



Universidad
Zaragoza

TRABAJO FIN DE MÁSTER
MÁSTER UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA GENERAL
SANITARIA

Título: “DIFICULTADES EN LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS EN ESTUDIANTES QUE CURSAN UN MÁSTER EN MINDFULNESS: UN ESTUDIO CUALITATIVO”

Alumno: David Valera Ceamanos

NIA: 613482

Director: Andrés Sebastián Lombas Fouletier

AÑO ACADÉMICO 2019-2020



Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel
Universidad Zaragoza

ÍNDICE

Resumen/Abstract	3
1. Introducción	4
2. Objetivos	7
3. Material y método	7
3.1 Muestra	8
3.2 Procedimiento	8
3.3 Análisis de datos	9
4. Resultados	9
5. Discusión	14
6. Referencias	18
7. Anexos	21

Resumen

A pesar de la evidencia existente en torno a mindfulness y las intervenciones basadas en mindfulness como herramienta terapéutica en distintos contextos, todavía se encuentran pocos estudios que exploren las dificultades relacionadas con su aprendizaje y su práctica habitual. Es importante seguir indagando en este tema dado que las dificultades con la práctica de mindfulness podrían ser un factor clave en la adherencia y en el mantenimiento de la práctica. El objetivo del estudio es identificar las dificultades en la práctica de mindfulness que tienen los alumnos/as que cursan un Máster en Mindfulness a partir de las consultas realizadas por los propios estudiantes. Se recogió un total de 92 consultas de manera anónima. Se llevó a cabo un análisis cualitativo del contenido y se crearon categorías que agrupaban las distintas dificultades. Finalmente, se exploró la frecuencia que presentaban las categorías. Las categorías formadas recogen consultas que tienen que ver con: las dificultades encontradas al iniciar la práctica meditativa, las dificultades en mantener un estado de quietud durante la meditación, las dificultades que aparecen en prácticas de meditación concretas, las dificultades para hacer de la meditación un hábito y las dificultades en la comprensión de ciertos conceptos relacionados con mindfulness. En conclusión, se observan obstáculos a la hora de realizar mindfulness que, al codificarse y registrarse, podrían ayudar a la pedagogía del instructor y potenciar la adherencia.

Palabras clave: Mindfulness, análisis cualitativo, dificultades, adherencia.

Abstract

Despite the existing evidence on mindfulness and mindfulness-based interventions as a therapeutic tool in different contexts, there are still few studies that explore the

difficulties related to their learning and their habitual practice. It is important to continue investigating this issue since difficulties with the practice of mindfulness could be a key factor in adherence and in maintaining the practice. The aim of the study is to identify the difficulties in the practice of mindfulness that students from a Master's degree in Mindfulness have from the consultations made by the students themselves. A total of 92 queries were collected anonymously. A qualitative analysis of the content was carried out and different categories were created that grouped the different difficulties. Finally, the frequency of the categories was explored. The categories formed collect queries that have to do with: the difficulties encountered when starting the meditative practice, the difficulties in maintaining a state of stillness during meditation, the difficulties that appear in specific meditation practices, the difficulties in making meditation a habit and difficulties in understanding certain concepts related to mindfulness. In conclusion, obstacles are observed when it comes to practicing mindfulness that, when codified and recorded, could help the instructor's pedagogy and enhance adherence.

Keywords: Mindfulness, qualitative analysis, difficulties, adherence.

1. INTRODUCCIÓN

La atención plena o mindfulness se define como llevar la atención al momento presente con intencionalidad, aceptación y apertura hacia la experiencia (Kabat-Zinn, 1990). Aunque existen distintas conceptualizaciones del mindfulness, la más aceptada es la propuesta por Bishop et al. (2004). Su propuesta concibe el mindfulness formado por dos componentes. Por un lado, el primer componente implica la autorregulación de atención, la cual permite cambiar la atención de un objeto mental a otro y mantener la atención sobre ese objeto en el tiempo. El segundo componente, implica adoptar una

orientación particular hacia las propias experiencias en el momento presente. Una orientación que se caracteriza por la curiosidad, la apertura, y aceptación.

La práctica de mindfulness se ha asociado con la participación en diversos comportamientos saludables (actividad física, alimentación saludable y la higiene del sueño) (Sala, Rochefort, Lui & Baldwin, 2019). Estudios como el de Bamber y Schneider (2020) han indicado que las Intervenciones Basadas en Mindfulness (IBM) proporcionan lo que los participantes describen como un mecanismo de afrontamiento que atenúa su estrés, ansiedad y emociones negativas, que mejora el aprendizaje, la construcción de relaciones y les ayuda a lidiar con las dificultades futuras. En el ámbito biológico, Segovia (2019) ha puesto de manifiesto que la práctica de meditación basada en mindfulness tiene efectos medibles en distintos sistemas orgánicos: el sistema nervioso, el sistema endocrino y el sistema inmune.

En los últimos años, la práctica de mindfulness se ha incrementado de forma exponencial, al mismo tiempo que ha ido aumentando su apoyo y aval científico. De acuerdo con Pepping, Walters, Davis y O'Donovan (2016), tanto en los análisis cualitativos como en los cuantitativos, la razón más frecuentemente mencionada por los participantes por la que comienzan y mantienen la práctica de la meditación, es aliviar la angustia emocional (94,74%) y mejorar la regulación de las emociones (31,05%). Asimismo, una proporción sustancial de los participantes, también informan que continúan la práctica de meditación para reducir las emociones negativas (95,77%) y mejorar el bienestar (74,65%).

Sin embargo, no todas las personas que se inician en la práctica de mindfulness mantienen su práctica a lo largo del tiempo. Ribeiro, Atchley y Oken (2018) han propuesto que la calidad de la práctica puede influir en la adherencia a la práctica. En

línea con esta propuesta, Del Re, Flückiger, Goldberg y Hoyt (2013) hallaron que, en un estudio de intervención basado en el MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), la calidad de la práctica (definida por los autores como una perseverancia equilibrada entre estar receptivo y atento en el momento presente durante el acto de la práctica de mindfulness) se asoció con mejoras en los síntomas psicológicos siendo además un factor relevante para promover resultados positivos y adherencia al programa.

Entendiendo que esta medida podía guiar a los instructores de mindfulness a brindar intervenciones altamente personalizadas a través de la identificación de participantes en riesgo con peores resultados o de una práctica de menor calidad permitiendo la corrección de ésta durante la intervención.

Por lo tanto, sabiendo de la importancia que implica esta variable (calidad de la práctica percibida por los participantes), es necesario tener en cuenta los obstáculos que puedan existir asociados al inicio y desarrollo de una IBM. Toivonen, Hermann, White, Speca y Carlson (2020) exploraron dichas dificultades en pacientes en fase de recuperación de cáncer e identificaron como principales barreras; la autopercepción del “momento adecuado” para la práctica (entendido por los investigadores del estudio como la interacción y alineación de los factores: capacidad física, motivación, tiempo y priorización del autocuidado), las actitudes de los participantes y el entorno grupal. Por otro lado, Banerjee, Cavanagh, y Strauss (2018) encontraron que la rumiación mental y la preocupación también actúan como barreras para la salud física, psicológica y en la participación en IBM.

En un metaanálisis Carsley, Khoury y Heath (2018) encontraron que la aparición de efectos importantes y la solvencia de dificultades en una IBM pueden depender del conocimiento y la experiencia del instructor con la práctica de mindfulness. Observaron que si el entrenamiento y conocimiento del instructor no es el adecuado, los

participantes encuentran dificultades en la práctica y con la adherencia al programa. En otro estudio (Cebolla & García-Palacios, 2013) se comparó una formación experiencial (basada en la práctica) en la enseñanza de mindfulness con una formación estrictamente teórica (sin práctica). Los resultados indicaron que existía una gran diferencia en la comprensión de los participantes y en el número e intensidad de los obstáculos que surgen en la práctica cuando la intervención era impartida por un instructor con formación estrictamente teórica. Es por esto, que los autores Cebolla y Campos (2016) sugieren que la enseñanza de mindfulness por parte de los instructores no debe reducirse a un proceso guiado por la intuición, sino que debe basarse en modelos científicos de enseñanza que optimicen el aprendizaje, la adherencia y minimicen los abandonos de los participantes.

En síntesis, la mayoría de los estudios se centran en los beneficios de la aplicación y eficacia de las IBMs (Gockel & Deng, 2016). Sin embargo, existen pocos estudios que hayan incluido las dificultades encontradas por los participantes o alumnos que practican mindfulness. Además, apenas existen investigaciones que recojan estas dificultades, las codifiquen y midan su frecuencia.

2. OBJETIVOS

El objetivo general de este estudio es explorar e identificar dificultades con la práctica de mindfulness en alumnos/as que cursan un Máster en Mindfulness a partir de las consultas recogidas.

- Objetivos específicos:

Identificar las dificultades más frecuentes que suponen una barrera en la práctica de mindfulness por parte de los alumnos.

3. MATERIAL Y MÉTODO

3.1 Muestra

La muestra de este estudio han sido los estudiantes del Máster propio en Mindfulness impartido a través de la Universidad de Zaragoza, tanto en el formato presencial como online. No se han incluido variables de sexo, edad, sociodemográficas o laborales de los participantes dado que, una vez recopiladas todas las consultas, los datos se han tratado de manera anónima. El estudio se ha llevado a cabo siguiendo los principios establecidos internacionalmente en la declaración de Helsinki (2013). Todos los datos recogidos han sido tratados preservando la privacidad de los participantes y prevaleciendo el anonimato de los mismos, siguiendo la Ley Orgánica 3/2018, del 5 de diciembre, de protección de datos de carácter personal (véase Anexo 1).

A continuación, se detallan los criterios de inclusión/exclusión para las consultas que se incluyen en el estudio.

Criterios de inclusión: 1) Consultas formuladas por alumnos/as que saben hablar, leer y escribir en español. 2) Consultas formuladas por alumnos/as sobre las dificultades encontradas antes, durante o después de la realización de la práctica de mindfulness. 3) Consultas sobre la práctica de mindfulness, ya sea práctica formal o informal.

Criterios de exclusión: Consultas relativas a la organización de la docencia del máster (horario y calendario de las clases p.ej.)

3.2 Procedimiento

Se puso a disposición de los alumnos un correo electrónico para el asesoramiento en la práctica meditativa. Previamente a la puesta en marcha de dicho

buzón de consultas y a través de una sesión el primer día del máster se informó a los estudiantes sobre la posibilidad que tenían de solicitar ayuda a los llamados “asesores de meditación” ante la aparición de dificultades en las prácticas meditativas y se facilitó un documento donde se explicaba el tratamiento de datos, sus implicaciones en el presente estudio y el funcionamiento de este servicio (véase Anexo 1). Se explicó a los alumnos que las consultas planteadas debían ir enfocadas a las dificultades surgidas antes, durante y después de la práctica meditativa. Se han tenido en cuenta las consultas de cualquier índole, relacionadas eso sí, con la práctica de mindfulness que, han sido clasificadas en subcategorías para su posterior análisis de frecuencias.

3.3 Análisis de datos

Se ha llevado a cabo un análisis cualitativo, a partir del cual se han creado una serie de categorías y subcategorías relacionadas que recogen distintos aspectos de las dificultades que aparecen en la práctica del mindfulness. A continuación, se ha realizado un análisis de la frecuencia de categorías o macrocategorías y de subcategorías a través del programa Atlas.ti. Por último se ha realizado un mapa conceptual o árbol de nodos.

4. RESULTADOS

4.1 Dificultades y frecuencias

En función de las consultas analizadas, se han creado 5 grandes categorías o macrocategorías principales. En ellas se incluyen todas las dudas, dificultades encontradas a lo largo del estudio. Estas son de mayor a menor frecuencia: 1) *Molestias en quietud*, 2) *Dudas de iniciación en la práctica*, 3) *Dificultad para mantener el hábito*, 4) *Dificultad de comprensión conceptos mindfulness* y 5) *Dificultades con*

prácticas concretas. En el Anexo 2 se recogen las citas textuales codificadas de cada una de las consultas analizadas e incluidas en estas categorías.

A continuación se procede a explicar brevemente las dificultades encontradas y a exponer su pertenencia a cada una de estas 5 grandes categorías (ordenadas de mayor a menor frecuencia). Cada término, categoría o subcategoría lleva asignada, entre paréntesis, una numeración en la que se indica la frecuencia y número de categorías a las que pertenece, respectivamente. En el Anexo 3 se presenta el mapa conceptual o árbol de nodos de todas las categorías analizadas en su conjunto y sus relaciones.

La macrocategoría “*Molestias en quietud*” (que a su vez se ha dividido en dos subcategorías: *físicas y psicológicas*) incluye un total de 57 dificultades codificadas entre las consultas analizadas y 11 subcategorías. Estas son, de mayor a menor frecuencia:

- a. **Físicas:** *Dolor o molestia física {12-1}*, entendido como la barrera a la hora de realizar la práctica por motivos de molestia postural, hormigueo o sensación de adormecimiento en las extremidades; *Sueño {6-1}*, asociado a la dificultad que impide la práctica habitual por cansancio acumulado a lo largo del día o a comienzos de este que produce sensación de somnolencia.; *Respiración {5-1}*, entendido como la incomodidad surgida al tomar conciencia de la propia respiración; *Agitación {3-2}*, entendida como la sensación corporal de nerviosismo y sobreactividad física o motora; *Enfermedad medica asociada {1-1}* relacionada con las dudas o dificultades en la realización de la práctica de mindfulness con una enfermedad diagnosticada.
- b. **Psicológicas:** *Rumiaciones/Divagaciones {11-2}*: Sensación de verborrea mental durante la práctica o dispersión mental.; *Respuesta de aversión/miedo {8-1}*:

Sensación incómoda de rechazo o miedo en relación a la experiencia que surge a lo largo de la práctica; *Concentración {6-1}*, asociada a la dificultad mostrada a la hora de tratar de mantener la atención centrada en un mismo punto a lo largo de la práctica; *Frustración {2-3}* entendida como la sensación o sentimiento que aparece por la incapacidad percibida para realizar la práctica “correctamente”; *Impulsos {2-2}*, asociados a la necesidad de realizar otras actividades o acciones que no son las que se están indicando en las instrucciones de la práctica; *Necesidad de compartir {1-1}*, entendida como la sensación de necesitar transmitir a otra persona la experiencia o lo que surge en la mente.

La macrocategoría “*Dudas de iniciación en la práctica*” incluye un total de 24 dificultades codificadas entre las consultas analizadas y 11 subcategorías. Estas son, de mayor a menor frecuencia: *Sensibilidad incrementada {4-1}*, referida a las dudas surgidas a raíz de la vivencia de experiencias sensoriales fuera de lo habitual o con una mayor intensidad tras realizar prácticas de mindfulness; *Plenitud de la experiencia {3-1}*, entendida como la duda sobre si sentir las experiencias de la vida como más plenas a raíz de la práctica es algo positivo, negativo y/o relacionado con el mindfulness; *Apego a sensación placentera {3-1}*, alude a la dificultad a la hora de mantenerse ecuánime ante estados que puedan generar placidez durante la práctica; *Práctica en grupo {3-2}*, referido a las dudas respecto a si es mejor la práctica de manera individual o en grupo; *Frustración {2-3}*, referida a la sensación surgida fruto de posibles obstáculos percibidos al inicio y en el aprendizaje de cualquier actividad; *Puntos de anclaje {2-1}*, asociado a dudas respecto al término en sí y a si existe un punto de anclaje mejor que otro; *Expectativas {2-1}*, referidas a la dificultad a la hora de realizar la práctica de mindfulness sin tratar de marcarse unos objetivos; *Valores {2-1}*, asociados con la dificultad con la indagación de éstos; *Meditación con imagen {1-1}*, relacionada con

dudas sobre si es posible practicar Mindfulness centrando la atención en una imagen; *Análisis de eventos mentales {1-1}*, concepto que alude a la dificultad de mantenerse en el rol de observador sin tratar de modificar o evaluar los eventos mentales que surgen a lo largo de la práctica; *Edad inicio {1-1}*, entendido como duda sobre la edad de inicio óptima.

La macrocategoría “*Dificultad para mantener el hábito*” (que a su vez se ha dividido en dos subcategorías: *Organización de la práctica y Dificultades del mantenimiento de la práctica*), incluye un total de 19 dificultades codificadas entre las consultas analizadas y 7 subcategorías. Estas son, de mayor a menor frecuencia:

- a. **Organización de la práctica:** *Tiempo de práctica {5-1}*, referido a la duda sobre la duración en minutos o frecuencia de la práctica meditativa; *App {3-1}*, la duda sobre si utilizar aplicaciones o no para la práctica y cuáles; *Orden de prácticas {3-1}*, que se refiere a dudas sobre si existe un orden y estructura establecido de prácticas para el desarrollo óptimo de una sesión de mindfulness; *Horarios {2-1}*, que refieren la duda sobre la existencia de unos horarios para practicar más óptimos. Dificultad relacionada también con la incompatibilidad horaria entre la rutina personal y la práctica formal.
- b. **Dificultades del mantenimiento de la práctica:** *Constancia {4-1}*, referida a la dificultad del establecimiento de una práctica habitual, regular y repetida periódicamente a lo largo del tiempo; *Frustración {2-3}*, entendida como una sensación descrita por los participantes, surgida en el curso de las prácticas debido a que la percepción de la progresión de mejora no es la que se cree se debería tener.

La macrocategoría “*Dificultad de comprensión de conceptos de mindfulness*” incluye un total de 18 dificultades codificadas entre las consultas analizadas y 6 subcategorías. Estas son, de mayor a menor frecuencia: *Incongruencia percibida con conceptos de otras prácticas o entre distintos formadores {7-1}*, concepto que hace alusión a las dudas que surgen entre los alumnos/as fruto de la explicación de un mismo concepto por dos o más instructores distintos de maneras diferentes; *Compasión {4-2}*, que hace referencia a la dificultad a la hora de asimilar el concepto de “conciencia del sufrimiento de uno mismo y del de otros seres vivos, junto con el deseo de ayudar a evitarlo”; *Observador {3-1}*, entendido como la dificultad a la hora de comprender este concepto que hace alusión al desarrollo de la perspectiva del observador que, en el transcurso de una meditación, presta atención a todo aquello que surge en la experiencia con distancia y sin implicación; *Deconstrucción del Yo {2-1}*, referido a las dificultades de comprensión sobre el tipo de prácticas deconstructivas, a qué harían referencia y cómo practicarlas; *No dualidad {1-1}*, que se refiere a la dificultad para entender este concepto desde el que se entiende que la experiencia es no-dual. Esto significa que no hay separación entre el concepto de uno mismo y las experiencias; *Humanidad compartida {1-1}*, referida a la dificultad o duda a la hora de entender este concepto que hace alusión a un sentimiento de unidad entre todos los seres humanos, buscando verlos como seres que sienten, sufren y buscan la felicidad igual que uno mismo.

La macrocategoría “*Dificultades con prácticas concretas*” incluye un total de 16 dificultades codificadas entre las consultas analizadas y 7 subcategorías. Estas son, de mayor a menor frecuencia: *Compasión {4-2}*, dificultades relacionadas con la comprensión del concepto que hace alusión a la práctica que implica conciencia del sufrimiento de uno mismo y del de otros seres vivos, junto con el deseo de ayudar a evitarlo; *Práctica informal {4-1}*, entendida como la práctica en la que la atención se

lleva plena y cuidadosamente hacia las actividades cotidianas de nuestro día a día (andar, duchar, p.ej.); *Vipassana {2-1}*, referida a la dificultad o duda en una práctica entendida como una vía a través de la cual se busca el descondicionamiento de las etiquetas de las cosas que nos rodean. Tratando de ver todo tal como es, sin explicarlo, aceptándolo por lo que es, y dejándolo ser de acuerdo a la realidad; *Bodyscanning {2-1}*, referido a la dificultad o duda en una práctica entendida como tomar plena atención de las sensaciones corporales, yendo de parte a parte del cuerpo y siendo consciente de qué se está sintiendo sin tratar de modificarlo; *Open Monitoring {2-1}*, en español, monitoreo abierto, hace referencia a las dudas relacionadas con este tipo de prácticas que se caracteriza por observar la aparición de sentimientos, pensamientos o sensaciones a medida que se desarrollan en la mente y el cuerpo; *MBSR {1-1}*, siglas cuyo significado es, en español, Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena. Se ha codificado una dificultad a la hora de abordar la aplicación del programa estandarizado, creado por Kabat-Zinn, que consiste en la aplicación meditaciones mindfulness con el propósito de tratar diferentes patologías en los que el estrés es un factor determinante; *Meditación constructiva {1-1}*, referida a la práctica cuyo objetivo es modificar los contenidos mentales, no simplemente observarlos, tratando a su vez de desarrollar relaciones armoniosas con otras personas o cultivar determinadas cualidades del individuo, como la paciencia o la ecuanimidad.

5. DISCUSIÓN

El primer objetivo de este estudio fue explorar e identificar dificultades con la práctica de mindfulness en alumnos/as que cursan un Máster en Mindfulness a partir de las consultas recogidas. Los datos analizados han permitido la creación de categorías

para agrupar las dificultades observadas teniendo en cuenta el tipo y la frecuencia registrada.

En cuanto a las categorías principales o macrocategorías, destacan por el número de codificaciones incluidas “*Dudas de iniciación en la práctica*” y “*Molestias en quietud*”. Esta última se considera de gran relevancia dado que, aunque no como estrictamente necesaria, la quietud se fomenta al realizar la práctica formal de mindfulness (van der Riet, Levett-Jones & Aquino-Russell, 2018). Al ser la categoría con más dificultades codificadas, estos hallazgos sugieren que es de vital importancia indicar y tratar de normalizar el hecho de que a lo largo de un estado de relativa quietud surgirán ciertas molestias, tanto físicas como mentales. Basándonos en los datos de este estudio, el instructor podría adelantarse a estos sucesos ofreciendo opciones flexibles y alternativas para la práctica (p.ej. distintas posiciones o formas de meditar) además de una explicación óptima de los posibles procesos mentales que pueden surgir a lo largo del transcurso de la meditación y que se han observado de alta frecuencia. Asimismo, también sería interesante profundizar más en la descripción de las “*Dudas de iniciación en la práctica*”, teniendo en cuenta las dificultades codificadas en esta investigación y poniendo en relieve aquellas de más frecuencia (*sensibilidad incrementada, plenitud de la experiencia, apego a sensaciones placenteras, prácticas en grupo, frustración*). Se considera, por tanto, que estos datos podrían ser una herramienta fundamental en la pedagogía de mindfulness, dada su elevada frecuencia de consultas, al considerar, prevenir y dar herramientas específicas para afrontar las dificultades y obstáculos al inicio y durante la práctica (Gockel & Deng, 2016).

En relación a las macrocategorías “*Dificultad para mantener el hábito*” y “*Dificultad de comprensión conceptos mindfulness*”, la primera arroja resultados que

sugieren que existen dificultades para encontrar espacios de práctica en la vida diaria de los meditadores (Birtwell, Williams, van Marwijk, Armitage & Sheffield, 2019). Este dato podría indicar que quizás es necesario ayudar al alumno/meditador en la búsqueda y establecimiento de unos horarios plausibles y honestos para la práctica. Además, los datos obtenidos indican que también sería recomendable abordar conceptos como la duración de la práctica según el progreso del alumno/a, el uso de aplicaciones móviles para la práctica o la gestión de frustración ante la imposibilidad de meditar en el horario prefijado. Los datos observados en la segunda macrocategoría (*“Dificultad de comprensión conceptos mindfulness”*), que justifica su nombre debido a la amplia existencia de conceptos que componen la disciplina de mindfulness, muestra las consecuentes dudas que ello conlleva y que estos conceptos implican definiciones abstractas y en muchos casos difíciles de explicar incluso para instructores experimentados (Nilsson & Kazemi, 2016). Por ello, esta información puede ayudar a conocer cuáles de estos conceptos son los que generan más dificultad de comprensión ofreciendo al instructor la posibilidad de buscar nuevas maneras de impartir la teoría de una forma más comprensible para el alumno.

Por último, en cuanto a la macrocategoría de *“Dificultades con prácticas concretas”*, el análisis cualitativo indica que esta categoría incluye consultas de carácter más complejo, lo que sugiere, que han sido realizadas por alumnos/participantes con cierto conocimiento de mindfulness que buscan profundizar más en la práctica.

Además de las macrocategorías, es importante resaltar las dificultades específicas, codificadas como subcategorías, que han obtenido datos de alta frecuencia y que pueden ser llamados a tener en cuenta en investigaciones futuras de cara mejorar una formación o una IBM. La denominada *“Incongruencia percibida con conceptos de*

otras prácticas o entre distintos formadores” es un concepto muy interesante que pone en primer plano un problema que aborda el poco consenso definitorio de ciertos conceptos o prácticas que hay entre los distintos instructores. La progresiva búsqueda de definiciones sólidas y unificadas puede brindar la oportunidad de evitar dificultades en el aprendizaje de los alumnos y participantes de una intervención (Nilsson & Kazemi, 2016).

También se observa una reiterada dificultad con la subcategoría denominada “*práctica informal*” que puede indicar que exista una barrera significativa a la hora de llevar las prácticas, realizadas en un contexto educativo o clínico y con un formador presente, a la vida diaria. El *sueño* y la dificultad de *concentración* han sido también dos subgrupos de dificultades codificadas que se han repetido de manera notable y que hacen ver la dificultad que supone para muchos meditadores mantenerse durante un periodo de tiempo de por lo menos 5 o 10 minutos con los ojos cerrados. Tanto por la facilidad de este estado para inducir sopor como por la agitación mental que puede suponer inicialmente la realización de un ejercicio de observación de los objetos de la psique (Birtwell et al., 2019).

Conceptos como “*dolor*”, “*respiración*”, “*rumiaciones/divagación*”, “*concentración*” o “*respuesta de aversión/miedo*”, también de una elevada frecuencia, indican que pueden existir reacciones a la práctica que escapan al control del instructor y que quizás se den de una manera naturalmente invariable a lo largo del proceso de la práctica meditativa. Sin embargo, este dato puede permitir conocer las distintas respuestas más frecuentes en el curso de la práctica de mindfulness, que de manera inherente lleva un proceso de introspección, para de este modo, estar preparado y poder acompañar de una manera óptima, reconduciendo al alumno o participante de una

intervención, buscando así incrementar su adherencia, su aceptación y adaptación progresiva a estos fenómenos y, por ende, minimizar los abandonos incrementando la calidad de la práctica (Del Re et al., 2013).

La fortaleza de este estudio reside en el hecho de ser una investigación poco tratada por la literatura y que cuyos resultados pueden tener una importante influencia en la mejora de la eficacia y adherencia de las IBMs.

Dentro de las limitaciones, encontramos que el presente estudio está basado en un número reducido de consultas. Además, dada la anonimización de los datos de la investigación no ha sido posible llevar a cabo un análisis que indague en la correlación entre las distintas dificultades.

Sería interesante que futuras investigaciones estudiaran si las dificultades son diferentes en función del sexo y la edad. Y si el tipo de dificultades se relaciona con el nivel y la calidad de la práctica. Finalmente, también se podría indagar sobre la existencia o no de patrones de dificultades. Esto es, si hay grupos de meditadores que presentan perfiles de dificultad distintos.

6. REFERENCIAS

Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2020). College students' perceptions of mindfulness-based interventions: A narrative review of the qualitative research. *Current Psychology*, 1-14.

Banerjee, M., Cavanagh, K., & Strauss, C. (2018). Barriers to mindfulness: A path analytic model exploring the role of rumination and worry in predicting

psychological and physical engagement in an online mindfulness-based intervention. *Mindfulness*, 9(3), 980-992.

Birtwell, K., Williams, K., van Marwijk, H., Armitage, CJ y Sheffield, D. (2019). Una exploración de la práctica de la atención plena formal e informal y las asociaciones con el bienestar. *Mindfulness*, 10 (1), 89-99.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.

Campos, D. y Cebolla, A. (2016). Enseñar Mindfulness: Contextos de Instrucción y Pedagogía. *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 103-118.

Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*, 9(3), 693-707.

Cebolla, A., & García-Palacios, A. (2013). Efectos de una aproximación experiencial en la adquisición de competencias asociadas al aprendizaje de la técnica de mindfulness dentro de la asignatura de técnicas de intervención y tratamientos psicológicos. En A. Bengochea (dir.), *IV Jornada Nacional sobre Estudios Universitarios: El futuro de los títulos universitarios* (pp.190-197). Castellón de la Plana, España: Publicacions de la Universitat Jaume I.

Del Re, A. C., Flückiger, C., Goldberg, S. B., & Hoyt, W. T. (2013). Monitoring mindfulness practice quality: An important consideration in mindfulness practice. *Psychotherapy Research*, 23(1), 54-66.

- Gockel, A., & Deng, X. (2016). Mindfulness training as social work pedagogy: Exploring benefits, challenges, and issues for consideration in integrating mindfulness into social work education. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 35(3), 222-244.
- Pepping, C. A., Walters, B., Davis, P. J., & O'Donovan, A. (2016). Why do people practice mindfulness? An investigation into reasons for practicing mindfulness meditation. *Mindfulness*, 7(2), 542-547.
- Nilsson, H. y Kazemi, A. (2016). Conciliar y tematizar las definiciones de la atención plena: los cinco grandes de la atención plena. *Revisión de Psicología General*, 20 (2), 183-193.
- Ribeiro, L., Atchley, R. M., & Oken, B. S. (2018). Adherence to practice of mindfulness in novice meditators: practices chosen, amount of time practiced, and long-term effects following a mindfulness-based intervention. *Mindfulness*, 9(2), 401-411.
- Sala, M., Rochefort, C., Lui, P. P., & Baldwin, A. S. (2019). Trait mindfulness and health behaviours: a meta-analysis. *Health Psychology Review*, 1-49.
- Segovia, S. (2019). Psicobiología de Mindfulness. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*, 4(S1), 58-68.
- Toivonen, K., Hermann, M., White, J., Specca, M., & Carlson, L. E. (2020). A Mixed-Method, Multi-Perspective Investigation of Barriers to Participation in Mindfulness-Based Cancer Recovery. *Mindfulness*, 11(10), 2325-2337.
- van der Riet, P., Levett-Jones, T. & Aquino-Russell, C. (2018). La efectividad de la meditación de atención plena para enfermeras y estudiantes de enfermería: una revisión integrada de la literatura. *Nurse Education Today*, 65, 201-211.

7. ANEXOS

Anexo 1

Hoja informativa y de consentimiento del tratamiento de datos.



ASESORES DE MEDITACIÓN

Desde el Máster/Diploma propio en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza ponemos a disposición del alumnado el recurso *Asesores de Meditación*.

Tanto en las primeras etapas del aprendizaje de mindfulness como en la práctica avanzada suele ser frecuente la aparición de dificultades u obstáculos con la práctica de la meditación. Por ese motivo, este recurso tiene el objetivo de recoger y resolver consultas y dudas sobre dificultades, obstáculos o problemas con la práctica de mindfulness.

Consideramos que esta es una buena oportunidad para avanzar y progresar por lo que os pedimos que uséis este recurso de forma adecuada. Os animamos a realizar las consultas que necesitéis para poder aprovechar al máximo esta experiencia de aprendizaje.

Además, os proporcionaremos como material complementario dos registros para la práctica de mindfulness: Un diario de meditación y un registro cualitativo sobre la práctica.

- *Diario de meditación*: El alumno/a puede utilizar este documento para llevar un registro cuantitativo de la práctica. Es de uso personal, con el objetivo de monitorizar la propia práctica.
- *Registro cualitativo sobre la práctica*: En este documento el alumnado podrá rellenar el tipo de práctica realizada, así como observaciones/comentarios sobre aspectos que hayan aparecido o le hayan llamado la atención durante la práctica. El uso de este registro puede servir para tomar consciencia de aquellos aspectos que surgen en la práctica y comparar con el paso del tiempo. Además, si algún tema surge de forma recurrente o aparece en forma de consulta, dificultad u obstáculo con la práctica, puede ser anotado para consultar dicho aspecto concreto al asesor de meditación. No será necesario enviar todo el registro, únicamente la pregunta específica.

Importante: Los registros de la práctica son para uso personal, por lo que no se compartirán con los asesores de meditación.

A continuación, proporcionamos unas **pautas sobre el funcionamiento** de los Asesores de Meditación.

¿Quién lo puede utilizar?

Cualquier alumno/a del máster o diploma en sus dos modalidades, online y presencial, que tenga una consulta o duda relacionada con la práctica de la meditación.

¿Quiénes son los asesores de meditación?

Los asesores de meditación forman parte del equipo del máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza. El Dr. Javier García-Campayo y el Dr. Daniel Campos gestionarán y responderán las consultas recibidas.



¿Cómo realizar una consulta?

- Escribir un email a Daniel Campos (camposdcb@gmail.com).
- Especificar en asunto: ASESOR MEDITACION
- Tras recibir la petición, los asesores pondrán en común la consulta y responderán vía email con un margen de 3-4 días laborales.
- Cada alumnado podrá realizar hasta 3 consultas distintas al mes.

¿Qué contenido se puede consultar?

Este recurso está destinado a la consulta de dificultades, obstáculos o problemas que vayan surgiendo con la práctica de *Mindfulness*. Los temas a tratar en las consultas se ceñirán a estos temas.

En el caso de que surjan varias dudas o dificultades al mismo tiempo, el alumnado podrá realizar varias preguntas en una misma consulta vía email.

Por ejemplo: "Desde hace unos días, cuando empiezo a meditar me entra mucho sueño", "meditar me aburre", "cuando medito me pongo más nervioso", "no encuentro tiempo para meditar", "cuando estoy meditando siento dolor en la espalda", etc.

¿Qué contenido NO se puede consultar?

A pesar de que las consultas sean sobre la práctica personal, no se abordarán temas con contenido personal que no tengan que ver con la meditación. Los asesores se comprometen a tratar de forma confidencial la información proporcionada por el alumnado. No obstante, se recomienda limitar las consultas a la práctica de la meditación sin revelar información personal relevante. Por último, es importante recordar que los registros de meditación no son para enviar a los asesores de meditación, sino para que cada uno lleve una monitorización de su práctica.

Consejos y pasos para realizar una consulta adecuada:

1. Piensa la consulta.
2. Escríbela y reflexiona sobre ella. ¿Qué te gustaría consultar? Ahora que la ves escrita, ¿sigues teniendo la misma duda?
3. Redacta una pregunta concreta y específica. Recuerda que el contenido debe centrarse en las dificultades con la práctica de mindfulness.
4. Envía la consulta por email a camposdcb@gmail.com.
5. Una vez realizada la consulta, esperar a recibir la respuesta.

Nota: Los datos y las consultas realizadas serán tratadas de forma confidencial respetando el derecho al anonimato y de acuerdo con la vigente ley oficial de protección de datos (Ley Orgánica 3/2018, del 5 de diciembre, de protección de datos de carácter personal). Con el envío de consultas se autoriza y da el consentimiento para que los asesores puedan realizar estadísticas y análisis sobre el tipo y cantidad de consultas más frecuentes, siempre salvaguardándose el anonimato, no publicándose datos que puedan identificar a las personas que realizan las consultas.

Anexo 2 Lista de códigos con citas

Lista códigos-citas

Código: DUDAS DE INICIACIÓN EN LA PRÁCTICA (0-10)

- Código: Valores (2-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:45 [Valores] (124:124)

Códigos: [Valores]

Valores.

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:57 [me cuesta mucho el asunto de l.] (153:153)

Códigos: [Valores]

Me cuesta mucho el asunto de los valores.

- Código: Sensibilidad incrementada (4-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:32 [sensible] (85:85)

Códigos: [Sensibilidad incrementada]

Estoy más sensible.

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:101 [tengo la percepción de que esa..] (260:260)

Códigos: [Observador] [Sensibilidad incrementada]

Tengo la percepción de que esas manos que friegan la cacerola no son las mías sino de otro...y que esas sensaciones las percibe otro, y no yo.

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:105 [La atención se está ampliando ..] (272:272)

Códigos: [Sensibilidad incrementada]

La atención se está ampliando y cuando va ascendiendo por mi cuerpo, abarca o "ilumina con su enfoque" más partes corporales en lugar de cambiar de una parte a otra. Es como si cada parte de mi cuerpo en donde enfoco mi atención para ser observada, quedara incluida con las anteriores hasta que llego a observar el cuerpo en su totalidad.

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:138 [me está empezando a ocurrir, q..] (287:287)

Códigos: [Sensibilidad incrementada]

Me está empezando a ocurrir, que en cualquier momento del día, desde la mente bajo de golpe a sentir todo el cuerpo y me quedo unos segundos ahí, esta experiencia apareció sin más, de forma inesperada,

- Código: Puntos de anclaje (2-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:39 [cambio de anclaje] (106:106)

Códigos: [Puntos de anclaje]

Cambio de anclaje

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:93 [pruebo otras formas para anclarme.] (245:245)

Códigos: [Puntos de anclaje]

¿Pruebo otras formas para anclarme?

- Código: Plenitud de la experiencia (3-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:21 [estar presente con todo mi ser.] (55:55)

Códigos: [Plenitud de la experiencia]

Estar presente con todo mi ser.

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:22 [Plenitud] (58:58)

Códigos: [Plenitud de la experiencia]

Plenitud

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:66 [escucho un audio intento mante...] (171:171)

Códigos: [Plenitud de la experiencia]

Escucho un audio intento mantener la actitud de apertura ante la nueva experiencia, pero últimamente me cuesta mantener esta actitud

- Código: Meditación con imagen (1-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:14 [meditar con una imagen] (34:34)

Códigos: [Meditación con imagen]

Meditar con una imagen

- Código: Frustración (2-3)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:3 [sea mas eficaz y mi atención m...] (10:10)

Códigos: [Frustración]

Sea mas eficaz y mi atención mejore.

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:33 [sentirse como que no se avanza...] (88:88)

Códigos: [Frustración]

Sentirse como que no se avanzara en el proceso

- Código: Expectativas (2-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:89 [otra dificultad con la que me ..] (239:239)

Códigos: [Expectativas]

Otra dificultad con la que me he topado ha sido la de las expectativas.

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:121 [expectativa] (210:210)

Códigos: [Expectativas]

Expectativa.

- Código: Análisis de eventos mentales (1-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:117 [meditaciones que se dicen fras.] (186:186)

Códigos: [Análisis de eventos mentales] [concentración] [Rumiaciones/ Divagaciones]

Meditaciones que se dicen frases o preguntas, no tengo muy claro si es "mejor" o hay que intentar sostener o mantener la frase en la atención y si aparece un pensamiento observarlo o directamente indagar y/o responder a la pregunta.

- Código: Apego a sensación placentera (3-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:67 [hoy me surgió casi al final de..] (177:177)

Códigos: [Apego a sensación placentera]

Hoy me surgió casi al final de una práctica Metta, una sensación de que lo tórax y espalda eran del doble del tamaño y como si algo o alguien me presionará y un leve ardor o dolor en el corazón,

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:112 [Trabajo el no apegarme a esto] (58:58)

Códigos: [Apego a sensación placentera]

Trabajo el no apegarme a esto.

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:115 [a veces al meditar llego a un ..] (156:156)

Códigos: [Apego a sensación placentera]

A veces al meditar llego a un estado de mucha paz y una especie de arrobamiento, en el que me encuentro muy a gusto y no parece que no quiera volver

Código: MOLESTIAS EN QUIETUD (11)

- Código: Sueño (6-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:12 [me quedo dormida.] (25:25)

Códigos: [Sueño]

me quedo dormida.

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:24 [problemillas para dormir y est..] (61:61)

Códigos: [Sueño]

problemillas para dormir y esto interfiere en mi meditación

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:27 [prácticas que sean más recomen..] (67:67)

Códigos: [Sueño]

prácticas que sean más recomendables cuando uno tiene sueño

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:28 [meditar con sueño deliberadame..] (70:70)

Códigos: [Sueño]

meditar con sueño deliberadamente

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:77 [Sueño] (204:204)

Códigos: [Sueño]

Sueño

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:123 [insomnio] (64:64)

Códigos: [Sueño] *insomnio*

- Código: Rumiaciones/ Divagaciones (11-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:47 [rumiaciones] (127:127)

Códigos: [Rumiaciones/ Divagaciones]

rumiaciones

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:88 [me asaltó una verborrea brutal.] (236:236)

Códigos: [Rumiaciones/ Divagaciones]

me asaltó una verborrea brutal.

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:90 [(verborrea y nerviosismo).] (239:239)

Códigos: [Rumiaciones/ Divagaciones]

(verborrea y nerviosismo).

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:91 [Me siento a meditar y los pens.] (242:242)

Códigos: [Rumiaciones/ Divagaciones]

Me siento a meditar y los pensamientos no paran, yo, los observo y los dejo pasar tratando de no engancharme con su discurso, pero esto dura muy poco, enseguida hay otro pensamiento y otro y otro. ¿Qué puedo hacer?

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:95 [durante las meditaciones es ha..] (251:251)

Códigos: [Rumiaciones/ Divagaciones]

Durante las meditaciones es habitual que vengan a mi mente ideas sobre el trabajo o respuestas a algún tema en concreto que me preocupaba

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:97 [pensando que es mucho tiempo, ..] (254:254)

Códigos: [Rumiaciones/ Divagaciones]

pensando que es mucho tiempo, que no voy a lograrlo, que tengo tantas cosas que hacer

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:114 [me aparecen constantemente y l..] (138:138)

Códigos: [Rumiaciones/ Divagaciones]

me aparecen constantemente y lo manejo desde mindfulness , ideas para trabajar con grupos

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:117 [meditaciones que se dicen fras.] (186:186)

Códigos: [Análisis de eventos mentales] [concentración] [Rumiaciones/ Divagaciones]

meditaciones que se dicen frases o preguntas, no tengo muy claro si es "mejor" o hay que intentar sostener o mantener la frase en la atención y si aparece un pensamiento observarlo o directamente indagar y/o responder a la pregunta.

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:124 [diría que es una fuerza intern..] (73:73)

Códigos: [Impulsos] [Rumiaciones/ Divagaciones]

diría que es una fuerza interna, me acoge para motivarme a hablar,

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:130 [Mi duda surge porque quizá al ..] (144:144)

Códigos: [Rumiaciones/ Divagaciones]

Mi duda surge porque quizá al estar la mente muy movida

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:131 [mayor divagación,] (189:189)

Códigos: [Rumiaciones/ Divagaciones]

mayor divagación,

- **Código: Respuesta de aversión/miedo (8-1)**

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:40 [estoy mostrando una actitud de..] (112:112)

Códigos: [Respuesta de aversión/miedo]

estoy mostrando una actitud de aversión

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:59 [miedo o expectación tensa] (159:159)

Códigos: [Respuesta de aversión/miedo]

miedo o expectación tensa

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:61 [miedo ante algo desconocido] (165:165)

Códigos: [Respuesta de aversión/miedo]

miedo ante algo desconocido

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:73 [cómo puedo incrementar mi conc..] (195:195)

Códigos: [Respuesta de aversión/miedo]

cómo puedo incrementar mi conciencia corporal, sin evitar caer en el rechazo o aversión hacia las sensaciones corporales

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:98 [sensaciones de desespero, inco..] (254:254)

Códigos: [Respuesta de aversión/miedo]

sensaciones de desespero, incomodidad y presión en el pecho,

**P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:111 [me molesta enormemente sentir ..] (290:290)
(Super)**

Códigos: [Respiración] [Respuesta de aversión/miedo]

me molesta enormemente sentir mi respiración o incluso el pulso cardíaco

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:134 [Era como luchar contra mis pen..] (236:236)

Códigos: [Respuesta de aversión/miedo]

Era como luchar contra mis pensamientos que se arremolinaban y me producían bastante ansiedad

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:135 [nerviosismo] (239:239)

Códigos: [Respuesta de aversión/miedo]

nerviosismo

- **Código: Respiración (5-1)**

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:68 [la respiración al observarla p..] (180:180)
Códigos: [Respiración]

la respiración al observarla pero inevitablemente al observarla se modifica,

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:69 [observar la respiración y sobr..] (183:183)
Códigos: [Respiración]

observar la respiración y sobre todo al contarla me sucede que

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:84 [ahora de la maestría no sugier..] (219:219)
Códigos: [Respiración]

ahora de la maestría no sugieren focalizar la atención en la inspiración y en la exhalación,

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:106 [respiración diafragmática] (275:275)
Códigos: [Respiración]

respiración diafragmática

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:111 [me molesta enormemente sentir ..] (290:290)
Códigos: [Respiración] [Respuesta de aversión/miedo]

me molesta enormemente sentir mi respiración o incluso el pulso cardíaco

- **Código: Necesidad de compartir (1-1)**

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:29 [una fuerza interna, me acoge p..] (73:73)
Códigos: [Necesidad de compartir]

una fuerza interna, me acoge para motivarme a hablar,

- **Código: Impulsos (2-2)**

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:7 [Cuando en la práctica aparece ..] (16:16)
Códigos: [Impulsos]

Cuando en la práctica aparece un impulso (rascarme la cara), ¿ qué es lo recomendable?

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:124 [diría que es una fuerza intern..] (73:73)
Códigos: [Impulsos] [Rumiaciones/ Divagaciones]

diría que es una fuerza interna, me acoge para motivarme a hablar,

- **Código: Enfermedad médica asociada (1-1)**

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:30 [perjudicial meditar] (76:76)
Códigos: [Enfermedad médica asociada]

perjudicial meditar

- Código: **Agitación (3-2)**

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:8 [agitación]

Códigos: [Agitación]

agitación

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:31 [inquietud]

Códigos: [Agitación]

inquietud

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:118 [en ocasiones las sensaciones c..]

Códigos: [Agitación] [Dolor]

en ocasiones las sensaciones corporales continúan o se manifiestan en mayor intensidad durante el tiempo subsiguiente, incluso durante la práctica formal.

- Código: **concentración (6-1)**

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:25 [desconcentro] (61:61)

Códigos: [concentración]

desconcentro

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:26 [concentración] (64:64)

Códigos: [concentración]

concentración

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:71 [alguna sugerencia específica o..] (189:189)

Códigos: [concentración]

alguna sugerencia específica o práctica formal en particular que pudiese ayudarme a fortalecer mi capacidad de atención?

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:79 [me distraigo más fácilmente] (207:207)

Códigos: [concentración]

me distraigo más fácilmente

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:94 [sigue siendo muy complicado pa..] (248:248)

Códigos: [concentración]

sigue siendo muy complicado para mi mantener la atención centrada a lo largo de toda la práctica

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:117 [meditaciones que se dicen fras..] (186:186)

Códigos: [Análisis de eventos mentales] [concentración] [Rumiaciones/ Divagaciones]

meditaciones que se dicen frases o preguntas, no tengo muy claro si es "mejor" o hay que intentar sostener o mantener la frase en la atención y si aparece un pensamiento observarlo o directamente indagar y/o responder a la pregunta.

- Código: Dolor (12-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:2 [se me duerme una pierna en el ..] (7:7)

Códigos: [Dolor]

se me duerme una pierna en el Zafu

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:13 [siento como si todo vibrara o ..] (31:31)

Códigos: [Dolor]

siento como si todo vibrara o como si todo diera vueltas.

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:38 [tiendo a que se duerma la pier..] (103:103)

Códigos: [Dolor]

tiendo a que se duerma la pierna

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:44 [dolor de espalda] (121:121)

Códigos: [Dolor]

dolor de espalda

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:62 [tensión en estómago] (168:168)

Códigos: [Dolor]

tensión en estómago

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:76 [Dolor en espalda o en rodilla...] (204:204)

Códigos: [Dolor]

Dolor en espalda o en rodilla.

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:78 [se me duerme una pierna] (207:207)

Códigos: [Dolor]

se me duerme una pierna

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:87 [se me carga mucho la espalda, ..] (230:230)

Códigos: [Dolor]

se me carga mucho la espalda, terminando por dolerme y notando como me voy encorvando conforme pasa el tiempo.

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:99 [se me duermen las piernas] (254:254)

Códigos: [Dolor]

se me duermen las piernas

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:102 [engo un reblandecimiento de ca..] (263:263)

Códigos: [Dolor]

engo un reblandecimiento de cartilago en la rodilla y doblar la rodilla mucho tiempo me es doloroso.

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:104 [Siempre he practicado en mi z..] (269:269)

Códigos: [Dolor]

.Siempre he practicado en mi zafu pero debido a un desgarre muscular en la parte alta de la espada. Este soporte actualmente me resulta incómodo

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:118 [en ocasiones las sensaciones c..] (195:195)

Códigos: [Agitación] [Dolor]

en ocasiones las sensaciones corporales continúan o se manifiestan en mayor intensidad durante el tiempo subsiguiente, incluso durante la práctica formal.

Código: Edad de inicio (1-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:133 [Desde que edad se suele prácti..] (227:227)

Códigos: [Edad de inicio]

Desde que edad se suele practicar Mindfulness con niños/as y

Código: DIFICULTAD DE COMPRENSIÓN CONCEPTOS MINDFULNESS (0-6)

- Código: Observador (3-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:83 [Como distingo a el observador?..] (216:216)

Códigos: [Observador]

Como distingo a el observador?

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:101 [tengo la percepción de que esa..] (260:260)

Códigos: [Observador] [Sensibilidad incrementada]

tengo la percepción de que esas manos que friegan la cacerola no son las mías sino de otro...y que esas sensaciones las percibe otro, y no yo..

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:119 [observador] (135:135)

Códigos: [Observador]

observador

- Código: No dualidad (1-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:17 [concepto de dualidad] (43:43)

Códigos: [No dualidad]

concepto de dualidad

- Código: **Incongruencia percibida con conceptos de otras prácticas o entre distintos formadores (7-1)**

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:1 [engo que modificar o agregar a..] (4:4)

Códigos: [Incongruencia percibida con conceptos de otras prácticas o entre distintos formadores]

engo que modificar o agregar algo a mi práctica

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:15 [Mantengo mi práctica habitual] (37:37)

Códigos: [Incongruencia percibida con conceptos de otras prácticas o entre distintos formadores]

Mantengo mi práctica habitual

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:49 [Sesha dice lo contrario] (130:130)

Códigos: [Incongruencia percibida con conceptos de otras prácticas o entre distintos formadores]

Sesha dice lo contrario

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:75 [quería consultarte si no es co..] (201:201)

Códigos: [Incongruencia percibida con conceptos de otras prácticas o entre distintos formadores]

quería consultarte si no es contrapuesto con las prácticas de Mindfulness

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:120 [Ausias] (210:210)

Códigos: [Incongruencia percibida con conceptos de otras prácticas o entre distintos formadores]

Pero le entendí a Ausias que no teníamos que tener ninguna expectativa.

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:122 [Sin embargo Edo y William lo d..] (49:49)

Códigos: [Incongruencia percibida con conceptos de otras prácticas o entre distintos formadores]

Sin embargo Edo y William lo declaran justo al contrario.

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:136 [Sin embargo, en la ponencia de..] (266:266)

Códigos: [Incongruencia percibida con conceptos de otras prácticas o entre distintos formadores]

Sin embargo, en la ponencia de Denko, habla de trabajar con lo que te va surgiendo en la mente, buscar causas, significados

- Código: **Humanidad compartida (1-1)**

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:107 [Me cuesta conectar con la idea..] (278:278)

Códigos: [Humanidad compartida]

Me cuesta conectar con la idea de humanidad compartida

- Código: **Deconstrucción del Yo (2-1)**

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:19 [deconstructivas] (52:52)

Códigos: [Deconstrucción del Yo]

Sin embargo, en la ponencia de Denko, había de trabajar con lo que te va surgiendo en la mente, buscar causas, significados.

- Código: Humanidad compartida (1-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:107 [Me cuesta conectar con la idea...] (278:278)

Código: [Humanidad compartida]

Me cuesta conectar con la idea de humanidad compartida

- Código: Deconstrucción del Yo (2-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:19 [deconstructivas] (52:52)

Código: [Deconstrucción del Yo]

He entendido que las deconstructivas son las que utilizamos cuando entrenamos específicamente compasión, es así?

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:50 [entiendo que estarían dentro d...] (135:135)

Código: [Deconstrucción del Yo]

entiendo que estarían dentro de las deconstructivas

Código: DIFICULTAD MANTENER EL HÁBITO (0-6)

- Código: Tiempo de práctica (5-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:4 [necesito que dure más tiempo] (13:13)

Código: [Tiempo de práctica]

necesito que dure más tiempo

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:34 [tiempos máximos] (91:91)

Código: [Tiempo de práctica]

tiempos máximos.

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:37 [cuánto tiempo aproximadamente] (100:100)

Código: [Tiempo de práctica]

cuánto tiempo aproximadamente.

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:125 [se debe a falta de práctica...] (103:103)

Código: [Tiempo de práctica]

se debe a falta de práctica ante meditaciones más duraderas?



P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:126 [meditaciones más largas, 20- 30 min] (109:109)
Códigos: [Tiempo de práctica]

~~Quizás meditaciones más largas de 20-30 min~~

- Código: Orden de prácticas (3-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:156 [¿Aconsejáis seguir ese orden?] (144:144)
Códigos: [Orden de prácticas]

~~¿Aconsejáis seguir ese orden?~~

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:113 [me surgen dudas a la hora de estructurarlas] (138:138)
Códigos: [Orden de prácticas]

~~me surgen dudas a la hora de estructurarlas~~

me surgen dudas a la hora de estructurarme

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:129 [ahora al empezar como desde el.] (141:141)

Códigos: [Orden de prácticas]

ahora al empezar como desde el principio si aconsejabas alguna indicación, con la experiencia previa pero veo que puedo seguir en la línea que he estado siguiendo aplicando protocolos

- Código: Horario (2-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:5 [¿Puede afectar en la práctica,..] (16:16)

Códigos: [Horario]

¿Puede afectar en la práctica, meditar cada día a una hora diferente?

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:110 [dispongo de poco tiempo, por l..] (287:287)

Códigos: [Horario]

dispongo de poco tiempo, por lo que el tiempo que dedicaba a meditar (práctica formal) se ha visto alterado y disminuido.

- Código: App (3-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:9 [APP en móvil] (19:19)

Códigos: [App]

APP en móvil

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:100 [debemos o no utilizar audios.] (257:257)

Códigos: [App]

¿debemos o no utilizar audios?

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:137 [No sigo instrucciones ni medit..] (287:287)

Códigos: [App]

No sigo instrucciones ni meditaciones guiadas, y voy por mi cuenta, no sé si es bueno...

- Código: Constancia (4-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:10 [me cuesta mantener la constanc..] (22:22)

Códigos: [Constancia]

me cuesta mantener la constancia

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:42 [pereza] (115:115)

Códigos: [Constancia]

pereza

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:46 [pereza] (127:127)

Códigos: [Constancia]

pereza

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:96 [la practica diaria soy muy ind..] (254:254)

Códigos: [Constancia]

En la practica diaria soy muy indisciplinado,

Código: DIFICULTADES CON PRÁCTICAS CONCRETAS (0-8)

- Código: Vipassana (2-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:65 [cuáles son las características..] (174:174)

Códigos: [Vipassana]

cuáles son las características de la meditación Vipassana

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:132 [Vipassana] (222:222)

Códigos: [Vipassana]

Vipassana

- Código: Práctica informal (4-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:16 [¿cómo puedo introducirlas por ..] (40:40)

Códigos: [Práctica informal]

¿cómo puedo introducirlas por ejemplo en una reunión?

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:72 [¿cómo puedo fortalecer mi prác..] (192:192)

Códigos: [Práctica informal]

¿cómo puedo fortalecer mi práctica informal?

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:74 [En lo que flaqueo son las prác..] (198:198)

Códigos: [Práctica informal]

En lo que flaqueo son las prácticas informales

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:128 [me resulta más complicado y me..] (115:115)

Códigos: [Práctica informal]

me resulta más complicada y me da pereza

- Código: Open monitoring (2-1)

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:36 [open monitoring] (97:97)

Códigos: [Open monitoring]

open monitoring

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:127 [No sé si el hecho de traer un ..] (109:109)

Códigos: [Open monitoring]

No sé si el hecho de traer un pensamiento durante la práctica formal es una manipulación de control de mi mente o si debo de dejar que los pensamientos aparezcan

- **Código: Meditación constructiva (1-1)**

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:43 [Constructivas] (118:118)

Códigos: [Meditación constructiva]

Constructivas

- **Código: MBSR (1-1)**

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:35 [método del MBSR] (94:94)

Códigos: [MBSR]

¿método del MBSR?

- **Código: Bodyscan (2-1)**

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:11 [El body scan es en mi caso la ..] (25:25)

Códigos: [Bodyscan]

El body scan es en mi caso la practica más difícil

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:92 [Mi relación con el cuerpo no e..] (245:245)

Códigos: [Bodyscan]

Mi relación con el cuerpo no es muy Buena.

- **Código: Compasión (4-2)**

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:18 [compasión] (46:46)

Códigos: [Compasión]

me parece que la compasión debe ir asociada irremediabilmente a la meditación, aunque no se practique a parte, ¿es así?

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:41 [compasión] (112:112)

Códigos: [Compasión]



Todavía no he empezado con meditaciones de compasión, sí te soy sincera algunas que he practicado en clase, he tenido experiencias de tristeza.

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:81 [compasión] (213:213)

Códigos: [Compasión]

cuando trabajamos compasión, una de las posturas es la fetal, ¿qué pasa en los casos de pacientes que han sido abandonados?

P 2: SOLO PREGUNTAS TRANSCRITAS.docx - 2:108 [En este caso cuando hay que su..] (281:281)

Códigos: [Compasión]

En este caso cuando hay que sustituir la voz crítica por otra compasiva, cómo lo hago si no encuentro esa voz,

ANEXO 3

Árbol de nodos de todas las categorías analizadas en su conjunto y sus relaciones.

