

NOMBRE DEL TRABAJO

ESTUDIO FENOMENOLOGICO EXPERIENCIAS EN LA PRACTICA DE MEDITACION VIPASSANA DE UN GRUPO DE PERSONAS Q

RECUENTO DE PALABRAS

7891 Words

RECUENTO DE CARACTERES

45555 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

32 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

631.7KB

FECHA DE ENTREGA

Jul 1, 2023 8:32 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jul 1, 2023 8:33 AM GMT-5**● 10% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 4% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Fuentes excluidas manualmente

3 INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD
GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA-CLINICA
DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

PROYECTO DE PRÁCTICA II – INVESTIGACIÓN APLICADA
ESTUDIO FENOMENOLÓGICO: EXPERIENCIAS EN LA PRÁCTICA DE MEDITACIÓN
VIPASSANA DE UN GRUPO DE PERSONAS QUE ASISTEN A UN CENTRO DE
MEDITACIÓN EN GUARNE (ANTIOQUIA)

PRESENTA:

PAULA ALEJANDRA ERAZO RUIZ, 100209371

LAURA DANIELA MONROY BUENO, 100201221

DIANA PATRICIA PÉREZ AMAYA, 100144255

INES ALEJANDRA RUIZ ARROYAVE, 100221050

SUPERVISOR:

SERGIO ROBLES GUEVARA. MGS.

BOGOTÁ, MARZO-JUNIO DE 2023

Tabla de Contenidos

Resumen.....	1
Capítulo 1. Introducción.	2
Descripción del contexto general del tema.	2
Planteamiento del problema.....	2
Pregunta de investigación.	3
Objetivo general.....	3
Objetivos específicos.	3
Justificación.	3
Capítulo 2. Marco de referencia.....	5
Marco conceptual.....	5
Anapana	5
Metta	5
Mindfulness.....	5
Vipassana	5
Marco teórico.....	5
Perspectiva de la meditación Vipassana	5
Aplicaciones de la meditación Vipassana en psicología.....	6
Perspectiva de la neuropsicología.....	8
Marco Empírico.	9
Capítulo 3. Metodología.	11
Tipo y diseño de investigación.	11
Participantes.....	11
Instrumento de recolección de datos.....	12
Estrategia del análisis de datos.	12
Consideraciones éticas.....	12
Capítulo 4. Resultados	13
Discusión.....	17
Conclusiones.	19
Limitaciones.....	20
Recomendaciones.	20
Referencias bibliográficas.....	21
Anexos.	27

Resumen.

Las estadísticas muestran que los problemas mentales van en aumento, lo que invita a explorar opciones para minimizar factores de riesgo y consolidar factores protectores. Así surge el tema del proyecto: la práctica de meditación Vipassana, como técnica para cambiar condicionamientos de la mente que generan malestar psicológico. Busca comprender las experiencias sobre la práctica de meditación Vipassana de un grupo de personas que asisten a un centro de meditación en Guarne (Antioquia). Se trata de una investigación cualitativa, con diseño fenomenológico y muestreo no probabilístico por conveniencia, donde se seleccionaron cuatro participantes de la población. Se comprendieron las características del proceso, se describieron las apreciaciones y se compararon las experiencias de los participantes sobre la práctica de Vipassana. Se concluyó que las diferencias en las experiencias de los participantes se refieren básicamente a detalles sobre la forma en que llegaron a Vipassana, dificultades que han enfrentado (y forma de superarlas) y las recomendaciones para interesados en practicar. Las semejanzas están en el impacto positivo de Vipassana en sus vidas: mejoría de sus relaciones (consigo mismos y los demás), bienestar, tranquilidad, paz mental, liberación de apegos y de condicionamientos mentales, capacidad de lidiar con preocupaciones y situaciones difíciles más equilibradamente.

Palabras clave: meditación Vipassana, mindfulness, meditación Anapana, meditación Metta.

2 Capítulo 1.

Introducción.

Descripción del contexto general del tema.

La vida humana implica las adversidades, por más que se intente evitarlas, y la forma de vida actual genera tensiones adicionales por las presiones (sociales, familiares o económicas), conduciendo al individuo a un malestar psicológico. Para mitigarlo, muchos buscan distracción, placeres o consumo de sustancias psicoactivas, introduciéndolos en un círculo vicioso de insatisfacción, conflictos emocionales y sufrimiento creciente. También se afecta a la sociedad por el aumento del desempleo, la disminución de la productividad, la sobrecarga del sistema de salud o las dificultades familiares.

Así, la última encuesta nacional de salud mental (Minsalud y Colciencias, 2015) muestra que más de la mitad de la población de 18 a 44 años presenta síntomas ansiosos; y más del 80%, depresivos. En adultos mayores de 44 años, más de la mitad presenta síntomas ansiosos y depresivos. A su vez, según el DANE (2021), los impactos negativos de la pandemia por Covid-19 aumentaron los casos de ansiedad, estrés, depresión y suicidio.

Planteamiento del problema

En el contexto del problema esbozado, surge la necesidad de explorar opciones para mejorar la resiliencia emocional, entendida como capacidad de adaptación que permita enfrentar con ecuanimidad las situaciones difíciles de la vida y gestionar el estrés que generan. Por tanto, lejos de pretender solucionar una problemática tan compleja, se podría contribuir a minimizar factores de riesgo y a consolidar factores protectores. Así surge el asunto central de este proyecto, la práctica de la meditación Vipassana, como técnica eficaz para cambiar patrones de conducta habitual de la mente que generan el sufrimiento; patrones que fueron instaurados por condicionamientos del pasado.

Se aborda el tema dada la eficacia de las terapias cognitivo-conductuales como mindfulness, introducida a la psicología clínica y a la psiquiatría como terapia para tratar patologías de tipo ansioso, depresivo, deterioro cognitivo o abuso de psicofármacos (Ursa, 2018; Vera, 2004). No obstante, el proyecto se enfoca solo en la meditación

Vipassana en la tradición de Sayagyi U Ba Khin, como la enseñó S.N. Goenka. Una técnica de 2500 años de antigüedad, en la que se basó Kabat-Zin para crear mindfulness.

Pregunta de investigación.

¿Cuáles son las experiencias sobre la práctica de meditación Vipassana de un grupo de personas que asisten a un centro de meditación en el municipio de Guarne (Antioquia)?

Objetivo general.

Comprender las experiencias sobre la práctica de meditación Vipassana de un grupo de personas que asisten a un centro de meditación en el municipio de Guarne (Antioquia).

Objetivos específicos.

Comprender las características del proceso sobre la práctica de meditación Vipassana.

Describir las apreciaciones que tienen los participantes sobre la práctica de meditación Vipassana.

Comparar las experiencias que tienen los participantes sobre la práctica de meditación Vipassana.

Justificación.

La conveniencia de este estudio radica en que puede contribuir a apoyar los esfuerzos que ya se han realizado para afrontar la problemática planteada y que no han logrado una solución visible. Por ejemplo, Colombia adoptó la Política Pública de Salud Mental sin lograrse aún su efecto positivo esperado (Sánchez y Cabra, 2018). Por su parte, los psiquiatras aportan soluciones, pero el abuso de psicofármacos prescritos —antipsicóticos, ansiolíticos y sedantes— ha subido tanto mundialmente que ha profundizado el problema (Fajardo, 2018). En cuanto a los psicólogos, obtienen logros positivos, pero a veces los tratamientos son paliativos o tienen beneficios pasajeros.

Situación que cuestiona la operatividad de los sistemas clásicos de psicoterapia a pesar de su fortaleza (Martorell, 2014).

En tal sentido, el presente estudio es importante porque la narrativa de meditadores con amplia experiencia en la práctica de la meditación Vipassana, puede ser una motivación para buscadores del bienestar psicológico, una fuente de información significativa para los interesados en aprender sobre ella. Lo anterior debido a que la meditación Vipassana desarrolla la facultad de atención y posibilita efectos positivos y profundos en la mente, el cuerpo y la vida cotidiana de sus practicantes. Lo cual se logra a partir de la exploración de la realidad interna de uno mismo a través de la observación ecuaníme de las propias sensaciones corporales y su característica de surgir y desaparecer.

Por tanto, esta investigación puede ayudar a comprender cómo funciona la técnica, los beneficios que ofrece y dar información valiosa sobre el impacto de esta práctica en la vida diaria, cómo afecta la forma de relacionarse consigo mismo y su entorno y cómo influye en el afrontamiento de dificultades.

Desde lo académico, puede aportar a la psicología, pues diversos estudios (Kasai et al, 2017; Perelman et al, 2012; Ursa, 2018) muestran que al iniciar la práctica disminuyen los estados de ánimo depresivos, la ira y la hostilidad; luego de un año de práctica, disminuyen la tensión, la ansiedad, la angustia, aumenta la flexibilidad psicológica y hay cambios cerebrales beneficiosos. Ofrece pues una opción consciente para gestionar las emociones, aumentar la resiliencia emocional y afrontar vicisitudes con ecuanimidad; es decir, disminuir el sufrimiento. Por tanto, este proyecto puede impactar en la sociedad positivamente a la luz de los altos costos económicos, laborales, afectivos, familiares y sociales asociados al malestar psicológico y a la baja resiliencia emocional.

Capítulo 2.

Marco de referencia.

Marco conceptual.

Anapana. *Ānāpāna* (palabra del idioma pali): “Respiración. *Ānāpāna-sati*: conciencia de la respiración” (Goenka & Hart, 2000, p. 64).

Metta. *Mettā* (palabra del idioma pali): ¹ Amor desinteresado y buena voluntad. Una de las cualidades de la mente pura”; ⁴ uno de los *parāmis*. *Mettā- bhāvanā* el cultivo sistemático de *mettā* mediante una técnica de meditación” (Goenka & Hart, 2000, p. 67).

Mindfulness. ⁷ Estado de conciencia plena y aceptación del momento presente, intencional y no enjuiciadora de los pensamientos, sensaciones y/o sentimientos” (Asensio-Martínez et al, 2017, p. 2).

Vipassana. *Vipassanā* (palabra del idioma pali): ¹ introspección, visión interior que purifica la mente; específicamente visión interior en la naturaleza de la impermanencia, el sufrimiento, y la carencia de ego de la estructura físico-mental. *Vipassanā-bhāvanā*, el desarrollo sistemático de la visión interior a través de la técnica de meditación que consiste en observar la propia realidad a través de la observación de las sensaciones dentro del cuerpo” (Goenka & Hart, 2000, p. 71).

Marco teórico.

Perspectiva de la meditación Vipassana

Esta meditación ¹ consiste en observar la propia realidad de forma sistemática, enfocando la atención en las sensaciones corporales, con objetividad —sin identificarse con ellas— y ecuanimidad —sin reaccionar con avidez ante las agradables ni aversión ante las desagradables— (Goenka & Hart, 2000; Hart, 1987). Se enseña a partir de audios grabados por S. N. Goenka en un curso en retiro de 10 días, en más de 100 países, en el cual se recibe un entrenamiento de tres etapas que se van integrando sucesivamente.

Empieza por la práctica ética (palabra, acción y sustento rectos) y el control mental (esfuerzo, atención y concentración rectos) a partir de la meditación Anapana, que se practican los primeros tres días y medio; a partir del cuarto día, se integra a lo anterior la práctica de la sabiduría, purificación mental o comprensión de la realidad cambiante de

la estructura mente-materia (pensamiento y comprensión rectos), es decir, la meditación Vipassana propiamente dicha. El día décimo se enseña una meditación complementaria de Vipassana llamada Metta (amor compasivo o compartir méritos). Todo este camino se llama *Dhamma*, palabra en pali que significa "naturaleza, ley natural, ley de la liberación, es decir, la enseñanza de una persona iluminada" (Goenka & Hart, 2000. p. 66).

En esta tradición la personalidad (ego) es una estructura formada por una continuidad de materia y mente que resume los fenómenos de la existencia y, para comprenderlos, se deben experimentar directamente, no al escuchar a otros ni por análisis intelectual; lo cual producirá sabiduría real (Confalonieri, 2008, p. 32).

De modo que enseña a investigar, mediante la práctica, qué es la mente y cómo funciona en sus cuatro partes. La primera parte es conciencia (cuya función es saber, sin diferenciar). Por ejemplo, una imagen contacta con los ojos y esa parte constata la aparición de la imagen. Luego, la segunda parte (percepción) reconoce y evalúa como bueno o malo a partir del contenido de la memoria (condicionamientos). De inmediato, la tercera parte (sensación), empieza a funcionar: al aparecer la imagen hay una sensación, pero cuando la percepción la reconoce y evalúa, la sensación se hace agradable o desagradable, según dicha evaluación; es decir, las sensaciones surgen en el cuerpo y son sentidas en la mente. Entonces, la cuarta parte (reacción) reacciona con apetencia o rechazo. Así se crea el sufrimiento, que consiste en reaccionar obedeciendo a los condicionamientos (automatismos). Análogamente, ocurre con pensamientos o imaginaciones. La clave es que al observar las sensaciones sin reaccionar se eliminan los condicionamientos y, por tanto, se cambia la conducta (Goenka & Hart, 2000. p. 66).

Aplicaciones de la meditación Vipassana en psicología

A pesar de que la meditación Vipassana cuenta con más de veinticinco siglos de historia, esta práctica se reconoció como área de estudio científico hace 20. Si bien, las prácticas de meditación en general se presentan en versiones más o menos adulteradas debido a su importación de culturas orientales (Lafuente et al, 2017), generando gran confusión al respecto. Por ejemplo, Barajas (2013) afirma que la meditación Vipassana se llama mindfulness cuando está desprovista de connotaciones religiosas; pero Vipassana,

como la enseñó Goenka, no tiene un fondo religioso: en ella no hay Dios, ni alma, ni un “testigo silencioso” y en los cursos no se hacen rituales, ceremonias ni rezos. Como dijo Kabat-Zinn, el Buda no era budista, sino que más bien se acerca a lo que hoy es un científico, quien con su propia experiencia basó las prácticas meditativas (Paulson, 2013).

En este sentido, mindfulness se describe generalmente como una versión occidental (o popularizada) de Vipassana (Mañas, 2009; Moscoso, 2018; Ursa, 2017; Valdivieso y Macedo, 2018). No obstante, entre 1980 y 2016 las publicaciones sobre mindfulness en revistas científicas han aumentado exponencialmente (Moscoso, 2018) y también sus definiciones. Asensio-Martínez et al (2017) presentan una cronología de 19 definiciones de mindfulness de 1957 a 2012, convirtiéndola en un concepto sin consenso teórico. Además, como puede ser a la vez una práctica, una intervención, una tecnología, un estado, etc. (Cayoun, 2014) se presta a una confusión adicional.

Pero, tal vez la confusión comenzó desde que instructores budistas introdujeran la palabra mindfulness a EE. UU. como traducción inglesa de la palabra *sati*, del pali (Valdivieso y Macedo, 2018). Por lo menos, Goenka & Hart traducen *sati* como atención, *awareness* o *attention* (en inglés o en francés), entendida como función cognitiva (2000). En todo caso, Kabat-Zinn usó la palabra mindfulness en los años 90 para referirse a una meditación basada en la ampliación progresiva de la atención a varios estímulos, sin enfocarse en uno, por lo que se tradujo como “atención plena” y luego la introdujo a la clínica para afrontar el estrés, apoyado en la meditación Vipassana (Valdivieso y Macedo, 2018). A partir de ahí, mindfulness abarca varias prácticas psicológicas que usan meditación y se aplican en diversos entornos (Crane et al, 2016). En este sentido, se integra como herramienta en terapias conductuales de tercera generación, enfocadas más en aceptar el malestar que en controlar cogniciones o conductas (Murcia y Ferro, 2015; Obando y Parrado, 2015), como lo hizo la segunda generación.

En particular, ²¹ la “terapia cognitivo-conductual con mindfulness integrado” (TCCMi) de Cayoun (2014) se basa en principios del condicionamiento operante, en la teoría de redes neuronales y en la meditación Vipassana para la modificación cognitiva y conductual, usando los términos mindfulness y Vipassana a veces como sinónimos.

Conviene recordar que el reforzamiento es un proceso en el cual una conducta se fortalece por la consecuencia que le sigue (reforzador). Dicha conducta operante propicia la aparición —o mayor intensidad— de un estímulo (reforzamiento positivo) o la eliminación —o menor intensidad— de un estímulo aversivo (reforzamiento negativo), fortaleciendo la conducta en ambos casos. Así, según el condicionamiento operante, es más probable repetir una conducta de efectos positivos que una de efectos negativos. El principio de extinción se da cuando, después de reforzar una conducta, no se producen ya las consecuencias que la reforzaban y, por tanto, se extingue (Virués y Nogales, 2017).

En este sentido, la TCCMi se basa en el “modelo de refuerzo coemergente”, el cual explica cómo “coemergen” mente y materia para originar una experiencia, integrando fenomenología de la meditación, teoría moderna del aprendizaje, principios cognitivo-conductuales y teoría de redes neuronales. Así, este modelo describe en términos modernos el funcionamiento del sistema necesario para reforzar lo aprendido del mismo modo en que funciona la estructura mente-materia, según Goenka.

Perspectiva de la neuropsicología.

²⁷ Los efectos de la meditación Vipassana en el cerebro y su funcionamiento se dan en términos de oscilación neuronal, tareas ejecutivas, circuitos cerebrales, bandas de frecuencia y funciones cognitivas, que no pueden generalizarse por completo a otros tipos de meditación (Cahn et al., 2013; Pandey et al., 2022). Así, el electroencefalograma (EEG) de la mayoría de los practicantes de largo plazo ¹⁶ evoca un estado cerebral de mayor claridad perceptiva, disminución de la reactividad automatizada, una interacción de oscilaciones neuronales y áreas cerebrales intra e interhemisféricas y aumento de la potencia de ondas alfa y theta (quizá por la menor activación de áreas corticales), apoyando un modelo de regulación bottom-up (Valdivieso y Macedo, 2018).

Al respecto, los mecanismos adaptativos automáticos para la supervivencia o las respuestas patológicas (i.e. estrés) se crean por un aprendizaje a partir de la asociación de estímulos neutros (i.e. imágenes) a un estímulo incondicionado (i.e. agresión), logrando una respuesta condicionada (respuesta al estímulo incondicionado). Este mecanismo forma redes neuronales automáticas especializadas en recibir estímulos que no procesa el

neocórtex, llegando pronto al hipotálamo, ⁹ la amígdala y al paleocórtex, donde se refuerza el aprendizaje de que ese estímulo (y asociados) es amenazante, volviéndose estímulos condicionados que se pueden cambiar al contactar con emociones y sensaciones. Así, meditar (aceptando sin reaccionar), favorece la supresión de automatismos, potencia una reevaluación del estímulo y propicia la exposición y la extinción, cambiando redes neuronales, por tanto, la psiquis (Miró, 2012; Pregaldiny, 2020).

Marco Empírico.

Mahindroo & Srivastava (2022), realizaron un estudio con 180 profesionales quienes completaron las encuestas ¹³ antes y después de la intervención. El grupo experimental (n=90) asistió a su primer curso de Vipassana de 10 días en India, mientras el grupo de control (n=90) no. El estudio examinó el impacto de la meditación Vipassana, encontrando que condujo a una mejora significativa en el bienestar subjetivo, la inteligencia emocional y la atención. Concluyeron que esta técnica de meditación puede jugar un papel crucial a nivel de individuo, las organizaciones y la sociedad en general.

Por su parte, Frances et al (2020) investigaron si la TCCMi grupal disminuía ²⁰ síntomas de depresión y ansiedad en pacientes con problemas mentales comunes y cómo lo hace. Participaron 120 personas de 18 a 75 años con ⁵ puntuación de 20 o más en la Escala de Angustia Psicológica de Kessler, asignados al azar a la TCCMi o al grupo de control. La intervención de 8 semanas incluyó medidas de autoinforme y registro de horas de práctica. Hallaron que la TCCMi, ⁵ aplicable a todos los grupos diagnósticos lo hace una atractiva intervención basada en mindfulness debido a su aplicabilidad transdiagnóstica y su naturaleza integral que aborda directamente los procesos básicos que sustentan el sufrimiento, descritos por el modelo de refuerzo coemergente.

Otro estudio, realizado en Igatpuri (India) por Kakumanu et al (2018), reclutó 68 participantes de 30 a 65 años en centros de meditación, tipificados así: novatos (2 o 3 cursos de 10 días con menos de 3 años de práctica); senior (al menos un curso largo con práctica diaria de más de 7 años) y profesores (instructores de cursos en centros de meditación con práctica diaria de más de 7 años y con varios cursos largos). Excluyeron participantes con trastornos neurológicos o psicológicos, antecedentes de abuso de

sustancias, medicación psiquiátrica o que practicaran otra forma de meditación. Hallaron que mientras los meditadores practicaban, cada grupo aumentó globalmente en las bandas de potencia (delta, theta, alfa y beta baja), durante Anapana, Vipassana y Metta.

Por su parte, Kasai et al (2017), verificaron efectos psicológicos de la meditación Vipassana en un monasterio budista de Myanmar. Compararon 97 practicantes regulares con 81 no practicantes, encontrando que la meditación disminuyó la ira, la hostilidad, el estado de ánimo depresivo, la fatiga y aumentó el vigor; luego de un año de práctica, mejoró la flexibilidad psicológica y bajaron la tensión y la ansiedad. Los autores indagaron sobre aspectos aún confusos de los efectos psicológicos de la meditación, dada la variación en los métodos usados. Los resultados sugieren la necesidad de más investigaciones sobre efectos psicológicos de la meditación, para saber si el lugar, la frecuencia, el tiempo y las características personales influyen en los resultados.

Vale la pena mencionar la investigación realizada por Perelman et al, pese a ser del 2012, dadas las características de la población: reclusos en una cárcel de máxima seguridad de Alabama (EE. UU.), delincuentes reincidentes y violentos, con largas condenas y dificultades conductuales reiteradas, en tres grupos de 60 meditadores y un grupo de control de 67. Los resultados se evaluaron en función variables como atención, ira, inteligencia emocional, estados de ánimo, tasas de infracciones y citas médicas. Se halló que, al examinar los efectos psicológicos y conductuales de un curso de Vipassana de 10 días, los meditadores lograron mejores niveles de atención e inteligencia emocional y bajaron trastornos del estado de ánimo, respecto al grupo de control. Concluyeron que esta meditación aborda la autorregulación y el control de impulsos.

Por todo ello, un estudio cualitativo que aborde subjetividades de colombianos practicantes de largo plazo complementa las investigaciones cuantitativas revisadas. Aunque se encontró una realizada en Colombia de Fierro (2017) con metodología mixta que incluyó relato temático y cartografía vital además del EEG, en la cual se concluye que ¹⁴ la experiencia de ser consciente de sí mismo en la meditación Vipassana integra lo biológico, lo psicológico y lo ecológico) de un sí mismo fluido ubicado en su autobiografía.

2 Capítulo 3.

Metodología.

Tipo y diseño de investigación.

Acorde con lo planteado por Hernández-Sampieri (2018)²³ el tipo de investigación es cualitativa dado que se centra en comprender el fenómeno de estudio, examinándolo desde el punto de vista,¹⁸ interpretaciones y significado de los participantes en su contexto.

En cuanto al diseño de investigación es fenomenológico porque busca explorar las vivencias de los participantes para comprender su significado subjetivo, es decir, se¹⁷ enfoca en la esencia de la experiencia compartida por ellos y busca descubrir los elementos comunes y diversos de dichas vivencias.

Participantes.

La población que se estudió se compone de:

1. Adultos (hombres o mujeres) que se encuentren en Medellín o municipios cercanos a esta ciudad, sea por residencia o como servidores de larga estancia en el centro de meditación.
2. Tienen amplia experiencia, es decir, han practicado de manera regular a lo largo de más de 10 años¹ la meditación Vipassana como la enseña S.N. Goenka.
3. Han realizado al menos un curso largo (de 20 días o más).
4. Han realizado al menos un curso en el centro de Meditación de Guarne (Antioquia).

En cuanto a la muestra, se seleccionaron cuatro participantes (ver tabla 1) utilizando¹⁹ la técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia, que posibilita escoger los casos disponibles en el tiempo de la investigación y que acepten ser incluidos. Lo anterior se basa en la conveniente accesibilidad y cercanía de las personas a entrevistar para las investigadoras (Otzen y Manterola, 2017).

Tabla 1*Caracterización de los participantes*

Participante (P)	Edad	Sexo	Estado civil	Ocupación	Años practicando
P1	64	Masculino	Soltero	Retirado	20
P2	34	Femenino	Soltera	Profesora de yoga	11
P3	55	Femenino	Casada	Educadora /independiente	16
P4	62	Masculino	Soltero	Ingeniero	15

Nota. Elaboración propia, a partir de la información suministrada por los participantes.

Instrumento de recolección de datos.

El instrumento utilizado para recolectar datos es una entrevista individual. Se hizo semiestructurada dada la flexibilidad que permite, puesto que se hacen las preguntas planeadas, pero se pueden adaptar a las respuestas de los entrevistados (Troncoso-Pantoja & Amaya-Placencia, 2017). Se aplicó de manera presencial. Se formularon 10 preguntas abiertas (ver anexo 1), las cuales están diseñadas para abordar los objetivos establecidos.

Estrategia del análisis de datos.

Para analizar la información se usó una matriz de codificación y categorización de los datos recopilados en las entrevistas (anexo 3). Con base en los objetivos de la investigación y las respuestas de los participantes, se extrajeron los pasajes más importantes, se hizo una codificación, a partir de la cual se analizaron argumentos, líneas de argumentación, categorías y temas emergentes relevantes. La matriz permitió identificar patrones, tendencias y relaciones entre las respuestas y las categorías.

Consideraciones éticas.

Se tuvo en cuenta la normativa establecida en la Ley 1090 de 2006 y la Resolución 8430 de 2003, las cuales buscan garantizar la protección de los derechos, la confidencialidad, el respeto por la integridad y el bienestar de los participantes en el proceso de investigación. En este sentido, ellos brindaron su consentimiento informado de manera voluntaria para formar parte de ella. Así, se ha proporcionado a los participantes información detallada sobre la investigación (ver anexo 2).

Capítulo 4.

Resultados

Se exponen los hallazgos de las entrevistas y su análisis, según los objetivos de la investigación, en torno a una comparación como eje articulador que transversaliza las características del proceso y las apreciaciones sobre la práctica de meditación Vipassana, evidenciando paralelamente los hallazgos del tercer objetivo específico.

Así, en lo que concierne a comprender las características del proceso vivido con la práctica, éstas se obtuvieron a partir de las primeras 5 preguntas de la entrevista, identificando tanto semejanzas como diferencias.

Respecto al comienzo con Vipassana, desde una motivación para iniciar, la mayoría empezó por recomendación de otras personas: P1 y P3, de amigos; P2, de una profesora de yoga con quien practicó Anapana y un profesor de Vipassana. En contraste, P4 vio la palabra en un libro del Dalai Lama y buscó información. P2 y P3 conocían otras técnicas de sanación alternativa, mientras P1 deseaba superar un conflicto afectivo.

Los participantes valoran la experiencia del primer curso en polos opuestos: dura (P1, P2, P3), fuerte (P2, P3) y horrible (P4), a la vez, maravillosa (P1), inspiradora, linda, “lo que me hacía falta” y “un regreso a casa” (P3). Como experiencias en el primer curso: P1 tuvo estrés; P2, sensaciones extrañas, preguntas nuevas y revivió el pasado; P3, pesadillas y se enfermó; P4, dolor, sueños difíciles, 2 días sin dormir y diario se quiso ir. Además, la mitad de los participantes mencionan a los profesores: P1 recibió cuidado y apoyo; P3, ante su malestar, recibe la recomendación: “siga observando, siga meditando”.

En cuanto a la motivación para hacer el primer curso largo, la mitad se inspiró en los resultados positivos de la práctica: avance, bienestar, mayor conocimiento (P1); paz, armonía en las relaciones y herramienta para liberarse de condicionamientos (P4). La otra mitad en la convicción: certeza de ser este su camino (P2) y lo aprendido en su curso de *satipaṭṭhāna*¹ (P3). Además, a P2 y P3 se los sugirió un profesor. Se constatan estas diferencias: P1 tenía más conocimiento de personas que hablaban de ello, P2 prestó

¹ *Satipaṭṭhāna* es una palabra en pali que significa “El establecimiento de la atención” (...) “El *Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta* es la fuente original principal en la que se explican las bases teóricas para la práctica de meditación vipassana” (Goenka & Hart, 2000, p. 69) y es lo que se enseña en la parte teórica de un curso de *Satipaṭṭhāna*. Así, Vipassana y *Satipaṭṭhāna* son sinónimos (Vipassana Research Institute, 1998/2021).

servicio en India motivada por la gratitud de compartir este camino y allí descubrió que Metta sucede físicamente, ayudando en el proceso, y sintió, como efecto del servicio, meditaciones más profundas y convicción de querer hacer parte.

Con relación a los efectos del primer curso largo, la mayoría coincide en que empezó a sentir efectos antes de terminarlo: P1, P2 y P3, mayor independencia. Después, todos evidenciaron resultados positivos de la práctica: avance, profundización y mayor comprensión (P1); convicción de que la técnica sería parte de su vida; desplome de paradigmas y del deseo de controlar (P2); mayor entendimiento de la técnica y de *anicca*², motivación para hacer curso de 30 días, ver todo distinto, dejar su trabajo para seguir solo este camino (P3); apoyo a padres antes de morir, enseñó Anapana a la mamá (P4). La mitad de los participantes valoran la experiencia así: divina, un curso liberador, un descanso, “pasar del colegio a la universidad” (P2); liviano, tranquilo, un regalo (P3).

Convergiéron frente a su proceso vivido de modo positivo. P1 cambió su vida: alejamiento de vanidades, paz mental y comprendió que “todo está dentro de uno”. P2 ya entiende desde la vivencia y no desde la razón, ha madurado. P3 reacciona distinto en su condicionamiento de querer controlar, se siente feliz, tranquila, con menos enojo y apego, más deseos de servir y más amor (Metta). P4 se acepta a sí mismo, relajando su vida.

La mitad valoran el proceso en positivo: “lo mejor que me ha pasado” (P1), “es como llegar a mí” (P3). Para P2 y P4 la práctica ya no es sentarse a meditar sino algo cotidiano, con una experiencia menos racional y más vivencial. Se distinguen en temas particulares: P3 ha comprendido *anicca*, la importancia de la continuidad (practicar 2 horas diarias es lo principal) y que el servicio al *Dhamma* es distinto a cualquier otro; P4 vivió una etapa inicial (intelectual y rígida) y vive una actual (unida a la práctica de Metta), además, valora Anapana como herramienta cotidiana.

En otro orden de ideas, también hay semejanzas y diferencias en las apreciaciones de sobre la práctica de meditación Vipassana, obtenidas con las preguntas 6 la 10. Por ejemplo, distintas dificultades significativas y forma de superarlas. Tormentas

² *Anicca* es una palabra en pali que significa: ⁶ impermanente, efímero, mutable. Una de las tres características básicas de los fenómenos” (Hart, 1987. p. 179).

(cuestionamientos mentales que se confunden con dolores, enfermedades, rabias, carencias, apetencias); “no es que las tormentas se acaben” sino que cambia la manera de superarlas con la práctica, que le da paz mental (P1). Desesperanza o “desalegría” al darse cuenta de cómo somos (inestables, locos y frágiles, marcados por la razón y el intelecto) y que no hay un núcleo de sentido que le dé un orden perfecto a la vida donde todo se acomode; superado atreviéndose a madurar y aceptando la muerte (P2).

En su curso de *satipatthana* enfermó gravemente, superado con antibióticos y confianza en la técnica; quedarse en blanco hablando en público, resuelto al comprender que no debía perder más tiempo sino renunciar a su vida artística para dedicarse a servir al *Dhamma*; se desvió de practicar como debe ser, superado con apoyo responsable del profesor; *saṅkhāras*³ que desbordan y hacen perder la cabeza (imaginación o percepción de lo incomprensible), solucionado al entender, desde la experiencia, que es una práctica especial y se debe ir despacio (P3). Dificultades con su cuerpo (dolor), resuelto con Vipassana y su mente que “no para”, superado con Anapana; la agenda diaria compitió con la meditación, superado con la firme determinación de meditar regularmente (P4).

Todos coinciden en cambios importantes en el impacto de Vipassana en su vida. P1, cambios profundos en su forma de ser, menos preocupación o nerviosismo; P2 es una persona diferente en su forma de vivir y entenderse a sí misma. P3, cambios en su estructura mental (liberación de condicionamientos como: rigidez, trabajo excesivo, enfermiza, pánico escénico, controladora). P4 se trata con amor, afronta situaciones difíciles, es menos arrogante, relaciones más armoniosas, sirve con más humildad (P4).

Respecto a la influencia de la práctica en la relación consigo mismo(a) y los demás, coinciden en que las viven con compasión, amor y menos autocrítica. P1 con ecuanimidad, cambió reactividad por comprensión de *anicca* y del otro, goza la soledad, rompió relaciones con los no meditadores y formó otras con meditadores. P2 comprende impurezas propias que ve en el otro; permite “malos sentimientos” propios y ajenos; reconoce el sufrimiento, caos, drama y miseria propia y ajena con compasión. P3 dice: “con la pareja, la familia, la gente de la organización”. P4 cambió hábitos que le dan más

³ *Saṅkhāra*: palabra en pali que significa: 1. Formación (mental); actividad de la volición; reacción mental; condicionamiento mental. Uno de los cinco agregados” (Goenka & Hart, 2000, p. 69).

humildad consigo y con otros, disminuyó condicionamiento de respuestas automáticas: acepta y reconoce errores, cuida actos propios, se quiere más y trata mejor a los demás.

En el significado de Vipassana: “Es la vida misma” (P1); es un refugio que da seguridad, estabilidad y compañía, no es honrar algo afuera, sino cultivar algo adentro (P2). Es vivir con “amorosidad”, felicidad, tranquilidad, fluir en el *Dhamma* (P3). Es una herramienta para ser consciente de la impermanencia, más ecuánime con lo que pasa adentro y hacer la vida más tranquila y llevadera (P4).

De cara a las recomendaciones para interesados en comenzar, para P3 es querer hacerlo, tener salud mental y física. P1, P2 y P4 coinciden en que condición previa es estar insatisfecho, así: cuestionamiento del mundo, no recomendable si tiene trastorno mental (P1); vivenciar decepciones, errores, muertes, sufrimiento (P2); cansancio de estar insatisfecho con su pensar y hacer (P4). Recomiendan: asesorarse, explorar en dhamma.org, saber que no es una religión sino una concentración en sí mismo (P1); que nada impida esa llamada (P2); si tiene las condiciones que piden, hacerlo siguiendo orientaciones en confianza porque es un profundo proceso investigativo de la mente (P3).

Los asuntos adicionales, abordados con la última pregunta de la entrevista, son distintos. P1 no agregó nada; P2 que el servicio en Vipassana es distinto a los voluntariados de moda: es compartir lo que has ganado, dejarse abrazar por el *Dhamma*; la donación es uno de los *parāmis*⁴, no es dar lo que sobra para recibir, ni pagar pues no se podría pagar con dinero, sino que se da por gratitud. P3: esta técnica no tiene dogmas, ayuda a ser mejor ser humano, es para el sufrimiento sin dar tanta vuelta; da libertad, confianza y autonomía para vivir sin necesidad de un Dios, a quién seguir, enseña a ser tu propio maestro, guía y médico). Para P4 es distinto *anicca* o Metta desde lo intelectual que desde la conciencia del cambio de las sensaciones.

Para terminar, se destacan algunas coincidencias referidas a categorías o temas emergentes diferentes, de los cuales sobresalen: condicionamientos y su liberación (P3 y P4), la importancia de *anicca* y su comprensión (P1, P3 y P4), la importancia de Metta en la práctica y en la vida cotidiana (P2, P3 y P4) y la importancia del servicio (P2, P3).

⁴ *Parāmi* es Perfección, virtud; cualidad mental sana que ayuda a disolver el egoísmo y por lo tanto conduce a la liberación” (Goenka & Hart, 2000, p. 67).

Discusión.

Al contrastar los hallazgos y resultados respecto a la comprensión de las experiencias sobre la práctica de meditación Vipassana de los participantes con lo consignado en el marco teórico y empírico se encuentran más que todo coincidencias.

Los participantes hablan sobre el concepto de Vipassana como técnica de meditación que se centra en observar las sensaciones corporales, mencionando que se trata de un conocimiento antiguo, muy valioso, resultado de un proceso investigativo realizado por el Buda desde su propia experiencia. No mencionan a Goenka como profesor, pero sí a los profesores en general. Por lo cual es importante aclarar que el curso se da de la misma forma de todo el mundo a partir de los audios grabados por Goenka, pero en cada curso hay profesores asistentes que acompañan el proceso y a quienes los estudiantes pueden acudir en caso de alguna duda sobre la práctica; asimismo, hay servidores que se encargan de satisfacer necesidades de orden material.

En cuanto a las tres etapas, descritas en el marco teórico, que se van integrando sucesivamente a lo largo de un curso, no mencionan la práctica ética (palabra, acción y sustento rectos), pero sí la meditación Anapana, y la meditación Metta (amor compasivo o compartir méritos). Les asignan además mucho valor en la vida cotidiana. Asimismo, se menciona al *Dhamma* en el sentido señalado en el marco teórico.

Coinciden también en mencionar al ego como estructura mente-materia que de algún modo es un obstáculo porque tiende a explicar todo de forma intelectual compitiendo con la experiencia directa, que es la que les ayuda a superar dificultades no solo en la práctica de Vipassana (sentados) sino con los problemas de la vida cotidiana.

En torno a lo mencionado en las aplicaciones de la meditación Vipassana en psicología, entre los participantes (con ocasión de preguntas distintas) hubo consenso de mencionar que Vipassana en esta tradición no se trata de una religión y que, por el contrario, se trata de un proceso que tiene bases sólidas en las investigaciones sobre la mente humana, hecha desde la experiencia, a través de miles de años.

En general, los participantes aplican en su vida cotidiana la adaptabilidad, la complejidad humana y el aprendizaje experimental individual, aceptando el malestar desde la observación mental objetiva (como lo hacen las terapias de tercera generación).

Por otro lado, no usan la palabra *mindfulness* porque este término es aceptado en el ámbito de la psicología, pero no tiene nada que ver con Vipassana en esta tradición. Además, las preguntas se enfocaron en las vivencias de los participantes y no en los conceptos teóricos. En su lugar, la palabra *sati*, relacionada con *mindfulness* en el ámbito de la psicología, sale a flote en uno de los participantes debido a su experiencia con el curso de *satipaṭṭhāna*, pues para abreviar el término *satipaṭṭhāna* dice: “*sati*”.

Otra convergencia entre los hallazgos y lo consignado en el marco teórico y empírico se relaciona con la “terapia cognitivo-conductual con *mindfulness* integrado” y la parte neurocientífica dada la importancia que los participantes le dan a los condicionamientos y a la posibilidad de liberarse de ellos con la práctica de Vipassana. Lo muestran al relatar sus experiencias con la práctica (aceptando sin reaccionar) que ha favorecido la supresión de automatismos, dándose la extinción de conductas (aunque no lo llamen así). Lo cual podría representar un cambio de su psiquis a partir del cambio de las redes neuronales, gracias a la observación objetiva de sensaciones corporales y su cambio constante, es decir, su impermanencia (*anicca*).

También hubo concordancia a propósito de que esta técnica no es recomendable para personas con trastornos neurológicos o psicológicos, antecedentes de abuso de sustancias como se menciona en un estudio citado en el marco empírico (donde fue un criterio de exclusión de la muestra) y en los relatos y apreciaciones de los participantes salió a flote que hay un riesgo de “perder la cabeza” si no se tienen las condiciones para practicar, por tanto, no es recomendable para ese tipo de personas.

Finalmente, los resultados coinciden con lo reportado en el marco empírico respecto a lo mencionado sobre mejora significativa del bienestar subjetivo, inteligencia emocional (pues les redujo la ira, la hostilidad, la tensión y aumentó la flexibilidad psicológica, la autorregulación y el control de impulsos), por lo que Vipassana es clave a nivel individual y social. Por su parte, TCCMi sería una aplicación atractiva porque aborda los procesos que sustentan el sufrimiento, descritos en esta terapia como “refuerzo coemergente” que es la forma como el Buda explicó el funcionamiento de la estructura mente-materia, según Goenka.

Conclusiones.

Los participantes vivieron varias etapas en su proceso: descubrir la existencia de esta técnica, que se aprende en un curso de 10 días, y asistir a su primer curso motivados en alguna búsqueda personal. Luego, tener esa primera experiencia que, pese a ser “dura”, “fuerte”, “difícil”, reconocieron que fue lo suficientemente inspiradora para continuar con la práctica. Finalmente, hacer su primer curso largo de 20 días, motivados por los efectos beneficiosos en sus vidas (bienestar, paz interior y armonía en sus relaciones) como producto de la práctica, la comprensión de asuntos relacionados y la confianza de que ese era el camino.

Después, como efectos de este curso de 20 días, sintieron que les permitió un mayor entendimiento, empezaron a saber realmente de qué se trataba y lograron profundizar. A partir de ahí, supieron que tenían una técnica que los acompañaría, convicción de que sería su herramienta y compañía de vida. Así, siguieron haciendo otros largos y practicando diariamente, constatando efectos liberadores en distintos ámbitos.

Al comparar las experiencias particulares que tienen los participantes sobre la práctica de meditación Vipassana, se encuentran diferencias referidas más que todo a los detalles de las historias que cuentan sobre la forma en que llegaron a Vipassana, las dificultades que han enfrentado durante los cursos y en la práctica diaria, la forma de superarlas y las recomendaciones le darían a alguien interesado en comenzar a practicar.

Las semejanzas se encuentran en el impacto de Vipassana y el cómo ha influido en sus relaciones (consigo mismos y con los demás). En general, es algo que cambió su vida y les ha dado la comprensión de que todo está dentro de uno mismo, la posibilidad de liberarse de condicionamientos (como el deseo de controlar, el afán de planear y apegarse a esa planeación y el querer hacer todo desde lo intelectual). Expresan que este camino ha dejado de ser algo que se hace al sentarse a practicar para ser algo inherente a la vida, que surge de manera espontánea, logrando aplicarlo en situaciones cotidianas: les ha dado tranquilidad, paz mental, fortaleza interna, capacidad de soltarse de apegos, lidiar con preocupaciones y manejar situaciones difíciles de forma más equilibrada. Total, han aprendido a aceptar, sin juzgar, lo que sucede dentro y fuera de sí mismos, a amarse compasivamente a sí mismos y a los demás, obteniendo mayor armonía en las relaciones.

Limitaciones.

Inicialmente se realizaron los contactos con las personas, quienes aceptaron participar en las entrevistas, pero, en la marcha no contaron con el tiempo suficiente que confirmaron al comienzo. Esta situación nos limitó al momento de concretar el encuentro con los participantes a causa de circunstancias externas.

Recomendaciones.

Para investigaciones posteriores, considerar la posibilidad de realizar las entrevistas de manera virtual para facilitar el acceso a los participantes.

Adicionalmente realizar seguimiento a los participantes después de un período de tiempo, complementar con la recopilación de información adicional proveniente de familiares, amigos y colegas de los participantes, con estudios de diseño narrativo (historias de vida) y con otras técnicas, como grupos focales. Asimismo, con una población más amplia que incluya, por ejemplo, otros centros de meditación. Todo lo cual sirve para proporcionar una comprensión más completa de las percepciones de los practicantes sobre los efectos de esta meditación.

Referencias bibliográficas

- Asensio-Martínez, A., Magallón-Botaya, R. y García-Campayo, J. (2017). Revisión histórica de los conceptos utilizados para definir Mindfulness y compasión. *Mindfulness & Compassion*, (2)2, 86-91.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2445407917300216>
- Barajas, S. (2013). *Evitación cognitivo-conductual, aceptación psicológica y mindfulness en la psicopatología de la ansiedad y la depresión*. [Tesis doctoral, Universidad de Castilla, La Mancha, España]. Repositorio RUIdeRA.
<https://ruidera.uclm.es/items/72419679-47b6-4fa0-a1bc-d1203706d0cf>
- Cahn, B., Delorme, A. & Polich, J. (2013). Event-related delta, theta, alpha and gamma correlates to auditory oddball processing during Vipassana meditation. *SCAN* (8),100-111. <https://academic.oup.com/scan/article/8/1/100/1695472?login=false>
- Cayoun, B. A. (2014). *Terapia cognitivo-conductual con Mindfulness integrado: principios y prácticas*. Editorial Desclée de Brouwer.
<https://elibro.net/es/ereader/poligran/115469?page=1>
- Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2016). What defines Mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990–999.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28031068/>
- Confalonieri, P. (Comp. y Ed.). (2008). *El Tiempo de Vipassana ha Llegado*. Vipassana Research Institute.

- DANE (2021). *Salud mental en Colombia: un análisis de los efectos de la pandemia*.
<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/ago-2021-nota-estadistica-salud-mental-en-colombia-analisis-efectos-pandemia.pdf>
- Fajardo, Á. (2018). Consumo de psicofármacos en la ciudad de Bogotá D.C. (Colombia): una nueva realidad. *Archivos de Medicina (Col)*, 18 (2), 404-412.
<https://doi.org/10.30554/archmed.18.2.2743.2018>
- Fierro, A. (2017). *Anicca, dukkha y samsara: Aproximaciones a la experiencia de ser consciente de sí mismo en la meditación Vipassana*. [Trabajo de grado, Universidad Externado de Colombia]. Red de repositorios latinoamericanos.
<https://bdigital.uexternado.edu.co/entities/publication/948aea49-4a1c-43af-a31f-6cfd79b72187>
- Frances, S., Shawyer, F., Cayoun, B., Enticott, J. y Meadows, G. (2020). Study protocol for a randomized control trial to investigate the effectiveness of an 8-week Mindfulness-integrated cognitive behavior therapy (MiCBT) transdiagnostic group intervention for primary care patients. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–13.
<https://doi.org/10.1186/s12888-019-2411-1>
- Goenka, S. N. & Hart, W. (2000). *Resumen de las Charlas del Curso de Diez Días*. Seattle, WA: Vipassana Research Publications.
- Hart, W. (1987). *El arte de vivir. Meditación Vipassana como la enseña S. N. Goenka*. Pariyatti Publishing. Vipassana Research Publications.

Hernández-Sampieri, R. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C.V.

Kakumanu, R. J., Nair, A. K., Venugopal, R., Sasidharan, A., Ghosh, P. K., John, J. P., ... Kutty, B. M. (2018). Dissociating meditation proficiency and experience dependent EEG changes during traditional Vipassana meditation practice. *Biological Psychology*, 135, 65–75.

<https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2018.03.004>

Kasai, Y., Sakakibara, T., Kyaw, T. A., Soe, Z. W., Han, Z. M., & Htwe, M. M. (2017). Psychological effects of meditation at a Buddhist monastery in Myanmar. *Journal of Mental Health*, 26(1), 4–7. <https://doi.org/10.3109/09638237.2015.1124405>

Lafuente, N., Loredó, N., Castro, T. y Pizarroso, N. (2017). *Historia de la psicología*. UNED - Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Mahindroo, N. & Srivastava, M. (2022). Impact of Vipassana Mindfulness Meditation on Well-being During the Pandemic. *Indian Journal of Industrial Relations*. (8)1, 99-118.

<https://login.loginbiblio.poligran.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=buh&AN=160696793&site=ehost-live>

Mañas, I. (2009). Mindfulness (atención plena): la meditación en psicología Clínica. *Gaceta de Psicología*, 50, pp. 13-29. <https://iehost.net/pdf/39884-16.pdf>

- Martorell, J. L. (2014). *Psicoterapias: escuelas y conceptos básicos*. (2a. ed.). Madrid, Difusora Larousse - Ediciones Pirámide.
<https://elibro.net/es/ereader/poligran/114746?page=120>
- Minsalud y Colciencias. (2015). *Encuesta nacional de salud mental. Tomo I*.
https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/ODC/Publicaciones/Publicaciones/CO031102015-salud_mental_tomoI.pdf
- Moscoso, M. (2018). Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, (10), 2, 101-121. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=85385>
- Murcia, F. & Ferro, R. (2015). Fenomenología y psicopatología en las terapias de tercera generación. *Psychology, Society, & Education*, (7)1, 97-106.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6360127>
- Obando, L. y Parrado, F. (2015). Aproximaciones conductuales de primera, segunda y tercera generación frente a un caso de ludopatía. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, (8)1, 51-61.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5295907>
- Otzen, T. & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>

- Pandey, P., Gupta, P., & Miyapuram, K. P. (2022). Exploration of brain network measures across three meditation traditions. *NeuroRegulation*, 9(3), 113–126. <https://doi.org/10.15540/nr.9.3.113>
- Paulson, S., Davidson, R., Jha, A., & Kabat-Zinn, J. (2013). *Becoming conscious: the science of mindfulness*. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1303(1), 87–104. doi:10.1111/nyas.12203
- Perelman, A., Miller, S., Clements, C., Rodriguez, A., Allen, K., & Cavanaugh, R. (2012). Meditation in a Deep South Prison: A Longitudinal Study of the Effects of Vipassana. *Journal of Offender Rehabilitation*, 51(3), 176–198. <https://login.loginbiblio.poligran.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=coah&AN=27226799&site=ehost-live>
- Pregaldiny, J. (2020). Neurobiología del automatismo y su aplicación en psicoterapia Una revisión bibliográfica. *Revista digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 10(2), 1-29. https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Neurobiologia_del_automatismo.pdf
- Sánchez, M. y Cabra, Z. (2018). *Análisis de la salud mental en Colombia y la implementación de la política pública nacional de salud mental*. [Tesis de pregrado, Universidad CES, Medellín, Colombia]. Repositorio del CES. <http://hdl.handle.net/10946/5192>
- Troncoso-Pantoja, C. & Amaya-Placencia, A. (2017). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(2), 329-332. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.60235>

- Ursa, A. (2018). La meditación como práctica preventiva y curativa en el sistema nacional de salud. *Medicina naturista*, (12)1, 47-53.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6267068>
- Valdivieso, G. & Macedo, L. (2018). Neurociencias y psicoterapia: mecanismo top-down y bottom-up. *Rev. Neuropsiquiatr.*, 81(3), 183-195.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972018000300006
- Vera, C. S. (2018). *Ansiedad rasgo-estado y estilo personal del terapeuta en psicólogos que trabajan con pacientes oncológicos en Lima metropolitana*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP-Tesis.
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/13081>
- Vipassana Research Institute. (2021). *Discursos del Satipaṭṭhāna Sutta. Charlas del curso Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta. Resumidas por Patrick Given-Wilson* (Comité global de traducciones al español – CGTE-, Trad., 2ª ed.). Vipassana Research Institute. (Trabajo original publicado en 1998).
- Virués Ortega, J. (Coord.) y Nogales González, C. (Coord.) (2017). *Modificación de conducta: principios y procedimientos*. Madrid, Difusora Larousse - Ediciones Pirámide. <https://elibro.net/es/ereader/poligran/106657?page=1>

Anexos.

Anexo 1. Instrumento (preguntas de la entrevista).

1. ¿Cómo llegaste a Vipassana?
2. ¿Cómo fue tu experiencia con Vipassana durante el primer curso de 10 días?
3. ¿Qué te motivó a hacer tu primer curso largo?
4. ¿Qué efectos tuvo ese curso en tu práctica o en tu vida?
5. ¿Cómo describirías el proceso que has vivido con respecto a la práctica de Vipassana desde que comenzaste hasta la actualidad?
6. ¿Qué dificultades significativas has enfrentado durante los cursos y en tu práctica diaria y cómo las has superado?
7. ¿Cómo describirías el impacto que Vipassana ha tenido en tu vida?
8. ¿De qué manera la práctica de Vipassana ha influido en tu relación contigo mismo(a) y con los demás?
9. ¿Cómo describirías lo que para ti significa Vipassana en tu vida?
10. ¿Qué recomendaciones le darías a alguien que esté interesado en comenzar a practicar Vipassana?
11. ¿Te gustaría agregar algo que consideres importante y que no se haya abordado?

Anexo 2. Consentimiento informado.



1

Consentimiento informado

Facultad de sociedad, cultura y creatividad

Programa: Psicología

Módulo: práctica II - Investigación educativa – clínica

Título del proyecto: “Estudio fenomenológico: experiencias en la práctica de meditación Vipassana de un grupo de personas que asisten a un centro de meditación en Guarne (Antioquia)”

Nombres de las practicantes:

Paula Alejandra Erazo Ruíz (C.C. 1010102786)
 Laura Daniela Monroy Bueno (C.C. 1001199088)
 Diana Patricia Pérez Amaya (C.C. 66862058)
 Ines Alejandra Ruiz Arroyave (C.C. 43502168)

Datos del entrevistado
Nombre:
Edad:
Sexo:
Estado civil:
Ocupación:
Ciudad de residencia:
Teléfono:
¿Cuántos años lleva practicando meditación Vipassana, como la enseñó S.N. Goenka?
Lugar de la entrevista:
Fecha de la entrevista:

Certifico haber comprendido que la información que suministre en la entrevista se usará de manera anónima, por lo cual acepto que se usen citas textuales anónimas y solo para efectos del proyecto investigativo en curso, centrado en estudiar los fenómenos en su contexto, desde la vivencia, sentido o interpretación subjetiva de las personas entrevistadas.

Reconozco el ejercicio autónomo que me permite ser parte del proyecto de investigación, actuando consecuentemente de forma libre y voluntaria. Se me indicó que puedo revocar el consentimiento, dar por terminada la relación entre el entrevistador y yo en cualquier momento o retirarme del ejercicio académico que se lleva a cabo por parte del grupo de estudiantes practicantes cuando lo considere pertinente, sin necesidad de justificación alguna y sin inconvenientes personales o legales que vinculen mi nombre.

Anexo 4. Ficha reporte de sustentación de trabajo de grado

Autores	Nombres y apellidos estudiantes
	Diana Patricia Pérez Amaya Ines Alejandra Ruiz Arroyave Paula Alejandra Erazo Ruiz Laura Daniela Monroy Bueno
	Director del trabajo de grado
	SERGIO ROBLES GUEVARA
Programa	Psicología virtual
Título del proyecto	ESTUDIO FENOMENOLÓGICO: EXPERIENCIAS EN LA PRÁCTICA DE MEDITACIÓN VIPASSANA DE UN GRUPO DE PERSONAS QUE ASISTEN A UN CENTRO DE MEDITACIÓN EN GUARNE (ANTIOQUIA)
Objetivo del proyecto	Comprender las experiencias sobre la práctica de meditación Vipassana de un grupo de personas que asisten a un centro de meditación en el municipio de Guarne (Antioquia).
Duración de la sustentación	6 min 35 s
Enlace YouTube	https://www.youtube.com/watch?v=Q8Ub8-waS6E

● 10% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 4% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	scribd.com Internet	3%
2	repository.poligran.edu.co Internet	1%
3	Universidad del Rosario on 2023-06-27 Submitted works	<1%
4	myslide.es Internet	<1%
5	mindfulness.net.au Internet	<1%
6	es.scribd.com Internet	<1%
7	es.readkong.com Internet	<1%
8	unicef.org.co Internet	<1%

9	Universidad Europea de Madrid on 2022-02-14	<1%
	Submitted works	
10	spanish.dhamma.org	<1%
	Internet	
11	upc.aws.openrepository.com	<1%
	Internet	
12	Torruella Barraquer, Lluís, Universitat Autònoma de Barcelona. Departa...	<1%
	Internet	
13	journals.lww.com	<1%
	Internet	
14	repositorio.une.edu.pe	<1%
	Internet	
15	iet.tourspain.es	<1%
	Internet	
16	psiquiatria.com	<1%
	Internet	
17	produccioncientificaluz.org	<1%
	Internet	
18	Alindato Rodriguez, Heidsha Raquel. "Significance and Experiences of ...	<1%
	Publication	
19	University of Wales central institutions on 2022-06-19	<1%
	Submitted works	
20	biblioteca2.ucab.edu.ve	<1%
	Internet	

21	dgsa.uaeh.edu.mx:8080	Internet	<1%
22	repositorio.pucp.edu.pe	Internet	<1%
23	repositorio.usmp.edu.pe	Internet	<1%
24	lafogata.org	Internet	<1%
25	Juan Pablo Álvarez Najar, Mery Luz Valderrama Sanabria, Amalia Prisc...	Crossref	<1%
26	Universidad Católica San Pablo on 2020-12-09	Submitted works	<1%
27	Universidad de Valladolid on 2019-10-11	Submitted works	<1%
28	prezi.com	Internet	<1%
29	repositorio.unprg.edu.pe	Internet	<1%
30	repository.usta.edu.co	Internet	<1%
31	andesenios.net	Internet	<1%
32	funlam.edu.co	Internet	<1%

33

scielo.org.co

Internet

<1%

34

Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC on 2023-02-12

Submitted works

<1%

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Fuentes excluidas manualmente

FUENTES EXCLUIDAS

alejandria.poligran.edu.co

Internet

4%