El Desarrollo Humano a través de las prácticas de meditación heartfulness y la comunicación no violenta. “Un relato de mi experiencia meditativa y compasiva y su aporte al desarrollo humano”

Monografía de análisis de experiencias
Sublíneas de investigación:
Cuerpo, sensibilidad, pensamiento y cultura
Lenguaje como expresión afectiva y artística

Carolina Escobar Marulanda



Universidad Distrital Francisco José de Caldas
Facultad de Ciencias y Educación
Especialización en Desarrollo Humano con énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad

Bogotá, D.C., julio 2024

El Desarrollo Humano a través de las prácticas de meditación heartfulness y la comunicación no violenta. “Un relato de mi experiencia meditativa y compasiva y su aporte al desarrollo humano”

Monografía de análisis de experiencias
Sublíneas de investigación:
Cuerpo, sensibilidad, pensamiento y cultura
Lenguaje como expresión afectiva y artística

Carolina Escobar Marulanda
Código: 20232176004

Trabajo de grado en la modalidad de monografía de análisis de experiencias para optar al título de Especialista en Desarrollo Humano con énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad.

Yury Ferrer Franco
Asesor



Universidad Distrital Francisco José de Caldas
Facultad de Ciencias y Educación
Especialización en Desarrollo Humano con énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad

Bogotá, D.C., julio 2024

Dedicatoria

Dedico este texto a mi familia, a todas mis amigas y amigos, a mis profesoras y profesores de la vida, a quien lo lea y a quien ni siquiera nunca se dé por enterado que existe. Lo que quedó acá contenido en palabras, ya tomó otras formas en el espectro de la consciencia, siempre nos ha pertenecido y ya es parte de todos y todas. Dedico la primera intención, la auténtica, con la que fue concebido este trabajo, a la vida misma que hoy nos sostiene, pongo esta intención, en el corazón de los seres humanos que, aún no han encontrado otros caminos diferentes a los de la guerra, el odio y el abandono a sí mismos, para que las semillas de la compasión se expandan exponencialmente en sus mentes y en sus corazones. Cuando una intención nace del corazón, todo el universo se regocija en ternura y le amamanta con su fuente de energía para que sea posible su desarrollo infinito.

Agradecimientos

En gratitud total con mi Maestro y guía espiritual Kamlesh Patel, quien me enseña a dar y recibir con el corazón y, a través de su generosidad brinda sustento para la expansión del amor infinito y el desarrollo de la paz global.

La Universidad Francisco José de Caldas no se hará responsable de las ideas expuestas por los estudiantes en sus trabajos de grado.

Resumen

En el presente trabajo se relata el paradigma del desarrollo humano desde su enfoque integral y el desarrollo de capacidades, considerando las múltiples dimensiones del crecimiento y bienestar de las personas y de las vidas no humanas, centrándose en el reconocimiento de las necesidades exponiendo la importancia de la interrelación entre los aspectos físicos, emocionales, cognitivos, sociales y espirituales, como pilares para el desarrollo de las capacidades individuales y colectivas, destacando la importancia de la garantías en los factores como la salud, la educación, la libertad, la seguridad y el acceso a recursos necesarios, como oportunidades para vivir una vida plena y satisfactoria.

Así mismo, se exploran los fundamentos del paradigma sistémico y se exponen sus significativos aportes al desarrollo humano, centrándose en la interconexión y la interdependencia de los diversos componentes del sistema humano, destacando la importancia del carácter relacional en la vida y la necesidad de la retroalimentación para la autorregulación y sostenimiento adecuado de cualquier sistema. Dicho paradigma, aporta una visión holística, en la comprensión de la vida, integradora y no fragmentaría. Se hace énfasis en la comunicación humana como pilar para el ejercicio de la construcción de la realidad. Además, se hace un llamado a comprender la importancia del desarrollo del pensamiento sistémico, y su aporte para ampliar la percepción de las diversas problemáticas de la vida de manera circular, este pensamiento comienza con el desarrollo de la empatía y todo su conjunto de habilidades sociales, por tanto, a lo largo del trabajo, se proponen estrategias para desarrollarlas, incorporando este enfoque circular, que fomenta tanto el crecimiento personal, como el comunitario, invitando a la integración de diversas perspectivas y el apoyo mutuo, favoreciendo así, soluciones perdurables a largo plazo.

Todo lo anterior, se conjuga y contempla desde las prácticas compasivas, considerando estas, como herramientas fundamentales para el desarrollo de capacidades. El trabajo puntualmente se centra en la experimentación y exploración de la meditación Heartfulness y la Comunicación No Violenta, ya que en su conjunto, fomentan el desarrollo espiritual, el autoconocimiento, la comprensión y la conexión emocional entre individuos, mejoran la salud mental y física, fortalecen las relaciones interpersonales, facilitan la resolución pacífica de conflictos y el bienestar colectivo, contribuyendo a un desarrollo integral que abarca tanto el crecimiento personal como el comunitario. El resultado de la actitud compasiva; al centrar la atención en las necesidades, los sentimientos, empatizando con las propias experiencias y con las de los demás, enriquece la capacidad para vivir de manera plena y aporta significado a la existencia.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, el objetivo del presente trabajo se basó en la experimentación y aplicación de la técnica de Meditación Heartfulness y la práctica de la Comunicación No Violenta, como herramientas vivenciales para el ejercicio del autoconocimiento y el desarrollo de la actitud compasiva, dicha experimentación fue llevada a cabo por la propia investigadora, quien también se configuró como el resultado del experimento.

Esta investigación se basó en una construcción monográfica de análisis de experiencias de tipo cualitativo, con enfoque fenomenológico. Se aplicaron inicialmente dos instrumentos diagnósticos denominados: Diagnóstico de la comunicación No Violenta y HeartWork Program-Baseline Assessment. Posteriormente se llevó a cabo la práctica de meditación Heartfulness por 21 días consecutivos, que abrió el espacio propicio para el ejercicio contemplativo y promovió el registro de experiencias. Para lo anterior, se construyó la bitácora “La espiral del darse cuenta”, en la cual se diligenciaron, durante los 21 días, las experiencias

asociadas a las variables de sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales, vinculados con las preguntas: ¿De qué me doy cuenta?, ¿Qué siento?, ¿Qué pienso?. Los resultados de la aplicación de los dos instrumentos diagnósticos permitieron identificar las frecuencias en la que subjetivamente aparecen ciertos juicios morales, el reconocimiento de necesidades y la presencia de la empatía. Para el análisis de experiencias, los resultados muestran las diferentes recurrencias en la que aparecen pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales, para los cuales, se realizó su respectiva traducción al lenguaje de las necesidades propuesto desde el ejercicio de la Comunicación No Violenta, lo que permitió un enfoque sistémico en la compresión de la experiencia. Se concluye que, las prácticas de meditación Heartfulness y la Comunicación No violenta, brindan un espacio propicio para el ejercicio de la auto observación, promueven sensibilidad y son herramientas fundamentales para sintonizar con el corazón, para el ejercicio del darse cuenta. Las prácticas compasivas se configuran como satisfactores sinérgicos y ofrecen diversas posibilidades para el desarrollo del pensamiento, el lenguaje, el equilibrio del físico, el autoconocimiento y entendimiento del mundo, enriqueciendo el desarrollo humano en las múltiples dimensiones de la vida.

Palabras clave: Desarrollo humano, Meditación Heartfulness, Comunicación No Violenta y Compasión.

Abstract

This paper discusses the paradigm of human and human capabilities development from an integral perspective, considering multiple dimensions of growth and well-being for both humans and non-human lives. It emphasizes the recognition of needs, highlighting the importance of addressing physical, emotional, cognitive, social, and spiritual aspects as pillars for individual and collective capacity development. Guaranteeing factors such as health, education, freedom, security, and access to necessary resources are crucial opportunities for living a fulfilling life.

Furthermore, it explores the foundations of the systemic paradigm and its significant contributions to human development, focusing on the interconnection and interdependence of various components within the human system. It underscores the relational nature of life and the necessity of feedback for self-regulation and sustainable system maintenance. This paradigm offers an holistic vision in the integrative understanding of life, always integrative an non fragmentatory. It emphasizes human communication as fundamental to suround reality construction. The text also advocates for understanding the importance of systemic thinking in addressing life's complexities circularly, starting with the development of empathy and all de set of associated social skills. Strategies are proposed throughout the paper to develop these skills, incorporating a circular approach that promotes both personal and communal growth, integrating diverse perspectives and mutual support for sustainable long-term solutions.

All that was said above is builted and contemplated in the mirror of Compassionate practices, considered essential tools in capacity development. This work is particularly focusing on experiential tools such as Heartfulness Meditation and Nonviolent Communication. These practices foster spiritual development, self-awareness, understanding, and emotional connection

among individuals. They enhance mental and physical health, strengthen interpersonal relationships, facilitate peaceful conflicts resolutions, and contribute to an integral development encompassing both personal and communal well-being. Centering the atention in the needs, the feelings, emphasizing in the self and others experiences is the result of a compassive attitude that heats the capacity of living full way and giving significance to the existence.

Based on this foundation, the research aimed to experiment with and apply of the Heartfulness Meditation technique and Nonviolent Communication practice as experiential tools for self-awareness and compassionate development. The experiment was carried out by the researcher and reporting itself as the experimental result.

The study employed qualitative phenomenological analysis through monographic construction of experiences. Diagnostic tools like Nonviolent Communication Assessment and HeartWork Program-Baseline Assessment were initially applied, followed by a 21-day continuous practice of Heartfulness Meditation, to facilitate contemplative exercises and record sentimental feelings, corporal feelings, thoughts and all related to the experiences it was made the "Awareness Spiral" journal, always cultivating this sensations under the brest of the questions: ¿What I realice? ¿What I feel? ¿What I think?

Experiential analysis in the aplyment of the two diagnostic tools revealed that moral judgements, recognizement of needs and empathy appear subjectively in a time lapse. When analyzing the experiences, the results expose another periodically aparition of feelings, corporal sensations, and thinking lines. Using a systemic perspective in the comprenhesion of the experience, the results where translated to the language of the necesities proposed from the exercise of the non violent communication. Therefore, a place for self learning is given by the Hearth fullness meditation technique and by the nonviolent communication, promoting

sensibility and beeing a tool for the facilitation to conect with the heart, always practicing the excercise of the realizing. The compasionate practices are built as synergistic satisfiers and they offer diverse possibilities for the thinking development, the languge, the fisic balance, the self knowledge and how we see the world, giving lights to the human development and to the mutiple dimensions that suround us in life.

Key words: Human development, Heartfulness Meditation, Nonviolent Communication, Compassion.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO, RAE					
1. Nomenclatura interna					
Fecha de elaboración			**Autor-a del RAE:**		
Día	**Mes**	**Año**	Carolina Escobar Marulanda		
23	06	2024			
2. Tipo de documento					
Libro			Informe final de investigación profesional		
Artículo de revista especializada (indexada)			Trabajo de grado monografía de compilación de experiencias		X
Artículo de revista de miscelánea (indexada)			Tesis de maestría		
Artículo de revista especializada (no-indexada)			Tesis de doctorado		
Artículo de revista de miscelánea (no-indexada)			Relatoría		
Documento gris			Ponencia		
Paper			Estado del arte		
Documento oficial			Otro (especifique):		
Periódico					
3. Tipo de soporte					
Texto impreso					
Publicación virtual (digital)			X		
Fotocopia					
Manuscrito					
Otro (especifique):					
4. Tipo de edición					
Editorial comercial		Datos específicos del referente:			
Editorial universitaria		Escobar, C. (2024). El desarrollo humano a través de las prácticas de Meditación Heartfulness y la Comunicación no Violenta; un relato de mi experiencia meditativa y compasiva y su aporte al desarrollo humano.			
Edición institucional (especifique)	X				
Publicación independiente (especifique)					
Otro (especifique):		Tipo de circulación	General (abierta)		X

			Restringida	

5. Acceso al documento

Repositorio Institucional de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, RIUD: http://repository.udistrital.edu.co/

Palabras claves (descriptores): Desarrollo humano, Meditación Heartfulness, Comunicación No Violenta y Compasión.

Desarrollo humano, Meditación Heartfulness, Comunicación No Violenta y Compasión

6. Descripción

En el presente trabajo se relata el paradigma del desarrollo humano desde su enfoque integral y el desarrollo de capacidades, centrándose en el reconocimiento de las necesidades humanas, interrelacionando los aspectos físicos, emocionales, cognitivos, sociales y espirituales, como pilares para el desarrollo de las capacidades individuales y colectivas. Se experimentan las prácticas de meditación Heartfulness y la comunicación no violenta, las cuales son consideradas herramientas efectivas que promueven el desarrollo y potencialización de la compasión y el pensamiento sistémico, estos dos últimos considerados como capacidades primordiales para promover ambientes de paz a nivel individual, comunitaria y global.

7. Antecedentes y marco teórico

El paradigma del desarrollo humano es la columna vertebral del presente trabajo, el cual se enriquece desde las diferentes perspectivas psicológica, política y filosófica.

Se exploran los fundamentos principales de la teoría sistémica centrándose en comprender la interconexión y la interdependencia, destacando la importancia del carácter relacional en la vida y la necesidad de la retroalimentación para la autorregulación y sostenimiento adecuado de cualquier sistema. El paradigma sistémico aporta una visión holística, en la comprensión de la vida, integradora y no fragmentaría. Se exponen los axiomas de la comunicación humana los cuales son pilares para el ejercicio de la construcción de la realidad.

Se hace un llamado a comprender la importancia del desarrollo del pensamiento sistémico, y su aporte para ampliar la percepción de las diversas problemáticas de la vida de manera articulada. Este pensamiento comienza con la empatía y todo su conjunto de habilidades sociales, que promueven la creatividad en la comprensión de la vida, incorporando un enfoque circular, que fomenta tanto el crecimiento personal, como el comunitario, invitando a la integración de diversas perspectivas y el apoyo mutuo, favoreciendo así, soluciones perdurables a largo plazo.

Por su parte, la autora expone y vivencia al mismo tiempo dicho enfoque desde las prácticas compasivas, considerando estas, como herramientas fundamentales para el desarrollo de capacidades, por lo anterior, el trabajo puntualmente se centra en la experimentación y exploración de la meditación Heartfulness y la Comunicación No Violenta, ya que en su conjunto, fomentan, el autoconocimiento, la comprensión, el desarrollo espiritual y la conexión emocional entre individuos, mejoran la salud mental y física, fortalecen las relaciones interpersonales, facilitan la resolución pacífica de conflictos y el bienestar colectivo, contribuyendo a un desarrollo integral que abarca tanto el crecimiento personal como el comunitario.

La técnica de meditación Heartfulness, centrada en la meditación en el corazón, promueve la paz y equilibrio interior y por ende la convivencia pacífica. A través de la transmisión yóguica, es posible avanzar con facilidad por el camino hacia la expansión de la consciencia. A través de Heartfulness, es posible desmitificar el intrincado camino que habitualmente conocemos para aprender a meditar, ya que su práctica es muy sencilla y fácil de incorporar aún en una vida ajetreada y llena de responsabilidades mundanas. En sí, las prácticas de meditación yóguica nos acercan a las oportunidades de autoconocimiento y conexión con la vida, cuando la

mente, el cuerpo y el corazón, están en calma, es posible contemplar nuestras experiencias humanas como aprendizajes y no como obstáculos, y así transitar de la inteligencia a la sabiduría.

El desarrollo habilidades humanas, basadas en la práctica de la comunicación no violenta, brinda herramientas valiosas y sencillas, que promueven la habilidad de observar claramente las situaciones y experiencias, sin mezclarlas con una evaluación, identificando los sentimientos involucrados, conectándolos con las necesidades , así mismo, con dicha práctica se apunta a disminuir los juicios morales y de valor, que constantemente solemos presentar hacia nosotros mismos y los otros, invitando constantemente al ejercicio y la práctica del reconocimiento las necesidades y sentimientos propios y de los otros. El resultado de la actitud compasiva; al centrar la atención en las necesidades, los sentimientos, empatizando con las propias experiencias y con las de los demás, enriquece la capacidad para vivir de manera plena y aporta significado a la existencia.

Por su parte, hacer consciente la triada cuerpo, mente corazón, obedece a un ejercicio contemplativo que puede ser posible a través de la disciplina de la autoobservación compasiva. Cuidar de nuestro sistema nervioso, también es cuidar lo que se piensa, siendo coherentes conductualmente y ayudando a transitar adecuadamente los sentimientos intensos. La causa de muchas enfermedades humanas, no sólo obedecen a factores genéticos o medioambientales, sino que también, tienen relación profunda con nuestras formas de pensar y las experiencias afectivas no resueltas del pasado.

En términos metafísicos, somos una sola mente, un solo cuerpo y un solo corazón, el objetivo más alto de la vida puede ser descrito como “llegar a ser uno con el todo”. En el infinito espectro energético que nos mantiene vivos, cuyo centro está localizado en la región de nuestro corazón latiente, están brotando las más poderosas semillas de intuición, coraje y sabiduría, cada vez que purificamos nuestro corazón, se purifican nuestro cuerpo y nuestra mente, lo que permite el desarrollo de la paz individual, y a su vez, esta contribuye a la paz global.

8. Referencias

Armendáriz, E. y Garrido, M. (2013). *El derecho humano al desarrollo.* Editorial Tecnos.

Belart, A. (2015). *Un viaje hacia el corazón: el proceso terapéutico del ego al sí mismo.* Herder Editorial.

Ceberio, M., y Watzlawick, P. (1998). *La construcción de universo: interacciones epistemología y clínica sistémica.* Herder.

Chomsky, N. (2014). *Razones para la anarquía.* Malpaso Ediciones.

Chondrom, T. y Lama, D. (2016). *Budismo: un maestro, muchas tradiciones.* Herder Editorial.

Corral, A. (2013). *Psicología evolutiva I: introducción al desarrollo.* UNED.

Delponte, C. (2020). *La meditación: una contribución a la psicología y la espiritualidad.* Prometeo Libros.

Einstein, A. (2012). Mis ideas y opiniones. Antoni Bosch Editor

El Curso de Compasión. (s.f.). El Curso de Compasión en Línea 2024. https://www.elcursodecompasion.org/#mensajes

Esteve, F. (2022, diciembre 20). *La nueva economía de la introspección.* CCCBLAB, Investigación e innovación en cultura. https://lab.cccb.org/es/la-nueva-economia-de-la-introspeccion/

Expósito, D., y González, J. (2017). Sistematización de experiencias como método de investigación. *Gaceta Médica Espirituana, 19*(2), 10-16. https://revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/1497/pdf

Fatehgarh, R. (s.f.). *Verdad eterna.* Spiritual Hierarchy Publication Trust

García, J., Cebolla, A., y Demarzo, M. (2016). *La ciencia de la compasión.* Alianza Editorial.

Garciandía, J. (2011). *Pensar sistémico: una introducción al pensamiento sistémico.* Editorial Pontificia Universidad Javeriana.

Goleman, D., y Senge, P. (2016). *Triple focus: Un nuevo planteamiento para la educación.* Ediciones B, S. A.

Hernández, O. (2003). Enfoque histórico-cultural, complejidad y desarrollo humano en una perspectiva integradora, transdisciplinaria y emancipatoria, *Encuentro Internacional Hóminis-02* [Simposio]. Evento Hóminis’ 02. La Habana, Cuba.

Jara, O. (2011). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias. Educación Intercultural.* https://www.kaidara.org/recursos/orientaciones-teorico-practicas-para-la-sistematizacion-de-experiencias/

Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles.* CINDE.

Krishnamurti, J. (2007). *La educación y el significado de la vida.* EDAF
Lipton, B. (2010). *La biología de la creencia.* Gaia
Lozoya, G. (2003). *Implicaciones de la plasticidad cerebral en la enfermedad de Alzheimer.* Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.
Lupiáñez, J., Fuentes, L. y Bajo, M. (2016). *Mente y cerebro: de la psicología experimental a la neurociencia cognitiva.* Alianza Editorial.
Mariscal, S. (2009). *El desarrollo psicológico a lo largo de la vida.* McGraw-Hill España.
Martínez, M., (2009). Dimensiones Básicas de un Desarrollo Humano Integral. Polis, *Revista Latinoamericana, 8*(23), 119-138.
Maslow, A. (1983). *La personalidad creadora.* Kairós
Mate, G. (2023). *El mito de la normalidad: trauma, enfermedad y sanación en una cultura tóxica.* Spotify. https://open.spotify.com/episode/5UsvLDopqSttfP8Y9wEI9Y?si=4005a76d1808423c
Mondragón, R. (2022). *El enfoque de las capacidades de Amartya Sen: antecedentes, conceptos y debates filosóficos.* Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM).
Neef, M., Elizalde, A., y Hopenhayn, M. (1986). Desarrollo a Escala Humana: una opción para el futuro. Centro de Alternativas de Desarrollo, CEPAUR.
Nussbaum, M. (2012), *Crear capacidades, propuesta para el desarrollo humano.* Paidós.
Nussbaum, M. (2018). *La ira y el perdón. Resentimiento, generosidad, justicia.* Fondo de Cultura Económica.
Osorio, J.(2007). *Introducción al pensamiento sistémico.* Programa Editorial Universidad del Valle.
Palomero, J., y Fernández, M. (2005). El cuaderno de bitácora: reflexiones al hilo del espacio europeo de la educación superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 8*(4), 1-9.
Patel, K. (2017, diciembre). The Evolution of Consciousness [La evolución de la conciencia]. *Heartfulness Magazine, 2*, 8-105.https://heartfulness.org/magazine/editions/december-2017
Patel, K. (2019). *Designing destiny: Heartfulness Practices to Find Your Purpose and Fulfill Your Potential* [Diseñando el destino: prácticas de Heartfulness para encontrar tu propósito y alcanzar tu potencial]. Hay House, Inc.
Patel, K. (2020). *Prácticas sencillas de Heartfulness.* Heartfulness Education Trust
Patel. K. (2023). *Vaccine To Safeguard Mental* [Vacuna para proteger la salud mental]. Spaeking Tree In. Health.
Rogers, C. (1981). *El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica.* Paidós
Rosenberg, M. (2013). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida.* Gran Aldea Editores
Serebrinsky, H., (2012). Psicoterapia de grupo. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo", 10*(2), 132-155.
Shahjahanpur, R. (1954). *Realidad al alba.* World Headquarters
Shahjahanpur, R. (1958). *Hacia el infinito.* Heartfulness Education
Shahjahanpur, R. (2009). *Eficacia del Raja Yoga a la Luz de Sahaj Marg.* Divine Bliss
Ul Haq, M. (1995). *El paradigma del desarrollo humano.* ONU
Villarroel, G. (2022). Martha Nussbaum. Libertad, capacidades humanas y cosmopolitismo. https://www.youtube.com/watch?v=R6RsHQK2MLw
Watzlawick, P. y Beavin Bavelas, J. (2015). *Teoría de la comunicación humana: interacciones, patologías y paradojas.* Herder Editorial.

9. Contenidos

Introducción
Objetivos
  Objetivo general
  Objetivos específicos
Pregunta problema
Preguntas emergentes
Capítulo I. Rutas por el concepto de Desarrollo Humano
  Psicología y desarrollo humano
  Desarrollo humano, economía, política y filosofía
Capítulo II. Desarrollo Humano y el enfoque sistémico
  Desarrollo humano y pensamiento sistémico
  El relacionamiento sistémico y la teoría de la comunicación

Capítulo III. Centrarse en el corazón y desarrollar la comunicación no violenta
Autoconocimiento y valores
Comunicación No Violenta, reconociendo necesidades y sentimientos
Centrar la atención en el corazón a través de la meditación
Cuerpo mente corazón
Capítulo IV. Marco metodológico
Metodología para el darse cuenta
Comenzar a darse cuenta; primer diagnóstico a través de dos sencillos cuestionarios.
De qué da cuenta la espiral del darse cuenta, sistematización de la experiencia
Experiencia matutina, después de la Meditación HFN
Experiencias durante el día
Experiencia después de la Limpieza HFN
Capítulo V. Hallazgos y discusión de resultados
Decantar la experiencia, darse cuenta con compasión.
Conclusiones
Recomendaciones
Referencias
Anexos

10. Metodología

Esta investigación se basó en una construcción monográfica de análisis de experiencias de tipo cualitativo, con enfoque fenomenológico. Se aplicaron inicialmente dos instrumentos diagnósticos denominados: Diagnóstico de la comunicación No Violenta y HeartWork Program-Baseline Assessment. Posteriormente se llevó a cabo la práctica de meditación Heartfulness por 21 días consecutivos, que abrió el espacio propicio para el ejercicio contemplativo y promovió el registro de experiencias. Para lo anterior, se construyó la bitácora "La espiral del darse cuenta", en la cual se diligenciaron, durante los 21 días, las experiencias asociadas a las variables de sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales, vinculados con las preguntas: ¿De qué me doy cuenta?, ¿Qué siento?, ¿Qué pienso?.

11. Conclusiones

Los resultados de la aplicación de los dos instrumentos diagnósticos permitieron identificar las frecuencias en la que subjetivamente aparecen ciertos juicios morales, el reconocimiento de necesidades y la presencia de la empatía. Para el análisis de experiencias, los resultados muestran las diferentes recurrencias en la que aparecen pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales, para los cuales, se realizó su respectiva traducción al lenguaje de las necesidades propuesto desde el ejercicio de la Comunicación No Violenta, lo que permitió un enfoque sistémico en la compresión de la experiencia.

Fue muy importante llevar un diario de las experiencias internas, anotar cualquier las percepciones de los acontecimientos, a través del mismo se fomenta el interés por comprender el mundo; escribir y releer, permite conectar con los sentimientos y necesidades, ayuda también, a tener mayor claridad para encontrar soluciones creativas a las problemáticas anotadas. Por lo anterior, emplear la bitácora "La espiral del darse cuenta" se considera, fue un instrumento muy eficaz para hacer el posterior análisis de experiencias.

Promover el desarrollo del pensamiento sistémico es primordial para generar estrategias en procura de la integración las diferentes dimensiones de la vida, la práctica de meditación Heartfulness, se configura como una estrategia para centrar nuestra atención en el corazón, permite entrenar la mente contemplativa, y estar en calma. Con la ayuda de la transmisión yógica, el viaje a través de las cualidades humanas se vuelve profundo, es más sencillo establecer empatía, su práctica constante ayuda a refinar el ego, promueve la moderación los sentidos y pensamientos, además de promover la salud espiritual también contribuye a la salud mental y física.

Por su parte, el ejercicio de la Comunicación No Violenta, brinda estrategias muy eficaces para el autoconocimiento (individual y social) y desarrollo profundo de la empatía; al conectar con los otros, se promueve un ambiente adecuado para la resolución de conflictos en múltiples contextos de la vida, de esta

manera, se puede concluir que la Comunicación No Violenta, se presenta como un satisfactor sinérgico para la vida, incrementa la autonomía y participación, ambas tan importantes para la toma de decisiones orientadas al desarrollo tanto personal, así como el comunitario, la participación social y la toma de decisiones políticas.

Así pues, tanto la comunicación no violenta, como la meditación Heartfulness se configuran como unas prácticas que se complementan la una a la otra, por su parte, mientras la Comunicación No Violenta invita reconocer los juicios y traducirlos a sentimientos y necesidades, la meditación promueve quietud interior y atención plena en el corazón y esto hace que sea más fácil conectar con aquello que realmente tiene sentido en la vida. Ambas prácticas, brindan un espacio propicio para el ejercicio de la auto observación, promueven sensibilidad y son herramientas fundamentales para sintonizar con el corazón, para el ejercicio del darse cuenta. Las prácticas compasivas se configuran como satisfactores sinérgicos y ofrecen diversas posibilidades para el desarrollo del pensamiento, el lenguaje, el equilibrio del físico, el autoconocimiento y entendimiento del mundo, enriqueciendo el desarrollo humano en las múltiples dimensiones de la vida.

Cualquier camino que se elija para abordar el desarrollo humano deberá incluir un encuentro íntimo con las cualidades humanas innatas y su integración con las dimensiones física, emocional, mental, espiritual, social, política y ambiental.

12. RECOMENDACIONES

Este documento no contiene consejos médicos y está destinado únicamente a fines informativos y educativos. Siempre que lo necesite busque el consejo de un médico u otro proveedor de atención médica calificado con preguntas sobre cualquier condición médica. Ni la autora ni la Universidad Francisco José de Caldas recomiendan o respaldan ninguna prueba, médica, producto, procedimiento, opinión o cualquier otra información específica que se proporcione aquí. La aceptación de cualquier información proporcionada en este documento es únicamente bajo su propia responsabilidad.

Tabla de contenido

Listado de figuras 18
Listado de tablas 19
Introducción 20
Objetivos 31
Objetivo general 31
Objetivos específicos 31
Pregunta problema 33
Preguntas emergentes 34
Capítulo I. Rutas por el concepto de Desarrollo Humano 35
Psicología y desarrollo humano 35
Desarrollo humano, economía, política y filosofía 41
Capítulo II. Desarrollo Humano y el enfoque sistémico 49
Desarrollo humano y pensamiento sistémico 49
El relacionamiento sistémico y la teoría de la comunicación 55
Capítulo III. Centrarse en el corazón y desarrollar la comunicación no violenta 60
Autoconocimiento y valores 60
Comunicación No Violenta, reconociendo necesidades y sentimientos 66
Centrar la atención en el corazón a través de la meditación 72
Cuerpo mente corazón 86
Capítulo IV. Marco metodológico 98
Metodología para el darse cuenta 98
Comenzar a darse cuenta primer diagnóstico a través de dos sencillos cuestionarios. 101
De qué da cuenta la espiral del darse cuenta, sistematización de la experiencia. 102
Experiencia matutina, después de la Meditación HFN 103
Experiencias durante el día 105
Experiencia después de la Limpieza HFN 105
Capítulo V. Hallazgos y discusión de resultados 107
Decantar la experiencia, darse cuenta con compasión. 107
Conclusiones 118
Recomendaciones 127
Referencias 128
Anexos 132
Anexo 1. Código QR para ingresar a la página Heartfulness en español 132
Anexo 2. Código QR para encontrar una entrenadora entrenador de meditación cercana/o 133
Anexo 3. Código QR para acceder a la página y conocer las iniciativas Heartfulness 134
Anexo 4. Texto-relajación guiada heartfulness 135
Anexo 5. Código QR para ver el video ilustrativo de la práctica meditación Heartfulness 136
Anexo 6. Código QR para ver el video ilustrativo de la práctica de Limpieza Heartfulness 137
Anexo 7. Formato del Diagnóstico de la comunicación No Violenta 138
Anexo 8. El formato de HeartWork Program-Baseline Assessment 140
Anexo 9. Bitácora “La espiral del darse cuenta” 141

Listado de Tablas

Tabla 1 Algunos sentimientos básicos que todos tenemos

Tabla 2 Algunos sentimientos asociados a necesidades insatisfechas

Listado de figuras

Figura 1 Ciclo completo de la meditación HFN

Figura 2 Chakras del sistema HFN

Introducción

"Es un fascinante viaje de descubrimiento donde ustedes son el experimento, el experimentador y el resultado".
Daaji

El presente es un proyecto de investigación formativa asociado al curso de la especialización en "Desarrollo humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad", para el cual formulé como objetivo principal la experimentación y aplicación de la técnica de Meditación Heartfulness y la práctica de la Comunicación No Violenta, como herramientas vivenciales para el ejercicio del autoconocimiento y el desarrollo de la actitud compasiva, entendiendo estos dos últimos, como cualidades innatas humanas, que, al ser potenciadas, aportan ampliamente al desarrollo humano. Por lo anterior, las sublíneas de investigación, por las cuales transito esta experiencia son: lenguaje como expresión afectiva y artística, y, cuerpo, sensibilidad, pensamiento y cultura, en la modalidad de monografía de análisis de experiencias.

Para lograr lo anterior, dibujé una ruta a través de varios objetivos específicos, que surgieron de la siguiente manera: primero, apliqué dos instrumentos como el Diagnóstico de la comunicación No Violenta y el cuestionario HeartWork Program-Baseline Assessment, con el fin de obtener un registro inicial de autorreconocimiento. Posteriormente, experimenté la práctica de Meditación Heartfulness de manera continua durante 21 días, lo anterior, me dio apertura a una rutina contemplativa fundamentada y estructurada que, a su vez, promovió, momento a momento, el ejercicio de introspección, tan necesario para el proceso del darse cuenta.

Durante este período, registré en una bitácora las experiencias internas relacionadas con los sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales en tres momentos específicos del día: después de la meditación matutina, durante el día y después de la limpieza nocturna. Posterior a

todo esto, el objetivo fue evidenciar y sistematizar, qué sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales emergieron en cada uno de los momentos mencionados.

A través de la sistematización y su posterior análisis (las cuales se encuentran en sus respectivos apartados más adelante), logré alcanzar el siguiente objetivo, asociado a la propuesta de compartir mi experiencia con los lectores y las lectoras del documento, por lo anterior, de manera transparente y sincera, expongo en este trabajo mis caminos internos, los materiales y las estrategias con los que estoy construyendo mundo, con el fin de ofrecerles una alternativa para el propio entendimiento humano a través del decantado por las prácticas compasivas.

El registro de experiencias se configuró, como parte de un primer ejercicio de sensibilización, que también me permitió alcanzar otros objetivos, como el identificar y plasmar mis principales juicios. Este hizo parte del gran insumo para la construcción de hallazgos, cuyo contenido posteriormente fue traducido y comprendido, a través de la identificación de mis necesidades satisfechas e insatisfechas. De esta manera, a lo largo del trabajo fui ejercitando la práctica compasiva, lo que aconteció, puedo describirlo como, el haber tendido una manta cálida, llena de apapachos y caricias, porque abracé mi sentir, mi pensar y mis experiencias corporales y, cuando tuve la tendencia a juzgarlas o presentar juicios hacia otras personas, conté con las herramientas suficientes que me ayudaron a resignificar empáticamente, y eso me hace sentir más humana.

El siguiente objetivo que quedó satisfecho fue, el dar a conocer, tanto la práctica de la Comunicación No Violenta, así como las técnicas de Meditación Heartfulness que desde el mismo apartado conceptual quedaron explícitas. El lector y la lectora que tengan curiosidad por estas prácticas, pueden encontrar en el presente trabajo, las coordenadas que le acercan

claramente a estos dos temas y que, se pueden considerar como un punto de partida para su posible exploración más profunda.

El registro de dichas experiencias se mantuvo durante 21 días consecutivos, encontrando muy coherente el formato de bitácora como instrumento de recolección de datos para tal fin, a esta bitácora la denominé como “La espiral del darse cuenta” y allí quedaron consignados mis pensamientos, sentimientos y experiencias corporales, según los tres momentos que estimé para tal registro, que se dividieron de la siguiente manera: 1). Al terminar la práctica meditativa de la mañana, 2). Durante el día, 3). Al término de la práctica de limpieza nocturna, cabe mencionar que tanto el momento 1 como el momento 3, serán explicados ampliamente en el apartado denominado "Centrar la atención en el corazón a través de la meditación” (que están ubicados en Capítulo III).

El análisis de experiencias se presentó como un entretejido, entre las lecturas subjetivas y los aportes que objetivamente ofrecen los autores, que minuciosamente escogí para que acompañaran este diálogo profundo por el desarrollo humano y mi experiencia personal.

Todo el documento está atravesado por mi propia experiencia, es por ello que, la lectora y el lector, particularmente, van a encontrarse con una narrativa desde la primera persona singular y plural, ya que tuve un objetivo oculto desde el primer momento al sentarme a escribir, el cual fue, aportar desde el lenguaje un encuentro íntimo y cálido, que no me separara de la construcción teórica. Es por ello que, en los diferentes apartados conceptuales, se pueden encontrar algunas anécdotas personales, con las que pretendo transmitir las múltiples formas en las que se me ha presentado el desarrollo humano. Por su parte, cuando uso el recurso de la primera persona plural, me oriento, no un sentido netamente universal, sin embargo, sí pretendo incluir a las muchas personas que forman parte del espectro de la subjetividad actual que dejo

explícita en el presente trabajo. Por lo anterior, procuré ser muy cuidadosa cuando incluí la primera persona en plural, y solo me lo permití, cuando realmente sentí que fue necesario dejar en evidencia algunas de las múltiples realidades compartidas que presentamos en la vida.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, a continuación, dejaré explícito, lo que el lector y la lectora podrán encontrar en cada uno de los apartados asociados al marco conceptual, el cual está determinado por tres grandes capítulos, el capítulo I, titulado: Caminos por el concepto de Desarrollo Humano, el capítulo II, denominado: Desarrollo Humano y el enfoque sistémico y por último y el más extenso, el capítulo III titulado: Centrarse en el corazón y desarrollar la comunicación no violenta.

El capítulo I, titulado Caminos por el concepto de Desarrollo Humano, contiene dos subtemas, el primero titulado: Psicología y desarrollo humano y el segundo es titulado: Desarrollo humano, economía, política y filosofía.

Para el apartado de Psicología y desarrollo humano, comienzo haciendo referencia a los primeros acercamientos que, desde la psicología se me presentaron y han sido pilares en mi comprensión de dicho concepto.

Así pues, realizo un recorrido rápido por el desarrollo humano desde esas perspectivas epistemológicas, reconozco la influencia de los diferentes enfoques racionalistas, empiristas y constructivistas, y sin tomar partido de alguna en especial, dejo ver como las tres miradas me han complementado en mi ejercicio exploratorio de los estadios de crecimiento físico, cognitivo y psicológico a lo largo de la vida.

Menciono a autores como Ana Freud, Erikson y Bowlby quienes destacan la importancia de las experiencias tempranas y los vínculos afectivos y, hago énfasis en las teorías de Piaget y Vygotsky quienes contrastan en su visión del desarrollo cognitivo y su impacto en los

paradigmas educativos. Así mismo, dejo evidencia de los aportes de la revolución cognitiva con Chomsky e insinuó como la neurociencia ha transformado la comprensión del cerebro y la conducta humana. Desde este primer capítulo, hago hincapié en el enfoque sistémico constructivista enfatizando en la necesidad permanente de interacción dinámica entre el individuo y su entorno, como clave para una visión integral del desarrollo humano.

Para el mismo capítulo, bajo el subtítulo, Desarrollo humano, economía, política y filosofía, doy cuenta la mirada que más recientemente me atraviesa y, los aportes de algunos pensadores que, desde la economía, la política y la filosofía.

Dejo explícito, el debate ontológico de la relación entre el estado y el desarrollo humano, entendiéndolo desde Aristóteles en la antigüedad hasta el pensamiento de Stuart Mill o Carl Marx. Me detengo más ampliamente en el pensamiento de Mahbub ul Haq, quien le apuesta a encontrar un equilibrio entre las dimensiones; políticas, sociales, económicas, individuales y culturales, y propone un enfoque desde el desarrollo de las capacidades.

Lo anterior, lo amplío desde el pensamiento de Martha Nussbaum, con su enfoque de capacidades, el estudio de las emociones y su relación con los sistemas políticos. Queda en evidencia lo que significa para la autora las capacidades combinadas, y la importancia de tener acceso a las condiciones sociales, políticas y económicas apropiadas, para el desarrollo de oportunidades, coincidiendo con el pensamiento de Amartya Sen y su postura ético-política.

Por último, le doy gran margen al desarrollo de la propuesta de Neef, Elizalde y Hopenhayn, y retomo con fuerza que el desarrollo humano se refiere las personas y no a los objetos. Hago hincapié en su descripción de las necesidades humanas y la consolidación de las categorías de satisfactores inhibidores, singulares y sinérgicos, apostándole insistentemente al

reconocimiento y puesta en marcha de estos últimos, debido que, por su naturaleza al tiempo que satisfacen una necesidad, promueven la satisfacción de otras necesidades.

Para el capítulo II, denominado Desarrollo Humano y el enfoque sistémico, realizo un recorrido por dicho enfoque, epistémicamente asociado a la construcción del pensamiento y las formas de relacionamiento humano con los otros y con la vida misma, como pilares fundamentales en el desarrollo de las capacidades humanas. Este capítulo, está compuesto por dos subcapítulos, el primero titulado como: Desarrollo humano y pensamiento sistémico y el segundo se encuentra titulado como: El relacionamiento sistémico y la teoría de la comunicación.

En el subcapítulo denominado, Desarrollo humano y pensamiento sistémico, hago hincapié en el desarrollo de las habilidades sociales basadas en la empatía, y dejo una reflexión acerca de las formas de relacionamiento actual que, al estar basadas en la inmediatez del sistema, no nos permiten desarrollar ampliamente la naturaleza de nuestro pensamiento circular, pongo en diálogo algunas apreciaciones de Nussbaum, Albert Einstein, Gene R. Bellinger y Von Foester, quienes coinciden en las relaciones causa efecto, y los niveles de interconexión permanente en la que se dan los sistemas.

Sobre todo, me fundamento en el pensamiento de Goleman y Senge, quienes aportan al estudio de la neurociencia social, describiendo cuáles son los hábitos que se deben desarrollar para alcanzar el pensamiento sistémico, a través del cual invitan a encontrar, en las diferentes problemáticas de la vida, las oportunidades, en procura del beneficio recíproco, identificando los elementos que conllevan a poner en marcha soluciones orientadas tanto a la solución inmediata como hacia el futuro.

Para el segundo subcapítulo denominado, El relacionamiento sistémico y la teoría de la comunicación, expongo las bases de la teoría de los sistemas y sus raíces en la cibernética de

segundo orden, la cual, insta a la compresión de la naturaleza subjetiva por la cual se construyen las realidades. Se orienta al reconocimiento del constructo de los marcos relacionales propuesto por Horacio Serebrinsky quien expone tres de sus características básicas: circularidad, equifinalidad y retroalimentación, todo lo anterior, como fundamento epistémico en las formas de relacionamiento y comunicación humanas.

Complemento los marcos relacionales, dejando explícitos los axiomas de la teoría de la comunicación humana propuesta por Watzlawick y Beavin, quienes reiteran que, los niveles de interacción relacional se dan manera sistémica, y mencionan que, la forma primordial de dicha interacción es la comunicación, ejercicio mediante el cual se comprende el mundo. Todo lo anterior, incorporando la reflexión de otros autores que coinciden con, la capacidad para aprender de los errores y la habilidad para re-enfocar los posibles significados de las situaciones, entendiendo que este ejercicio, se da a través de personas que se hablan y se escuchan entre sí. El florecimiento de estos atributos es muy valorados en la mayoría de las culturas y, en general, tienen una aplicabilidad universal.

El tercer y último capítulo se denomina: Centrarse en el corazón y desarrollar la comunicación no violenta, consta de cuatro subtítulos: el primero se titula: Autoconocimiento y valores, el segundo: Comunicación No Violenta, reconociendo necesidades y sentimientos , el tercero: Centrar la atención en el corazón a través de la meditación y el cuarto y último: Cuerpo mente corazón.

La ruta inmersiva de la totalidad del capítulo , está dada en los procesos del sentir humano a través de los valores, allí resalto el ejercicio del autoconocimiento como un pilar para el desarrollo de los atributos intrínsecos que nos conectan desde el sentir, invito a llevar a cabo dicho ejercicio a través de la posibilidad de incorporar las prácticas sencillas de: la comunicación

no violenta propuesta por Marshall Rosenberg y la conexión con el corazón a través de la meditación Heartfulness, así como integrar las tres dimensiones mente, cuerpo, corazón.

Para el primer subtema: Autoconocimiento y valores, expongo estos dos conceptos desde diversas perspectivas humanísticas y espirituales. Traigo el pensamiento de Rogers y Maslow quienes exploran la autorrealización como un proceso dinámico. A través de la discusión entre varios autores como Einstein o Ram Chandra, propongo algunas coordenadas para entender la libertad y el progreso personal y espiritual. Así mismo, dejo en evidencia el pensamiento Budista, como posibilidad de camino hacia el autoconocimiento. Explico el concepto de la compasión y, cómo otras virtudes asociadas a las 8 ramas del Yoga contribuyen a la expansión de la conciencia y al bienestar global. Por último, me detengo en *ahimsa* (no violencia), e incorporo este principio como pilar para el desarrollo de la compasión.

Para el subcapítulo, titulado, Comunicación No Violenta, reconociendo necesidades y sentimientos, expongo los principios de esta práctica propuesta por Marshall Rosenberg, y dejo en evidencia su enfoque para la resolución de conflictos y su propósito para establecer conexiones empáticas y construir relaciones basadas en la comprensión mutua y el respeto. Teniendo en cuenta el libro "Comunicación no violenta, un lenguaje de vida", reúno los principales elementos o principios que el autor propone y contribuyen al desarrollo de esta habilidad, los cuales incluyen: observación, reconocimiento de sentimientos, identificación de necesidades y valores, y por último, hacer una solicitud o petición. A través de este apartado, es posible identificar que, este enfoque no se limita solo a la comunicación verbal, sino que también promueve una actitud de empatía y conexión genuina con los demás, favoreciendo la resolución pacífica de conflictos y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

El tercer subtema de este apartado denominado: Centrar la atención en el corazón a través de la meditación, pretendo desmitificar la meditación, la cual usualmente se ha entendido como una forma casi inalcanzable para la autorrealización. Realizo un llamado de atención para estar atentos y atentas a los mercados "antiestrés" y no caer en la trampa de las soluciones inmediatas a las problemáticas asociadas a las rutinas de productividad modernas. En este apartado, también hago referencia al pensamiento religioso medieval y menciono algunas figuras históricas que, a través del acto meditativo desafiaron las normas de la época buscando el autoconocimiento y la conexión espiritual dentro de sí mismos.

En este mismo apartado, presento generosamente, las prácticas meditativas Heartfulness, y dejo claras sus raíces y fundamentos en el Raja Yoga, además de la importancia que tiene la Transmisión Yóguica para facilitar la transformación personal y la expansión de la conciencia. Destaco la simplicidad del método y su enfoque en la conexión del corazón como una vía hacia la paz interior y el bienestar holístico. Dejo explícitas las tres principales técnicas: meditación de la mañana, limpieza de la tarde y oración de la noche, lo anterior teniendo en cuenta los textos básicos de las Prácticas Sencillas Heartfulness, describo de qué trata una a una, paso a paso, con el fin de dar a conocer y facilitar su acercamiento a quien o quienes se sientan abocados a experimentarla, todo lo anterior, es sustentado a través del pensamiento de tres de los cuatro Maestros y guías espirituales que, han procurado generosamente la transmisión de sus conocimientos. Para la explicación de cada técnica dejo relación, en los anexos, de los códigos QR, para escanear y encontrar información de apoyo asociada para la profundización de las prácticas.

Para el cuarto y último apartado, denominado: Cuerpo mente corazón, reflexiono sobre la conexión entre estas tres partes, explorando diversas perspectivas teóricas y de nuevo, dejo

explícita mis propia experiencia personal conforme al tema. Comienzo describiendo sensaciones físicas incómodas y ansiedades mentales relacionadas con el trabajo, identificando una necesidad de integración con mi cuerpo y mis cuestiones personales en el ejercicio de construcción de este apartado.

Traigo el conocimiento de los estudios de autores como Gabor Maté, Bruce Lipton y Kamlesh Patel para respaldar esta visión integradora. Por su parte, Maté aborda la conexión entre estrés emocional y enfermedades físicas, promoviendo un enfoque terapéutico compasivo. Lipton, expande esto al explicar cómo las creencias y la mente influyen en la biología celular y el bienestar general. Patel, por su parte, enfatiza lo que los estudios recientes revelan, y es que a través de las prácticas de meditación Heartfulness es posible equilibrar el sistema nervioso. También discuto la importancia de una dieta consciente y el impacto de las emociones no resueltas en la salud física y mental.

Describo lo que menciona Lalaji Maharaj (citado por Patel, 2017), quien explica que, nuestro sistema está compuesto de tres cuerpos: El cuerpo físico, el cuerpo sutil y el cuerpo causal, con cada una de sus características y enfatizó, en qué ocurre en el cuerpo causal y su interrelación entre mente, consciencia, ego e intelecto.

Expongo ampliamente lo que significa la región del corazón desde la filosofía Heartfuless, y nuevamente apoyándome en sus textos, describo las características de los cinco chakras que se encuentra en dicha región, sus colores y cualidades, que en la medida que se va avanzando en el camino espiritual se van revelando sus atributos y orientan a una vida más moderada en todos los sentidos.

Mi reflexión concluye destacando la región del corazón como el lugar central de conexión con el universo, desde allí se irradia la conciencia colectiva. Propongo un enfoque

integral para el bienestar que incluye la armonización de mis cuerpos físico, emocional y espiritual.

En resumen, invito a una comprensión profunda de cómo la integración de cuerpo, mente y corazón no solo promueve mi bienestar individual, sino que también puede influir positivamente en el entorno social y global, reforzando mi creencia de que somos parte de un todo interconectado.

Objetivos

Objetivo general

- Experimentar y aplicar las prácticas basadas en la Meditación Heartfulness y la Comunicación No Violenta, como herramientas vivenciales para el ejercicio del autoconocimiento y desarrollo de la actitud compasiva.

Objetivos específicos

- Experimentar la práctica de medicación Heartfulness durante 21 días seguidos.
- Aplicar el instrumento Diagnóstico de la comunicación No Violenta y el cuestionario HeartWork Program-Baseline Assessment, previo al ejercicio de registro de los 21 días.
- Registrar en la bitácora “La espiral del darse cuenta”, durante 21 días las experiencias internas propias basadas en los sentimientos, los pensamientos y posibles sensaciones corpóreas, teniendo en cuenta 3 momentos del día así: después de la meditación de la mañana, experiencias durante el día y por último, las experiencias después de la limpieza nocturna.
- Evidenciar y sistematizar cuáles sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales emergen en los tres diferentes momentos estimados para el registro.
- Evidenciar y sistematizar los principales juicios que, posiblemente me separan, de la experiencia compasiva.
- Traducir mis pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales, registrados en la bitácora “La espiral del darse cuenta”, al lenguaje de la comunicación no violenta.

- Realizar el análisis de experiencias registradas en la bitácora “La espiral del darse cuenta”.
- Dar a conocer a los lectores y las lectoras, tanto la práctica de la comunicación no violenta como la técnica de meditación Heartfulness.
- Compartir mi experiencia con las lectoras y los lectores del documento, con el fin de ofrecer alternativas basadas en el autoconocimiento y la compasión para el desarrollo humano.

Pregunta problema

La pregunta que movilizó la presente investigación es: *¿Cómo pueden contribuir las prácticas compasivas y meditación yóguica al desarrollo humano?*

Preguntas emergentes

Del proceso surgieron las tres preguntas emergentes que se incluyen a continuación:

- ¿Cómo contribuir entonces a un ambiente de paz en contextos tan marcados por las violencias?
- ¿Qué pasaría si, cuando nos diéramos cuenta de nuestros propios sentimientos y pensamientos nos pusiéramos las gafas de la compasión?
- ¿Cómo puede el ser humano orientar la comunicación sin emitir juicios?

Capítulo I. Rutas por el concepto de Desarrollo Humano

El desarrollo no puede ser impuesto desde afuera, debe ser conducido desde dentro.
Amartya Sen

A través del presente capitulo, inicio el recorrido por el significado de Desarrollo Humano, el cual es la columna vertebral del presente trabajo, por ello propongo hacer un compendio de los elementos que han forjado mi propia construcción del concepto, las diferentes miradas que, según las escaladas en mi vida profesional y personal, que me han permitido, no solo transitar su significado, si no, incorporarlo y asumirlo como el gran objetivo de mi vida.

Dejo inicialmente en evidencia los autores que aportaron a su entendimiento desde el campo de la psicología como Vigotsky, Piaget, Chomsky, entre otros, y posteriormente propongo el diálogo entre algunos autores que lo abordan desde la perspectiva económica, filosófica y política como Nussbaum, Haq, Sen y Neef.

Psicología y desarrollo humano

El primer contacto que tengo con el significado del "desarrollo humano" es a través de la psicología. En mis primeras exploraciones, solía asociar dicho concepto, únicamente con los estadios o las etapas de crecimiento de un ser humano, los cambios físicos, cognitivos y psicológicos, que se evidencian durante los periodos de la infancia, adolescencia y adultez. Según Martí (Citado por Corral 2013), es la edad la dimensión temporal más utilizada en psicología, pero no es la única posible, el cambio puede ser estudiado también a un nivel macrogenético.

Por su parte, los tres conjuntos de presupuestos epistémicos: racionalismo, empirismo y constructivismo, han sido los marcos conceptuales por los cuales he transitado y encontrado saberes y verdades que he conjugado e incorporado en una mixtura, tomando un poco de uno y

de otro, siendo flexible mi postura, nunca radical, dichos presupuestos han sido el fundamento para mi propia creación científica, entendiendo esta como el ejercicio mismo de observar, experimentar y comprobar en el escenario de mi propia vida, y por supuesto han proporcionado un orden para entender las múltiples formas en la construcción del pensamiento.

Para recordarlo *grosso modo*, los cuestionamientos de orden racionalista, explican los aspectos de la herencia y la dotación genética, su postura innatista presupone que, el desarrollo psicológico se da por procesos de crecimiento o maduración de estructuras innatas. El empirismo, asume que el conocimiento se adquiere únicamente a través de la experiencia, con la metáfora del ser humano como una tabla rasa o tablero en banco, se consideran los sentidos, como los receptáculos para adquirir dicho conocimiento. Por su parte, los postulados constructivistas toman en cuenta factores endógenos y exógenos, atribuyen un papel activo al sujeto, hacen hincapié en la interacción con el ambiente, y las experiencias con el entorno natural y social (Corral, 2013). Por mi parte, no pretendo cuestionar si una postura es mejor que otra, a mi modo de ver, se complementan y sus postulados han tenido mayor o menor auge, correspondiendo a cada momento histórico y cultural.

El interés por el desarrollo psicológico también ha dejado en nuestra memoria a autores como Sigmund Freud, que aunque en su literatura no menciona ampliamente el periodo de la infancia, sí dejó gran curiosidad por la valoración de las experiencias tempranas en el desarrollo, influyendo en el surgimiento del psicoanálisis infantil. Por su parte, Ana Freud mostró gran interés por el estudio del curso de la evolución durante la infancia, para la autora el desarrollo del Yo supone una de las fuentes que explican el desarrollo del ser humano, entiende la incidencia de los factores inherentes al sujeto, así como los asociados con el mundo exterior y la conciliación que el niño presenta ante estos dos tipos de experiencias. Por la misma línea, Erik Erikson

desarrolla una teoría de estadios que se extienden a la totalidad del ciclo vital, en los cuales integra los factores madurativos, afectivos, cognitivos y sociales. Siguiendo lo anterior, también es importante mencionar los grandes aportes al estudio acerca del apego, y los vínculos humanos, sus principales exponentes: Spitz, Winnicott y Bowlby, quienes ponen énfasis al desarrollo afectivo en la infancia, sus estudios datan las consecuencias de la deprivación afectiva en el desarrollo del ser humano, por su parte, Bowlby, en su formulación de la teoría del apego, propone la importancia del primer vínculo con la madre y la construcción de la relación del infante con los elementos de exterior, como determinantes en las relaciones posteriores a lo largo de la vida (Corral, 2013).

La mirada a las primeras etapas de la vida humana se resignifica, el concepto de infancia transita con pasos fuertes por el siglo XX, el infante o adolescente pasa de ser concebido como un ser pasivo a ser un sujeto activo. Siguiendo lo anterior, encuentro un ejemplo maravilloso, desde el cruce del pensamiento de Piaget y Vigotsky, si bien no tengo intención en extender el estudio de sus teorías, para las cuales se encuentra bastante material y literatura, sí considero relevante esbozar y hacer un reconocimiento a su complementariedad y justificar su influencia en dicha mirada.

En la teoría de Piaget, priman los aspectos cognitivos, que estructuralmente se desarrollan dependiendo del estadio biológico en el que se encuentren, según este autor, el progreso cognitivo se logra mediante la autorregulación de las estructuras cognitivas o esquemas de conocimiento que tienden hacia un equilibrio cada vez más estable, por otro lado, la teoría de Vygotski explica y resalta que, dicha maduración está mediada, no por procesos internos, sino que corresponde a la compleja interacción y aprendizaje social. La función simbólica del lenguaje para Piaget se manifiesta de manera evolutiva y aparece al final del periodo

sensoriomotor (de los 0 meses a los 2 años de vida de un ser humano), Vygotski le atribuye un papel fundamental en la regulación de las interacciones sociales, como medio de autorregulación del pensamiento que está presente todo el tiempo (Mariscal, 2009).

Aunque ambos postulados divergen notoriamente en la concepción del desarrollo, dando Piaget prioridad el aspecto biológico y genético, y Vygotski al social y cultural, considero que, en su conjunto ambos autores han aportado ampliamente al abordaje del desarrollo del pensamiento, ambos se desligan de la teoría la tabula rasa propuesta por John Locke, y proponen un compendio de procesos individuales y colectivos que aportan una nueva mirada al desarrollo humano, que sobre todo va a influir en la concepción pedagógica al interior del aula, a desbancar el paradigma tradicional heteroestructurante, donde el conocimiento se limita a transmitir y acumular conocimiento, transitando al paradigma autoestructurante, donde se privilegia el diálogo entre profesor-alumno, y se tienen en cuenta los procesos individuales de aprendizaje, permeando la escuela de nuevas metodologías para la construcción del pensamiento, el desarrollo del lenguaje e incorporando el reconocimiento de los procesos afectivos y creativos del sujeto, siendo enriquecidos los proyectos y propuestas del currículum, persiguiendo objetivos mucho más coherentes y flexibles con las necesidades del desarrollo durante la infancia y adolescencia.

Gracias al interés por el desarrollo del lenguaje también hemos tenido grandes aportes desde las teorías cognitivas, por su parte, Chomsky (2014), hace referencia a la "gramática universal" como un supuesto innato con el que venimos todos los seres humanos, y explica que esta teoría pretende especificar las propiedades generales de las lenguas que el ser humano puede aprender de forma natural, se enfoca en el estudio de las facultades esenciales de la mente y añade que, el lenguaje es una manifestación de un impulso creador innato y por tanto es un

trampolín para estudiar los problemas del ser humano. Cabe resaltar que, Chomsky es reconocido como el precursor de la denominada revolución cognitiva, gracias a su producción académica denominada "gramática generativa".

Dicha revolución se presentó con gran fuerza hacia mediados del siglo XX, el estudio del funcionamiento de los procesos internos del cerebro y su relación con la conducta humana, que cuestionó las llamadas "leyes fundamentales" del aprendizaje (conductistas). La introducción de la metáfora del "ordenador" para explicar cómo las personas procesan la información que reciben de su entorno, considera al cerebro un hardware y a la mente como un software, para explicarlo en términos computacionales, se hace referencia a los *inputs* o informaciones que se reciben del ambiente a través de los cinco sentidos; gusto, olfato, vista, tacto y audición, dicha información es procesada y codificada por la mente, se organiza a través de un sistema de representaciones y significados, para posteriormente dar pauta a la expresión de la conducta, a lo que denominaron *outputs* (Mariscal, 2009). Este y otros aportes de diferentes disciplinas como psicofisiología, dieron paso a la neurociencia cognitiva, que ha influido en los estudios actuales de la psicología evolutiva, clínica y educativa, además sus estudios minuciosos, ha dado cuenta de los correlatos neuropsicológicos, los sucesos bioquímicos del cerebro, las comunicaciones interneuronales, todo lo anterior, a partir del desarrollo de las técnicas de neuroimagen como la tomografía por emisión de positrones y la resonancia magnética, las cuales ofrecen credibilidad y marcan tendencia científica en la exploración de la mente (Lupiáñez, Fuentes y Bajo, 2016).

Otra mirada amplia y profunda, que también traspasa mi visión del desarrollo humano (y de la cual sacare jugo más adelante), es el enfoque sistémico constructivista, como señala Luigi Onnis (1996), "en esta dimensión las contraposiciones cartesianas de mente-cuerpo, biológico-psicológico, natural-cultural, individual-familiar, pierden su significado" (citado por

Ceberio y Watzlawick, 1998, p. 6). El paradigma sistémico ofrece una visión bien fundamentada donde el ser humano es concebido como un suprasistema dinámico, formado por muchos subsistemas perfectamente coordinados: el subsistema biológico, el psicológico, el social, el cultural, el ético-moral y el espiritual, Ludwig Von Bertalanffy lo menciona, "desde el átomo hasta la galaxia vivimos en un mundo de sistemas" (Citado por Martínez, 2009, p.4). Dada la complejidad de las realidades actuales, es perentorio dar una mirada integral a las áreas del desarrollo, considerando los procesos individuales cognitivos, psicológicos, afectivos y creativos, los contextos y las interacciones sociales, familiares, escenarios educativos y/o laborales, así como las circunstancias económicas y de acceso a recursos de cada individuo y grupo al que pertenece.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, considero que el ser humano hace parte de un sistema dinámico, en completa interacción con su medio interno y externo, no es posible el desarrollo individual adecuado sin la interacción con el medio, el desarrollo físico, cognitivo y afectivo, no se da en vacío, son necesarios los primeros vínculos en la infancia, una alimentación nutritiva, el afecto, el lenguaje en todas sus manifestaciones, cuando un individuo puede tomar de su medio lo necesario para su desarrollo pleno, y con medio hago referencia a la sociedad, la cultura y el medio ambiente, entonces estará preparado para devolver, al mimo, su potencial.

Por otro lado es importante reconocer la pluralidad y multiplicidad de los diferentes modelos interpretativos para acercarse a la vida misma, desde esta diversidad, ampliar las miradas hacia el entendimiento. Conocer la vida es un proceso metacognitivo, es decir, es un proceso donde el observador se convierte en un meta-observador, se eleva y es capaz de verse a sí mismo, la ruta del desarrollo humano nunca es lineal, y tampoco debe obedecer a modelos

jerarquizados para entenderlo, cada constructo teórico aporta una guía que nos lleva a decidir cómo transitarlo.

Desarrollo humano, economía, política y filosofía

En este apartado doy cuenta de una mirada que más recientemente me atraviesa y es la lente de algunos pensadores que desde la economía, la política y la filosofía también matizan el estudio del desarrollo humano. Quiero abrir este apartado con los recuerdos que vienen de mi infancia y que al estar en contacto con este tema emergen de manera espontánea.

En la década de los 80, cuando yo era una niña, tener una muñeca Barbie era sinónimo de estatus entre las demás niñas, sí tenías una de estas, posiblemente era más fácil tener otras amigas, ser el centro de atención del salón, sin ánimo de generalizar que esto que describo le pasase a todas las niñas de la época, es fácil presumir que había una sensación colectiva de que eras mejor entre las otras niñas si portabas una muñeca de estas, la competencia era ruidosa cuando alguna además, traía al muñeco Kent y, el ruido crecía si también tenías el automóvil, la casa, o tenías vestidos y zapatos para intercambiar el look de los muñecos, también si estudiabas en colegio de monjas, o tenías unos tenis marca Converse, y así podría quedarme exponiendo gran cantidad de ejemplos, de la relación entre las marcas y los imaginarios de poder, tarde me di cuenta que mi infancia estuvo gravemente permeada por el típico pensamiento que asocia el desarrollo humano con la capacidad adquisitiva y al crecimiento del producto interno bruto (PBI) de un país, la felicidad material.

Por mi parte considero que, el estatus asociado al poder adquisitivo es el defecto de fábrica de la construcción social posmoderna, que ha llevado a muchos seres humanos a cometer los más atroces atropellos. Afortunadamente crecí en una familia tranquila, que me inculcó las bondades humanas, sin embargo, y a pesar de ello, todavía mi ego tiende a ensancharse y juega a

inflarse en ciertos momentos, todavía hay un rezago, y una falsa fantasía, con la relación entre la adquisición desmedida de objetos-servicios y bienestar-felicidad. En este punto considero importante exponer las visiones de diferentes autores que me han acompañado en el transcurso de la profundización de mi estudio del desarrollo humano y me ha ayudado a apreciar su enfoque de crecimiento hacia las personas y no hacia los objetos.

El debate ontológico de la relación entre el estado y el desarrollo humano, se asume desde la antigua filosofía hasta las teorías más recientes de la política y la economía, por citar brevemente algunos ejemplos, Aristóteles (384 – 322 A.C.), hacía referencia a que "la riqueza evidentemente no es el bien que buscamos, porque es simplemente útil y persigue otra cosa", además sostenía que, había que diferenciar el orden político a través de sus éxitos o fracasos y de esta manera permitir a las personas llevar "vidas prósperas" (Citado por Ul Haq, 1995). Por su parte Hegel, contribuyó a un pensamiento político idealista, propuso una visión del estado como promotor de la libertad y el progreso, su postulado se basó en el proceso dialéctico y la evolución de la conciencia como métodos para la resolución de ideas y conflictos. Para otros pensadores como Stuart Mill, serán los modos de producción los que determinan la conciencia individual, por otro lado, Carl Marx parte de una investigación de la estructura como medio para predecir la historia y la conducta individual, en contraste con el método individualista de Mill. Por su puesto, cada pensamiento, cada concepción filosófica, cada estructura económica ha configurado una cultura particular (Mondragón 2022).

Parafraseando al economista paquistaní, Ul Haq (1995), la idea o el concepto de desarrollo humano ha venido cambiando a lo largo del tiempo, en la sociedad moderna cobra importancia entender e incorporar un sentido propio a esta palabra compuesta. Para el autor, no se asocia únicamente al crecimiento económico de una nación, ya que el alcance de logros de

una persona no solo se mide en cifras de ingreso, por supuesto, acumular riquezas no es único sinónimo de bienestar humano. El autor, expone la importancia de crear un ambiente oportuno con enfoque en el desarrollo de las capacidades, asegurando mayor acceso económico, mejor nutrición y servicios de salud, medios de vida más seguros, promoviendo la seguridad frente a crímenes y violencia física, contemplando y promoviendo el sentido de participación en actividades comunitarias, así como la construcción de las libertades políticas y culturales. El equilibrio entre estas dimensiones consistirá en el acceso equitativo a los recursos, creando un ambiente oportuno que permitiría a las personas el disfrute de una vida saludable y creativa.

En 1990, con la creación del primer informe Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), Ul Haq quien fue uno de sus fundadores, insistió en formular un modelo holístico que tuviera en cuenta los bienes materiales y de los bienes humanos, desde entonces, año a año en dichos informes, se ha puesto énfasis en diferentes conceptos, como la reducción de la pobreza, la gobernanza democrática, la prevención de crisis y la recuperación, y ahora más recientemente, la preocupación e inclusión del medio ambiente, el desarrollo sostenible y el enfoque de género.

Para Martha Nussbaum, muy en línea con el Ul Haq, menciona que, el objetivo de la filosofía debe ser acercarnos a la vida buena, con un lenguaje sencillo. Sus líneas de pensamiento se distinguen por el enfoque de capacidades, el estudio de las emociones y su relación con los sistemas políticos. La autora propone que, existe una asociación íntima entre el desarrollo humano con las oportunidades para una vida plena, además explica, que en la medida en que dichas oportunidades estén presentes, el desarrollo de capacidades se configura como un tipo de libertad esencial. Dicho enfoque, permite una evaluación de la calidad de vida y pretende

una actuación sobre la justicia, todo esto corresponde a una gran vía de desarrollo, para lograr la vida que se valora vivir (Villarroel, 2022).

Parafraseando a Nussbaum (2012), el enfoque de capacidades puede definirse con las respuestas a la pregunta, ¿qué es capaz de ser y hacer una persona?, la autora refiere que los elementos más importantes de la calidad de vida, son cualitativamente distintos, hace hincapié en su pluralidad, además hace distinción, entre el de desarrollo humano y el enfoque de capacidades, ya que en este último muestra gran interés por las vidas no humanas, además concibe a cada persona como un fin en sí misma, por tanto afirma es un enfoque comprometido con el respeto a las facultades de autodefinición de las personas, se ocupa de la injusticia y de la inequidad social arraigadas, asignando un tarea urgente al estado y las políticas públicas, y añade que, su enfoque se pone al servicio de la construcción de una teoría de justicia social básica con enfoque de capacidades centrales, que enumera de la siguiente manera:

1. Vida (longevidad y calidad)
2. Salud física (reproducción alimentación vivienda digna)
3. Integridad física (desplazarse libremente)
4. Sentidos, imaginación y pensamiento (libre expresión)
5. Emociones (posibilidad de expresar emociones, amor pena)
6. Razón práctica (capacidad para formar juicios sobre el bien y razonar críticamente)
7. Afiliación (derecho de asociación)
8. Otras especies (Interacción con la naturaleza y otras especies)
9. Juego

10. Control del propio entorno (capacidad de participación política y propiedad privada)

Continuando con la autora, quien expresa profundamente la vulnerabilidad humana y enfatiza en que cada persona es portadora de dignidad, reconoce la necesidad de relacionamiento, de convivencia y reconocimiento de los otros en existencia imprescindible en comunidad, además, hace hincapié al amor como sustento de una sociedad, profundiza en la compasión y empatía, así como las emociones tienen incidencia en los sistemas políticos, refiere que el amor es el sustento de una sociedad, es pluralista en cuanto a valores (Villarroel, 2022). "El enfoque de las capacidades se desliga de toda una tradición en economía que mide el valor real en un conjunto de oposiciones en función del mejor uso que pueda hacer de ello las opciones son libertades y las libertad tiene un valor intrínseco" (Nussbaum, 2012, p. 45).

Entonces es posible deducir que, para Nussbaum, la sinergia se encuentra en las capacidades combinadas, es decir, entre las capacidades internas de una persona y el conjunto de oportunidades para elegir y actuar. Sin las condiciones sociales, políticas y económicas apropiadas, se reduce la posibilidad de elección, por tanto, no hay desarrollo humano si no existen oportunidades.

Por su parte, para Amartya Sen, economista de origen indio, las libertades sustanciales son, lo que para Nussbaum, significan las capacidades combinadas, ambos autores hacen énfasis en la necesidad de hablar de las "capacidades", en plural. Según Mondragón (2022), el enfoque de las capacidades de Sen, se configuran desde una concepción ético-política, esencialmente economicista, el autor refiere que Sen, se ha reconocido como heredero del pensamiento de la tradición positivista de Mill y, que su obra, es individualista a nivel ontológico y metodológico. Para Sen, los conceptos de capacidades, libertad y desarrollo humano, están fuertemente

asociados, este último concepto, equivale al grado de libertad de elección y consecución en el proyecto de vida de los individuos, “la noción de capacidad está asociada a la de «dunamis» en la ética aristotélica, por dicho término Aristóteles entiende las condiciones internas (innatas) y externas (contextuales) que permiten a los individuos alcanzar la felicidad o «florecimiento»”(Citado por, Mondragón, 2022 p.116). Sen, asume que, los seres humanos vienen al mundo dotados con equipamiento suficiente, para múltiples “haberes y seres”, las capacidades dependen de las características personales y los arreglos sociales (Nussbaum, 2012). A mi modo de ver, una de las teorías más llamativas que aporta claves al paradigma del desarrollo humano es la del Crecimiento a Escala Humana propuesta por Neef, Elizalde y Hopenhayn (1986), los autores dejan claro que, el desarrollo humano se refiere a las personas y no a los objetos, proponen una mirada profunda, amplia y flexible, contemplan entonces al ser humano como un ser siempre movido por sus propias necesidades, estas necesidades pueden ser existenciales (ser, tener, hacer, estar) y axiológicas (subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad, libertad), toda necesidad existencial o axiológica puede tener múltiples satisfactores, lo que los determina son las particularidades culturales, de creencias, el contexto geográfico, etc., son formas de ser, tener, hacer y estar, de carácter individual y colectivo, conducentes a la actualización de dichas necesidades.

En la actualidad se sigue confundiendo la adquisición de bienes y el acceso al consumo de servicios como indicadores de calidad de vida, continuando con los autores, los bienes económicos, son objetos y artefactos que permiten afectar la eficiencia de un satisfactor, alterando así el umbral de actualización de una necesidad, ya sea en sentido positivo o negativo, existen varios tipos de satisfactores a reconocer, violadores o destructores, cuyo atributo fundamental es que siempre son impuestos, por lo general están vinculados a la satisfacción de

una necesidad de protección e imposibilitan la satisfacción de otras necesidades, por ejemplo, el armamentismo, el exilio, la censura, entre otros. Los pseudo satisfactores, crean una falsa sensación de satisfacción, tal es el caso de la publicidad, la prostitución, la sobreexplotación de los recursos naturales, la medicina mecanicista, por solo mencionar algunos, de los que día a día están en nuestra cotidianeidad y en ocasiones ya normalizamos. Seguido a esto, también de difícil detección, caracterizados por estar ya incorporados como rituales en nuestra sociedad, los denominados inhibidores, aquellos que por el modo en que satisfacen (generalmente sobre satisfacen) una necesidad determinada, ejemplos de estos son, televisión comercial, aulas autoritarias, paternalismo, familia sobreprotectora, competencia económica obsesiva, entre otros. Por su parte, los satisfactores singulares, apuntan a la satisfacción de una sola necesidad, por lo general están asociados a instituciones y programas de desarrollo, cooperación, son asistencialistas, por tal motivo neutralizan la satisfacción de otras necesidades, por ejemplo, los programas de suministro de alimentos, subsidios a vivienda, espectáculos deportivos, ejércitos profesionales, medicina curativa, etc. Por último se describen los satisfactores sinérgicos, por su forma estimulan el cubrimiento de otras necesidades, son contrahegemónicos y promueven cooperación, los que llevan a una reflexión profunda de nuestros hábitos de vida, algunos ejemplos a tener en cuenta son: la lactancia materna, economía solidaria, educación popular, medicina natural, sindicatos democráticos, juegos didácticos, programas de autoconstrucción, medicina preventiva, meditación, televisión cultural (Neef, Elizalde y Hopenhayn, 1986).

Retomando a Nussbaum desde su enfoque sobre la dignidad y el desarrollo de las capacidades de la persona, afirma que, «todas las naciones son países en vías de desarrollo», ya que todas están fracasando (en mayor o menor medida) a la hora de cumplir con el objetivo de garantizar el libre desarrollo de la personalidad y la igualdad de oportunidades para cada

individuo (citada por Armendáriz y Garrido 2013). Añade que, la economía del desarrollo no es solo una disciplina académica: también tiene influencia de magno alcance en nuestro mundo, las teorías dominantes en el campo de la economía ejercen una fuerza muy intensa en las naciones más pobres que dependen de las políticas del Banco Mundial y del FMI (Nussbaum, 2012).

Para concluir este apartado en debate por el paradigma del desarrollo humano, es de reiterar que la lente a través de la cual ha sido observado, es decir, a través de indicadores y teorías económicas centradas en el bienestar, son obsoletas, y ya no encajan con nuestras necesidades actuales, el ser humano no debe ser concebido como un individuo que nace, crece, produce, se reproduce y muere, el ser humano conforma todo una compleja dimensión individual, social, cultural y ecológica, en dicha dimensión surgen necesidades, según los autores citados en este apartado, dichas necesidades pueden ser satisfechas de manera sistémica desde esta misma dimensión, es decir, es posible entender el desarrollo humano como un sistema que se retroalimenta a sí mismo, que depende en sí mismo, es circular, cuando las formas de satisfacer necesidades son lineales, no es posible el surgimiento de posibilidades y por tanto queda truncado el desarrollo de capacidades, la acumulación de riquezas nunca va a permitir el crecimiento de la vida plena, “la vida prospera”, por el contrario siempre va a disminuirla y agotarla.

Capítulo II. Desarrollo Humano y el enfoque sistémico

"Para levantar una carga muy pesada es preciso conocer su centro, así como para que los hombres puedan embellecer sus almas es necesario que conozcan su naturaleza"
Humberto Maturana

En este apartado realizaré el recorrido por el enfoque sistémico, entendiéndolo como una forma eficaz para enriquecer mi relación con el desarrollo humano. El desarrollo del pensamiento sistémico nos da una gran posibilidad para la apertura a las relaciones y dinámicas que existen en la vida, así mismo reconocer algunos elementos de la teoría de la comunicación humana, con el fin de profundizar en los niveles interacción y reconocer que las formas en las que nos comunicamos influyen en la construcción del universo.

Desarrollo humano y pensamiento sistémico

El estilo de vida actual nos ha incorporado nuevos hábitos, nuevas costumbres, nuevas formas de relacionarnos, especialmente para quienes habitamos en las grandes ciudades, existe una gama de posibilidades de interacción con objetos, de productos y consumo de servicios, acceso a nuevas tecnologías, somos herederos de la revolución industrial. El modelo productivista asociado a la concepción hombre-máquina, como una extensión de las desaforadas necesidades económicas y mercantilistas, ha implantado un fenómeno mediático, la necesidad de vivir la vida de manera apresurada. La deshabituación de la capacidad innata contemplativa, la desconexión con la naturaleza, de muchas maneras se ha solapado la consciencia, somos seres *interdependientes e interconectados,* con las plantas, el suelo, el clima, el universo. La evolución humana se da a través del encuentro sistémico con la vida.

Nuestra relación con el mundo, las actividades que hacemos, la manera como satisfacemos nuestras necesidades, lo que creemos de nosotros mismos, la visión del futuro,

como procesamos nuestra propia biografía, nuestra compleja relación con la vida, nada de esto, obedece a una relación simple de causa efecto; pensar que uno más uno es dos, o que A provoca B. Esta relación es más bien circular, como una espiral que se extiende y retroalimenta a sí misma, es infinita. La forma en la que nos comunicamos, las palabras que utilizamos, los movimientos corporales que nos acompañan, lo que comemos, la intención que ponemos a ese alimento, lo que pensamos, el orden que le damos a esos pensamientos, lo que creemos de nosotros mismos, lo que creemos del otro, lo que creemos que los otros piensan o creen de uno mismo, del otro, de sí mismos, la forma en la que nos relacionamos en familia, las conductas y acciones hacia el medio ambiente, la actitud que asumimos al llevar a cabo nuestras labores diarias, todo está interrelacionado y tiene un efecto en uno mismo y en nuestro entorno. Y si la vida es circular, me surgen espontáneamente varias preguntas, ¿cómo ser consciente de que esto ocurre en todos los niveles de la vida?, ¿Cómo ser consciente de, que esta relación no es unidireccional?, ¿Cómo dejar de ser el epicentro humano de la construcción – destrucción de la vida de nuestro planeta tierra?, ¿cómo volver a la relación de respeto y armonía con la naturaleza? , ¿cómo ser más compasiva conmigo y con los otros?

Goleman y Senge (2016), insisten en algo primordial, que debería estar inmerso en la educación desde la infancia, y se refiere al desarrollo de la consciencia de uno mismo, reconocer nuestros propios sentimientos y emociones, dirigir nuestra atención hacia adentro para comprender nuestro mundo interior, entrenarnos en un enfoque interno, sintonizando con la vida, lo que promueve la empatía y aflora la capacidad de comprender la realidad de los demás, su perspectiva y no solo la mía. Los autores añaden, “el cerebro está concebido para sobrevivir en eras geológicas más tempranas, no para la nueva realidad antropocénica” (p.25), explican como el cerebro humano está diseñado para percibir las alarmas inmediatas, que se han vuelto

imperceptibles, debido a que los cambios actuales del planeta son tan macro y tan veloces, o tan micro e imperceptibles, que no dan casi tiempo para que se activen nuestros sistemas perceptuales.

En la actualidad, se viven problemas complejos, la multiplicidad de diferencias entre individuos, las dinámicas sociales cada vez más fragmentadas, por ideologías y formas de identidad. Taylor (1996), explica el concepto de identidad como, una construcción netamente moderna, dejando ver cómo las coyunturas sociales, económicas y políticas de cada época, han contribuido a su cuestionamiento y construcción. “Esta complejidad social siempre aparece junto con la complejidad dinámica; lo que supone un reto para nuestro desarrollo tanto emocional como cognitivo” (Goleman y Senge, 2016, p. 32).

La neurociencia social, se ha interesado por la forma en la que nos relacionamos los seres humanos, y en muchos casos se ha estudiado la influencia del desarrollo de las habilidades cognitivas y su relación con los entornos y contextos en los que se desarrolla y se desenvuelve el individuo. A propósito, es posible encontrar múltiples estudios que demuestran, cuando un niño o una niña, se desarrolla en contextos de violencia o ambientes de constante estrés, el desempeño de su cerebro ejecutivo, es decir la atención, la memoria, la planeación y la capacidad de reflexión e inhibición, se ve afectado en diferentes niveles, tienden a la impulsividad con menor nivel de reflexividad, que otros niños y niñas que se desarrollan en ambientes caracterizados por estilos de crianza democráticos, donde han recibido estimulación desde el afecto, el juego, la apertura al diálogo y al contacto físico seguro.

Las habilidades sociales están mediadas por el desarrollo de la empatía, la capacidad de leer las intenciones del otro, la capacidad de autogestionar las emociones propias, en tal grado que, la expresión de las mismas no llegue a afectar negativamente ni a sí mismo ni a los otros.

“Un enfoque personal, íntimo, nos permite comprender y manejar el mundo interno, incluso cuando se encuentra conmocionado por elementos perturbadores” (Goleman y Senge, 2016, p.15). Albert Einstein expresó a las mil maravillas esta conexión entre el afecto y el fomento de la inteligencia sistémica:

> Un ser humano es parte de un todo, que llamamos «universo», una parte limitada en el tiempo y el espacio. Se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos, como algo separado del resto, una especie de ilusión óptica de la conciencia... Nuestra tarea consiste en liberarnos de esa prisión ampliando los círculos de compasión para abarcar a todas las criaturas y al conjunto de la naturaleza en su belleza (Citado por Goleman y Senge, 2016, p.40)

Los hábitos de un pensador sistémico según Goleman y Senge (2016, p. 36) son los siguientes:

- Reconoce la importancia de las demoras cuando explora relaciones causa-efecto
- Localiza las consecuencias no deseadas
- Cambia las perspectivas para incrementar el conocimiento
- Identifica la naturaleza circular de relaciones complejas de causa-efecto
- Reconoce que la estructura de un sistema determina su conducta
- Utiliza el conocimiento de la estructura sistémica para identificar acciones de máxima eficacia
- Hace aflorar y somete a prueba suposiciones
- Verifica resultados y modifica acciones si es preciso: aproximación sucesiva
- Procura captar el cuadro completo

Para Von Foester, la sistémica es el arte de ver, averiguar y especialmente reconocer conexiones entre las entidades observadas (Citado por Garciandía, 2011). Para Gene R. Bellinger, el pensamiento sistémico nos permite ir más allá de los sucesos para ver los patrones de interacción y las estructuras subyacentes que los producen. En el pensamiento circular, los sistemas están interconectados, cuando alguna de las partes presenta un cambio, las consecuencias se reflejan en todo el sistema, regresando al lugar donde se originó, una de las claves para desarrollar este tipo de pensamiento, es dejar a un lado las soluciones rápidas y superficiales para encontrar soluciones reales y sistémicas (citado por Osorio, 2017). Cuando nos acercamos a la realidad de manera sistémica:

> Descubrimos que no hay nada externo, somos parte de dicho sistema y por tanto, nosotros y las causas de los problemas pertenecemos a él. En ese caso, no podemos entonces ubicar la culpa fuera de nosotros y debemos asumir nuestra responsabilidad frente a las acciones que hemos tomado y que desembocaron en dicha situación. De ahora en adelante, estamos «condenados» a asumir nuestras responsabilidades y a trabajar para resolver los problemas que en otros tiempos definimos como responsabilidad de factores externos y ajenos a nosotros (Osorio, 2007, p.52)

Un pensamiento dinámico y flexible, amplía la visión de la vida, del desarrollo propio y de las otras personas, considera que las causas no necesariamente están en el mismo tiempo que los efectos, así mismo, al momento de tomar una decisión, deberán contemplarse las posibles consecuencias en el futuro, si no se quiere enfrentar más adelante una situación complicada (Osorio, 2007). Lo anterior es perceptible y evidente en el ámbito de las emociones, particularmente con la ira, ese sentimiento que se produce cuando de alguna manera vemos afectado vuestro estatus, solemos ponernos rígidos y en su mayoría de veces creemos que la

venganza, de algún modo particular, retribuirá los daños causados, tenemos el pensamiento mágico de creer que si a la persona que nos causó el daño, le pasa algo "malo", es porque lo tiene bien merecido, esta una falsa creencia que, a su vez, nos conlleva a un falso sentir, de que así se va a aliviar nuestra propia ira; este es el tipo de ira punitiva que particularmente se encuentra en todos los sistemas de justicia del mundo, sin embargo, también existe un tipo de ira transicional, y es la que entiende la situación injusta, las causas que la provocaron ira, no se enfoca en el estatus ni desea, ni siquiera por un momento, el sufrimiento del infractor como un tipo de venganza por el daño, se transita, con un compromiso en la búsqueda de estrategias que conlleven a que no se vuelva a presentar el mismo problema en un futuro, se pregunta ¿qué se debe hacer para que no vuelva a pasar? (Nussbaum, 2018).

Considero que una de las rutas para responder a la pregunta que nos hace Nussbaum, inicialmente está asociada con el desarrollo de las habilidades sociales, el desarrollo de esa capacidad de leer al otro e interpretarle sin prejuicios o señalamientos. Hay tres clases de empatía, la primera es la empatía cognitiva, y tiene que ver con la forma de entender el mundo y el pensamiento de los otros, comprender sus diferentes perspectivas, esto permite una mejor comunicación y expresión. La segunda es la empatía emocional, un enlace de cerebro a cerebro que nos proporciona una sensación interna instantánea sobre lo que siente la otra persona al percibir sus emociones, hay una química presente que nos posibilita conectar con la gente. La tercera, denominada técnicamente preocupación empática, es la que nos conduce a sintonizar y actuar para ayudar al otro, primitivamente está asociada con la conducta parental y alimenta los dos primeros tipos de empatía (Goleman y Senge, 2016).

Así pues, entender nuestro universo, empatizar con el del otro y conocer los problemas complejos de la vida, representa una complejidad dinámica, es decir, siempre será un reto para

nuestro desarrollo emocional y cognitivo, sumergirnos en la complejidad de la forma de ver y concebir nuestro universo y dinamizarlo con las diferentes ópticas de otras personas y otros grupos.

El relacionamiento sistémico y la teoría de la comunicación

La teoría de los sistemas, tiene sus raíces en la cibernética de segundo orden, esta abrió las puertas al constructivismo, y comenzó a dar respuesta a interrogantes a cuestionar la certeza de la supuesta objetividad en el acto de conocer, no necesariamente llegando a dar respuestas absolutas, sino más bien dando paso a la franca duda, arrojando interrogantes en vez de afirmaciones: el observador está involucrado dentro del contexto de la acción de conocimiento, por lo tanto, ¿cómo es posible hablar de verdad, cuando soy yo, desde mi sistema de creencias, el miembro partícipe activo de lo que observo? (Ceberio y Watzlawick ,1998).

Complementado lo anterior, cito textualmente a Garciandía (2011):

> La cibernética es, por tanto, una forma de captar, discernir y reconocer las pautas que organizan sucesos, remite a la exploración de los fenómenos que sobrepasan los límites de la materia sin abandonarla, para abordar el proceso de cómo las cosas, acontecimientos y fenómenos en general se ponen en conexión causal sobrepasando la causalidad lineal. Ese proceso al que se hace referencia es el proceso circular, centro y eje de la cibernética. Lo cual expresa que diferentes elementos, partes o aspectos de un sistema mantienen una influencia mutua, correlativa y recíprocamente contingente en sus comportamientos en una forma de relación compleja, es decir, existen acontecimientos o fenómenos cuya comprensión está limitada por las explicaciones de causalidad lineal (X produce el efecto Y), y, para abordarlos, es preciso referirse al contexto general en el que sucede, representado por "la contingencia recíproca de diferentes variables" (p. 39)

Asociando lo anterior al constructo de los marcos relacionales sistémicos, Serebrinsky (2012), explica que, los sistemas tienen tres características básicas: 1). La circularidad, hace referencia a un sistema compuesto por elementos y cuando hay un cambio en alguno de los elementos inmediatamente se produce un cambio en el sistema. 2). La equifinalidad se asocia a varios elementos que, pueden partir de un mismo punto y es posible que lleguen a puntos diferentes, o partir de diferentes puntos y llegar al mismo punto. 3). La retroalimentación, está ligada al concepto de feedback, donde se habla que toda comunicación implica dos elementos, comunicador y comunicando, que a su vez producían una respuesta y ésta otra, hasta poder multiplicarla al infinito.

Profundizando en el concepto de la retroalimentación, es una reacción del sistema que se genera en forma de estímulo o la información devuelta que influye en el paso siguiente, este movimiento es fundamental para los sistemas, es tan importante que si no tenemos retroalimentación tendemos a inventarla, lo cual, aunque ingenioso, también resulta perjudicial cuando terminamos construyendo realidades en nuestra imaginación a partir de hechos que no existieron nunca, es un pensamiento en el que, el resultado del sistema regresa a él y afecta su desempeño futuro, lo cual afectará lógicamente el resultado (Osorio, 2007).

Como psicóloga, me he dejado influir, por esta visión sistémica, hoy entiendo las múltiples formas de relacionarme con el mundo e intento discernir sus efectos sobre otros sistemas, además por la teoría de la comunicación propuesta por Paul Watzlawick y sus efectos sobre la conducta humana. Este autor aportó ampliamente al estudio de los sistemas de relación humana, sobre todo al nivel de las relaciones familiares, cuando están presentes ciertas patologías psiquiátricas para alguno de sus integrantes, entonces es posible atribuir su aparición y mantenimiento al caos con el que se relaciona ese sistema. El modelo de la comunicación

humana que propone este autor se explica como un sistema abierto en el cual se intercambian mensajes mediante la interacción.

Una comunicación adecuada depende de que se cumpla con una serie de axiomas, Watzlawick, y Beavin, (2015), los proponen de la siguiente manera: el primer axioma se clasifica en "la imposibilidad de no comunicar", explica que toda conducta es comunicación, así, aunque alguien permaneciera totalmente inmóvil y no pronunciara ningún sonido o palabra, está comunicando. Con el segundo, refiere que toda comunicación tiene un aspecto de contenido (lo que transmitimos verbalmente) y de relación (comunicación no verbal), lo aspectos de relación intervienen en la interpretación que hace el receptor del contenido (como lo es el tono de la ironía), surge acá un aspecto importante y es la metacomunicación, que consiste en dar información sobre los propios mensajes verbales. Un tercer axioma de la comunicación se asocia a que la naturaleza de una relación depende de la "puntuación", es decir de las secuencias de comunicación entre los comunicantes, cómo las personas interpretan y dan sentido al contenido, es decir, dependiendo de la manera como cada parte "puntúe", la interacción se verá afectada por la interpretación de la situación o el significado, por ejemplo, a una persona que se comporta de determinada manera dentro de un grupo, se le llama «líder» y a otra «adepto», aunque resultaría difícil decir cuál surge primero. El cuarto axioma define la comunicación como analógica y digital, el aspecto analógico hace referencia a la expresión no verbal, por su parte, el aspecto digital se interpreta como la comunicación verbal, lo que se logra identificar a través de este axioma es que, frecuentemente se presentan mensajes de doble vía, que pueden llegar a generar conflictos internos, un ejemplo puede ser, cuando una madre que le dice a su hijo pequeño: "te quiero", pero no hay correspondencia visual o táctil con esta afirmación. El quinto y último axioma se refiere a la interacción simétrica y la interacción complementaria; la primera, contiene

una forma horizontal de comunicación y relacionamiento, donde todas las partes se asumen equitativamente, la segunda forma es vertical, se basa en la relación diferenciada y complementaria, frecuentemente asociada a roles de poder.

Retomando a Serebrinsky (2012), las personas buscan constantemente articular significados de la propia experiencia de vida en un conjunto coherente de referencias que permitan lograr una ubicación en el mundo y contextualizar la realidad, el vehículo de este proceso de construcción de significados por excelencia es el lenguaje y, añade que el ser humano es narrador de historias y constructor activo de su propia realidad.

De acuerdo con una concepción sistémica de la personalidad, el comportamiento humano es expresión de sentido de la persona como totalidad en la unidad del pensar, sentir y hacer, en la forma de ser del individuo. La estructura de la personalidad está conformada por múltiples elementos, estructuras y procesos integrativos, psicológicos, globales y particulares que constituyen los recursos disponibles o potencialidades de realización del individuo, tanto los procesos cognitivos, así como las actitudes y disposiciones se integran como esquemas operacionales- vivenciales, de representación- disposición-acción, para el despliegue de las potencialidades propias en los campos de la actividad humana (Hernández, 2000).

Cada vida está ordenada y orientada hacia uno o varios objetivos, cada individuo tiene algo especial que se convierte en su propósito principal, en cada persona existe un proceso evaluador interno, que va estructurando un sistema de valores, el cual se convierte en un núcleo integrador de la personalidad, la presencia de la sabiduría humana como virtud cardinal, puede definirse como la habilidad de aprender a escuchar interés en sus problemas, profunda comprensión y empatía, especial capacidad de auto-conocimiento y de autoconciencia, habilidad para tener visiones panorámicas de los problemas, capacidad para aprender de los errores y

habilidad para reenfocar los posibles significados de las situaciones, dichos atributos son muy valorados en la mayoría de las culturas y, en general, tienen una aplicabilidad universal (Martínez, 2009).

Una de las tareas que corresponde a una sociedad que quiera promover las capacidades humanas más importantes, es la de apoyar el desarrollo de las capacidades internas, una de las múltiples formas en las que puede lograrse, es a través del ejercicio de las personas que hablan y se escuchan entre sí (Nussbaum, 2012), cuando hay una comunicación adecuada, donde se permiten espacios para el común acuerdo, es posible reconocerse a sí mismo y al otro, de esta manera es más fácil abrir las vías para el enriquecimiento del desarrollo humano.

Para concluir este apartado es importante resaltar que a través del lenguaje y la comunicación construimos realidades, según la teoría de Watzlawick existen niveles de interacción relacional y esta interacción se da manera sistémica, a su vez, la forma primordial de dicha interacción es la comunicación, para que sea posible el movimiento circular (en las relaciones humanas), es importante que exista reciprocidad entre las partes, ser coherentes con la forma de comunicar, la relación simetría entre las partes permite siempre una comunicación dinámica y por ende una mejor comprensión del mundo, de los universos. Si la comunicación se da de manera vertical repetitivamente, el sistema tiende a desarticularse, se cortan los circuitos, se generan confusiones y esto a su vez conlleva a conflictos, una relación que permanece en conflicto tiende a desaparecer.

Capítulo III. Centrarse en el corazón y desarrollar la comunicación no violenta

Todo comienza por la paz interior.

Daaji

La ruta inmersiva del presente capítulo, está dada en los procesos del sentir humano a través de los valores, resalto el ejercicio del autoconocimiento como un pilar para el desarrollo de los atributos intrínsecos que nos conectan desde el sentir, invito a llevar a cabo dicho ejercicio a través de la posibilidad de incorporar las prácticas sencillas de: la comunicación no violenta propuesta por Marshall Rosenberg y la conexión con el corazón a través de la meditación Heartfulness.

Autoconocimiento y valores

Rogers (1981), en su libro, El proceso de convertirse en persona, refiere: "Una persona es un proceso en transformación, no una entidad fija y estática; un río que fluye, no un bloque de materia sólida; una constelación de potencialidades en permanente cambio, no un conjunto definido de rasgos o características" (p.115). El autor añade que, una de las características de las personas que luchan por descubrirse y llegar a ser ellas mismas, están más satisfechas de convertirse más en un proceso, que, en un producto, estas personas están más abiertas a todos los elementos de las experiencias orgánicas, desarrollan confianza en su propio organismo, se permite descubrir nuevos aspectos de sí mismas, aprenden a vivir la vida como quien participa de un proceso dinámico y fluyente (Royers, 1981).

Parafraseando a Maslow (1983), quien al igual que Royers, fue pionero en el estudio humanístico, y quien incorpora el concepto "plena humanidad", explicando que, es la capacidad de abstraer, de tener un lenguaje gramatical, de amar, de tener ciertos valores, de trascender el yo. Supone que hay una existencia (desde el nacimiento) de una voluntad activa hacia la salud,

un impulso hacia el crecimiento y hacia la actuación de potencialidades humanas. Los Valores del Ser, como denomina a las cualidades innatas humanas, participan profundamente en el proceso que lleva a la autorrealización, a través de las cualidades internas o intrapsíquicas o subjetivas es posible experimentar la música, meditar, contemplar, saborear y ser sensibles a las voces interiores, y añade que, llevarse bien con uno mismo es una competencia social. Profundiza en el desarrollo de la autoconciencia y afirma que, esta nos permite analizar nuestras contra valoraciones. El ejercicio de la autorrealización disminuye el rencor, transmuta la envidia, los celos, el resentimiento y la bajeza, surge entonces, la admiración humilde, la gratitud y el aprecio, necesitamos de esta verdad, aunque nos asuste conocerla.

Los Valores Supremos están dados por una vida espiritual, dichos valores son necesidades o metanecesidades que, al irlas alcanzando, permiten escalar el destino. Royers (1981) cita a Maslow: "él defiende vigorosamente la naturaleza humana, señalando que las emociones antisociales -hostilidad, celos, etcétera- resultan de la frustración de impulsos básicos que buscan la seguridad y la pertenencia, deseables en sí mismas" (p.90).

Sin embargo, no son los valores en sí mismos los que permiten el desarrollo del potencial humano, Kamlesh de Patel, nacido en la India y quien es el actual guía espiritual del movimiento Heartfulness, menciona que, en el intrincado tapiz de la existencia humana, tanto los factores externos como los internos, deben estar en armonía para fomentar una vida sana, muchas capas de nuestra existencia interior están aún por explorar. Las cicatrices de nuestro corazón emocional pueden ser más difíciles de curar que las de nuestro cuerpo, estas heridas emocionales surgen de malentendidos, egoísmo, falta de amor y compasión entre otras cosas, para sanarlas, debemos pensar correctamente, escuchar con compasión, alimentar la empatía y liberar el potencial de un corazón purificado. La influencia del corazón se extiende al amor, el perdón, la generosidad y la

bondad, el desarrollo de estos atributos, expanden nuestra conciencia y nos conducen de forma natural a una mejor salud, en todos los sentidos, este viaje interior es posible realizarlo con dos compañeras indispensables, la meditación y la espiritualidad (Patel, 2023).El ejercicio de la libertad del individuo, no se alcanza mediante la persecución del éxito y del propio engrandecimiento, la libertad es el resultado del autoconocimiento, el desarrollo de las sensibilidades del sentir el corazón (Krishnamurti, 2007).

En su majestuoso libro *Realidad al Alba*, Shri Ram Chandra de Shahjahanpur, quien es conocido como Babuji, menciona, que es posible alcanzar la libertad cuando se empieza a caminar por el sendero de la espiritualidad, le cito textualmente: "debemos afrontar los contratiempos con un corazón valiente y nunca debemos sucumbir ante ningún sentimiento de desaliento, que es el peor inconveniente y el veneno más mortífero para la vida espiritual" (Chandra, 1954. p,34).

Einstein (2012), en su libro, *Mis ideas y opiniones,* profundiza en varios aspectos de la vida humana que trascienden el conocimiento científico, habla de la libertad de espíritu, refiere que esta consiste en pensar con independencia de las limitaciones de los prejuicios autoritarios y sociales, esta libertad interna es un raro don de la naturaleza y un objetivo digno para el individuo, las escuelas y los sistemas de enseñanza pueden obstaculizar el desarrollo de la libertad interna con influencias autoritarias o imponiendo a los jóvenes cargas espirituales excesivas, considera siempre favorecer el pensamiento independiente y añade, "Sólo si se persiguen constante y conscientemente la libertad interna y la libertad externa existe posibilidad de progreso espiritual y de conocimiento y con ello de mejorar la vida externa e interna del hombre" (p.44).

En la tradición budista, se encuentran presentes los cuatro inconmensurables: amor, compasión, alegría y ecuanimidad. A través de la meditación, sobre estos cuatro principios, se logra una mente flexible y concentrada, la mente se libera para ser utilizada como base del discernimiento, enriquece nuestra relación con nosotros, el amor tiene el aspecto de amabilidad hacia lo seres sensibles y desea que estén bien y sean felices, las enseñanzas budistas insisten en que la compasión debería ser nuestra actitud básica hacia los seres vivos, cuando vemos el sufrimiento de los seres sensibles, respondemos con compasión, abandonando así el miedo y el desagrado, y hacemos lo que está en nuestras manos para prestarles ayuda, cuando presenciamos la felicidad del otro, el éxito, la virtud y las buenas cualidades, nuestra respuesta es la alegría, lo contrario de los celos (Chodron y Lama, 2016).

La palabra compasión viene del término latino *cumpassio* que significa acompañar. Esto quiere decir que la persona que desarrolla este sentimiento no necesariamente sufre igual que aquella objeto de compasión, pero queda marcada por el sufrimiento del otro. De esta forma, deja de pensar en sí mismo para pensar en el otro, para acercarse a él y acompañarle. "La compasión, en un sentido general y sin definir operativamente para poder medirla, podríamos describirla como un sentimiento de afecto o cercanía hacia otros seres humanos" (García, Cebolla y Demarzo, 2016, p.16). A lo anterior añado que, dicha sensibilidad también debemos desarrollarla en nosotros mismos, reconocernos y empatizar con nuestro propio dolor, lo que llamaría como autoempatía.

La filosofía y la práctica del Yoga en un conjunto de Yoga Sutras, incorporan 8 ramas principales de la práctica necesarias para alcanzar el estado de Yoga (Unión): *Yama*, que hace referencia a todos los principios éticos que guían las acciones del individuo. *Niyama* se refiere a disciplinas personales y éticas. *Asana,* está asociado a las posturas físicas o poses que se

practican para mantener la salud y la estabilidad física, así como para preparar la mente para la meditación. *Pranayama,* consiste en técnicas de control de la respiración que ayudan a regular la energía vital (prana) en el cuerpo y a calmar la mente. *Pratyahara*, es la práctica de retirar la atención de los estímulos sensoriales externos para dirigirla hacia el interior, preparando así la mente para la meditación profunda. *Dharana,* se refiere a la concentración, el proceso de mantener la atención enfocada en un solo objeto o idea, como un paso previo a la meditación. *Dhyana* es la meditación propiamente dicha, un estado de absorción mental profunda y continua en el objeto de meditación, sin distracciones. Y *Samadhi*, es el estado final del yoga, una experiencia de unidad pura en la que el meditador y el objeto de meditación se vuelven uno, alcanzando así la realización espiritual y la liberación del ciclo de sufrimiento (Patel, 2018)

Hoy se las conoce a estos 8 componentes como Ashtanga Yoga (Astha significa ocho y anga significa partes). De hecho, las ocho ramas están diseñadas para ayudarnos a convertir cada aspecto de nosotros mismos hacia el interior para que podamos viajar al centro de nuestro universo interno.

Particularmente dejaré explícito el primer sutra de este componente, puesto que tiene especial relación con el presente trabajo, y sólo me detendré en el primero de los cincos aspectos de los cuales está compuesto, no ahondare en los otros, ya que no tengo como objetivo primordial, estudiar a profundidad todo su contenido, más bien sí coincidir y evidenciarlos como caminos para otras posibles aproximaciones al desarrollo humano.

Teniendo en cuenta que los anterior, en el *yama,* los cinco aspectos que ha de desarrollar un buscador son: *ahimsa* (no violencia), *satya* (veracidad), *asteya* (honestidad), *brahmacharya* (moderación de los sentidos) y *aparigraja* (actitud no posesiva). El propósito de abrazar la no

violencia, la veracidad, la honestidad, la moderación de los sentidos y la no posesividad es permitir que sea la paz la que prevalezca en el interior.

Ahimsa (no violencia), primer aspecto del yama, como ya lo había mencionado, comienza con el amor. Practicar ahimsa, no solo se refiere a no herir a los otros, también hay una mayor necesidad de ser compasivo, tomando medidas para que el otro no solo no sea lastimado, sino que, por compasión, sea consolado. Es una simple cuestión de entender que la simpatía hacia alguien en última instancia culmina en amor. Cuando amamos a todos, ¿qué sentido tiene ser violentos o herir a los demás?, cuando amamos, estamos listos para sacrificar nuestras comodidades, nuestras posesiones y en última instancia, a nosotros mismos. ¿No es esto compasión? (Patel, 2018).

Los valores pueden asemejarse a una brújula que orienta nuestro caminar, cuando estos valores no están claros en la vida humana, se toman decisiones dolorosas que nos apartan del propósito, Maslow lo menciona insistentemente como la autorrealización, Rogers prefiere llamarlo, el proceso de convertirse en persona, y ambas formas, tienen que ver con una identidad siempre en movimiento. Siempre estamos andando y para tal fin es necesario tener un norte. Para que un ser humano desarrolle la capacidad de verse a sí mismo se deben garantizar las libertades desde los diferentes lugares donde transita su identidad, la escuela, la familia, el trabajo, un verdadero ejercicio expresión en valores tiene que ver con las posibilidades de interrelación con el medio y con sigo mismo, y añado, lo que ya varias veces ha mencionado Kamlesh de Patel en sus mensajes, y a propósito de las celebraciones del día mundial de paz (en 2001 ONU estableció el 21 de septiembre como el día internacional de la paz), “la paz individual contribuye a la paz global”.

Comunicación No Violenta, reconociendo necesidades y sentimientos

Lo que quiero en la vida es compasión, una corriente que fluya entre los demás y yo, basada en un mutuo dar desde el corazón.

Marshall Rosenberg

Todos los actos humanos pueden ser vistos como un intento de satisfacer necesidades, si hay una idea que habla desde el corazón del pensamiento compasivo, es esta: todo lo que hemos hecho, todo lo que cualquier ser humano ha hecho jamás o podría hacer, es un intento de satisfacer una necesidad o necesidades (con éxito o no). Los seres humanos nos movilizamos en la vida siempre en busca de la satisfacción de alguna necesidad, desde rascarnos la cabeza (necesidad de confort), hasta la de casarse (necesidad de unión, de compromiso), muchas de estas necesidades, tal cual lo mencionaba Maslow, se pueden traducir en valores. Las necesidades, satisfechas o insatisfechas, están acompañadas de sentimientos asociados a las mismas, cuando nuestras necesidades están resueltas, nos sentimos realizados y satisfechos, incluso felices, nos sentimos bien, por el contrario, cuando nuestras necesidades no están resueltas, nos sentimos descontentos, insatisfechos, infelices nos sentimos mal (Bond, 2022).

Por su parte Marshal Rosenberg, psicólogo estadounidense y quien creó la Comunicación No Violenta (en adelante CNV), como una herramienta para desarrollar la compasión en los seres humanos, refiere que, la comunicación compasiva o CNV, nos ayuda a conectarnos con los otros y con nosotros mismos, permitiendo que aflore nuestra compasión natural. Para el presente apartado se tendrá en cuenta su libro *Comunicación no violenta, un lenguaje de vida,* donde se evidencian las estrategias para lograrlo. Nos orienta de tal manera que nos permite reestructurar nuestra forma de expresarnos y de escuchar a los demás, haciéndonos conscientes de lo que observamos, sentimos y necesitamos, y de lo que les pedimos a los demás para hacer más rica

nuestra vida y la suya. La CNV promueve el desarrollo de la escucha atenta, el respeto y la empatía, y propicia el deseo mutuo de dar desde el corazón (Rosenberg, 2013).

Hay quien se sirve de la CNV para llegar a una mayor auto compasión y comprensión de sí mismo; hay quien aspira a llegar con ella a una relación más profunda con sus semejantes, y hay quien quiere construir a través de ella relaciones más efectivas en su lugar de trabajo o en el campo político, en el ámbito mundial, la CNV sirve para resolver disputas y conflictos a todos los niveles (Rosenberg, 2013).

Rosenberg (2013), tanto en su literatura, que por cierto está escrita desde una didáctica compasiva, como en su experiencia como mediador de conflictos, nos invita a incorporar 4 pasos como proceso para la CNV, los cuales se enumeran a continuación:

1. Observar, sin evaluar
2. Identificar y expresar los sentimientos.
3. Conectar con las necesidades.
4. Hacer una petición.

Es importante tener presente que la CNV no es una fórmula preestablecida, sino un proceso que se adapta a diversas situaciones y a diferentes estilos personales y culturales. Aun cuando por razones prácticas se hace referencia a la CNV como un «proceso» o un «lenguaje», se pueden experimentar las cuatro facetas del proceso sin necesidad de articular una sola palabra. La esencia de la CNV está en la conciencia que tenemos de esos cuatro componentes, no en las palabras concretas que intercambiamos (Rosenberg, 2013).

A continuación dejaré explícito a qué se refiere el autor con cada uno de los pasos, debo aclarar que, para el presente apartado me limitaré a describir los principios de la CNV, y no incluyo la explicación, o por lo menos no de manera rigurosa, de los ejercicios que él propone

ampliamente en su libro Comunicación No Violenta, un lenguaje de vida. Con este apartado pretendo, más bien, cautivar al lector y la lectora, generar curiosidad por el autor y su obra, ¿qué es eso de la CNV?, así como dejar el respaldo de cuál fue la ruta que tomé para realizar mi propia observación a través de "la espiral del darse cuenta", la cual se amplía y se explica más adelante, en el apartado de la metodología, y cómo los registros de mi experiencia personal, que recopilé en aras de analizar mi propia experiencia compasiva y que quedaron en la bitácora son traducidos y leídos a través de la necesidades y valores que nos enseña el autor.

El primer componente de la CNV implica la separación entre observación y evaluación, es necesario observar claramente aquello que vemos, oímos o tocamos que afecta a nuestro bienestar, sin mezclarlo con una evaluación. Las evaluaciones deben basarse en observaciones específicas del momento y del contexto, ¿qué estoy observando? En sentido metafórico, es como estar describiendo la situación, como si fuéramos una cámara de vigilancia, sin mezclar la observación con la evaluación, si emitimos una evaluación, seguramente la otra persona escuchará una crítica, a su vez, estas críticas son denominadas "juicios", estos pueden ser moralistas, comparaciones, echar la culpa, estos juicios son fáciles de distinguir porque están contenidos generalmente en un lenguaje donde abundas las palabras que establecen clasificaciones y dicotomías con respecto a las personas y a sus formas de actuar, es fácil centrarse en quién es bueno, malo, normal, anormal, responsable, irresponsable, inteligente, ignorante, etcétera (Rosenberg, 2013).

Es importante aclarar que, los juicios pueden ser internos o externos, son acusaciones y exigencias, que por lo general acompañan nuestras formas de comunicarnos, expresiones como "otra vez lo arruinaste todo", "soy torpe", "nunca me salen bien las cosas", y lo que nos propone el autor es que, este tipo de verbalizaciones, tienen que ver con necesidades insatisfechas.

Precisamente el ejercicio de la CNV promueve la conexión con dichas necesidades y sentimientos asociados a estos juicios para poder traducirlos y sintonizar con compasión y autocompasión, lo que nos permite encontrar alternativas para su satisfacción y para llegar a acuerdos con los otros, soluciones que también agreguen sentido a sus vidas (Rosenberg, 2013).

Aprender a hacer esta traducción de juicios a necesidades lleva su tiempo, hay que practicarlo constantemente. Escribir y llevar un registro de los juicios para ir conectando con las necesidades y sentimientos es realmente útil. El autor propone varios ejercicios para ello en el libro que mencioné anteriormente, también es posible encontrar en línea el curso de compasión impartido por Tom Bond quien fue su pupilo, por mi parte llevo dos años haciendo la práctica y aun me encuentro en un nivel muy básico, creo que siempre existe una tendencia inmediatista a verme y ver al otro de manera rápida, la forma en la que el cerebro gasta menos energía es a través de la emisión un juicio, una creencia preconcebida, para hablar desde el lenguaje de la compasión hay que practicar todos los días y, como diría Nussbaum, realmente querer desarrollar un lenguaje civilizado.

La CNV reemplaza las pautas marcadas de defensa que hemos aprendido, esa tendencia a la huida o el ataque ante los juicios y las críticas de otras personas, empezamos a percibir a los demás y a nosotros mismos, así como a nuestras intenciones y relaciones, bajo una nueva luz. La forma reactiva de relacionarnos, la defensa y la violencia se disminuyen, cuando nos centramos en clarificar lo que observamos, sentimos y necesitamos, en lugar de dedicarnos a diagnosticar y a juzgar, descubrimos cuán profunda es nuestra compasión (Rosenberg, 2013).

Para el segundo componente, identificamos nuestros sentimientos, comprobamos cómo nos sentimos. ¿Nos sentimos dolidos, asustados, alegres, divertidos, irritados, etc.?, inicialmente y para lo anterior es muy útil elaborar y tener a la mano una lista de sentimientos, es importante

identificar qué sentimientos están asociados a las necesidades satisfechas y cuáles a las insatisfechas (ver cuadro 1 y 2 respectivamente), los cuadros 1 y 2 que se presentan a continuación, son ejemplos de listados que poco a poco se pueden ir alimentado por la propia cuenta. La elaboración de estas listas, nos ayuda a enriquecer nuestro vocabulario, identificar con claridad ¿qué siento?, y así poder conectar, entrar en diálogo interior y en sintonizar con las necesidades.

Tabla 1
Algunos sentimientos básicos que todos tenemos

Sentimientos cuando nuestras necesidades están satisfechas		
Agradecidos	Conmovidos	Intrigados
Alegres	Deseosos	Optimistas
Aliviados	Emocionados	Orgullosos
Asombrados	Enérgicos	Realizados
Cómodos	Esperanzados	Seguros
Contentos	Estimulados	Sorprendidos
Confiados	Inspirados	

Nota. Recuperado del libro Comunicación No Violenta, un lenguaje de vida (Rosenberg, 2016).

Tabla 2
Algunos sentimientos asociados a necesidades insatisfechas

Sentimientos cuando nuestras necesidades no están satisfechas		
Abrumados	Desesperanzados	Irritados
Avergonzados	Enfurecidos	Nerviosos
Confundidos	Enojados	Preocupados
Desalentados	Frustrados	Reacios
Desconcertados	Impacientes	Solos
Desesperados	Incómodos	Tristes
Desilusionados	Inútiles	

Nota. Recuperado del libro Comunicación No Violenta, un lenguaje de vida (Rosenberg, 2016).

En tercer lugar, identificamos y decimos cuáles de nuestras necesidades guardan relación con los sentimientos que hemos encontrado, para lo anterior, al igual que con los sentimientos, es adecuado contar con el listado de las mismas (Ver cuadro 3), de esta manera es más fácil reconocerlas, Siempre que utilizamos la CNV para expresar de forma clara y sincera cómo nos sentimos, está presente en nosotros la conciencia de estos tres componentes.

Tabla 3
Algunas necesidades básicas que todos tenemos

Lista de necesidades y valores		
Autonomía	***Nutrición y cuidado físico***	***Esparcimiento***
Elección de ideales/objetivos/valores	Aire	Diversión
Elección de proyectos para lograr nuestros propios ideales, objetivos y valores	Agua	Risa
	Alimentación	Autenticidad
	Descanso	Creatividad
	Expresión sexual	Propósito
	Contacto Físico	Autoestima
Celebración y conmemoración	Celebración de la creación de la vida y de los ideales alcanzados.	Consideración
Conmemoración de las pérdidas: de los seres queridos, los ideales, etc. (Duelos)		Contribución al Enriquecimiento de la vida
	Interdependencia	Empatía
	Aceptación	Honestidad (la que nos da el Poder para aprender de nuestras propias limitaciones).
Comunión Espiritual	Agradecimiento	
Armonía	Amor	
Belleza	Apoyo	Proximidad
Inspiración	Comprensión	Respeto
Orden	Comunidad	Seguridad
Paz	Confianza	Seguridad emocional

Nota. Recuperado del libro Comunicación No Violenta, un lenguaje de vida (Rosenberg, 2016).

El componente número cuatro se centra en lo que esperamos que haga la otra persona para enriquecer la vida de ambos. Así pues, una parte de la CNV consiste en expresar de manera muy clara, ya sea verbalmente o por otros medios, información sobre estos cuatro componentes.

El otro aspecto de este proceso de comunicación consiste en recibir de otras personas información sobre esos mismos cuatro componentes. “Nos conectamos con los demás percibiendo primero lo que ellos observan, sienten y necesitan, y descubriendo después en qué enriquecerá su vida recibir lo que nos piden, su petición (Rosenberg, 2016, p.22).

El componente número cuatro se centra en lo que esperamos que haga la otra persona para enriquecer la vida de ambos. Así pues, una parte de la CNV consiste en expresar de manera muy clara, ya sea verbalmente o por otros medios, información sobre estos cuatro componentes.

El otro aspecto de este proceso de comunicación consiste en recibir de otras personas información sobre esos mismos cuatro componentes. “Nos conectamos con los demás

percibiendo primero lo que ellos observan, sienten y necesitan, y descubriendo después en qué enriquecerá su vida recibir lo que nos piden, su petición (Rosenberg, 2016, p.22).

Para este apartado es posible concluir que, cuando centramos nuestra atención en los cuatro aspectos citados por el autor y ayudamos a los demás a hacer lo mismo, establecemos una corriente de comunicación que se refleja en ambos sentidos y se manifiesta de una manera natural: observo, siento y averiguo qué necesito, las preguntas más valiosas que podemos hacernos para desarrollar la comunicación no violenta son: ¿qué me hace falta para enriquecer mi vida?, ¿qué observas, sientes y necesitas?, ¿qué te hace falta para enriquecer tu vida?

Centrar la atención en el corazón a través de la meditación

Si tienes dudas, consulta a tu corazón.
Chariji

En este apartado expongo de la importancia de la práctica meditativa Heartfulness como vehículo para el autoconocimiento y el trabajo espiritual. Cuando se habla de meditación es importante desmitificar este término, ya que por lo general está asociado a las prácticas de ascetismo, del abandono total del mundo terreno, el absoluto despojo de ropajes y objetos, incluso la renuncia a la familia como logro de todo desapego, es frecuente también escuchar la asociación entre meditación y tener la mente en blanco, y al parecer, por todo lo anterior, muchas personas desisten de la posibilidad de experimentar dicha práctica, aún más, cuando desde hace unas décadas el acercamiento a la meditación y autoconocimiento está asociado con poder adquirirlo, pero, pagando un alto costo.

En un artículo que encontré en la web, titulado *La nueva economía de la introspección* Steve (2022), hace una crítica, al mercado que se ha venido instaurando enfocado en las experiencias, entre estos, todo el despliegue del mindfulness, cursos para focalizar la atención y así como la música para tener un mayor productividad laboral, toda una industria "antiestrés",

que, a pesar de presentarse como alternativas de “bienestar”, también son formas de consumo, y de alguna manera, suelen depositar la responsabilidad de la felicidad o infelicidad personal únicamente en los individuos, además, dichas experiencias, parecen inalcanzables para ciertos grupos o personas, ya que el marketing que se da alrededor de esto, se presenta habitualmente por unos costos que a los que solo pueden tener acceso ciertas élites.

Por su parte, el auge de las terapias con psicodélicos y de la incorporación de las prácticas ancestrales en el mundo occidental, para lo cual. también se encuentran ya negocios bien instaurados, pueden despistarnos del camino natural y llevarnos a enredos mentales, traigo todo esto a colación, no con el ánimo de hacer alguna crítica despectiva, por el contrario, sí para detenernos un poco y observarnos sistémicamente, ¿cómo elegimos acercarnos a la ruta del autoconocimiento y conexión interior?, ¿Cómo elegimos encontrar el equilibrio entre las ajetreadas rutinas industrializadas y nuestra salud mental?.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, a continuación describiré entonces cómo esta búsqueda por el equilibrio y la necesidad de encuentro con las más altas experiencias trascendentales, nos han acompañado como humanidad desde nuestros albores, así mismo, cómo se han tergiversado las formas de alcanzar estas búsquedas, pero también como actualmente se presentan alternativas para lograrlo.

Shahjahanpur (1954), lo describe textualmente:

> “La búsqueda de la humanidad desde su origen ha sido adorar a Dios, desentrañar los misterios que hay tras las apariencias externas y comprender la verdad fundamental. Ésta es la génesis de la religión. El que venera tiene la vista puesta en la gloria eterna del paraíso o en alguna visión semejante a la que aspira como su objetivo final. Por consiguiente, han surgido en el mundo religiones con formas y rituales prescritos,

> basados en la experiencia práctica personal de sus grandes fundadores. No obstante, transcurridos miles de años en los que todo el entorno ha cambiado y la vida se ha transformado de forma radical, se siguen manteniendo las mismas formas y principios de siempre. Ahora sólo la forma exterior permanece intacta, mientras que el espíritu interior se ha perdido" (p.17).

El nacimiento del hombre occidental moderno, está ligado a la historia de los dogmas medievales, las creencias religiosas encarnadas en la inacabable dicotomía de control del catolicismo, el bien y el mal. El oscuro equipamiento de un misticismo sobrenatural, dio como resultado la superficialidad religiosa, estos dogmas han promulgado el olvido del "sí mismo", promoviendo una identidad externalizada hacia la obediencia y el sacrilegio, las prácticas religiosas siempre han buscado a Dios afuera, lejos de la posibilidad de ser dignos de "su esencia divina" al interior, limitando el ejercicio del desarrollo de la libre conciencia, se ha privado a una gran mayoría de personas a acceder a la meta introspectiva que provee gozo, paz y un modesto sentido a la existencia (Delponte, 2020).

Por su parte, Ram Chandra de Shahjahanpur [Babuji], en la introducción que hace, al libro *Verdad eterna*, escrito por Ram Chandra de Fatehgarh [Lalaji], refiere que, los períodos medieval y moderno en la historia contemporánea de India se consideran períodos oscuros, que produjeron gigantes intelectuales pero pigmeos espirituales, surgió una latente pero silenciosa rebelión de la almas individuales contra la esclavitud autoimpuesta, y el anhelo interior de alcanzar el destino, solo pudo revelarse su verdadera naturaleza para unos pocos. Para la mitad de siglo XX, el espíritu de India estaba a la espera de recuperar más que su gloria espiritual, sin embargo, el intelectualismo ocupó a los individuos en la búsqueda de la Realidad, y muchos

encontraron la paz en reformas sociales y culturales, en motines armados o en el rejuvenecimiento religioso de la sociedad (Fatehgarh, s.f.).

En occidente, algunos de los místicos de esa época, como Juan Escoto Erígena, Meister Eckhar, y figuras femeninas, que trabajosamente se hicieron escuchar, como la abadesa Hildegarda Von Bingen, quien contra viento y marea logró que se empezara a admitir que las mujeres podían ser inspiradas por el "Espíritu Santo", y se emancipan, desde su necesidad de encuentro profundo con la propia experiencia interior, el acto meditativo surge pues, a modo de rebeldía en contra de la subordinación sacralizada. Encontraron a través de la meditación, el camino y la búsqueda de la esencia en el "sí mismo", desde "la libertad de conciencia" (Delponte, 2020).

Dando continuidad al encuentro con el significado de la meditación, Delponte (2020), hace una descripción etimológica de su significado que me permito citar textualmente:

> Nuevamente la ayuda brindada por la construcción del lenguaje añade otro criterio sobre el hondo alcance de lo que se quiere significar con la palabra meditación. Primeramente, puntualicemos que la raíz sánscrita *mê* que compone la expresión latina *meditatio* –meditación–, se halla presente en palabras sánscritas afines como *mêdha* –sabiduría–, *mêd* –medir o tomar medidas adecuadas–. Mê aparece también en la palabra griega *medos* y la latina *medium*; ambas significan «medio» o «centro». *Medium* es el primer componente de los dos que cifran la palabra *meditatio*. El segundo es *sto*, del latín tardío del siglo primero, que sintetiza la idea de estar inmóvil. Lo que resulta *in medio sto* –estar quieto en el centro–. Este supuesto nos permite conjeturar que, cuando comenzó a gestionarse el vocablo *meditatio*, probablemente haya sido para orientar una actitud de

> centramiento psíquico en donde cuadra la idea de búsqueda de un estado íntimo de quietud (p. 140).

La mente tiende al desorden, por lo general estamos involucrados en pensamientos mundanos, nuestra mente individual se ha acostumbrado a este comportamiento, el pensamiento contemplativo tiende a estar solapado por impresiones mentales, nuestros actos y pensamientos contribuyen en gran medida al comportamiento erróneo. Cuando permanecemos en contacto con ideas y pensamientos de las más variadas índoles, estos dejan impresiones en nuestras emociones y en nuestros sentidos, deteriorándolos. Las marcas que hacemos sobre los sentidos se vuelven sólidas como una piedra, carentes de sabiduría, creando obstáculos y capas que nos mantienen lejos del resplandor de nuestra alma, tales cosas sólo pueden hacerse añicos con la ayuda de un maestro que tenga el poder de transmisión para abrir las envolturas por la fuerza y eliminar las complejidades y por supuesto el practicante o abhyasi es dirigido a meditar (Shahjahanpur, 2009).

La meditación en la que enfocamos la atención a nuestro corazón tiene un efecto purificador en todo nuestro sistema, al ser el corazón el centro de nuestra vida, purifica la sangre y a su vez todos los diferentes nervios y células del cuerpo, cuando se hace referencia al corazón es importante considerarlo como una región en sentido amplio, en realidad, las etapas del desarrollo humano se ubican en esta región, todos los lotos o *chakras* están situados dentro de sus límites, la región del corazón está en constante movimiento y cuando está purificada es posible conectarse con el mundo sin limitaciones (Shahjahanpur, 2009).

La anatomía espiritual de un ser humano está compuesta de muchos chakras, los que más se reconocen son los 7 asociados a la visión tradicional del yoga, el chakra raíz en la base de la columna vertebral, el chakra sacro justo debajo del ombligo, el chakra del plexo solar en la parte

superior del abdomen, el chakra del corazón, el chakra de la garganta, el chakra de la frente y el chakra de la coronilla en la parte superior de la cabeza. En el camino Heartfulness, es posible descubrir que los seres humanos también tenemos la posibilidad de despertar y desarrollar la capacidad de los chakras desde el corazón hacia arriba. Es precisamente el viaje expansivo por el chakra del corazón al que nos invita esta práctica (Patel , 2016).

Para tenerlo como referente, el chakra del corazón es una constelación de muchas estrellas, y las cinco más importantes pertenecen a los cinco elementos que se manifiestan a través del universo: tierra, aire, fuego, agua y éter, también conocido como *akash* o espacio. Nuestros cuerpos también están hechos de esos cinco elementos, que están presentes en el chakra del corazón, comenzando con el chakra 1 del corazón, que tiene las cualidades de la tierra como dominante. Los otros cuatro elementos existen aquí en menor grado. El Chakra 1, está en el lado inferior izquierdo del pecho, cerca del corazón físico. El Chakra 2, es el chakra del alma en el lado inferior derecho del pecho. Tiene la cualidad del espacio o akasha como dominante. El Chakra 3, es donde domina el elemento fuego, en el lado superior izquierdo del pecho. El Chakra 4, es donde domina el elemento agua, en el lado superior derecho del pecho, y el Chakra 5, está en la garganta y tiene el elemento aire como dominante (se explicará más adelante los atributos de estos chakras del corazón, en el apartado cuerpo, mente, corazón). Todo esto se encuentra dentro de la Región del Corazón o *Pind Pradesh*, y es una vasta región en sí misma (Patel , 2016).

La evolución de la consciencia del ser humano puede representarse a través de una espiral de continuas e infinitas transformaciones. Atravesar los diferentes lotos o chakras cobra sentido para el buscador y la buscadora espiritual, trascender las complejidades de la mente y las huellas que han dejado impresión en nuestro sentir. El miedo, posiblemente ha sido el artefacto primitivo

que ha movilizado a la humanidad a dejar de vivir el presente, y por el contrario lo ha conllevado al afán de construcción del futuro. La necesidad de adelantarnos a los hechos, de construirnos desde la certeza, de alguna manera, ha alimentado una sensación de angustia y desasosiego, además, la existencia humana se ha convertido en el simple significado materialista, de tener un buen trabajo con adecuados ingresos para subsistir, pareciera que en el verdadero sentido y razón de vida es la acumulación de objetos y riquezas.

Para Einstein (2012) "el auténtico valor de un ser humano depende, en principio, de en qué medida y en qué sentido haya logrado liberarse del yo" (p.24). "El yo" entendiéndose como el ego, la falsa identidad. Más allá del ego, sin embargo, se encuentra el Ser esencial, el alma, el Sí mismo; distintos nombres para referirnos a lo mismo: nuestra auténtica naturaleza esencial (Belart, 2015).

Por su parte para Patel (2016):

> El ego juega un papel vital para que ocurra o no la expansión o evolución de la conciencia. El ego frecuentemente es visto como el villano por los practicantes espirituales de todas las tradiciones, pero el ego es también esencial para nuestra evolución. Es la función activa de la mente, la función de acción y pensamiento, y lo necesitamos en todos los aspectos de nuestra vida diaria, incluso para tener el deseo de evolucionar. Nos da nuestra identidad. Es la fuerza de activación o iniciación. Si es utilizado sabiamente, nos sirve bien, tal como cualquier otro recurso, pero frecuentemente es mal utilizado, y esto es a lo que comúnmente nos referimos como ser egoísta. Cuando el ego es utilizado para propósitos egoístas, nos volvemos arrogantes y nos consideramos importantes, mientras que, si constantemente refinamos el ego, la conciencia se desarrolla muy rápidamente (p.37).

El yoga proporciona una manera de nutrir y refinar nuestro cuerpo, el ego y alma, con el objetivo de expandir la conciencia a su máximo potencial para que podamos ser uno con la fuente de toda la existencia. Yoga significa unión, integración, unidad, incluyendo la integración del estado interno y externo de nuestro ser. Los expertos en yoga han conocido el valor de la meditación desde la antigüedad. Sabían del efecto del observador mucho antes de que la ciencia lo descubriera, de hecho, textos antiguos como los Vedas y los Upanishads pudieron describir las diversas etapas de la consciencia en la meditación, que ahora se pueden correlacionar con las ondas cerebrales identificadas por los aparatos de electroencefalogramas (EEG) en cada una de las etapas. Por ejemplo, la profundidad máxima de la meditación, una etapa llamada Samadhi en Yoga, se correlaciona con las lentísimas ondas delta producidas por el cerebro durante el sueño profundo (Patel, 2020).

En diciembre de 2014 las Naciones Unidas proclamaron el 21 de junio Día Internacional del Yoga, reconociendo su atractivo universal. En la actualidad, hay muchas escuelas y clases de yoga surgiendo en todo el mundo. El Día Internacional de Yoga tiene como objetivo crear conciencia en todo el mundo de los muchos beneficios de practicarlo.

El mundo actual, está en constante necesidad de equilibrio, un balance entre lo material y lo espiritual (o lo natural, por si se quiere llamarle de otro modo). Heartfulness es una práctica sencilla, gratuita, que se centra en conectar con los atributos del corazón, su esencia es espiritual, no persigue un fin de entrenamiento en focalización cognitiva únicamente, tampoco tiene objetivo primordial el manejo de estrés, o la curación de dolencias, sin embargo, el bienestar cognitivo y corporal se dan como resultado de la práctica, Heartfulness también es conocido como Sahagh Marg, que significa el Camino Natural.

La práctica Heartfulness (en adelante HFN) tiene sus raíces en el raja yoga (rey de los yogas) o yoga de la mente, es el antiguo sistema o ciencia seguido por los grandes *rihis* y santos que les servía para realizar el Ser o Dios. Cada sabio a lo largo de los tiempos ha logrado mejorar la práctica y adecuarla a las necesidades de cada época. Lo regio que hay en nosotros es el pensamiento, que con el tiempo se desarrolla y nos conduce a nuestra meta (...) con el tiempo el pensamiento adopta la forma de realidad y aparece en forma desnuda, por así decirlo (Shahjahanpur, 1954)

La práctica HFN nos lleva a la expansión de la conciencia con la ayuda de transmisión yóguica o *pranahuti,* esta transmisión nos permite elevar nuestro estado de una manera muy viva, dinámica y alegre. A principios de la década de 1880, fue el maestro Shri Ram Chandra de Fatehgarh (también conocido como Lalaji), quien redescubrió el método olvidado de *pranahuti* o Transmisión Yóguica, y que es la característica esencial y vital de Heartfulness. Esta Transmisión, ha sido definida como "la utilización de la energía divina para la transformación del ser humano". Se habla de la transformación para hacer referencia a nuestra personalidad, a nuestras esferas mentales, intelectuales y del ego. El efecto transformador de la Transmisión Yóguica ha sido uno de los mayores secretos místicos a lo largo de siglos. Lo que una vez fue transmitido sólo de corazón a corazón por maestros espirituales de alto calibre a sus discípulos más cercanos, hoy está a disposición de toda la humanidad (Patel, 2020).

Por mi parte, llevo ya unos 9 años practicando este método, cuando decidí comenzar, me llamó la atención su gratuidad, y posterior la sencillez de la técnica, debo decir que, gracias a la meditación, hoy tengo otra visión de la vida con un propósito elevado de existencia en este plano terreno, soy más flexible y centrada en mi naturaleza.

Pero ¿qué se necesita para aprender a meditar?, y la respuesta a esta pregunta es: lo único que se necesita es interés. Cualquier persona, independientemente de sus creencias religiosas, puede beneficiarse de la práctica HFN. ¿Se requiere algún pago o donación para aprender o practicar Heartfulness? No. Las prácticas de Heartfulness son siempre gratuitas. Como solía decir Babuji: "Dios no está a la venta". Y si lo estuviera, ¿cuánto se pagaría? Y si uno pudiera permitirse comprar a Dios, ¿para qué lo necesitaría? (Patel, 2020). El Instituto Heartfulness y las organizaciones asociadas funcionan principalmente con donaciones y subvenciones, y están registradas como organizaciones benéficas sin ánimo de lucro.

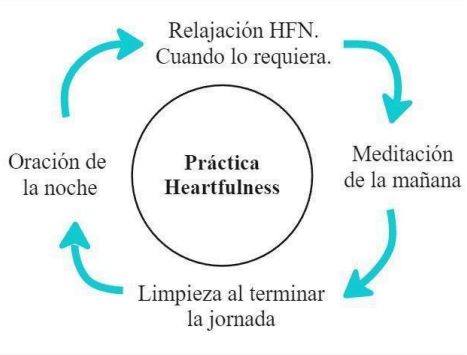
Para comenzar a meditar, es posible experimentar la meditación por sí sola, actualmente en el web bastante contenido de esta práctica (Ver anexo 1 para escanear el código y acceder a la página web en español), dejarse guiar por la intuición y cuando se esté satisfecho y convencido de haber agotado la experiencia por sí mismo, la invitación es buscar un/a entrenador/a. El propósito principal de aprender con un facilitador/a o entrenador/ra, es que ellos/as imparten la Transmisión Yóguica, lo ideal es establecer contacto con un/a entrenador/a cercano/o con el fin de experimentar dicha transmisión, en conexión de corazón a corazón.

Este servicio de entrenamiento es facilitado por voluntarios y voluntarias que están en varios lugares del mundo, y siempre será un servicio que se presta de manera gratuita. Es posible contactarles, ubicando los centros más cercanos a su zona (Ver anexo 2 para escanear el código QR y localizar a un/a entrenador/a cercano/a), además en la web, es posible encontrar información de todas las iniciativas en beneficio de la educación, bienestar para las instituciones, convenios gubernamentales en pro de la paz, la salud mental y física, la restauración ecológica, entre otros, que actualmente se llevan a cabo por HFN (Ver anexo 3 para escanear el código QR de la página y sabes más acerca de las iniciativas HFN).

La Transmisión Yóguica es el alimento que permite tal crecimiento ilimitado en el plano sutil y espiritual, es la que permite nuestra existencia, la que le da la vida a una flor y mantiene vivo al planeta, la transmisión yóguica es el flujo de corriente de vida que, debido a las tendencias densas de la mente, se desvía. A través de la meditación este flujo se sintoniza con nuestro sistema y encuentra armonía entre la mente-corazón.

¿En qué consiste la práctica HFN?, la práctica se experimenta en cuatro momentos los cuales corresponden así: relajación, meditación en la mañana, limpieza o renovación en la tarde y conexión a la hora de irse a dormir (Ver figura 1). A continuación se describen en detalle estos 4 momentos, a manera de instrucción.

Figura 1
Ciclo completo de la meditación HFN



Nota. El gráfico representa las cuatro técnicas HFN y su funcionamiento circular. Fuente: Elaboración propia

Para comenzar, la relajación es muy corta y sencilla, se puede hacer en cualquier momento del día, y es especialmente útil antes de comenzar la Meditación Heartfulness. Lea las sugerencias guiadas sígalas usted mismo o léalas en voz alta para ayudar y guiar a otros (Ver anexo 4 para encontrar tanto el texto completo, para la lectura el paso a paso, así como un código QR que, si prefiere encontrar en YouTube el audio guía).

Para experimentar la Meditación HFN de la mañana, elija un lugar donde pueda meditar sin distraerse, preferiblemente en el mismo lugar y a la misma hora todos los días. La hora ideal del día es antes del amanecer. (Ver anexo 5 para escanear el código QR y ver video ilustrativo de la meditación HFN). Apague su teléfono y cualquier otro dispositivo. A continuación, siéntese con la espalda erguida pero no rígida. Siéntese cómodamente. Cierre los ojos suavemente y relájese. Si es necesario, y lo requiere tómese un par de minutos, antes de entrar en la meditación, para relajar su cuerpo haciendo la Relajación Heartfulness (Ver anexo 4). Continué con la meditación. Dirija su atención hacia adentro y dedique un momento a observarse. Entonces, sienta que la Fuente de Luz Divina está ya presente en su corazón, y lo atrae desde el interior. Relájese suavemente en ese sentimiento. Si nota que su atención se desvía hacia otros pensamientos no luche contra ellos, pero tampoco los atienda. Déjelos estar, mientras se recuerda a sí mismo que está meditando en la Fuente de Luz Divina en su corazón. Permítase estar cada vez más absorto en su interior. Permanezca en ese profundo estado de silencio todo el tiempo que desee. Cuando sienta que ha terminado, puede salir lentamente de la meditación. Puede anotar su experiencia en un diario y llevar registro de lo que sucede, antes, durante y después de la meditación (Patel, 2020).

El segundo componente de la práctica HFN es la limpieza o renovación, esta se realiza al final del día de trabajo, preferiblemente no muy cerca de la hora de acostarse (Puede encontrar un video ilustrativo en el Anexo 6 escaneando el código QR). Este proceso lo renovará y purificará su sistema de cualquier pesadez acumulada. Hay unos pasos a seguir en el proceso de limpieza, por lo que al principio lo mejor es practicarlo de la siguiente manera: Siéntese en una postura cómoda y con la intención de eliminar todas las impresiones acumuladas durante el día. Cierre los ojos y relájese. Imagine que todas las complejidades e impurezas se están yendo por

completo de su sistema. Deje que salgan por detrás en forma de humo, desde la base de la columna vertebral hasta la parte superior de la cabeza. Permanezca alerta durante todo el proceso sin detenerse en los pensamientos y sentimientos que surjan. Intente ser testigo de sus pensamientos. Acelere suavemente este proceso con confianza y determinación. Si su atención se desvía y le vienen a la mente otros pensamientos, suavemente vuelva a llevar su atención a la limpieza. A medida que las impresiones salen por su espalda comenzará a sentirse más ligero. Continúe este proceso durante veinte o veinticinco minutos. Cuando se sienta liviano en su interior puede comenzar la segunda parte del proceso. Sienta que una corriente pura procedente de la Fuente entra en su sistema por la parte de delante. Esta corriente fluye por todo su cuerpo llenando su corazón e impregnando cada una de las partículas de su Ser. Ahora ha recuperado un estado de mayor equilibrio. Cada partícula de su cuerpo emana pureza, simplicidad y ligereza. Termine con la convicción de que la limpieza se ha completado eficazmente (Patel, 2020).

La Oración HFN, se experimenta al final del día por unos 10 minutos y es el tercer momento de la práctica. Esta oración se ofrece a la hora de acostarse, como una forma de conectarse con la Fuente antes de dormir (la misma oración también se ofrece antes de la meditación por la mañana). Antes de la hora de acostarse, siéntese cómodamente, cierre suavemente los ojos y relájese. A continuación, en silencio y lentamente, repita las palabras de la oración. Medite durante diez o quince minutos sobre su verdadero significado, sintiendo que las palabras resuenan en su corazón en lugar de tratar de analizarlas. Deje que el significado emerja desde su interior. Intente perderse en él. Vaya más allá de las palabras y deje que el sentimiento le cautive (Algunas personas prefieren ofrecer su propia oración, si es su caso, ofrezca su propia oración con total entrega). A continuación, copio textualmente la sugerencia para la oración HFN:

> ¡Oh Maestro!
> Tú eres el verdadero objetivo de la vida humana.
> Nosotros todavía somos esclavos de deseos
> poniendo obstáculos a nuestro avance.
> Tú eres el único Dios y Poder
> que nos eleva a ese estado (Patel, 2020, p. 20).

Ahora repita estas palabras en silencio por segunda vez y profundice aún más en ese sentimiento. Permítase a sí mismo sumergirse en el sentimiento, más que en las palabras. Permítase fundirse en ese estado meditativo piadoso al irse a dormir. A la mañana siguiente vuelva a conectarse y recuerde repetir la oración una vez, ofreciéndola en silencio, antes de comenzar la meditación HFN de la mañana (Patel, 2020). De esta manera, la práctica HFN se convierte en un circuito que se retroalimenta a sí mismo, mantiene la experiencia meditativa viva y en expansión.

Es importante mencionar que, hay muchos caminos para buscar la conexión con la Fuente interior, unos más eficaces, otros no tanto, considero que, el camino HFN es muy eficaz, y se ven los resultados desde el primer día, para quienes estén avocados por sentir la vida desde la espiritualidad o incluso para quien simplemente tiene curiosidad de sentirse en mejor equilibrio con la vida. Se sugiere, permitirse experimentar la práctica inicialmente durante 20 minutos, y en la medida que lo vaya sintiendo puede quedarse más tiempo, pero nunca más de 1 hora la meditación de la mañana, y no más de 30 minutos para la limpieza de la noche. Así mismo, se sugiere, permitirse experimentar la práctica completa, por lo menos durante 3 meses seguidos y comparar, cómo se sentía antes y cómo se siente después de practicarla, la experiencia es única para cada persona.

Por su parte, TerraBlue XT (empresa india dedicada al desarrollo de tecnología relacionada con la salud), ha estado estudiando los efectos de las prácticas Heartfulness en el Sistema Nervioso Autónomo (SNA) de los practicantes experimentados y de los principiantes.

Algunos de sus hallazgos están relacionados con la práctica constante y su efecto equilibrador en el sistema nervioso autónomo (SNA). La meditación HFN ha demostrado que aumenta la actividad parasimpática en los practicantes y disminuye la activación simpática, lo que conduce a niveles sostenidos de calma (Patel, 2020).

Para cerrar este apartado, cabe mencionar que, crear el hábito meditativo puede ser más sencillo cuando dedicamos la práctica a la misma hora en el mismo lugar. El cerebro funciona con mapas mentales, rutas o tendencias que hemos creado a lo largo de nuestras vidas, y que han sido instauradas a través de la repetición. Dichas rutas, están conformadas por circuitos neuronales, los hábitos aprendidos a veces suelen ser difíciles de modificar, sobre todo cuando tienen a activarnos los circuitos neuronales del placer, sin embargo, y es importante mencionarlo, nuestro cerebro es flexible y adaptativo. La ciencia neurocognitiva nos habla de la neuroplasticidad, que es sinónimo de adaptación y como tal sugiere también una mejoría del funcionamiento del sistema en relación a su entorno, hace referencia a la capacidad que tiene el sistema de presentar un abanico de modificaciones de índole eléctrica, química y estructural, morfológica y funcional ante cualquier variación interna o externa al organismo (Lozoya, 2003). Por todo lo anterior, es posible (y necesario), desaprender viejos hábitos e introducir otros nuevos que estén actualizados y en sintonía con las necesidades actuales, del propio sistema interno y con la vida misma.

Cuerpo mente corazón

Comienzo este último apartado sintiendo incomodidad en varias partes de mi cuerpo, me molesta la parte baja de la espalda, tengo pensamientos que me generan ansiedad como “este trabajo es interminable”. Intento conectar con la palabra cuerpo, pero no es suficiente pensar en la carne, en el hueso, en las células, tengo que sentir el cuerpo, recordar los otros cuerpos, hago

una respiración profunda y procuro integrarme con el todo, dejo a un lado la creencia de sentirme “un sujeto”, “un cuerpo”.

Llevo una semana reflexionando qué caminos teóricos debo tomar en este apartado, y el primer nombre que llega a mi radar es Descartes, también encuentro textos acerca de dualismo platónico, y el monismo aristotélico, sin embargo, me resisto a teorizar el significado del cuerpo, por lo menos en lo que respecta para el presente trabajo, no pretendo entrar en debate acerca del “significado cuerpo”, más bien, quiero proponer mi propia compilación, en la relación triádica cuerpo mente corazón (sin guiones ni comas que separan las palabras, porque tampoco hay guiones que les separen en la vida). Me apoyaré en tres autores, Gabor Maté, Bruce Lipton y Kamlesh Patel, quienes resuenan bastante con mi actual búsqueda personal, y quienes considero pueden respaldar el entendimiento en la conexión con estos tres palabras que sumadas son una sola.

El primer autor es Gabor Mate, quien es médico y escritor canadiense, en su libro “cuando el cuerpo dice no”, deja en claro la relación que hay entre el estrés y la aparición de enfermedades, hace un recorrido por varias investigaciones científicas asociadas a la conexión cuerpo-mente, comparte cómo inicia su práctica médica desde la mirada cartesiana, la cual replicó durante muchos años a sus estudiantes. Él explica que, su pensamiento separatista cambio a través de su experiencia después de varios años como médico en la unidad de cuidados paliativos, donde comenzó a notar patrones de comportamiento, formas de ser que se repetían notoriamente para ciertas enfermedades, como la artritis, el cáncer, la diabetes, las cardiopatías, el síndrome del intestino irritable y la esclerosis múltiple, lo que generó interés y lo llevó a desarrollar un pensamiento holístico y compasivo. Su búsqueda actual está en conectar las raíces de la enfermedad con experiencias traumáticas, asociadas al abandono, violencias, duelos,

pérdidas, estilos de crianza, y entre otras, y brindar ayuda terapéutica, centrada en las prácticas compasivas, a sus pacientes.

La ciencia médica de vanguardia, tiene en cuenta el historial de los vínculos entre individuos, los contextos culturales y sociales, considera que, la enfermedad es consecuencia de cómo vivimos, entiende la cultura tóxica que se ha normalizado desde la revolución industrial, la relación permanente con las partículas de asbesto y dióxido de carbono (por solo mencionar un par de tóxicos frecuentes en nuestra vida), así como la alta toxicidad de los ambientes de negatividad, desconfianza y polarización, tienen un efecto patológico individual, y este a su vez, es una alarma de nuestro vínculo con la sociedad (Maté, 2023) . Por ejemplo, ¿Qué sucede cuando las madres están siempre con estrés?, el flujo sanguíneo va siempre hacia las extremidades. Se activan sustancias, o estimuladores en la sangre, y el feto que está creciendo dentro como embrión responde de acuerdo con ello. Habrá más sangre en las extremidades del feto que en los órganos viscerales y aquellas serán más grandes que estos. Por eso, cuando estos niños nacen, sus extremidades son más largas que las del resto de los seres humanos (Patel, 2019).

En la actualidad es muy frecuente encontrar literatura que habla acerca de la relación entre los traumas no resueltos y la aparición de enfermedades, estamos entendiendo, de nuevo, que el cuerpo es el último eslabón de la comunicación de nuestros diálogos internos, en los límites del cuerpo van a parar los escombros de nuestras luchas internas de los recuerdos de las experiencias que causaron heridas.

En la etimología griega, la palabra trauma significa herida. En 1989 Pier Janet (citado por Maté, 2023) refirió que la memoria traumática está contenida en acciones y reacciones, sensaciones y actitudes automáticas, recreadas en sensaciones y respuestas viscerales. Los

eventos difíciles y dolorosos pasan por nuestro organismo, y tienden a dejar lesiones psíquicas en nuestro sistema nervioso, mente y cuerpo, dichas lesiones, duran mucho más que el incidente que la originó, y suelen desencadenarse en cualquier momento.

Re-sentir las emociones no resueltas, nos conlleva a instaurar actitudes que nos desconectan de la vida, nos dejan guiones mentales neuróticos, y se asumen estilos de afrontamiento, como las adicciones o el aislamiento social, que definitivamente empeoran nuestro relacionamiento con nosotros mismos, nuestras familias y el mundo que nos rodea. El trauma nos separa de nuestros cuerpos, de nuestras necesidades y sentimientos, así mismo limita la flexibilidad del pensamiento, fomenta una visión del yo basado en la vergüenza, una sensación de responsabilidad personal intensa, la culpa es una forma de evitar hacer contacto con otras emociones internas, la experiencia de la vergüenza es visible también a través de percepciones como considerarse inútil, insuficiente, tener una visión negativa hacia sí mismo. Su consecuencia es la pérdida de compasión por uno mismo (Maté, 2023) .

Por su parte Bruce Lipton, quien es biólogo estadounidense, y que de alguna manera coincide con una experiencia similar a la de Mate. Comienza su carrera como investigador enraizado en el pensamiento clásico mecanicista, sin embargo, narra experimentar una revelación mientras revisaba una investigación: “de pronto me di cuenta de que la vida de una célula está regida por el entorno físico y energético, y no por sus genes” (Lipton, 2010. p,5), dicha epifanía, como él mismo la llama, le llevó a desarrollar la teoría que expone ampliamente en su libro “La biología de la creencia”, donde refiere que, nuestras células se comportan de tal o cual manera según nuestro sistema de creencias. Su obra es toda una inmersión por el misterioso mundo cuántico invisible de Einstein, quien relata cómo la materia en realidad está compuesta por energía y por supuesto no existe términos absolutos.

"Los humanos estamos compuestos por billones de células, no hay ni una función en nuestros cuerpos que no se exprese en las células individuales" (Lipton, 2010, p. 25), dichas células no son organismos aislados, que simplemente hacen parte del cuerpo, todo el tiempo están en constante interacción con el medio. Las células se comportan conforme el alimento energético que proviene del pensamiento, la mente les ofrece también un medio de subsistencia. "El verdadero secreto de la vida reside en comprender los sencillos y elegantes mecanismos biológicos de la membrana mágica, los mecanismos mediante los cuales tu cuerpo convierte señales ambientales en diferentes comportamientos" (Lipton, 2010, p.71). Me permito citar nuevamente textualmente de nuevo al autor:

> La realidad del universo cuántico vuelve a unir lo que separó a Descartes. Sí, la mente (energía) emana del cuerpo físico, tal y como Descartes pensaba. Sin embargo, la nueva visión de la mecánica del universo nos revela que el cuerpo físico puede verse afectado por la mente inmaterial. Los pensamientos, la energía de la mente, influyen de manera directa en el control que el cerebro físico ejerce sobre la fisiología corporal (Lipton 2010, p.125).

Es importante comprender que nuestro sistema se encuentra en constante cooperación entre los organismos de nuestro propio cuerpo, contenemos vida en nuestro micro universo corporal, y somos partícipes en esta interacción, "mediante la autoconciencia, la mente puede utilizar el cerebro para generar moléculas de emoción y liberarlas en el sistema" (Lipton 2010, p. 132) , en la actualidad, se encuentran muchos estudios que demuestran incluso los beneficios de las prácticas de relajación y meditación pueden reducir el estrés y potenciar el bienestar en individuos sanos, además de contrarrestar los efectos clínicos adversos del estrés en enfermedades como la hipertensión, la ansiedad y la diabetes.

Por su parte, se sabe que el SNS es el inductor de la respuesta al estrés en el sistema humano, mientras que el sistema nervioso parasimpático (SNP) promueve los procesos de "descanso y digestión", ayudando a devolver al cuerpo a un estado de calma. La meditación HFN ha demostrado que aumenta la actividad parasimpática en los practicantes y disminuye la activación simpática, lo que conduce a niveles sostenidos de calma (Patel, 2020).

La modernidad ha librado una guerra (no siendo suficiente con las que ya hemos vivido y se siguen viendo por territorio, dinero, armas, drogas, petróleo, etc.), y de la que, en nuestra gran mayoría, hemos sido partícipes, me refiero a la batalla en contra de los microorganismos, esto han tenido efectos perjudiciales en todos los sentidos, como ejemplo, por el uso de jabones antibacterianos hasta los antibióticos. Esta guerra tiene lugar en nuestro propio organismo, no les permitimos pensar a nuestras células, vivimos en un afán por no sentir ningún dolor, al mínimo dolor de cabeza nos solemos empastillar. Sin embargo, existe un amplio universo de sabiduría, y se siguen presentando alternativas como la medicina tradicional de nuestros pueblos latinoamericanos o la medicina ayurvédica de oriente, que promueven la armonía y el balance de la vida, y tienen en cuenta la dimensión física, emocional y espiritual del ser humano.

Nuestro cuerpo está envuelto por un capa de energía que, tradicionalmente en el yoga se conoce como *annamaya kosha*, este campo energético depende entonces de nuestros pensamientos y también, del tipo de alimento que consumamos, es por ellos que, las vibraciones que lleva esa comida también nos afectan cuando la consumimos, por ejemplo, los alimentos tamásicos hacen que nos sintamos perezosos y aletargados, por su parte, los alimentos rajásicos nos hacen estar activos, pero algunas veces también, irritables, irascibles y ansiosos, sobre todo si los comemos demasiado a menudo y en la última parte del día, es mejor comerlos temprano.

Los alimentos sátvicos producen ligereza, calma y paz mental, un cuerpo alimentado con energía sutil, despierta sensibilidad y está más dispuesto a escuchar la voz del corazón.

Según Lalaji Maharaj (Citado por Patel, 2019), nuestro sistema está compuesto de tres cuerpos: El cuerpo físico, el cuerpo sutil y el cuerpo causal. El primero, es el cuerpo exterior denso (*sthoola sharir*), o cuerpo físico, para que este cuerpo se desarrolle hasta su máximo potencial a nivel físico (digamos que uno quiere volar como un pájaro o nadar como un delfín) quizá pasen millones de años, el cuerpo envejece y finalmente muere.

El segundo cuerpo, se denomina cuerpo sutil (*Sookshma Sharir*), que es donde ocurre la evolución de la conciencia, este cuerpo está compuesto por cuatro cosas, 1). *Chit*, consciencia, que nos hace pensar, 2). *Manas* es la mente, y nos permite reflexionar, 3). *Buddi* es el intelecto, nos orienta en la toma de decisiones, y 4). *Ahankar* es el ego, que es para permitir que esa decisión se lleve a cabo o no (Patel, 2019).

El tercer cuerpo es el cuerpo causal (*Kaaran Sharir*), es el alma, allí radica la dicha y la alegría, la razón de nuestra existencia, y no necesita cambiar nada porque es inmutable, es absoluto, es parte de Dios, es parte de la Divinidad (Patel, 2019).

Así pues, tenemos los dos extremos, el cuerpo denso y el causal. Incluso aunque cambiemos este cuerpo denso, no importa, porque se tardará millones de años. El cuerpo causal no cambiará, porque es inmutable (es el alma misma). Por eso, lo que verdaderamente sucede en la evolución sólo se da en la capa intermedia, llamada el cuerpo sutil. “Es solamente el corazón y es en ese punto donde se siente más claramente el vínculo de conexión entre lo animado y lo inanimado” (Shahjahanpur,1958, p. 30).

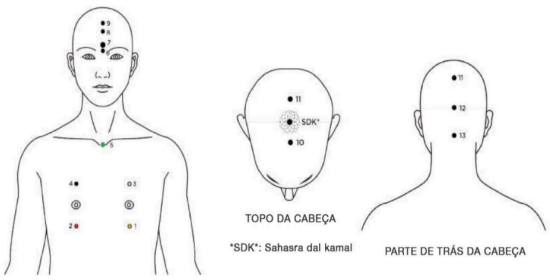
Cuando estamos preocupados constantemente por los asuntos mundanos o materiales, el nivel de ansiedad crece, y en consecuencia crea pesadez en el corazón, aunque no podemos

escapar de estas preocupaciones mundanas, podemos actuar por ello y todo con moderación es tolerable.

Hay un mapa con la ruta hacia la libertad que se encuentra en la región del corazón. Como ya lo había mencionado, ahora sabemos que la anatomía espiritual de un ser humano está compuesta de muchos más chakras que los 7 habituales que ya conocemos, estos lotos o puntos de energía, se extienden a la prominencia occipital en la parte posterior de la cabeza. El chakra del corazón es una constelación de muchas estrellas, y las 5 más importantes pertenecen a los 5 elementos que se manifiestan a través del universo: tierra, aire, fuego, agua y éter, este último, también conocido como *akash* o espacio. Es precisamente en esta región donde podemos trabajar para refinar nuestra conciencia, a través de la práctica Heartfulness.

A continuación describiré brevemente las características de los cinco chakras de la región del corazón (también conocida como *Pind Pradesh*), y que se presentan como estaciones dentro de nuestro viaje de búsqueda por la expansión de la consciencia. Esta región, se presenta como el camino directo hacia el objetivo del desarrollo humano más elevado. Para tener una mejor comprensión, presento un gráfico que nos puede ayudar a identificar anatómicamente donde se encuentran dichos chakras (Ver figura 2).

Figura 2
Chakras del sistema HFN



Nota. En el gráfico de los puntos del 1 al 5 corresponden a los chakras de la región del corazón. Los puntos del 6 al 13 que corresponden a la región cósmica y paracósmica, los cuales no se describen en el presente trabajo, sin

embargo, se puede encontrar su descripción en la literatura HFN. Fuente: https://heartfulness.org/magazine/editions/december-2017

El Chakra 1, está en el lado inferior izquierdo del pecho, cerca del corazón físico, está regido por el elemento tierra, cuando cerramos lo ojos y nos centramos en este punto es posible recibir su color amarillo. Cuando trabajamos y transitamos espiritualmente por este punto, aprendemos a moderar nuestros gustos y aversiones, las preocupaciones mundanas, la codicia y los celos, el resentimiento, la sensualidad y la lujuria, la culpabilidad y la vergüenza. El trabajo en este punto trae como resultado la dominación de nuestras emociones, se desarrolla una sensación natural de satisfacción y ligereza (Patel, 2016).

El Chakra 2, es el chakra del alma se encuentra en el lado inferior derecho del pecho, tiene la cualidad del elemento éter, si cerramos los ojos en estado de meditación, y prestamos atención a tención a este punto es posible ver su color rojo. En este punto es posible experimentar sentimientos profundos de paz, ligereza, quietud y la dicha del alma, la compasión alcanza su cenit aquí. Gradualmente, a medida que viajamos a través del chakra 2, se equilibran los chakras 1 y 2, aprendemos a ser ambos: a estar anclados en el plano terrenal y a elevarnos, comenzamos a integrar la materia y el espíritu en nuestras vidas (Patel, 2016).

El Chakra 3, es donde domina el elemento fuego, se encuentra en el lado superior izquierdo del pecho, es posible identificarlo por su color blanco. En el chakra 3 aprendemos a usar el amor y la ira de manera que ambos sean emociones orientadoras de transformación para el futuro. La ira en su forma pura es también para nuestro beneficio, ya que nos alerta sobre el hecho de que algo está mal, y nos recuerda cambiar nuestras tendencias y conductas para continuar en el camino correcto. El efecto purificador del fuego nos ayuda a transformarnos para que evoquemos el amor en los demás. El amor se convierte en nuestra propia naturaleza (Patel, 2016).

El Chakra 4, es donde domina el elemento agua, en el lado superior derecho del pecho, es posible identificar su color negro predominante. El entusiasmo emocional del amor que se encuentra en el chakra 3 se ennoblece cuando se combina con el elemento del agua y se vuelve más sutil. La fortaleza se desarrolla en nuestro interior a medida que el amor fluye más profundo, y esto se manifiesta en el chakra 4 como coraje y confianza en todo lo que hacemos. El coraje es muy beneficioso cuando hay un nivel saludable de humildad y preocupación por los demás, pero cuando es imprudente es impulsado por el ego puede ser destructivo (Patel, 2016).

El chakra 5, está en la garganta y tiene el elemento aire como dominante, su color es el verde. En este punto es posible experimentar cualidades de ligereza, claridad e inteligencia. El aire siempre está en cambio constante, no sabemos en qué dirección se dirige. De la misma manera, nuestra mente, nuestros estados de ánimo, nuestras emociones también siguen fluctuando. En el chakra 5 puede haber mucha ilusión. Cuando existe pesadez o turbulencia emocional en el corazón, el elemento del aire manifiesta esta confusión e ilusión. Cuando hay confusión presente, significa que debemos hacer una pausa y esperar hasta que la confusión haya cambiado y el corazón pueda guiarnos con claridad (Patel, 2016).

Así pues, la triada entre mente corazón cuerpo, está armonizada por una interacción sistémica, que tiende al equilibrio natural, comprender nuestro cuerpo es comprender el universo, estar en sintonía con nuestras necesidades físicas y espirituales nos conduce a la búsqueda de satisfactores sinérgicos.

Por su parte, las situaciones y los eventos traumáticos, no se deben reconocer únicamente en contextos cerrados, como la familia o las experiencias individuales, las guerras, por ejemplo, hacen parte de heridas sociales, aun para quienes no las vivimos en carne propia, así mismo, las

decisiones políticas también tienen un impacto en nuestros pensamientos y acciones, hacen parte de nuestras conciencia colectiva y de nuestro sentir, como un solo cuerpo social.

Evolucionar espiritualmente no disminuye el valor del bienestar físico y mental, que están, en gran medida, influidos por nuestra composición genética y el impacto del entorno que ahora conocemos como epigenética (Kamlesh, 2019). Incorporar conscientemente otras formas de cuidarnos, por ejemplo ser responsables con nuestro ritmo circadiano, sueño y vigilia, permitir un descanso oportuno, no sobre exigir al cuerpo en horarios nocturnos, serían primitivamente, los hábitos necesarios para la salud del sistema nervioso, así mismo las pautas alimentarias, que estén inspiradas en las prácticas del respeto por la naturaleza, por la vida de otros seres vivos, incluso el mismo acto de comer puede llevarse a cabo como un momento meditativo, lo que tiene un efecto poderoso en la comida. Además de esto, los flujos y patrones de energía asociados a la respiración, también jugarían un papel fundamental en nuestro bienestar, así que, practicar la respiración consciente también se suma a las buenas prácticas de autocuidado, todo lo anterior, en procura de proporcionar un entorno adecuado para avanzar en la búsqueda interior (Mate, 2003).

Para cerrar este apartado, es importante resaltar que, el viaje a través de la región del corazón refina nuestras cualidades humanas, refina nuestros pensamientos, promueve la moderación de nuestros sentidos, y nos conduce a tomar las decisiones más coherentes y acordes con nuestras necesidades en sintonía con las necesidades de otras vidas. Concebir un solo cuerpo individuado, solo agudiza la sensación de estar separados, en términos metafísicos, somos una sola mente y un solo cuerpo. Nuestro corazón juega el papel más importante para orientarnos en la búsqueda más elevada, ser uno con el todo. El infinito espectro energético que nos mantiene vivos, tiene su centro alojado en nuestro corazón latiente, desde allí, todo el tiempo, están

brotando las más poderosas semillas de intuición, coraje y sabiduría, cada vez que purificamos nuestro corazón, se purifican nuestro cuerpo y nuestra mente. Tal como es arriba es abajo, tal como es adentro es afuera. Tal como es el centro es la periferia.

Capítulo IV. Marco metodológico

Metodología para el darse cuenta

La investigación se basa en una construcción monográfica de tipo cualitativo, con un enfoque fenomenológico, lo anterior, debido al interés que, como investigadora, tengo en describir y analizar mi propia experiencia interior. El diseño es de corte experimental, asociado al estudio de la relación de las variables independiente y dependiente. La variable independiente, está dada por la práctica de meditación Heartfulness, y las pautas para la Comunicación No Violenta, las cuales fueron descritas en sus respectivos apartados. Por su parte, la variable dependiente está asociada a la observación y registro de experiencias internas propias, basadas en los sentimientos, los pensamientos y sensaciones corpóreas.

Para lo anterior llevé el registro de dichas experiencias durante 21 días consecutivos, encontrando muy coherente el formato de bitácora como instrumento de recolección de datos. La bitácora es una herramienta versátil, práctica para recoger informaciones, observaciones, hipótesis, pensamientos, sentimientos, reacciones e interpretaciones, además, favorece la reflexión y registro de vivencias, da cabida para dar cuenta, de manera organizada las vivencias mentales y emocionales (Palomero y Fernández, 2005).

Este ejercicio del registro de mis experiencias internas en la bitácora, lo denominé: “La espiral del darse cuenta”. Preferí llevar el registro a mano alzada, para lo cual conseguí una libreta tamaño bolsillo que me permitió llevarla con facilidad y tenerla a la mano, de esta manera lograr el cometido. así mismo, el registro de bitácora, lo elegí para llevar a cabo el ejercicio metodológico de sistematización y análisis de experiencias. Con el análisis de experiencias hay una intencionalidad transformadora y creadora, es decir, no solo se refiere a la sistematización en sí misma, si no que da cuenta del proceso, que ofrece un resultado científico, que lleva a la transformación de quienes o quien lo realizan (Expósito y González, 2017).

La palabra sistematización, utilizada en diversas disciplinas, se refiere principalmente a clasificar, ordenar o catalogar datos e informaciones, a "ponerlos en sistema". Aunque esta es la noción más común y difundida de este término, no sólo se refiere a la consignación de datos o informaciones que se recogen y ordenan, sino a obtener aprendizajes críticos de nuestras experiencias, por lo anterior, no denomina sólo "sistematización", sino "sistematización de experiencias". (Jara, 2011)

Se abren entonces las puertas de las oportunidades para expandir la consciencia a partir de la recuperación e interpretación crítica de experiencias, así como, transformar y compartir para que otros puedan aprender de ellas. El propósito, con este ejercicio, es apropiarse críticamente de las experiencias vividas, desde el saber y el sentir, comprenderlas siendo coherente con su fondo, no se trata de mirar hacia atrás simplemente para observar lo que pasó, consiste en recuperar, de la experiencia vivida, los elementos críticos que permitan dirigir mejor nuestra acción para hacerla transformadora, tanto de la realidad que nos rodea, como hacia nosotros mismos como personas y, con esa misma perspectiva transformadora, orientarlas hacia el futuro (Jara, 2018).

Tres instrumentos para la experiencia del darse cuenta"

El ejercicio contemplativo inicia con la observación, así que, previo a comenzar el ejercicio de registro de "La espiral del darse cuenta", contesté dos cuestionarios sencillos, los cuales se configuraron como instrumentos diagnósticos, con el objetivo principal hacer una autoevaluación y determinar las frecuencias en la que suelo ser más o menos compasiva, también dar cuenta de la frecuencia en la que experimentó emociones intensas y los momentos en que estoy distráctil o desconectada. Los dos instrumentos se denominan: Diagnóstico de la

comunicación No Violenta y HeartWork Program-Baseline Assessment, a continuación realizaré la descripción de cada uno.

El formato del **Diagnóstico de la comunicación No Violenta (ver Anexo 7),** consta de 4 apartados que se miden las frecuencias con una escala de respuesta tipo likert: siempre, a menudo, a veces, raramente y nunca. Cada uno de los cuatro apartados evalúa los siguientes aspectos: apartado 1 y 2, capacidad de auto empatía, que se explica en el reconocimiento de las propias necesidades y sentimientos. el apartado número 3, pretende identificar con qué frecuencia emitimos juicios, hacia nosotros mismos y hacia los otros, y por último el apartado número 4, está determinado por una única pregunta ¿te consideras violento?, con opción de respuesta cerrada SI/NO. La aplicación de este diagnóstico no tiene un tiempo determinado para contestar, sin embargo, es muy corto y aun dándose un espacio para pensar y reflexionar cada ítem puede contestarse en un tiempo aproximado de 10 minutos.

El formato de **HeartWork Program-Baseline Assessment (ver Anexo 8),** consta de 10 preguntas con respuestas medidas en escala tipo likert de frecuencia: nunca, casi nunca, alguna veces, con frecuencia y con mucha frecuencia, las preguntas llevan a reflexionar y responder, durante el último mes con qué frecuencia se ha sentido temor, enojo, pérdida de control, inseguridad, seguridad, expectativa o distracción. La aplicación de este diagnóstico no tiene un tiempo determinado para contestar, sin embargo, es muy corto y aun dándose un espacio para pensar y reflexionar cada ítem puede contestarse en un tiempo aproximado de 15 minutos.

El tercer instrumento, como ya lo había mencionado, obedece a la construcción propia del formato de la bitácora, "**la espiral del darse cuenta" (ver Anexo 9),** organicé su registro en 3 tiempos, de la siguiente manera:

1. Después de la experiencia meditativa de la mañanas

2. Observaciones de mi experiencia interna durante el día
3. Observación después de la limpieza (renovación) de la noche

Las preguntas rectoras para el diligenciamiento de cada ítem fueron: ¿De qué me doy cuenta?, ¿Qué observo?, ¿Qué siento?, ¿Qué pienso? Estas preguntas no necesariamente eran obligatorias responderlas todas en cada tiempo, sencillamente me di la libertad de conectar con lo según cada momento iba identificando.

El registro en este instrumento se llevó a cabo por 21 días consecutivos comprendidos entre el 18 de febrero al 9 de marzo del 2024, los lugares donde se llevaron a cabo los registros fueron: en la sala de mi casa, en el consultorio de la clínica para la cual trabajo, algunas anotaciones se hicieron en clase en las instalaciones de la sede posgrados de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

Comenzar a darse cuenta; primer diagnóstico a través de dos sencillos cuestionarios.

Los resultados de la aplicación del Diagnóstico de la comunicación No Violenta arrojan que: a menudo, suelo no tomar en consideración mis sentimientos, sensaciones e impulsos, con igual frecuencia, tengo tendencia a menospreciar y culpabilizar. Con mayor frecuencia me suelo juzgar y siempre me autoexijo (tengo que.. debo hacer…). Solo a veces, no me atrevo a compartir mis alegrías. A menudo, suelo no compartir mis penas y ofuscarme (no hay manera…no me sale). A menudo encuentro que, sustento ideas preconcebidas (este trabajo es una m… esta ciudad es horrible), y en la misma frecuencia suelo establecer jerarquías o juicios, me rijo por un pensamiento binario (si no cambio de trabajo no soy feliz). Sin embargo, con mayor frecuencia, suelo prestar atención a mis necesidades. A veces, niego mi responsabilidad (el problema es mi padre, mi jefe, la mala suerte). Muy a menudo, exijo, obligo, amenazo (hay que acabar el informe mañana si no..), muy a menudo doy consejos a quien no los pide (haz

deporte, no hagas esto, cambia de trabajo), así mismo, con la misma frecuencia, me enfado al enfrentarme con los demás (nunca escuchas lo que digo, tu no hiciste tal cosa..), muy a menudo, niego mi capacidad de elección (tenía que hacerlo, cumplía deberes), sin embargo, solo a veces, no dedico tiempo ni estoy dispuesta a escuchar a los demás (es posible considerar que haya otras tareas más importantes). Por último, sí me considero una persona violenta contra mí y contra los demás. Los ítems nominados para seleccionar respuestas con raramente o nunca, no se presentaron en ninguna respuesta.

El resultado de la aplicación de la encuesta HeartWork Program-Baseline Assessment, la cual pregunta por la frecuencia en la que el último mes ha tenido temor, enojo, pérdida de control, inseguridad, seguridad, expectativa o distracción. Estos son los resultados: Con frecuencia, he sentido enfadado por algo que sucedió inesperadamente, con la misma categoría, me he sentido segura de mi capacidad para resolver problemas personales, también he sido capaz de controlar las irritaciones en mi vida, en la misma frecuencia, he sentido que me he encontrado en la mejor situación. Algunas veces, me he sentido nerviosa y estresada, también algunas veces, he sentido que las cosas van a mi favor, así como he encontrado que no podía hacer frente a todas las cosas que tenía que hacer. Casi nunca: he sentido que no he podido controlar las cosas importantes de mi vida, me he enfadado por cosas que pasaron que estaban fuera de mi control, he sentido que las dificultades se acumulan tanto que no he podido superarlas. Los ítems nominados con nunca y con mucha frecuencia no aplicaron para ninguna respuesta.

De qué da cuenta la espiral del darse cuenta, sistematización de la experiencia.

Para los resultados de la aplicación del instrumento **“la espiral del darse cuenta”** se tienen en cuenta los registros consignados en tres momentos. 1) Después de la experiencia

meditativa de las mañanas. 2) Observaciones de mi experiencia interna durante el día. y, 3). Observación después de la limpieza de la noche, teniendo en cuenta las variables categóricas de pensamientos, sentimientos y cuerpo. Todo lo anterior lo registré a mano, ya posterior y para efectos del presente ejercicio transcribí a un cuadro de Excel donde me fue más sencillo ir encontrando las recurrencias. Dichas recurrencias están dadas por la similitud del registro, es decir pensamientos recurrentes, sentimientos recurrentes o sensaciones en el cuerpo recurrentes, para tal fin y teniendo en cuenta la totalidad de los 21 días dividí el margen de recurrencias de la siguiente manera: Recurrencia alta: de 16 días a 21 días, Recurrencia media: de 8 a 15 días, Recurrencia baja: de 1 a 7 días.

En este apartado y a continuación, expongo cada uno de los 3 momentos, como punto de partida, me limitaré a compilar el registro de manera organizada, identificando recurrencias asociadas a las variables de pensamientos, sentimientos y cuerpo, posteriormente se realiza el análisis.

Experiencia matutina, después de la Meditación HFN

Registro momento 1. Después de la experiencia meditativa. En general la meditación la realicé entre 4:30 am y 5:00 am, este un tiempo propicio para meditar, ya que hay un equilibrio natural entre la noche y el día, una fusión integradora que se proyecta en todos los seres vivos, además, por lo menos en mi casa, todos están dormidos, hay silencio y tengo una oportunidad única de que los pajaritos acompañen el silencio meditativo con su canto.

Al completar el primer ejercicio de transcripción al cuadro de Excel noté que, de los 21 días de registró, a esa hora de la mañana faltaron 4 anotaciones, ya que no realicé el ejercicio meditativo debido al cansancio por el trasnocho académico, los días sin registro corresponden así: viernes y sábado, 1 y 2 de marzo correspondientemente, el lunes 4 de marzo tampoco quedó

‘registro ya que tuve que salir muy temprano a una cita médica, y el siguiente registro que hizo falta fue el del viernes 8 de marzo, también asociado a preferir dormir una hora más para poder estar condiciones físicas y mentales para trabajar.

Para este momento de la mañana, escribí lo que me di cuenta, inmediatamente después de terminar la meditación, para lo cual, encuentro para la categoría de pensamientos, una recurrencia media, cuyo contenido está descrito a través de cosas cotidianas que he vivido en clase o cosas que tengo que hacer en el trabajo y en el hogar, (empacar el almuerzo, enviar un correo), o recuerdos de situaciones vividas en los diferentes módulos (rostros, gestos y conversaciones), el siguiente grupo de registros del pensamiento está dado por una recurrencia baja, y es el de la necesidad de cambio, bien sea de trabajo o de ciudad, frases como “deseo cambiar de trabajo”, “me gustaría vivir en otra ciudad”, con la misma recurrencia, vienen espontáneamente a mi mente pensamientos asociados a de mis pacientes (rostros y casos particulares), así mismo, emergen pensamientos sensuales en nivel de recurrencia baja, también cuento con registro de pensamientos donde, me anticipo a eventos futuros como el cumpleaños de mi hijo.

En cuanto a la categoría de sentimientos, identifico en el registro una recurrencia baja, en expresiones que dan cuenta de dicha categoría, con expresiones consignadas como: “mucha luz”, “más tranquila”, “menos ansiosa”, “sensación de conexión”, y “sensación de responsabilidad por los estudiantes”.

Para la categoría de sensaciones corporales, encuentro una recurrencia baja, en el registro de expresiones como: sensación de tensión en la cara y la espalda, siento el estómago pesado, y cansancio agradable.

Experiencias durante el día

A continuación, dejaré explícitas las experiencias del momento 2, durante el día. Los registros que realicé durante el día fueron registrados entre las 7 am y las 10pm, no hubo una hora específica, simplemente cuando tuve algún espacio anoté lo que me di cuenta en ese momento.

Todos los registros para este segundo momento se presentaron en recurrencia baja, es decir que se evidencian entre 1 a 7 siete días máximo, para lo cual identifico sensaciones corporales como: dolor de muñeca, hambre, sueño, tensión mental, embotamiento.

Con el mismo nivel de recurrencia baja, encuentro registros de sentimientos como: no sentirme a gusto con mi espacio de trabajo, desconectada con los pacientes, sensación de distancia, abrumada, ansiedad por estar esperando el transporte público, sensación de compromiso, disposición para las clases y gratitud.

También me doy cuenta de pensamientos que estuvieron dados por el recuerdo de mi abuela, pensamientos sensuales, recuerdos de cuando viví en México. Otros pensamientos fueron registrados y detectados en su momento como juicios: “poco colaborador”, “esta clase es aburrida” y “lloran demasiado”.

Experiencia después de la Limpieza HFN

A continuación, dejaré explícitas las experiencias del momento número 3. Este, se dio posterior a la realización de la práctica de limpieza HFN.

Evidenció que 9 días anoté que para la categoría de sensaciones corporales, tuve mucho cansancio corporal, es decir que para esta categoría, se presentan en recurrencia media, quejas somáticas asociadas a: dolores de muñecas, de cabeza, sensación intensa de indigestión y cansancio, también tengo un día en el que hago mucha conciencia corporal.

Con recurrencia baja pensamientos de deseo de cambio laboral, recuerdo a mis pacientes que atiendo en consulta psicológica, sus rostros, también hay un registro de recuerdos de mi experiencia pasada en México, así como, un par de días donde registro: "pensamientos no concretos", aparecen personas y lugares de manera difusa, también hay registro de un pensamiento de fumar cigarrillo, también un recuerdo de la meditación en movimiento que había tenido en días previos. Un solo día, percibo cómo un pensamiento, hace que cambie la velocidad de limpieza, no sé cómo catalogarlo, ya que considero es una experiencia de difícil descripción.

En recurrencia baja evidencio registro de sentimientos: sentir mucha tranquilidad, conexión con mis estudiantes (con quienes realizo asesorías clínicas), siento generosidad, seguridad, gratitud, equilibrio. También hay registro en un día de sentimiento de ira, que va acompañado de una necesidad intensa de transitarla, hay también un registro de sensación de distancia con el grupo de compañeres de universidad. El día 7, de manera más puntual registro: "Siento necesidad de filialidad, de libertad" y "me siento distante e inquieta".

Capítulo V. Hallazgos y discusión de resultados

Decantar la experiencia, darse cuenta con compasión.

A continuación, realizo el decantado mis experiencias previas por la mirada compasiva, a través de la traducción de mis juicios, sentimientos y pensamientos al lenguaje de las necesidades. Permitiendo salir a la luz, los sentimientos que están asociados a mis necesidades insatisfechas, y los valores que me orientan. Continuo en la construcción de mi camino hacia el desarrollo humano (Perdone las molestias, ¡estoy trabajando para brindarle un mejor servicio!).

Inicialmente, la aplicación inicial de los dos cuestionarios, como instrumentos de auto observación, denominados: Diagnóstico de la comunicación No Violenta y HeartWork Program-Baseline Assessment, me orientaron a identificar las frecuencias en la que subjetivamente aparecen ciertos juicios morales, el reconocimiento de mis propias necesidades y la existencia de la empatía con otras personas. Resalto que, para el momento en que realicé este cuestionario, anoté cada respuesta, teniendo en cuenta sobre todo mis pensamientos, ya que, puede que verbalmente, por ejemplo, se presente en menor frecuencia el emitir juicios, sin embargo, y teniendo en cuenta lo anterior, identifiqué que presento una forma narrativa en mi pensamiento que me lleva a valorar, muchas de mis experiencias y relaciones, en términos dicotómicos (bueno, malo, feo, lindo, etc.). Según Rosenberg (2013), la comunicación que nos aliena de la vida emplea un lenguaje en el que abundan las palabras que establecen clasificaciones, es muy frecuente centrarnos en quién es bueno, malo, normal, anormal, responsable, irresponsable, inteligente, ignorante, etc. Para lo anterior, en mi narrativa interna actual, identifico que, empleo este tipo de palabras para organizar mi mundo. Sin embargo, también valoro que, es una habilidad, no dejar salir esos juicios por mi boca y convertirlos impulsivamente en verbalizaciones, y que, esto hace parte del proceso inicial del trabajo para el

desarrollo de las actitudes de la compasión. Estoy en mi proceso de afinar mis pensamientos y con ello, gradualmente satisfaciendo mi necesidad de moderación, ternura, contribución, crecimiento, comunión, paz mental, respeto, empatía, consideración y mutualidad.

Con el mismo cuestionario, anteriormente citado, me doy cuenta que, suelo pasar por alto mis propios sentimientos y necesidades, lo que considero corresponde a una desafortunada suerte de querer mirar hacia afuera, de tender a echar la culpa a los acontecimientos externos sin empatizar con mis propias experiencias internas, sin embargo, viendo el anterior resultado, a través de los ojos de la CNV, considero que, cuando esto me pasa, tal vez puedo estar presentado una necesidad de conocer el mundo, de buscar satisfacción a mi necesidad de experimentar una realidad compartida, posiblemente también una necesidad de auto-conexión, y también necesito claridad. Tal vez, cuando presento esta tendencia a juzgarme y juzgar a las otras personas, lo que necesito es seguridad. Además, identifico que, cuando la necesidad de claridad No está satisfecha, suelo sentirme ambivalente, desorientada y angustiada, también, cuando mi necesidad de conexión con las otras personas está insatisfecha, suelo sentirme desconfiada, insensible e indiferente. Me pregunto, si el sentir de la vida es circular, ¿Cómo se reflejaría esta insatisfacción en los otros seres?, ¿Cuáles serían las necesidades a las que yo no estaría contribuyendo para aportar sentido a otras vidas?, ¿Qué pasa en mi relación con el mundo si, esos sentimientos de desconfianza, insensibilidad e indiferencia permanecen en el tiempo, sin ser atendidos?

Siguiendo a Rosenberg (2013), el desafío que se nos presenta entonces, cuando hacemos algo que no enriquece nuestra vida, es el de evaluarnos a cada momento de una manera que nos inspire a cambiar, tomando la dirección hacia la cual nos gustaría dirigirnos, partiendo de la autocompasión y del respeto para con nosotros mismos. Para lo anterior, reitera la necesidad de ejercitar el arte de observar sin evaluar. Como lo mencioné en el apartado en el que se describe la

CNV, su primer componente implica la separación entre observación y evaluación. El filósofo indio J. Krishnamurti dijo una vez que, observar sin evaluar constituye la forma suprema de la inteligencia humana (Citado por Rosenberg 2013).

Para el resultado de la aplicación de la encuesta HeartWork Program-Baseline Assessment, que mide en qué frecuencia durante el último mes sentí: temor, enojo, expectativa o distracción, encontré que, cuando suceden cosas inesperadas tiendo a reaccionar con enfado, sin embargo, resalto que, suelo transitarlo rápidamente, esto asociado a que me siento segura de mi capacidad para resolver mis problemas personales. Cuando suelo sentirme nerviosa y estresada, es porque usualmente, la demanda de tareas sobrepasa mi capacidad de acción. Continuando el decantado por el reconocimiento de los sentimientos asociados a necesidades no satisfechas, identifico que, en este tipo de situaciones, suelo sentir inseguridad, miedo y frustración. En este punto hago consciencia y, al experimentar estos sentimientos, repetitivamente a lo largo del tiempo, sin hacer gestión de los mismos, estoy causando impacto en mi organismo. Justamente estos tres sentimientos, están asociados a la activación de respuestas de estrés, y provocan una liberación continua de un glucocorticoide suprarrenal: el cortisol, y esta hormona está directamente relacionada con daños importantes y cambios funcionales duraderos en el cerebro (Lipton, 2021). A un nivel energético, también pueden relacionarse con lo que Patel (2020), denomina acumulación de impresiones, estas impresiones causan pesadez en mi cuerpo sutil, este es el cuerpo que (como ya lo mencioné en el apartado cuerpo mente corazón), es donde ocurre la evolución de la consciencia, así pues, con una consciencia alimentada con este tipo de vibraciones se hace más difícil pensar con claridad y tomar decisiones acertadas.

Los hallazgos para el ejercicio de "la espiral del darse cuenta", cuyos tiempos de registro estuvieron dados en 3 momentos del día, la experiencia matutina, la experiencia durante día y

por último la de la noche, realicé el registro según las categorías, ya descritas, dadas por mis pensamientos, sentimientos y experiencias corporales. Continúo la discusión, centrándome en cada una de dichas categorías, asumiendo los hallazgos en la totalidad del ejercicio de los 21 días.

Para la categoría de pensamientos, encuentro una recurrencia media, en el contenido de cosas cotidianas que viví durante las clases a las que asistí para la especialización en desarrollo humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad, considero que el tener tan presente estos recuerdos, como los rostros de las compañeras, los gestos, los diálogos y las experiencias vividas en clase, así mismo, otros pensamientos que me llaman la atención, como los pensamientos asociados al recuerdo de mi abuela (quien falleció hace poco), o las vivencias del tiempo en el viví en México, obedecen al reflejo de necesidades satisfechas como el aprecio, la gratitud, la comunión, el aprendizaje, el descubrimiento y la participación. Es natural que, las experiencias vividas dejen un registro en el pensamiento, hacen parte de los procesos cognitivos asociados a la memoria, estos pensamientos son energía y se manifiestan en forma de recuerdos y de imágenes. Recrear las vivencias, hace parte de la dinámica del pensar sistémico que, como lo mencionaba Gene R. Bellinger (citado por Goleman y Senge, 2016), permite ir más allá de los sucesos para ver los patrones de interacción y las estructuras subyacentes que los producen. Cuando me doy cuenta de estos pensamientos, me identifico como parte de un sistema que permanece vivo e interconectado, no solo soy la experiencia vivida, si no que, su recuerdo consolida una red de interacciones internas, con los sentimientos y otros recuerdos conscientes e inconscientes, que invitan a organizarlas, se configuran aportando sentido a mi vida y son rica sustancia para dar continuidad a la construcción de mi identidad. Revivir a través del recuerdo, aporta a la satisfacción de mi necesidad de entendimiento y perspectiva. Dijo Heráclito: Ningún

hombre puede cruzar el mismo río dos veces, porque ni el hombre ni el agua serán los mismos, y creo en que así fluye mi identidad, una sola esencia en constante movimiento.

Por su parte, los registros de pensamientos que yo llamo, cotidianos, asociados a las formas en la que pretendo darle orden al día, tales como, "empacar almuerzo" o "enviar un correo", tienen que ver con la constante necesidad de anticipación y monitoreo de tareas que me sopesan e interfieren en el proceso de atención plena en el corazón, por lo menos cuando se dieron durante la práctica matutina de meditación, ligado a estos pensamientos, aparece un sentimiento de preocupación, lo que asocio con mi necesidad insatisfecha de inspiración. Es decir, a través de la meditación encuentro inspiración, sin embargo, cuando presto demasiada atención a los pensamientos cotidianos, esta necesidad se ve truncada.

Otras muestras de pensamiento, aunque con menor recurrencia, no dejan de presentarse acompañados de un sentimiento intenso, por ejemplo, "deseo cambiar de trabajo" ó "me gustaría vivir en otra ciudad", considero pueden estar relacionados con necesidades insatisfechas como: inspiración, conocer y ser conocida, desafío, crecimiento, creatividad y seguridad financiera. Así mismo, la recurrencia en la que en mis pensamientos aparecen las personas que acuden a mi consulta por psicoterapia, considero me invitan a la búsqueda de alternativas para promover los caminos del entendimiento, prestar un servicio de psicoterapia cada vez más profunda y eficiente. Detenerme en estos pensamientos, asociados a las experiencias con mis pacientes, me lleva a encontrar alternativas terapéuticas creativas que satisfacen mi necesidad de contribución social. También identificó que, puedo estar presentando un par de necesidades insatisfechas, como lo son: la de movimiento y espacio, las cuales considero están ligadas a las condiciones laborales contractuales. Hoy haciendo el presente ejercicio, hago consciencia y aprecio que, yo

“elijo” estar allí, y no “me toca” estar allí. La palabra compuesta “ yo elijo”, me hace sentir más tranquila y contribuye a mi necesidad de libertad, elección y autonomía.

Otro grupo de pensamientos, de menor recurrencia, fueron registrados en forma de juicios, por ejemplo “tal... es poco colaborador”, “esta clase es aburrida” ó “lloran demasiado”, lo que al traducirlo en el lenguaje de la compasión, me lleva a reconocer que tengo necesidad de colaboración, de inspiración y de seguridad, respectivamente. El pensamiento anticipado al cumpleaños de mi hijo, puede estar asociado con mi necesidad de celebración, de unión, de humor, de diversión y aventura.

Un solo día, percibo cómo un pensamiento, hace que cambie la velocidad de la limpieza (práctica HFN de la noche), este pensamiento viene asociado con la experiencia del día anterior (la clase de meditación en movimiento, donde hicimos una práctica de meditación Zen), esto fue como una fusión de experiencias, es difícil describirlo en palabras, sin embargo considero, contribuyó a la satisfacción de mi necesidad de expansión e inspiración. Patel (2021), lo menciona, y refiere que, los recuerdos no son estáticos; evolucionan con experiencias nuevas y añadidas, escribirlos, expresarlos de otras formas, y hacer un registro diario de dichas experiencias y pensamientos, permite estudiarlos, analizarlos de diferentes maneras y ver su evolución a lo largo del tiempo.

Para los hallazgos para la categoría de sentimientos, me doy cuenta que, la recurrencia, en la que aparecen los registros, primordialmente es baja, resalto expresiones como: “mucha luz”, “más tranquila”, “menos ansiosa”, “sensación de conexión” y “sensación de responsabilidad por los estudiantes” (me refiero a un grupo de 8 estudiantes a quienes asesoro en su práctica de psicología clínica durante la misma jornada en la que presto mi servicio como psicoterapeuta), así mismo tengo registros de sentimientos como, generosidad, seguridad,

libertad, gratitud y equilibrio. Rosenberg (2013) lo propone de la siguiente manera, al conectar nuestros sentimientos con nuestras necesidades, es más fácil que los demás respondan a ellas de forma compasiva. Continuando, por ejemplo, los registros asociados con: no sentirme a gusto con mi espacio de trabajo, desconectada con los pacientes, sensación de distancia, abrumada, ansiedad por estar esperando el transporte público, puedo comprenderlos con mi corazón compasivo, y entiendo están asociados a necesidades insatisfechas como confort, claridad, seguridad, paz mental y movimiento, respectivamente.

En este punto es importante identificar, que no todas mis necesidades insatisfechas tienen que ser correspondidas por un solo satisfactor. La propuesta desde el pensamiento sistémico tiene que ver con la contemplación de las múltiples posibilidades. Así pues, el reto consiste en flexibilizar el pensamiento para incorporar una lista para los satisfactores sinérgicos. Estar dispuesta a, entender las consecuencias de mis acciones, identificando mi naturaleza circular, qué necesito y qué puedo hacer por ello, facilitando un enfoque interno, así mismo reconociendo los sentimientos perturbadores, y también sintonizando con otras personas, desarrollando la capacidad de comprender la realidad, en sus múltiples manifestaciones, con plenitud de consciencia y empatía (Goleman y Senge, 2016).

Una pregunta que me ha invitado al desarrollo del pensamiento sistémico es la que formula Nussbaum (2018), cuando habla de la necesidad de ira transicional en lugar de la ira retributiva (o vengativa): ¿qué se debe hacer para que no vuelva a pasar? (refiriéndose al hecho que provocó ese sentimiento de ira). Considero que este tipo de formulaciones, permiten flexibilizar el pensamiento, entendiendo los hechos que provocaron las circunstancias, e incitan a tomar acción reparadora en el presente, en aras de dejar instauradas soluciones que también tengan sustento en el futuro. Por ejemplo, ¿qué debo hacer para que mi necesidad de inspiración

esté satisfecha? Claramente, y en mi caso particular, para responder esta pregunta, es imposible pensarme en la "la soledad del artista", puesto que entiendo que para satisfacerla, requiero de la quietud meditativa, pero también del movimiento relacional con la vida, con la naturaleza, con otros seres, con objetos, etc. siguiendo el ejemplo, mi necesidad de inspiración, me moviliza a desarrollar empatía hacia otros seres, ¿cómo se podría dar la inspiración en el vacío de la soledad?, más bien sí sucede, en la tibieza de la intimidad. ¿Cómo orientar mis pensamientos cotidianos para que en mis meditaciones pueda experimentar con inspiración, creatividad, el verdadero descanso y conexión profunda con mi corazón? Con el presente ejercicio le estoy dando respuesta a esta pregunta. Es posible que, sin autocompasión pueda verse satisfecha la necesidad de inspiración.

El autoconocimiento se configura como una oportunidad para el desarrollo de las habilidades compasivas, que a su vez contribuyen a la generación de ambientes de paz en todos los contextos de la vida humana. Retomando a Patel (2017), si nos quedamos estancados en los juicios y los sentimientos de ira, esto dificulta dejar ir las impresiones; vamos dando vueltas pensando en ellas, haciéndolas más profundas. La autoaceptación es una actitud vital en cualquier proceso de transformación personal, conectarnos con nuestros corazones y sumergirnos profundamente en nuestro interior aporta una nueva perspectiva y nos permite aceptar y crecer con empatía y compasión.

Continuando, con tercera y última categoría que corresponde a las sensaciones corporales, noto en particular que, para los registros nocturnos, después de la práctica de limpieza, fue el cuerpo quien prácticamente habló por mis sentimientos y pensamientos, con recurrencia media sentí mucho cansancio corporal, presenté varias quejas somáticas asociadas a: dolores de muñecas, de cabeza, sensación intensa de indigestión. Ya para los registros durante el

día, con recurrencia baja, presenté sensación de tensión en la cara y la espalda, sentí el estómago pesado, y solo un día en particular, describí como sensación "un cansancio agradable".

Para lo anterior, identifico que, la sensación de cansancio en general está asociada a los días en los particularmente dormí menos de 6 horas, estos días fueron precisamente en los que tuve clase, y al otro día tenía que madrugar a trabajar. Sin embargo, también pude notar que, hubo un efecto relajante a través de la meditación, y esto aportó y generó equilibrio físico en esos días. Patel (2017) menciona y describe que, durante los últimos cincuenta años, han surgido muchos estudios científicos y médicos sobre los efectos de la relajación y la meditación, en la fisiología y la psicología de los seres humanos, refiriendo que, a través de la meditación se reduce la presión arterial, la depresión y la ansiedad, afectando positivamente la frecuencia cardíaca, el consumo de oxígeno, la inmunidad, los patrones de sueño y el funcionamiento natural del cerebro.

Por su parte, también me doy cuenta, que la aparición de estas tensiones físicas posiblemente están asociadas a necesidades insatisfechas como lo son: descanso físico, auto-conexión, consideración, autocuidado y mutualidad. Al identificar estas necesidades insatisfechas, las relaciono con las demandas de mi puesto de trabajo, con mi forma actual de relacionarme tanto con conmigo misma y como con mis grupos sociales, ya que estas formas de relacionamiento, requieren la disponibilidad del cuerpo físico, y me doy cuenta que presento con frecuencia posturas sedentaristas, repetitivas asociadas a los contextos laboral, y académico sobre todo.

Así mismo, el afán en el cumplimiento de horarios, tanto académicos, laborales y del hogar, me llevaron a elegir alimentos preparados en otros lugares que, en varias ocasiones, en lugar de cumplir con un efecto *sátvico,* más bien causaron pesadez e incomodidad en el intestino.

Como ya lo había citado, nuestro cuerpo está envuelto por un capa de energía que, tradicionalmente en el yoga se conoce como *annamaya kosha*, este campo energético depende entonces de nuestros pensamientos y también, del tipo de alimento que consumamos, por lo anterior, las vibraciones que llevan estas comidas también pudieron afectar mi sistema mente cuerpo corazón.

Me doy cuenta que, los pensamientos cotidianos, son pensamientos que presentan una característica particular y es, que son ansiosos, aunque parezcan ya cotidianos e inofensivos, como el "tener que empacar el almuerzo", "tener que contestar el correo" e incluso la ansiedad que presenté durante la espera del transporte público, tiene un alto impacto en mi cuerpo, el cual, sobre todo, vengo a sentirlo en las horas de la noche. Lo más probable, es que estas respuestas ansiosas, vengan de hábitos del pasado, de inseguridades que causaron impresiones en mi sistema de respuesta a las necesidades mundanas. Re-sentir las emociones no resueltas, nos conlleva a instaurar actitudes que nos desconectan de la vida, nos dejan guiones mentales neuróticos, y se asumen estilos de afrontamiento mal adaptativos, que definitivamente empeoran nuestro relacionamiento con nosotros mismos, nuestras familias y el mundo que nos rodea (Maté, 2023).

Experimentar los sentimientos de inconformidad con mi espacio de trabajo, o por ejemplo, sentirme desconectada con los pacientes, la sensación de distancia, o abrumada, me llevan a entender también otras tensiones que se localizan en mi cabeza, en mi rostro o en mis muñecas. Por todo lo anterior, reitero la conexión sistémica entre los pensamientos, sentimientos y el cuerpo físico y, me invito a estar más atenta a estos tres canales de respuesta, para verlos de manera sistémica y no separada. Lo que pienso, siempre va a estar en relación con lo que siento y, a su vez, esto se va a reflejar en mi cuerpo, esta triada se repite infinitamente en sus múltiples

combinaciones, el cuerpo habla lo que la mente calla, la mente refleja lo que el corazón siente. Esta triada se expande a todas esferas desde el corazón y hacia el corazón, el corazón siente la vida, la lleva en sí mismo, a través del corazón nos conectamos los unos con otros, el corazón siente y piensa e intuye. No juzga.

En realidad, la práctica meditativa se me ha presentado como un lienzo en blanco en el cual he podido dibujar el propósito del presente trabajo, comprender este pedacito de mi experiencia humana en 21 días, a través de la lente de la comunicación no violenta, me ha permitido fortalecer mi ejercicio de conexión mente corazón cuerpo. Quiero decir que las dos prácticas se han complementado exquisitamente una a la otra, así como la meditación me permitió aquietar mi sistema para darme cuenta de lo que estaba aconteciendo, la comunicación no violenta me permitió ver las experiencias con compasión, y amar mi proceso, amar mi ritmo.

Conclusiones

La ruta hacia el desarrollo humano está dibujada por múltiples caminos. A lo largo del presente trabajo me embarqué en algunos de estos, dejando en evidencia mis experiencias con los mismos. Si no es por la decisión de haber querido cursar la especialización en desarrollo humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad, no sé cuántas paradas más hubiera tenido qué hacer, para entrar en este diálogo profundo con su significado.

Reitero que, el debate por el paradigma del desarrollo humano, se amplía a todas las esferas de la vida humana, pensarlo únicamente en términos de indicadores y teorías económicas centradas en el bienestar, es reduccionista y obsoleto. Creer que, un ser humano es proporcionalmente feliz, al número de los bienes materiales a los cuales tenga acceso, es una postura claramente consumista, que fomenta la desigualdad social. Sabemos que, esta creencia la dejó bien instaurada el proceso de industrialización, cuyas características marcadas en sus formas de explotación humana y de extracción de bienes naturales desmesurada, han cobrado la salud física y mental de las trabajadoras y los trabajadores, así como ha afectado la vida de nuestros ecosistemas, hasta el punto de tener que atender el calentamiento global, en salvamento y reforestación de ecosistemas, dentro de los diálogos de algunas agendas políticas.

La satisfacción de necesidades humanas basadas netamente en la producción y consumo masivo, obedece a un trayecto lineal, y este tiene como resultado el agotamiento prematuro del sistema global y subsistemas político, económico, cultural, ecológico y social. Una forma de promover la circularidad en el funcionamiento entre sistemas es a través de la puesta en marcha de los satisfactores sinérgicos.

El desarrollo físico, cognitivo y afectivo, hacen parte del primer peldaño en los primeros años de vida para el desarrollo humano. Asegurar los vínculos afectivos y sanos, en la infancia,

así como una alimentación nutritiva, el desarrollo del lenguaje en todas sus manifestaciones, promover espacios de juego libre, asegurar ambientes de paz en los hogares, comunidades y las instituciones escolares, en las cuales, los niños y las niñas dan sus primeros pasos, así como promover el adecuado relacionamiento con los otros seres no humanos, obedecen a las primeras necesidades, las cuáles se deben asegurar en sinergia con otras en aras al futuro.

El desarrollo del pensamiento sistémico aporta una mirada integral a los problemas de la vida, la interpretación de nuestras realidades no obedece a un carácter únicamente subjetivo, comprender la realidad del otro, representa una complejidad dinámica. Conocer la vida es aprender a observar lo observado. La invitación es a convertirnos en meta-observadores. Esta capacidad, deberá estar garantizada, sobre todo en los primeros contextos de aprendizaje de los niños y las niñas, pero también, ser promovida en las universidades, instituciones y comunidades, también deberá incluirse activamente, en el funcionamiento político, teniendo en cuenta las emociones y sentires de los seres. Promover la empatía, individual y colectiva, es un acto político, asegurando la capacidad interpersonal para expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de una manera adecuada, siempre en procura de la resolución de los problemas inmediatos de la situación, permitiendo articular con otras estrategias para minimizar la probabilidad de futuros problemas.

A través del lenguaje y la comunicación construimos realidades, las formas de relacionarnos, tanto con nosotros mismos, como con los otros, obedece a la misma naturaleza sistémica. El movimiento circular es posible cuando existe reciprocidad entre las partes. Si la comunicación se da de manera vertical repetitivamente, el sistema tiende a desarticularse, se cortan los circuitos, se generan confusiones y esto, a su vez , conlleva a conflictos, una relación que permanece en conflicto tiende a desaparecer, a auto aniquilarse.

El desarrollo del autoconocimiento está asociado con las prácticas de autocompasión, a través de esta, es posible, el reconocimiento de nuestros pensamientos, sentimientos y con el autocuidado de nuestro cuerpo. La escuela, el trabajo, la familia, la comunidad y el ámbito político, juegan un papel fundamental en la garantía de las libertades para la búsqueda y elección de los satisfactores. Vale la pena reconocer, los valores humanos, como necesidades, estos se asemejan a una brújula que orienta nuestro caminar, nos lleva a movilizarnos constantemente y le dan sentido a la vida.

La propuesta Marshal Rosenberg, centra su atención en el desarrollo habilidades humanas, basadas en la práctica de la comunicación no violenta, nos brinda herramientas valiosas y sencillas, que promueven la habilidad de observar claramente aquello que vemos, oímos o tocamos que afecta a nuestro bienestar, sin mezclarlo con una evaluación, identificando y expresando los sentimientos, conectando con las necesidades , así mismo, nos conlleva a disminuir los juicios que constantemente presentamos hacia nosotros mismos y los otros. Por lo anterior, cuando reconocemos nuestras propias necesidades y sentimientos es más fácil conectar con las necesidades y sentimientos de los otros, llegar a acuerdos y contribuir a la resolución de conflictos en cualquier contexto de la vida, sea personal, familiar, comunitario o político.

Por su parte, la técnica de meditación Heartfulness, centrada en la meditación en el corazón, promueve la paz y equilibrio interior. A través de la transmisión yóguica, es posible avanzar con facilidad por el camino hacia la expansión de la consciencia. A través de Heartfulness, es posible desmitificar el intrincado camino que habitualmente conocemos para aprender a meditar, ya que su práctica es muy sencilla y fácil de incorporar aún en una vida ajetreada y llena de responsabilidades mundanas. En sí, las prácticas de meditación yóguica, nos acercan a las oportunidades de autoconocimiento y conexión con la vida, cuando la mente, el

cuerpo y el corazón, están en calma, es posible contemplar nuestras experiencias humanas como aprendizajes y no como obstáculos, y así transitar de la inteligencia a la sabiduría.

Hacer consciente nuestro cuerpo como vehículo de vida nos ayuda a incorporar otras formas de cuidarnos, por ejemplo, siendo responsables con nuestro ritmo circadiano, sueño y vigilia, permitiendo un descanso oportuno, así mismo incorporar la alimentación consciente, respetuosa con la naturaleza y la respiración consciente, se suman a las buenas prácticas de autocuidado. Cuidar de nuestro sistema nervioso, también es cuidar lo que pensamos, siendo coherentes con nuestras conductas, y ayudando a transitar adecuadamente los sentimientos intensos. Ahora sabemos que, la causa de muchas enfermedades humanas, no sólo obedecen a factores genéticos o medioambientales, también tienen relación profunda con nuestras formas de pensar y nuestras experiencias afectivas no resueltas del pasado.

En términos metafísicos, somos una sola mente, un solo cuerpo y un solo corazón, el objetivo más alto de la vida puede ser descrito como “llegar a ser uno con el todo”. En el infinito espectro energético que nos mantiene vivos, cuyo centro está localizado en la región de nuestro corazón latiente, están brotando las más poderosas semillas de intuición, coraje y sabiduría, cada vez que purificamos nuestro corazón, se purifican nuestro cuerpo y nuestra mente, lo que permite el desarrollo de la paz individual, y a su vez, esta contribuye a la paz global.

Es muy importante llevar un diario de las experiencias internas, anotar cualquier cambio en el comportamiento o sobre las percepciones de los acontecimientos, ya que fomenta el interés por comprender el mundo, escribir y releer, permite ir conectado con los sentimientos y necesidades, asimismo, tenerlos a la mano, permiten tener mayor control para encontrar soluciones creativas a las problemáticas anotadas. Emplear la bitácora “La espiral del darse cuenta” fue un instrumento muy eficaz para hacer el posterior análisis de experiencias.

Considero que, tanto la comunicación no violenta, como la meditación Heartfulness se configuran como unas prácticas que se complementan la una a la otra, por su parte, mientras la CNV nos invita reconocer los juicios y traducirlos a sentimientos y necesidades, la meditación promueve quietud interior y atención plena en el corazón y esto hace que sea más fácil conectar con aquello que realmente tiene sentido en la vida. En el caso hipotético de no haber contado con los tiempos de meditación, me hubiera sido muy difícil encontrar un espacio para "el darme cuenta", así mismo, si no hubiese tenido las coordenadas de la CNV para la lectura de mis registros, estos tal vez, hubieran quedado como simples expresiones, por el contrario, cuando los logré ver a través de las necesidades, y sentimientos, esto le dio un giro a mi experiencia meditativa y la enriqueció con, cada vez más, entendimiento compasivo a mi proceso.

Por su parte, haber implementado los dos instrumentos: Diagnóstico de la comunicación No Violenta y HeartWork Program-Baseline Assessment, me orientaron a identificar las frecuencias en la que subjetivamente aparecen ciertos juicios morales, el reconocimiento de mis propias necesidades y la existencia de la empatía con otras personas. Al realizar el análisis de esta experiencia, encontré que, me es muy fácil caer en apreciaciones subjetivas, en la que tiendo a exagerar o minimizar mis experiencias internas (en torno a lo que ya propuse en este trabajo: sentimientos, pensamientos, sensaciones corpóreas y juicios), ya que solo fueron respondidas apelando a la memoria subjetiva y no objetiva.

Así mismo, al hacer el análisis de los registros de la bitácora, me satisface con su carácter objetivo, puesto que, cuyo contenido se presentó elocuente, puesto que, a través del registro fue clara la identificación de recurrencias en las que aparecieron dichas experiencias. Por su parte, consideró que no soy yo la única artífice de la construcción de mis experiencias internas, o la dueña de mi subjetividad, ya que eso que pienso y siento, está permeado por mi

cultura familiar, por mi ciudad, por las formas de pensar de mis amigas y amigos, por los medios, por las publicidades, las noticias, la política, etc. Creo que mi subjetividad no es mía, sino que es solo una pequeña muestra de muchas otras subjetividades.

En cuanto al análisis de resultados quiero resaltar que, considero que alcancé los objetivos planteados, y que, los fui transitando a través de los diferentes momentos, como lo fueron la práctica meditativa durante los 21 días, el registro en la bitácora, la posterior sistematización y análisis de experiencias, así como la traducción del contenido de pensamientos, sentimientos y juicios, al lenguaje de la comunicación no violenta. Fueron varias semanas en las que me encontré en un ejercicio introspectivo, que me llevó a estar muy sensible, con llanto fácil, emotiva, fueron casi 4 meses, partiendo de los 21 días entre febrero y marzo, de "mirar pa´dentro", esto sumado a las experiencias académicas que se fueron dando, y que para lo que respecta a la especialización en desarrollo humano, por lo general tienen un tinte movilizador desde el afecto, todo en su conjunto, considero se presentó también como sustento para llegar a tener reflexiones profundas y sentires sinceros, y aunque no logré plasmar todo lo que siento en el presente texto, porque es muy difícil expresarlo en palabras, también hace parte de esta experiencia en mi desarrollo humano.

Comprender el contenido de las experiencias registradas donde varias veces me siento desconectada, cansada, irritada, distraía, ansiosa, con cansancio corporal, o con embotamiento mental, solo me ha movilizado hacia la autoempatía, esto ha sido muy alentador, entender cuáles son mis necesidades insatisfechas asociadas a dichos sentimientos. Lo anterior me ha permitido ir encontrando alternativas para su satisfacción, por ejemplo en las últimas 2 semanas he buscado más a menudo el contacto con la naturaleza, he subido los cerros bogotanos (cosa que siempre había pospuesto por unos 20 años) y eso ha contribuido a satisfacer mi necesidad de confort, de

paz, de movimiento y de conexión, así mismo he buscado compartir más tiempo libre, de juego y movimiento con mi hijo, amigas y familia, que era algo que más bien se venía dando como un clima tanto frío desde la cotidianidad.

Una de las limitaciones que identifico en el presente trabajo es que, los registros de los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales, fueron un poco apresurados, es decir, me hubiera gustado contar con más tiempo en las mañanas y no haber llegado tan cansada por las noches, y permitirme un tiempo más largo, para notar eso que estaba pasando en mi interior, así mismo para los registros durante el día, considero que también fueron limitados, y lo que contribuyó en esto, en gran parte, fueron los tiempos de mi trabajo, que no me permitieron pausas durante el día.

Lo anterior me lleva a darme cuenta, de lo apresurada que vivo, y que, posiblemente, ahora que estoy haciendo consciencia de la necesidad que tengo de auto-conexión, puedo permitirme ralentizar ciertas rutinas para entrar en contacto, más profundo, con mis experiencias internas y anotarlas con mayor detalle.

Quiero aclarar que, el propósito de el haber realizado esta investigación apuntado a ser yo, el mismo objetivo, el mismo experimento y mi propio resultado, nunca obedeció a una necesidad de aislamiento, de repelencia por el mundo o por la carencia de curiosidad en las experiencias de otros contextos o de otras gentes, por el contrario, a lo largo del trabajo, fui dejando evidente la necesidad de interconexión entre todos los seres. Por su parte, la energía puesta en el trabajo asociado al desarrollo del autoconocimiento, hizo parte de un ejercicio, necesario, para transitar y aportar en todas las esferas de mi vida actual desde la compasión. Haberme detenido en mis experiencias internas, en ningún momento me llevó a sentirme apartada de la vida, por el contrario, fueron las semanas en las que más necesidad de encuentro y

de cercanía sentí, y que además pude encontrar totalmente satisfechas con mis compañeras de estudio y mi familia, a través de esta experiencia, he identificado la importancia que tienen las relaciones humanas de filialidad y de la mutualidad, y las estoy viviendo con mayor entrega.

Concluyo diciendo que, cualquier camino que se elija para abordar el desarrollo humano deberá incluir un encuentro íntimo con las cualidades humanas innatas y su integración con las dimensiones física, emocional, mental, espiritual, social, política y ambiental.

El desarrollo del pensamiento sistémico es primordial para generar estrategias en procura de la integración de dichas dimensiones y tiene en cuenta las situaciones problemáticas de la vida con una mirada trescientos sesenta grados. Dicho pensamiento promueve soluciones sistémicas que no se basan únicamente en la respuesta inmediata a los problemas, sino que, también promueve soluciones a futuro, que pueden permanecer en el tiempo y retroalimentan el sistema, dicho pensamiento conduce a la toma de decisiones que promueven el bienestar de la vida humana y de las otras vidas.

La práctica de meditación HFN, se configura como una estrategia para centrar nuestra atención en el corazón, con la ayuda de la transmisión yógica, el viaje a través de las cualidades humanas se vuelve profundo, es más sencillo encontrarnos de corazón a corazón, su práctica constante ayuda a refinar el ego, promueve la moderación de nuestros sentidos y pensamientos, además de promover la salud espiritual también contribuye a la salud mental y física.

El desarrollo de las habilidades compasivas está ligado a un sano interrelacionamiento con todos los seres. El ejercicio de la Comunicación No Violenta, brinda estrategias muy eficaces para el ejercicio de autoconocimiento (individual y social) y la empatía, al conectar con los otros, se promueve un ambiente adecuado para la resolución de conflictos en múltiples contextos de la vida, de esta manera, se puede concluir que la CNV funciona como un satisfactor sinérgico para

la vida, porque, satisface la necesidad de autonomía y participación, ambas tan importantes para la toma de decisiones orientadas al desarrollo comunitario y la participación social y política activas.

Por último retomo las palabras de Kamlesh Patel, cuando menciona que, la vida misma es como el vuelo de un pájaro, que necesita de las dos alas para poder volar, nosotros necesitamos tanto el ala material como el ala espiritual para poder realizarnos, ningún ala puede estar más arriba que la otra, porque el pájaro caería en picada. ¿Cuál camino eliges para encontrarte con tu desarrollo humano?

Recomendaciones

Este documento no contiene consejos médicos y está destinado únicamente a fines informativos y educativos. Siempre que lo necesite busque el consejo de un médico u otro proveedor de atención médica calificado con preguntas sobre cualquier condición médica. Ni la autora ni la Universidad Francisco José de Caldas recomiendan o respaldan ninguna prueba, médica, producto, procedimiento, opinión o cualquier otra información específica que se proporcione aquí. La aceptación de cualquier información proporcionada en este documento es únicamente bajo su propia responsabilidad.

Referencias

Armendáriz, E. y Garrido, M. (2013). *El derecho humano al desarrollo.* Editorial Tecnos.

Belart, A. (2015). *Un viaje hacia el corazón: el proceso terapéutico del ego al sí mismo.* Herder Editorial.

Ceberio, M., y Watzlawick, P. (1998). *La construcción de universo: interacciones epistemología y clínica sistémica.* Herder.

Chomsky, N. (2014). *Razones para la anarquía.* Malpaso Ediciones.

Chondrom, T. y Lama, D. (2016). *Budismo: un maestro, muchas tradiciones.* Herder Editorial.

Corral, A. (2013). *Psicología evolutiva I: introducción al desarrollo.* UNED.

Delponte, C. (2020). *La meditación: una contribución a la psicología y la espiritualidad.* Prometeo Libros.

Einstein, A. (2012). Mis ideas y opiniones. Antoni Bosch Editor

El Curso de Compasión. (s.f.). El Curso de Compasión en Línea 2024. https://www.elcursodecompasion.org/#mensajes

Esteve, F. (2022, diciembre 20). *La nueva economía de la introspección.* CCCBLAB, Investigación e innovación en cultura. https://lab.cccb.org/es/la-nueva-economia-de-la-introspeccion/

Expósito, D., y González, J. (2017). Sistematización de experiencias como método de investigación. *Gaceta Médica Espirituana, 19*(2), 10-16. https://revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/1497/pdf

Fatehgarh, R. (s.f.). *Verdad eterna.* Spiritual Hierarchy Publication Trust

García, J., Cebolla, A., y Demarzo, M. (2016). *La ciencia de la compasión.* Alianza Editorial.

Garciandía, J. (2011). *Pensar sistémico: una introducción al pensamiento sistémico.* Editorial Pontificia Universidad Javeriana.

Goleman, D., y Senge, P. (2016). *Triple focus: Un nuevo planteamiento para la educación.* Ediciones B, S. A.

Hernández, O. (2003). Enfoque histórico-cultural, complejidad y desarrollo humano en una perspectiva integradora, transdisciplinaria y emancipatoria, *Encuentro Internacional Hóminis-02* [Simposio]. Evento Hóminis' 02. La Habana, Cuba.

Jara, O. (2011). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias. Educación Intercultural.* https://www.kaidara.org/recursos/orientaciones-teorico-practicas-para-la-sistematizacion-de-experiencias/

Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles.* CINDE.

Krishnamurti, J. (2007). *La educación y el significado de la vida.* EDAF

Lipton, B. (2010). *La biología de la creencia.* Gaia

Lozoya, G. (2003). *Implicaciones de la plasticidad cerebral en la enfermedad de Alzheimer.* Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

Lupiáñez, J., Fuentes, L. y Bajo, M. (2016). *Mente y cerebro: de la psicología experimental a la neurociencia cognitiva.* Alianza Editorial.

Mariscal, S. (2009). *El desarrollo psicológico a lo largo de la vida.* McGraw-Hill España.

Martínez, M., (2009). Dimensiones Básicas de un Desarrollo Humano Integral. Polis, *Revista Latinoamericana, 8*(23), 119-138.

Maslow, A. (1983). *La personalidad creadora.* Kairós

Mate, G. (2023). *El mito de la normalidad: trauma, enfermedad y sanación en una cultura tóxica.* Spotify. https://open.spotify.com/episode/5UsvLDopqSttfP8Y9wEI9Y?si=4005a76d1808423c

Mondragón, R. (2022). *El enfoque de las capacidades de Amartya Sen: antecedentes, conceptos y debates filosóficos.* Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM).

Neef, M., Elizalde, A., y Hopenhayn, M. (1986). Desarrollo a Escala Humana: una opción para el futuro. Centro de Alternativas de Desarrollo, CEPAUR.

Nussbaum, M. (2012), *Crear capacidades, propuesta para el desarrollo humano.* Paidós.

Nussbaum, M. (2018). *La ira y el perdón. Resentimiento, generosidad, justicia.* Fondo de Cultura Económica.

Osorio, J.(2007). *Introducción al pensamiento sistémico.* Programa Editorial Universidad del Valle.

Palomero, J., y Fernández, M. (2005). El cuaderno de bitácora: reflexiones al hilo del espacio europeo de la educación superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 8*(4), 1-9.

Patel, K. (2017, diciembre). The Evolution of Consciousness [La evolución de la conciencia]. *Heartfulness Magazine, 2*, 8-105.https://heartfulness.org/magazine/editions/december-2017

Patel, K. (2019). *Designing destiny: Heartfulness Practices to Find Your Purpose and Fulfill Your Potential* [Diseñando el destino: prácticas de Heartfulness para encontrar tu propósito y alcanzar tu potencial]. Hay House, Inc.

Patel, K. (2020). *Prácticas sencillas de Heartfulness.* Heartfulness Education Trust

Patel. K. (2023). *Vaccine To Safeguard Mental* [Vacuna para proteger la salud mental]. Spaeking Tree In. Health.

Rogers, C. (1981). *El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica.* Paidós

Rosenberg, M. (2013). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida.* Gran Aldea Editores

Serebrinsky, H., (2012). Psicoterapia de grupo. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo", 10*(2), 132-155.

Shahjahanpur, R. (1954). *Realidad al alba.* World Headquarters

Shahjahanpur, R. (1958). *Hacia el infinito.* Heartfulness Education

Shahjahanpur, R. (2009). *Eficacia del Raja Yoga a la Luz de Sahaj Marg.* Divine Bliss

Ul Haq, M. (1995). *El paradigma del desarrollo humano.* ONU

Villarroel, G. (2022). Martha Nussbaum. Libertad, capacidades humanas y cosmopolitismo. https://www.youtube.com/watch?v=R6RsHQK2MLw

Watzlawick, P. y Beavin Bavelas, J. (2015). *Teoría de la comunicación humana: interacciones, patologías y paradojas.* Herder Editorial.

Anexos

Anexo 1. Código QR para ingresar a la página Heartfulness en español



Anexo 2. Código QR para encontrar una entrenadora entrenador de meditación cercana/o



Anexo 3. Código QR para acceder a la página y conocer las iniciativas Heartfulness



Anexo 4. Texto-relajación guiada heartfulness

Siéntese cómodamente y cierre los ojos, muy lenta y suavemente.
Comience con los dedos de los pies.
Mueva sus dedos y sienta cómo se relajan.
Sienta cómo la energía sanadora de la Madre Tierra sube por sus dedos, pies y tobillos.
Luego, asciende hasta sus rodillas, relajando la parte inferior de las piernas.
Sienta esa energía sanadora subiendo por sus piernas… Relaje los muslos.
Ahora, relaje profundamente sus caderas, la parte inferior de su cuerpo y la cintura.
Relaje la espalda. Desde el coxis hasta los hombros, sienta que toda su espalda se relaja.
Relaje su pecho y hombros.
Sienta cómo sus hombros simplemente se disuelven.
Relaje la parte superior de los brazos, y cada músculo de sus antebrazos.
Relaje sus manos, hasta las yemas de los dedos.
Relaje los músculos del cuello.
Lleve su atención hacia la cara.
Relaje la mandíbula, la boca, la nariz, los ojos, los lóbulos de las orejas, los músculos faciales, la frente ... todo hasta la parte superior de la cabeza.
Sienta todo su cuerpo completamente relajado.
Examine su sistema desde la cabeza a los pies, y si hay alguna parte de su cuerpo que aún está tensa, dolorida o incómoda, siéntala sumergida un poco más en la energía sanadora de la Madre Tierra.
Cuando termine, lleve su atención al corazón.
Descanse allí por un momento. Sienta el amor y la luz de su corazón.

Código QR para ir a YouTube y escuchar la Relajación Heartfulness

Anexo 5. Código QR para ver el video ilustrativo de la práctica meditación Heartfulness



Anexo 6. Código QR para ver el video ilustrativo de la práctica de Limpieza Heartfulness



Anexo 7. Formato del Diagnóstico de la comunicación No Violenta

Diagnóstico Comunicación No Violenta

Ejercicio de autoevaluación 1

No tomarse en consideración con respecto a:					
Ítem	**Siempre**	**A menudo**	**A veces**	**Raramente**	**Nunca**
Tus necesidades					
Tus sensaciones					
Tus sentimientos					
Tus impulsos					

Ejercicio de autoevaluación 2

Ítem	**Siempre**	**A menudo**	**A veces**	**Raramente**	**Nunca**
Juzgarte					
Menospreciarse					
Culpabilizarse					

Ejercicio de autoevaluación 3

No atreverte a compartir					
Ítem	**Siempre**	**A menudo**	**A veces**	**Raramente**	**Nunca**
Tus alegrías					
Tus Penas					
Exigirte (tus sentimientos) (tengo que.. debo..)					
Ofuscarse (no hay manera, no me sale)					

Ejercicio de autoevaluación 4

Juicios					
Ítem	**Siempre**	**A menudo**	**A veces**	**Raramente**	**Nunca**
Sustentar ideas preconcebidas (Los adolescentes son egoístas y desconsiderados)					
Establecer Jerarquías (las personas del norte trabajan más que las del sur)					

Regirse por pensamiento binario					
Negar tu responsabilidad (El problema es mi padre, mi jefa, la mala suerte)					

Ejercicio de autoevaluación 5

Juicios					
Ítem	**Siempre**	**A menudo**	**A veces**	**Raramente**	**Nunca**
Exigir, obligar, amenazar. (hay que acabar el informe mañana si no)					
No dedicar tiempo ni estar dispuesto a escuchar a los demás (crees que no tienes otra cosa que hacer si no escucharte)					
Dar consejos a quien no los pide. (haz deporte, cambia de amigos, cambia de trabajo)					
Enfurecerse enfrentarse con los demás (nunca escuchas lo que digo)					
Negar tu capacidad de elección (tenía que hacerlo, cumplía deberes)					

Dónde estás tú?, te consideras violento/a		
Ítem	**Sí**	**No**
Contra ti		
Contra los demás		

Anexo 8. El formato de HeartWork Program-Baseline Assessment

Programa Heartfulness – Encuesta previa a la sesión

Nombre:

Por favor, indique sus observaciones sobre lo siguiente:

	Nunca	Casi Nunca	Algunas Veces	Con Frecuencia	Con mucha Frecuencia
1. En el último mes, ¿cuántas veces se ha sentido enfadado por algo que sucedió inesperadamente?	☐	☐	☐	☐	☐
2. En el último mes, ¿cuántas veces ha sentido que no podía controlar las cosas importantes de su vida?	☐	☐	☐	☐	☐
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso y estresado?	☐	☐	☐	☐	☐
4. En el último mes, ¿cuántas veces se ha sentido seguro de su capacidad para resolver sus problemas personales?	☐	☐	☐	☐	☐
5. En el último mes, ¿cuántas veces ha sentido que las cosas iban a su favor?	☐	☐	☐	☐	☐
6. En el último mes, ¿cuántas veces has encontrado que no podías hacer frente a todas las cosas que tenías que hacer?	☐	☐	☐	☐	☐
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sido capaz de controlar las irritaciones en tu vida?	☐	☐	☐	☐	☐
8. En el último mes, ¿cuántas veces has sentido que estabas en la mejor situación?	☐	☐	☐	☐	☐
9. En el último mes, ¿cuántas veces te has enfadado por cosas que pasaron que estaban fuera de tu control?	☐	☐	☐	☐	☐
10. En el último mes, ¿cuántas veces has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	☐	☐	☐	☐	☐

Anexo 9. Bitácora "La espiral del darse cuenta"

<table>
<tr><td rowspan="4">Práctica Oración.
Descanso Nocturno</td><td colspan="3">Registro Nocturno después de la limpieza.</td></tr>
<tr><td>Registro
De qué me doy cuenta.
Sensación corporal</td><td colspan="2">Práctica
Meditación HFN por 30 min o más</td><td rowspan="3">Práctica
Limpieza Nocturna 30 minutos</td></tr>
<tr><td></td><td>Registro
De qué me doy cuenta. Pensamiento</td><td>Registro
De qué me doy cuenta.
Sentimiento</td></tr>
<tr><td colspan="3">Registro
Rutina fuera de casa. Qué observo. Prestar atención a juicios y necesidades
Qué observo. Qué siento. Qué necesito</td></tr>
</table>