeee, leer, incluso ver televisión o algo (...)pero hay algunos que incluso quisieran estar solos y se distanciaron de algún lugar para tratar de olvidar o simplemente dejar de lado sus problemas.

5 María: Bueno es bien cierto lo que dijo Joaquín, yo también considero importante que hay veces que hay que considerar una buena psicóloga que te dé, osea terceras opiniones que parece que uno no está viendo para poder mejorar.

Muriel: La mayoría de personas que tienen todos esos problemas o eso, tratan de buscar otras actividades, osea de las que puedan liberarse y puedan validarse un poco más de su problema o de lo que sientan, ¿no?, este... algunos recurren a deportes, dibujo, en verdad como que desean encontrarse a ellos mismos por un momento, y refugiarse en lo que estén pasando por ese momento y yo creo simplemente quieren o simplemente quieren pasar por ese tema y se lo aguantan, ¿no?, o tratan de ocultarlo, lo que a final, a largo plazo, es peor ¿no?, pero creo que hay bastantes personas que hacen eso.

### 3. En sus propias palabras, me pueden explicar ¿Qué es meditar?

**María:** yo siento que es como una manera de relajarse, no sé, creo que, osea si relajación y como en un momento sentirte en paz y como no pensar justamente en los problemas y solamente como estar, no sé, como estar conectado con tu respiración, cosas así.

**Miquel:** yo siento que meditar no es solamente sentarse y pensar, algo así, sino que también es, o (...) simplemente relajarte, ya sea o sentado o parado, o como te sientas y simplemente concentrante en algo e incluso en nada para despejarte y (...) y tan solo buscar en toda la manera posible sentirte en paz contigo mismo.

**Investigadora:** ¿Te acuerdas que te llevó a buscar la meditación?

**Muriel:** En mi caso, creo que fue como durante la pandemia y era porque, como sentía mucha ansiedad y no entendía las clases y me costó muchísimo adaptarme a la virtualidad y este (...) necesitaba, como una manera de sentirme más calmada y como que trataba resolver ese problema de la ansiedad y encontré la meditación.

**Miquel:** yo lo busqué, como Massiel y tengo problemas ansiosos y depresivos, entonces mi psicóloga me recomendó que usé alternativas y una de ellas era meditar, entonces la busqué cuando me sentía ansioso y preocupado por un tema importante

**Moira:** este (...) yo en mi caso, no lo busqué por cuenta propia, mi psiquiatra y mi psicóloga me dijeron que recurra a eso, porque (...) yo en la pandemia tenía bastantes programas así con los chicos, entonces ya era un momento, que era un límite que ya no podía con eso y me llevaron a recomer, a recorrer (risas..) a recurrir a (...) otra manera, otra manera como la meditación y en sí me ayudó, pero hacerlo bien ayuda muchísimo más, ¿no? porque es complicado, osea por más absurdo que suene meditar osea concentrarse, si de verdad quieres que te funcione, tipo te relaja y te deja la mente en blanco por un momento, tienes que aprenderlo bien a hacerlo, osea (...)

**Investigadora:** una técnica, **Moira:** claro, una técnica, entonces en si, por eso empecé a hacerlo.

**Investigadora:** ¿Cuántas sesiones o meses meditando han tenido aproximadamente?

**Moira:** este (...) yo empecé en el 2020 y hasta, yo lo hacía y normalmente lo hacía bastante seguido, este, hasta el 2021 más o menos por agosto, este (...) y ya lo empecé a hacer ya interdiario y ahora ya lo hago como que cuando lo sienta que es necesario, tener un espacio ¿no?

**Investigadora:** ¿Crees que ha sido beneficioso?, ¿por qué?

**Moira:** Eee Si, me ayudó bastante, este, me ayudó a liberar de cierta forma, cosas dentro de mí y al momento de crisis, de cierta forma, olvidarme y despejarme un rato (..) y también incluso en la meditación, este en, este, en la misma técnica de meditación me ayudaron a llevarme mentalmente a espacios en donde yo me sentía bien y feliz y en donde tipo, como



me calmaba, de cierta forma como que sentía que estaba presente en ese momento y me llevaba a despejarme y liberar todo lo que sentí dentro mío.

Miquel: No lo hacía de manera puntual, sino que cada vez que me sentía ansioso o un episodio de ansiedad, intentaba recurrir a la meditación cuando podía, entonces no te podría decir las veces, pero podría decirte que más o menos, habrán sido varias veces. Me ayuda bastante a calmar mi ansiedad. Nunca llegué a encontrar la técnica correcta, nunca llegué a buscar esa técnica, sino simplemente buscaba un espacio y me ponía a meditar, como yo le llamaba para sentirme tranquilo.

Muriel: En mi caso, eee (...) osea tampoco me acuerdo precisamente en que mes de la pandemia estamos eee (...) tampoco lo hacía diariamente, sino que lo hacía cuando tenía mucha ansiedad o como esas veces que crees que tipo vas a estar mal y como lo hacía antes o después este (...) y si básicamente lo utilizaba de esa manera, a mi modo para calmarme (...)

Investigadora: pero eso es buenísimo, porque ustedes de frente lo ponen como el "kit" osea sacan el kit de emergencia" en el momento que lo necesitan. María: sabía identificar en que momento necesitaba hacerlo y este (...) si básicamente lo mismo.

María: este, osea yo también como, como hablaban anteriormente, yo lo hacía cuando lo creía necesario y nada como un tiempo para mí, para pensar y como para relajarme, pasé por mucha ansiedad y aún sigo con mucha ansiedad. Es como, algo que me ayuda un montón a relajarme y a controlarme, entonces (...).

Investigadora: ¿En dónde o con quién practicas o practicaste meditación?

María: Osea yo no es que lo haya hecho en una academia o ningún lugar específico, sino que, en mi cuarto, en un lugar que no haya tanta bulla (...)

Investigadora: pero con alguna profesora, un couch, ¿no buscaste un profesor?

María: No, yo he buscado videos, en youtube así y eso.

Muriel: osea yo hacía lo mismo, ee (...), tipo buscaba en youtube e internet y como hay un montón, hay un montón de opciones y hay un montón de gente que tiene como un montón de experiencia, este (...) quizá porque no me llenaba tanto, pero simplemente no me enteraba si había talleres o clases, era como la mejor opción (...) usaba como en internet, evidentemente.

Moira: eee. bueno yo (...) lo recurrí y me lo enseñó (...) bueno lo practiqué por mi cuenta, este (...) yo tuve una psicóloga, este y la psicóloga se encargó más por el tema de terapias, terapias más este, cognitivas, entonces me hizo terapias, este más, este, tipo meditación, yoga, respiración, todos esos temas, para este justamente los momentos de crisis, ella me enseñó nuevas técnicas, nuevas prácticas, de cómo usarlo en ese momento.

Miquel: yo tuve lo mismo que Sofía, no (...) también recurrí a videos para instruirme, pero la psicóloga fue la que me recomendó la meditación, pero como ella no me enseñó técnicas puntuales, yo las buscaba por internet y las practicaba.

Investigadora: ¿Cómo fue su experiencia meditando? ¿Por qué?

Miquel: bueno la mía fue satisfactoria (...) al final, pero al principio era algo complicado, ya que como estábamos en la pandemia había bastante bulla por mi casa y era bastante difícil (...) y a parte por que (...) no me gustan los lugares que son muy tranquilos, porque me recuerdan del tiempo, pero me fue acostumbrando a ello y me sentía mucho más cómodo y de verdad se sentía satisfactoria la experiencia.

Moira: Bueno yo, este (...) me mucho ayudó bastante, osea cuando ya lo logré hacerlo ya por mi cuenta, sea yo directo ¿no?, pero las primeras veces, este, como que, si me ponía bien ansiosa, porque justamente en el momento de la meditación porque son pensamientos intrusos que son tipo negativos y tipo, como que ya interrumpen ese momento y tipo no logro realmente calmarme, entonces fue complicado, pero después empecé a manejar mejor ese tema y me fue muchísimo mejor y me ayudó un montón.

Muriel: Mi experiencia fue bastante buena, osea en mi caso yo tengo déficit de atención, entonces mis pensamientos van como a mil por hora y son como demasiados y como justo la meditación trato de no pensar y como concentrarme por ejemplo en mi respiración y en cómo me siento y como crear espacio y calma y este (...) me sirvió muchísimo por ese lado, y también como que me pasaba lo mismo, como que en mi casa se escucha todo, entonces como que me ponía música de fondo y de esa manera tratar de no escuchar mucho el ruido para generar paz dentro de mí.

Investigadora: ¿Qué beneficios perciben en su vida gracias a la meditación?

Miquel: a parte de los que ya hemos mencionado anteriormente, siento que con las técnicas de respiración y con todas las técnicas para relajarse, a parte de los beneficios para el estado anímico, también sientes como beneficios de (...) físicos (...), te sientes como más relajado, más calmado o menos tenso, incluso yo llegué a sentir que mi respiración era más calmada, porque solía tener ataques ansiosos, pero a la hora de aplicar esas técnicas sentía como que como si me fuera relajando y todo estuviera en paz.

Investigadora: durante el día a día nuestras emociones cambian. ¿Haz identificado algún vínculo entre el manejo de tus emociones cotidianas y tu práctica de a meditación?

Moira: En mi caso, osea si, este (...) por ejemplo yo practico vóley competitivo, entonces este, por el tema de mi ansiedad, este, cuando yo fallaba algo, yo, nadie me decía nada, pero yo me ponía demasiado ansiosa y juraba que y me venían un montón de pensamientos así súper random y tipo ya me, como que ya era tipo una avalancha de pensamientos, entonces yo, pucha, me salía del entrenamiento y lloraba horrible y empezaba a temblar y me venía pues

ataques de ansiedad en el baño (...)tipo (...) entonces en esos momentos, tipo, esos momentos, esos momentos que tuve después de la pandemia, este, tipo ya no lo podía manejar y me tenían de recoger, pero este, luego el tema de la meditación allí y me ayudó un montón, obviamente que toma tiempo, tipo demora media hora, algo así, tipo me ayudó a ir más calmada y de hecho que en ese momento como que me imaginé momentos en los que yo antes jugaba vóley y me veía súper bien y todo eso, entonces como que me ayudó a como que, pucha yo quiero volver a ese momento, entonces yo misma me ayudaba a llegar a un empujoncito más extra y me ayudaba un montón ¿no?

María: Este, yo siento, que este, que si, osea, cuando, cuando siento que es necesario lo hago, porque también, me dan un montón de ataques de ansiedad. a veces que, por la misma preocupación que tengo, osea me dan como nauseas, osea ese tipo de cosas y el meditar me tranquiliza un montón y como soltarme y tomar como un espacio para mí, un espacio personal, me ayuda un montón, aparte de tener una psicóloga, como ya lo dije, siento que el meditar es un complemento a eso.

Muriel: Osea yo pienso lo mismo, solo que creo que no lo puedo usar tanto ahora como hemos vuelto al colegio full presencial, osea no encuentro como un momento, osea cuando me dan ataques de ansiedad, así como en mi casa durante la pandemia, como podía salirme de la clase y apagar mi computadora y ya, pero no puedes hacer eso tan presencial y tampoco es que como que haya un lugar en el colegio, porque no tiene el Trener 2, es súper chiquito, eventual como que te puedas ir y este (...) así como (...) aplicar esas técnicas (...) quizá la de respiración si me ha servido bastante, porque, como, yo también como hago una actividad extra curricular, osea yo hago debate, osea competitivo y en los torneos como tienen que hablar, como decir un montón de cosas y etc. y entonces como siempre me pongo nerviosa, como es oral y se habla bastante y como que tienes una manera, como que concentrarte un poco antes, este (...) también me ha ayudado.

Investigadora: ¿Perciben que al practicar meditación se fortalecieron sus valores?  
¿Cómo así?

Miquel: Siento que más que fortalecerlos es como que (...) piensas más racionalmente (...) a la hora de meditar te relajas, puedes pensar tranquilo o tranquila, tienes más oportunidades de decir las cosas pensando antes de soltarlo así a la mala, entonces algunas personas perciben que has mejorado, por así decirlo, como persona, cuando lo único que haces pensar más racionalmente a la hora de contar algo, así al toque.

Muriel: en mi caso como ya había dicho, como meditaba, como con un video, como videos de YouTube y que encontraba en internet, entonces como justo el señor (risas) que hacía y compartía las meditaciones era, como budista, entonces como que hablaba de esas cosas, entonces como que por allí empecé a escuchar un montón de cosas de sobre, como amor propio, como este ese (...) etc. como self-care y este y eso como que también me sirvió, pero

(..) creo que también, osea como lo mismo que decía Joaquín, de hecho como te permite calmarte y puede pensar mucho más lo que vas a decir, lo que vas a hacer, entonces, como (..) te permite, como que tener un panorama más, este (...) como, adecuado.

**Investigadora:** ¿Crees que la meditación te ha ayudado a concentrarte mejor en el colegio?

**Muriel:** osea en mi caso sí, por que como ya había mencionado, me, me ha ayudado a controlar como (..) un poco más mis pensamientos, que (..) como centrarte más en una cosa, entonces como, estás mucho más calmada, ¿no? y te permite como, tomar mejores elecciones, este (..), pero también está el tema que, ahora como bien, en el colegio presencial, no lo puedo aplicar tanto.

**Moira:** este (..), yo, este, en el colegio, si lo he aplicado, tipo e, mayormente en matemática, porque yo soy muy mala en matemática ¿ya?, por lo que me estresa demasiado fácil y tipo como que, osea si siento que pucha voy a explotar, tipo como que se siente aquí dentro, tipo que, pucha, quiere salir algo, entonces lo aplico y tipo que me quedo así mirando como algo fantástico, como que 5 minutos y como ya lo aprendí y lo he hecho, tipo ya 5 minutos me ayuda, entonces me calmo y (..) y como que eee (..) me concentro más, en sí y me conecto más con lo que hago, porque me propongo hacerlo y entonces ya llego a hacerlo mejor y más fácil, ¿no?

**Investigadora:** ¿Si disfrutaste la experiencia de meditar, en que ámbitos públicos te gustaría ver más programas de meditación para adolescentes?

**Miquel:** eee, en los centros de salud especialmente, siento que debería sería importante, no solamente para pacientes o gente que acudan a esos centros, sino que a los mismos doctores o la gente del personal ya que es un trabajo que requiere mucha atención y ya sea atención psicológica, atención médica, o (..) lo que sea requiere una atención y por ende causa tensión en las personas y la meditación en estos ámbitos y a parte en otros ámbitos, obviamente, como en la mayoría, siento que en este específico, ayudaría a los profesionales y a los pacientes a sentirse más calmados y pensar mejor al hacer algo, o e incluso para sentirse más relajados y poder llevar a cabo correctamente el proceso que tengan que hacer.

**Muriel:** osea yo creo que sería muy che, muy chévere que en el colegio haya como que, talleres de meditación, etc. como, especialmente para la gente que está en secundaria, que esta como terminando el colegio, como nosotros, por que (..), quizá cuando eres chiquito no te tomas esas cosas muy en serio porque no las comprendes, pero justo cuando ya estas creciendo, te tienes que enfrentar a cosas mucho más fuertes, y creo que te ayudaría un montón, como para (..) todo el mundo.

**Moira:** he (..) osea yo (..) creería que por ejemplo en el colegio, debería ser, por ejemplo en mi prima en los Estados Unidos tenían una consejera así tipo tutor y lo veía todo el día y puedes tener tu espacio en sí y puedes crear tu espacio, espacio en sí y, tipo, como que (..)

muchas personas acá en el colegio no quieren venir por razones de seguridad en sí ¿no?, pero como que, que los profesores también entiendan que los estudiantes puedan reaccionar de esa forma y que dejen crear tu espacio y que te dejen ir, tipo si les dices, estoy mal por favor déjenme ir y te digan, te entiendo, ¿no?, porque a bastantes profesores yo sé que les cuesta entender ese tema, pero en verdad como que, si es un momento urgente, como que en verdad, ya uno necesita su espacio, ¿no?.

María: si yo también siento que, osea sería bueno que aquí en el colegio también, por que no todo es el estudiar, las notas, todas esas cosas, sino que también siento que le deben dar prioridad a la salud emocional y sobre todo los adolescentes que pasan por un montón de cosas y siento que de repente algunos colegios no tienen, como, o sea no se preocupan tanto en ese sentido, entonces deberían ayudar más a las personas.

Investigadora: ¿Si pudieras catalogar del 1 al 10 tu experiencia meditando; siendo 1 muy mala y 10 excelente ¿qué número le pondrías a tu experiencia?

Muriel: yo le pondría como un 8 por que, yo, osea yo particularmente, no tenía acceso a una manera como desarrollada quizá, de meditar, por que como ya dije, buscaba en internet y YouTube, como alguien que supiera del tema más o menos como que ya lo hacían, este (...) entonces creo que eso no me permitió como que utilizarlo de la mejor manera posible y también el hecho de que, siento que no hay un lugar como para aplicarlo en el colegio porque osea es súper chiquito y como que como que siento si llega el profesor, como no sé, pucha como de ansiedad y le dices, pucha déjame salir a meditar un rato, no me van a hacer caso, y tampoco es que haya como una ambiente para hacer eso, entonces creo que esas situaciones externas han hecho que mi experiencia no sea, como que la mejor.

Miquel: yo también le daría un 7 y parte como lo que Massiel ya comentó es porque, siento que la meditación es (...) puede ayudar a todo el mundo, pero no todo el mundo puede llevarla a cabo, hay gente que no se siente cómoda ciertamente con el silencio o consigo mismo, pero si llegan a cierta oportunidad, en mi experiencia personal, me sentí mucho más cómodo y mucho menos ansioso, entonces yo si la recomendaría completamente.

Moira: yo le daría un 10, por que en verdad si me ayudó bastante y osea, si me osea si me gustó ese tema de la meditación y por eso lo seguí haciendo también.

María: yo le pondría un 8, porque siento que (...) si es que hubiese tenido alguien que me ayudara especialmente, hubiera sido mucho, como, más satisfactorio, porque tal vez el video de YouTube, y eso es como que algo muy general, entonces siento que por eso sería un 8.

Investigadora: ¿Si se te ofreciera un taller de meditación estarían interesados en participar?

Miquel: completamente, ese (...), me gustaría hacerlo, pero siento que si fuera más externo del colegio se me complicaría, pero me gustaría hacerlo, ya sea, aunque sea en el recreo, en un momento que tenga libre, me encantaría poder tener en el colegio un espacio para meditar

o un espacio propio y sería excelente poder ir a un psicólogo o alguien que nos enseñe técnicas correctas para poder hacerlo.

Sofía: si me gustaría

Muriel: A mí también y justo por lo que estaba diciendo, como que, precisamente el colegio es un ámbito en el cual, pasamos por muchas experiencias feas y también como, que justo que un uno de los mayores causantes de ansiedad para la gente de nuestra edad entonces en el que en ese mismo espacio en el que sí o sí tenemos que estar, haya como una manera de que, sintamos mejor, tener más calma, sería buenísimo.

María: yo también creo que sería algo muy bueno y algo que tal vez falta para algunas personas y nada, eso.

Investigadora: ¿Que esperarías de un taller de meditación?

Miquel: no esperaría que sea muy aglomerado y esperaría, más que nada un ambiente donde puedas relajarte y (...) incluso gente que no quiera meditar en ese ambiente podría ir simplemente para estar allí, tranquilos, tranquilas y sentirse cómodos consigo mismos, pero para las personas que ya quieran ir a meditar, alguien podría enseñarles las técnicas correctas y un ambiente relajado y cómodo.

Muriel: Si, justo, como que no haya muchas personas porque si hay mucha gente no sería como tan (...) relajante y este (...) que haya silencio (...) puede ser un poco complicado al lado de la carretera, pero, sí que haya silencio y que haya justamente una persona con experiencia que pueda explicar de una manera como más eficiente y correcta.

María: yo (...) este, osea trataría que se llevara donde tu (...) y una persona de verdad se podría encontrar, en que la persona que dicte ese taller tenga bastante empatía porque son bastantes personas y yo creo que asistirían si cada uno tiene diferentes problemas ¿no?, entonces tipo que pueda conectar bien con la persona y encontrar una forma en la que esa persona vaya también a sí misma y a enfocarse en la meditación y en verdad, tipo tenga un fin que verdad sea satisfactorio para la persona y en verdad que ayude, ¿no?

## Anexo 5: Transcripción de Focus Group de no Meditadores

Investigadora: ¿Cuáles creen que sean los principales problemas de los adolescentes?

1 Nicolás: en mi opinión los principales problemas que tienen los estudiantes puede ser la opinión que tienen respecto hacia ellos, osea, la opinión que tienen los demás hacia ellos y se guíen por eso y luego pueden ser las nuevas dudas que aparezcan porque es una nueva etapa de la vida (...) y también los problemas nuevos que aparecen y al querer desarrollarlos, ee, se pueden confundir.

2 Nuria: ahhh, yo creo que otro problema que tiene un adolescente sería el estrés de que todo lo que hace terminará afectándote en tu futuro a largo plazo en temas necesarios, porque de por sí ya antes de este año, incluso (...) ya iban enviándote tu promedio y eso es un gran estrés en que llevar eso, más llevar una vida social, más mantener tu tiempo y tus hobbies.

3 Nadia: esto (...) incluyendo todo lo que ya han dicho que también, eee (...) dado el tema de la pandemia, muchas personas han desarrollado temas de ansiedad y depresión, cosa que está latente ahora que hemos vuelto a la normalidad y tenemos que volver a vivir a esa vida normal que, antes no nos pasaba, pero que ahora después de esta causa de la pandemia, hemos adoptado otro ritmo y nos cuesta regresar, esto (...) además (...) fuera del tema de la depresión, bueno del estrés y la depresión causados por la pandemia también, este, existe también el tema del tema generacional, porque nuestros padres vivieron una época en la que era muy común tratar a las personas, como (...) tener que amenazarlas para que hagan lo que tengan que hacer y entonces nosotros, al ser más conscientes de que estas cosas no son, no están bien, esto (...) lo llevamos más en mente y no sabemos cómo lidiar con esta carga moral. Investigadora: ¿Te refieres a que es como un desfase de edades, entonces ustedes tienen una consciencia diferente, a veces sus familiares mayores, no entienden mucho? Nadia: Claro, osea, por ejemplo, hay padres que meten mucha mucha mucha presión a sus hijos de que estudia, estudia, estudia y entonces no se dan cuenta de que no están haciendo ningún bien para ellos, creen que le están ayudando a seguir adelante y lo están motivando que realmente no sea así, estoy (...) más bien he escuchado, muchas veces, que este tipo de actitud pues desmotiva a otras personas.

Investigadora: ¿Cómo crees que los adolescentes afrontan estos problemas?

3. Nadia: esto (...) hay personas que no lo hacen, de la (...) osea hay diferentes modos, hay gente que se desahoga en el deporte o en las artes o en cualquier tipo de hobby que tengan para expresarse, diría yo que son las formas sanas, osea de hacerlo, pero hay otras personas que (...) generan otro tipo de actitudes que nno son sanas, esto, valga la redundancia. Por ejemplo, yo, eee, durante la pandemia he tenido muchos problemas de ansiedad y (...) entre otras cosas y para expresarme tuve que desarrollar una especie de diálogo interno dentro de mi cabeza, tanto así que llegaron a salir y hablar por mí, estoy yo le llamo espectros, es como

el PID, pero no tengo PID, ¿sabes lo que es PID?, esto (...) además también hay personas que desarrollan conductas auto agresivas, yo me he cortado varias veces (...), llevo 170 días sin cortarme, pero me he cortado más de una ocasión por no poder lidiar con esos pensamientos tan agre, agresivos hacia mí misma, dado a todo el estrés, depresión y ansiedad que llevo acarreando desde años.

**Investigadora: muchas gracias por tu apertura Nadia**

**2. Nuria:** si (...) yo creo que, bueno depende mucho de la persona y de lo que estén afrontándose, pero (...) eeem (...), personalmente yo trato al menos de mantener un círculo de amistad sano, donde nadie es presionado a hacer nada y eso más o menos puede mucho a ayudar a lidiar con el estrés, pero también hay los casos donde estos grupos terminan siendo malas amigas, incluso (...) y terminan presionándote de forma grupal a hacer cosas que tu no quieres hacer y te puede hacer distraerte de todos los problemas que tienes y eso es más o menos mi idea sobre eso.

**Nicolas:** quizá otra manera de que (...), afrontar los problemas es que evitarlos o simplemente dejarlos de lado, o no pensar en eso y seguir con tus actividades extracurriculares como hacer deportes o otras actividades y (...) así es como yo creo que los adolescentes afrontan los problemas. **Investigadora.:** ¿de manera evasiva, te refieres un poco? **Jose:** si, evadiéndolos.

**Investigadora: ¿Alguna vez te han enseñado a conectarte con tus emociones, darles sentido y autorregularlas?**

**3. Nadia:** si, esto (...) más que me han enseñado a lo largo de estos años de pandemia, he necesitado entrar dentro de mí, porque al haber tanto silencio dentro de mi casa, inmediatamente el único lugar donde me puedo quedar es dentro de mi cabeza y a raíz de eso he experimentado una introspección, pero a partir de eso me fui al exceso y (...) de eso nacieron mis espectros, que te cuento, que son diferentes partes de mi (...) psique, mi estructuraa (...) mi estructura de pensamiento y (...) estos pedazos de mí, salieron a flote y me explicaron cosas de mí misma que yo no sabía y pues (...) puede ser lo (...) lo particular que ha sido estas experiencias, que he aprendido muchísimas cosas de mí misma.

**Nicolás:** la respuesta es sí, si me han enseñado y (...) creo que, si en verdad ayuda bastante, pero es algo complicado de hacer que toma mucho tiempo y dedicación y sobre todo debes estar interesado en el tema.

**Investigadora: ¿Dónde aprendiste a trabajar con tus emociones? ¿De qué manera lo hacías? ¿Crees que fue beneficioso? ¿Por qué?**

**3 Nadia:** esto, como dije, donde, pues (...) dentro de mi cabeza, osea toda mi vida he (...)

**Investigadora: por ti misma... Nadia, sí. Investigadora: ¡Buenísimo! Bueno, mi mamá también me ha incentivado muchísimo a eso de la introspección y no sé qué, pero quien me guió a esto fui yo misma, por este tema de estar tanto tiempo en silencio (...) y de de por sí (...)**



esto lo dijo mi psicólogo, llego un estilo de vida muy bohemio, esto, bueno en fin (...) y pues ese tipo de cosas me llevaron a escucharme a mí misma. Por ejemplo, había veces en las que estaba muy enojada y (...) a partir de eso me ponía a escribir, esto (...) a mí me compraron una máquina de escribir y creo que estaba obsesionada con esa máquina y solamente escribía todo lo que sentía, esto (...) explicaba mis ataques de ansiedad, explicaba como dentro de mi cabeza había voces que me decían cosas muy feas, esto (...) explicaba mis deseos o o (...) cosas que me hacían sentir mal y etc. Investigadora: te estabas auto conociendo, ¿no? 3 Nadia: mmm, básicamente fue, empezó con escribir y a partir de eso fui entendiendo las voces dentro de mí cabeza.

1Nicolás: mi papá que es couch me, me enseñó un poco de eso y yo yo fui incorporando nuevas técnicas y poco a poco fui, osea de la manera que lo hacía era que (...) quedándome, pensando sobre eso y me tomaba un tiempo.

2 Nuria: yo (...) no diría que tendría un problema serio con el control de las emociones (...) diría que pude por suerte ir aprendiendo, conforme los iba teniendo que así las pude ir modelando, por que (...) bueno así siempre ha sido, mi familia me ha dado ayuda con ese tema, emm (...) pero diría que siempre he notado que el tener la mente clara me ayuda a estar mejor conmigo misma, siempre tener un momento de descanso, un tiempo donde pueda relajarme y pueda olvidarme de todo (...)una vez o dos veces por semana, eso siento que me ayudó más.

3 Nuria: esto (...) ahora que Jose me hizo recordar (...) también otra cosa que influyó bastante, en mm, como me descubría a mí misma, porque, me enseñaron sí, pero no fue sino hasta ese momento que quedé completamente sola, que realmente definí ese camino. Eee, el 2018 entré a un taller que me impacta, me gradué, hice todo el proceso, una experiencia, interesante, digamos y pues (...) me dieron un montón de herramientas que fue después de varios años, con este tema de la pandemia, que aprendí a usar, de verdad. Investigadora: ¿Era un taller para adolescentes...? Danica: si, es de coaching (...), sí, esto (...) porque mi mamá también es couch.

Investigadora: ¿Te fue beneficioso Nadia?

3 Nadia: si (...) en su momento cuando (...) me pasaron las cosas que (...) me llevaron a autolesionarme a autocriticarme y todo eso, estaba en ese momento de autoaprendizaje, conciliarme conmigo misma y fue un proceso largo y tedioso, pero al día de hoy, en retrospectiva, todo lo que atravesé y como estoy yo ahorita y como estaba yo antes de empezar todo esto, puede decirte realmente, hay un gran avance.

2 Nuria: ammm, yo digo que si me ayudó, definitivamente fue un proceso, especialmente el 2020, cuando todo ocurrió y todo fue muy agobiante, allí ya no había forma que pudiera darme tiempo libre, no podía hacer nada y me sentía obviamente muy agobiada con emociones,

pero a partir del 2021, hasta ahora el 2022, siento que he podido manejar mi tiempo, poder rehacerlo, caso que me ha ayudado.

1 Nicolás: si fue beneficioso porque (...) osea me, me ayudé a mí mismo de una manera bastante (...) complicada y eso me hizo sentir mejor, no todos lo pueden hacer y al yo lograrlo era, bastante difícil y eso.

**Investigadora: ¿Qué sueles hacer cuando sientes emociones que no te agradan?**

2 Nuria: Bueno, en lo que hago básicamente cuando siento emociones que no me agradan (...), si es que puedo controlarlas, eee (...) usualmente voy a la tienda del frente, me compro un chocolate, apago mi computadora con trabajos o hago algo que me interese, me hecho en mi cama y me acabo el chocolate y una vez que me acabo el chocolate pienso que hacer después. Si esas emociones que no puedo controlarlas, usualmente empiezo a llorar.

1 Nicolás: eee (...) pienso lo que está pasando y hago como un breve resumen en mi cabeza y luego intento resolverlas de la manera más sencilla o sino ya sean emociones quizá nuevas o diferentes o no tan comunes (...) a veces las, las evito o (...) o dejo que el tiempo haga su trabajo.

3 Nadia: esto, como dije, eee, mi proceso creativo tuvo mucho que ver en esto.

**Investigadora: escribiendo también...** Nadia: pero no sólo eso, estoo (...) el primer espectro que apareció fue Casidy, esto (...) y como fue la primera, fue la que entró con más rabia, ella, osea, básicamente yo toda mi vida he sido la niña adecuada, la niña buena, la que no hacía nada malo y pues entro Casedy con toda la rabia que tenía contenida. **Investigadora: Casidy**

**es un personaje que le has dado a una emoción tuya a una personalidad.** Nadia: no son personajes, son ese, esa (...) ¿no?, creo más, pero son representaciones de cosas que tengo guardadas (...) esto Casidy deeee, la niña adecuada, de allí estaba Pietro, Victoria, Jasper, Bianca, Laura y Alex y pues en sí (suave risa) cada uno tiene su razón de existir. El punto es, llegó Casidy con toda la rabia del mundo, no tenía pelos en la lengua, contaba todo lo que yo no quería decir lo soltó (...), esto... y dentro de eso, soltar la vaina, esto (...) empezó a dibujar, yo siempre he dibujado, antes dibujaba, no sé, cosas (...) en fin, esto (...), pero ella llegó e hizo unos dibujos muy abstractos, bastante fuertes que, tenían significado para ella y (...) después de escucharla al. al ver el dibujo, entendí que es lo que pasaba dentro de ella y dentro mío.

**Investigadora: y la comprensión te llevaba a una mayor paz contigo misma..**3. Nadia: mmm, de acuerdo, esto (...) también como te comenté antes, tenía este tema de las voces dentro de mi cabeza, que eee, la forma, eee, he enfrentado las voces de muchas (...) formas, pero lo que (...) predominó durante el 2021, lamentablemente fue cortarme, era, como que, era mi autocritica de que, no estás bien, estas exagerando, estas, como , no te pases, te estás haciendo, ese tipo de comentarios, siempre me han (...) esto, espantado y pues (...) mi forma de (...) convencerme a mí misma que realmente estaba mal y no me estaba haciendo, era cortándome (suave risa)

Investigadora: tienen ustedes una serie de estrategias alucinantes chicos para la edad que tienen, porque (...) a mí me parece que no deben ser muchos los casos, osea los casos de así poder contar con estrategias de coaching, estrategias de regulación, es bastante avanzado, no todos tienen (...) de repente, cosa que tal vez sabré con mi investigación.

2 Nuria: Siento que no es tan dado actualmente (...) por el hecho de la pandemia, claramente publicó en nosotros a crear estas ee (...) formas de, este de como regular nuestras emociones.

Investigadora: muchos empezaron a hacer terapia. Nuria: Si, muchos empezaron a ir a terapia, un montón de auto conoctrte, que ocurrió debido a la pandemia.

Investigadora: ¿que han oído y que saben sobre la práctica de meditación?

3 Nadia: yo tengo una relación muy particular con el tema de meditar y es que (...) como mucho tiempo estuve en silencio, ee (...) ay, se me fue la línea. Investigadora: como hace mucho tiempo estabas en silencio. Nadia: si, yo (...) antes de la pandemia y etc. toda mi vida busqué el silencio, buscaba algo que yo llamo conticinio, esto (...) ¿si sabes lo que significa?

Investigadora: ¿cómo le llamas?

3 Nadia: Ok, conticinio según la Rae, es la hora en la noche que todo está en silencio, esto (...), pero, se usa para diferentes cosas, por ejemplo, los militares decían ponticinio para que todo el mundo se calle y no diga nada y vaticinio, esto, pero para mí el conticinio es, ese momento en el medio de la noche en la que tú estás solo en un lugar y existen ese silencio perfecto para que puedas volar dentro de tu cabeza. Yo todo el tiempo estaba buscando esa sensación, pero con el tema de la pandemia, empecé a asustarme de mí misma, entonces ya no pude estar en paz en silencio y pues eeee, el tema de meditar es básicamente estar en silencio, contigo mismo, cosa que ya he hecho muchísimo, no con la intención de meditar, sino con lo que había en contexto, no tenía de otra básicamente, esto (...) y me llevó a lugares muy oscuros dentro de mi cabeza, he salido de eso, estoy mejor que antes, pero no quita que me siga asustando el silencio.

1Nicolás: bueno lo que he oído sobre la meditación, es que (...) es un momento en el que estás completamente sólo y (...) te desconectas y van llegando pensamientos y emociones y las vas controlando o van apareciendo y según las mmm y cuando sales del momento de meditar (...) logras perfeccionar y esas cosas.

2 Nuria: ammm, yo diría que (...) es definitivamente, he intentado en el pasado, pasado meditar, pero nunca me ha funcionado, porque se necesita tener algún tipo de estímulo.

Investigadora: ¿qué entiendes por meditación? Nuria: entiendo por meditación el hecho (...) deee buscarte a ti mismo en silencio total, como pensar, buscar un montón de retrospectiva, como buscar, como (...) verte a ti mismo y eso es algo que (...) no sé si podría hacer sin hacer algo más a la vez, por ejemplo, dibujando o escribiendo algo o comiendo, no podría, no sé, co se, meditar, fijamente, creo que no podría.

Investigadora: ¿alguna vez intentaron hacer meditación? ¿Qué los hizo abandonarla?

3 Nadia: esto, mi algo que me molesta mucho es que me insistan en hacer algo, si mi insistes en que haga algo es la forma segura de que no lo haga y pues (...) cuando mi papá empezó a notar mi situación durante la pandemia me dijo: deberías meditar, medita, medita, saca una aplicación para meditar y medita, medita, medita (...) me alejé tanto de la idea, no quería saber que era meditar (...) hubo un día en el que (...) mi papá prácticamente me obligó y yo ok. Investigadora: ¿tu papá es couch, ¿no? Nadia: no, mi mamá, mi papá solamente quería que yo hiciera algo con eso. Estoo (...) y pasó un día, lo intenté, abrí una aplicación, esto (...) básicamente sonó una música relajante con unas instrucciones, las seguí y pues, fin de la historia, no hizo gran cosa. No entendí porque mi papá me insistía tanto en meditar y sé que existen muchos estudios de los beneficios de lo que es la meditación, tanto como al cuerpo como para la mente, soy consciente de que es algo muy importante en la vida, esto (...) pero (...) con tanto insistirme, eee (...) osea como que tengo cierto rechazo con la meditación y sumase a eso, mi miedo al silencio, entonces, como que no combino con la meditación.

1 Nicolás: ya, este, si lo he intentado, pero en ese momento me parecía ridículo y no pude concentrarme y este, osea, para mí, estar en silencio y no moverme es complicado, entonces no me lo tomaba en serio o me desconcentraba fácilmente.

Emilia: yo, nunca, ee, nunca intenté.

Investigadora: ¿Creen que la meditación tiene algún propósito?

2 Nuria: yo creo que es un poco, una pregunta un poco abstracta, porque creo que el propósito lo pondría cada persona, por que cual es el objetivo al que quieres llegar a partir de la meditación. Ah perdón, ya, eee y bueno, eee, supongo que para mucha gente es, el sentido de meditar sería o buscarte a ti mismo, o sería buscar un poco de paz mental o pensar sobre una situación, dependería de cada persona, cual es el sentido de meditar, creo.

3 Nadia: sí, esto (...) las pocas cosas que conozco de meditar, sé que eee, la gracia de meditar es poner tu mente en blanco, no pensar en absolutamente en nada, absolutamente nada, todo está lejos de ti, estoo (...) entonces, más que, qué intención tengo a la hora de meditar, es (...) que me va a brindar la meditación y la verdad es que no lo sé, porque cada vez que tratas de entrar a la estructura de tu propia cabeza, puedes descubrir cosas muy extrañas, de hecho yo he soñado cosas muy raras que (...) no tienen sentido lógico. Una vez soñé que gusanos se convertían en pollos, que había chocolates parlantes o que bailaba con mi abuela en mi cuarto, lleno de ropa sucia, el punto es que no hay lógica dentro de la cabeza, no sé porque soñé con esas cosas. Investigadora (suave risa). Nadia: eee, esto (...) y dentro de tu mente hay muchas, muchas (bis) cosas, sin sentido, entonces (...) no es (...) que quieres encontrar, sino (...) que vas a encontrar (...), pero no he llegado allí.

1 Nicolás: para mí el propósito es, un poco, reconectarte, porque allí (...) no todos los días uno está sólo y con las intenciones de meditar y desconectarte de todo y ese es el propósito, osea, cambiar tus pensamientos, por un momento.

**Investigadora:** ¿Si se les ofreciera la oportunidad de tener una sesión de meditación, la tomarías? ¿Por qué?

**2 Nuria:** yo creo que dependería mucho, si es la clásica meditar, sentándote en el suelo, haciendo lo del omm, eso, realmente no la tomaría, así como una clase de meditar que sea con cierta actividad, nos vamos a algún lugar, paseamos, como dibujamos, de alguna forma, osea, es más como una actividad, de por si te ayuda a meditar, este, allí creo que la tomaría.

**1 Nicolás:** yo creo que sí, porque es algo nuevo, además, varias personas de muchas partes del mundo lo hacen, entonces es porque debe ser por algo, entonces sería interesante descubrirlo.

**3 Nadia:** probablemente la única forma de que empezase a meditar, digamos, en serio, sería que lo hiciera con alguien más. Yo de chiquita, que no era consciente de lo que estaba haciendo, mi mamá hacía yoga y dentro del yoga hay meditación y etc. y cuando venía una chica y teníamos esas opciones y le hacíamos caso y no sé qué, pero no estaba meditando por ser consciente de lo que estaba haciendo, solamente estaba siguiendo, pero en esa situación, si estaba enfocada, entonces creo que la única forma de que yo logre meditar es si lo hago con alguien más, porque así tampoco me siento tan ridícula haciendo nada. Entonces creo que, si, sería bastante útil hacerlo con bastante gente.

**Investigadora:** ¿Qué esperarían de un taller de meditación?

**2 Emilia:** yooo, personalmente estaría poder, mostrar mis emociones de forma creativa yy (...) y la par que medito, poder como (...) no estar totalmente en silencio, tal vez charlar un poco, porque esa sería la meditación que funcionaría conmigo.

**3 Nadia:** esto (...) si encima la meditación es encontrar algo dentro de ti misma, esto, no necesariamente hay que estar en silencio, creo que, al menos para mí, lo más útil que he encontrado para poder encontrarme es hablar con otra persona y vomitar verborrea y blablabla (bis) hasta que de repente encuentro algo que no sabía que estaba dentro de mi cabeza, básicamente eso hago en terapia (...), pero no solamente en terapia, sino cuando salían estos espectros ellos hablaban, hablaban (bis) con alguien y necesitaban un testigo para poder soltar todo y a partir de eso es que he podido encontrarme, entonces si necesitara terapia de meditación, básicamente sería que no me juzguen.

**1 Nicolás:** la verdad es que, no esperaría algo en concreto, pero esperaría algo nuevo y (...) que me pueda ayudar y quizá que me enseñen a hacerlo por mi cuenta, e vez de una clase con varias personas, hacerlo por mi cuenta y (...) yy poder practicarlo diariamente y quizás semanalmente o las veces que sea necesario.

**¿Qué modalidad te gustaría que sea este taller?**

**1 Nicolás:** presencial de todas maneras

**2 Nuria:** podría ser semipresencial para que haya conexión

**3 Nadia:** si, presencial