



**UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS**

MINDFULNESS, ESPACIO FAVORECEDOR DE AUTOCONOCIMIENTO

SANDRA YANIRA JIMÉNEZ URREGO

**UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO HUMANO CON ÉNFASIS EN PROCESOS
AFECTIVOS Y CREATIVIDAD
BOGOTÁ, COLOMBIA
2017**

SANDRA YANIRA JIMÉNEZ URREGO

**Trabajo de grado para optar al título de Especialista en Desarrollo Humano con Énfasis en
Procesos Afectivos y Creatividad**

Asesora

MARÍA ARACELLY QUIÑONES RODRÍGUEZ

Ph.D. Creatividad Aplicada

**UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO HUMANO CON ÉNFASIS EN PROCESOS
AFECTIVOS Y CREATIVIDAD
BOGOTÁ, COLOMBIA
2017**

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Bogotá, ____ de _____ de 2017

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN (RAE)

TÍTULO

Mindfulness, espacio favorecedor de autoconocimiento.

AUTOR

Sandra Yanira Jiménez Urrego

FECHA: Bogotá, 2017

ACCESO AL DOCUMENTO

Universidad Distrital Francisco José de Caldas

Biblioteca de postgrados

Especialización en desarrollo humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad

ASESOR PROYECTO DE GRADO

María Aracelly Quiñones Rodríguez

PALABRAS CLAVES: Inteligencia emocional, autoconocimiento emocional, mindfulness, desarrollo humano.

DESCRIPCIÓN:

El presente trabajo consiste, inicialmente, en la revisión teórico práctica de mindfulness (atención plena) como herramienta para el desarrollo del autoconocimiento emocional, elemento fundamental de la inteligencia emocional. En primer lugar se señalan las conclusiones dadas por algunos autores en relación con las temáticas centrales, en segundo lugar se llevó a cabo una indagación con expertos de la práctica mindfulness, es decir, con personas que enseñan o realizan esta práctica. Finalmente se hace un acercamiento personal por parte de la investigadora

quien desde su propia experiencia y análisis señala unas conclusiones. A través de la interpretación de los datos obtenidos desde estas tres ópticas se llega a las conclusiones finales.

FUENTES:

Se citaron 38 fuentes bibliográficas entre ellas, Alfred Max- Neef, Daniel Goleman, Jon Kabat-Zinn y Programa Respira en Educación.

CONTENIDO:

El presente documento se encuentra dividido en cuatro partes. La primera parte o capítulo señala el problema central, la justificación, el objetivo general y los antecedentes a la presente investigación. En una segunda parte se señala el sustento teórico o marco referencial. En la tercera parte se mencionan los aspectos metodológicos y finalmente, en un cuarto capítulo se menciona el análisis interpretativo resultado del trabajo de campo realizado con personas que enseñan o realizan la práctica de mindfulness y del ejercicio de auto-observación llevado a cabo por la autora de este trabajo para presentar unas conclusiones finales.

METODOLOGÍA:

El presente trabajo de grado se enmarca en un enfoque cualitativo de corte fenomenológico, el cual se inició con un estudio exploratorio consistente en la revisión bibliográfica de la teoría o estudios que se puedan encontrar en relación con mindfulness e inteligencia emocional en el desarrollo del autoconocimiento emocional o autoconciencia para continuar con una indagación directa en personas que realizan la práctica de meditación utilizando la técnica de la entrevista estructurada y finalmente en una experimentación de la misma por parte de la autora del trabajo a través de la técnica de auto observación. De los datos

obtenidos se procedió a un análisis por categorías y subcategorías para llegar a unas conclusiones.

CONCLUSIONES:

El desarrollo del autoconocimiento como elemento de la inteligencia emocional a través de la práctica mindfulness es un proceso en el cual se destacan tres elementos principales como son la intención, la atención y la actitud, los cuales no se dan de manera secuencial sino se desarrollan de manera simultánea durante la práctica. Mindfulness no controla las emociones, lo que hace realmente es facilitar el reconocimiento de las mismas de tal manera que la reacción expresada en una emoción es cada vez más consciente. El ser humano posee una serie de patrones de pensamientos, emociones y comportamientos que solo pueden ser comprendidos a través del autoconocimiento emocional de lo contrario pueden convertirse en problemas personales, interpersonales y emocionales.

Carlson (2013) señala dos obstáculos principales para desarrollar el autoconocimiento: Los obstáculos de información, se refieren a la cantidad y calidad de información que las personas tienen sobre sí mismas y los obstáculos de motivación reflejados en la manera en cómo se procesa la información acerca de su personalidad. Se puede afirmar que el no seguimiento de los principios o actitudes fundamentales de mindfulness mencionados por algunos autores como Kabat Zinn se convierte en dificultades para desarrollar el autoconocimiento.

El autoconocimiento emocional permite construir nuevos sentidos acerca de si mismo, de las demás personas y del mundo lo cual contribuye en la construcción de su proyecto de vida y de las competencias que necesita para alcanzarlo que lo llevaran a mejorar la calidad de vida

desde una perspectiva de desarrollo humano a escala humana planteada por Max- Neef. El desarrollo está centrado en las personas y no en los objetos. Conocerse, reconocerse, actualizarse y crecer pueden ser satisfactores de la necesidad de identidad y cada uno de estos puede promoverse a través de la práctica mindfulness.

El ejercicio de auto observación llevado a cabo por la autora del presente trabajo se constituye en una evidencia más del aporte de mindfulness en el desarrollo del autoconocimiento emocional para lo cual presenta sus conclusiones a manera de relato en primera persona en el cual destaca lo que ha sido su experiencia en la práctica de mindfulness a través de la cual es ahora consciente de su mente y cuerpo, de reconocer sus fortalezas y emociones. La investigadora afirma el ser más consciente de lo que significa el estar en el aquí y en el ahora, esencia de mindfulness. La observación le ha permitido examinar su vida y verla con aceptación y sin juzgamiento aprendiendo a regular sus emociones y reconociendo que apenas ha iniciado un camino que no ha sido fácil en la práctica de mindfulness y que aun se dan en ella, la rumiación¹, la evitación y la conducta inducida por las emociones pero lo nuevo para ella es sentir que es consciente de estar en el momento presente con todo lo que significa desde la práctica.

¹ Rumiación es definido como ese pensamiento negativo, repetitivo generalmente acerca de uno mismo (Baer, 2014).

Dedicatoria

Dedico este trabajo a Dios quien siempre ha estado a mi lado y se ha encargado de abrir las puertas que me conviene y a mi esposo que cada día me anima a esforzarme.

Agradecimientos

Agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de la especialización, por ser mi fortaleza en momentos de debilidad y por darme una vida colmada de bendiciones.

Doy gracias a mi familia por su apoyo, colaboración, paciencia y amor incondicional.

A mi asesora María Aracelly Quiñones Rodríguez por su apoyo, tiempo y paciencia a lo largo de este proceso de aprendizaje.

De igual manera, doy gracias a la Universidad Distrital Francisco José de Caldas que me dio la oportunidad de seguir formándome profesionalmente; a cada uno de los profesores por sus enseñanzas, calidad humana y contribución en la búsqueda de ser mejores personas y profesionales.

Finalmente, muchas gracias a mis compañeros con quienes compartimos momentos inolvidables en el transcurso de la especialización.

Tabla de contenido

CAPÍTULO I	1
INTRODUCCIÓN	1
PROBLEMA.....	3
JUSTIFICACIÓN	5
Objetivos.....	6
ANTECEDENTES	7
CAPÍTULO II.....	12
MARCO REFERENCIAL.....	12
Mindfulness.....	12
Práctica de mindfulness	15
Mindfulness y Neurociencia	16
Inteligencia Emocional	16
Autoconocimiento Emocional	18
Desarrollo Humano a Escala Humana	20
CAPÍTULO III.....	23
MARCO METODOLÓGICO.....	23
Enfoque Epistemológico.....	23
Unidad de análisis y trabajo.....	25
Técnicas de recolección de información.....	26
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	26

CATEGORIZACIÓN DE ENTREVISTAS Y AUTO-OBSERVACIÓN	27
CAPÍTULO IV.....	35
ANÁLISIS INTERPRETATIVO	35
Categorías	35
Subcategorías	40
CONCLUSIONES	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	52
ANEXOS	57

Resumen

La especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad tiene como uno de sus ejes de formación, el de construcción de sujetos y desarrollo personal en el cual se enmarca el presente trabajo de grado, que pretende un acercamiento teórico práctico a la práctica mindfulness utilizada en el desarrollo de la inteligencia emocional y cuyo primer factor es el autoconocimiento emocional o autoconciencia.

El presente trabajo es una contribución a los satisfactores de las necesidades según categorías existenciales y axiológicas como lo señala el economista Chileno Manfred Max-Neef (1993). “El mejor proceso de desarrollo es el que permite elevar más la calidad de vida de las personas” (p.40). El crecimiento cualitativo de las personas, y no el crecimiento cuantitativo de los objetos, como según postula el paradigma tradicional, teniendo en cuenta que la calidad de vida de las personas dependerá de las posibilidades que éstas tengan de satisfacer adecuadamente sus necesidades humanas fundamentales. Max - Neef presenta una matriz de necesidades según categorías existenciales y axiológicas las cuales pueden encontrarse satisfactores como la salud mental, el equilibrio, la adaptabilidad, la tolerancia, la voluntad etc., que pueden darse en aquellas personas que desarrollan el autoconocimiento emocional a través de prácticas como mindfulness.

Desde diferentes miradas como son la teórica, personas que conocen o enseñan mindfulness y la experiencia en la práctica del mindfulness por parte de la autora del presente trabajo se pretende llegar a conclusiones que contribuyan a la elaboración de herramientas teórico–prácticas como un aporte al desarrollo integral de las personas.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Partiendo de las experiencias vividas en la Especialización en Desarrollo Humano las cuales se fundamentan en generar desde el enfoque emocional, afectivo y creativo reflexiones en torno a la construcción de sujetos y desarrollo personal dirigidas al desarrollo de capacidades personales e interpersonales desde la reconstrucción de la identidad y la indagación en aspectos de la subjetividad, permitiendo a la vez procesos de construcción de conocimiento, surgió la inquietud acerca de cómo el ser humano puede desarrollar competencias que le permitan tener la regulación de sus emociones y de esta manera ser más eficaz en su relación con el entorno y con las demás personas.

El término inteligencia emocional aparece inicialmente en la definición dada por los psicólogos Mayer y Salovey (1990), los cuales la describen como una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás. Aunque no son los primeros de hablar de este tipo de habilidad, puesto que se encuentran antecedentes de la misma en el concepto de Inteligencia Social del psicólogo Edward Thorndike (1920) y en la teoría de 'las inteligencias múltiples' del Dr. Howard Gardner (1983).

En 1995 aparece el trabajo escrito por el Psicólogo y Periodista Daniel Goleman, titulado, Inteligencia Emocional, el cual amplía el concepto original en cinco factores como, conocer las emociones propias y de los demás, gestionar las emociones propias, automotivarse, relacionarse adecuadamente con las personas.

El primero de los factores o componentes de la Inteligencia Emocional consiste en conocer las emociones propias o de los demás, definido también como autoconocimiento

emocional que permite reconocer y comprender los propios estados de ánimo, sentimientos e impulsos, así como sus efectos en los demás.

La persona que desarrolla esta habilidad reconoce sus debilidades y fortalezas, sus necesidades y la manera de automotivarse. Es consciente que sus emociones influyen en su rendimiento. Reflexiona y aprende de las experiencias. Comprende la relación entre sus sentimientos, pensamientos, palabras y acciones, presta atención a las consecuencias que puedan ocasionar sus estados emocionales en las demás personas.

El desarrollo del autoconocimiento emocional tiene un efecto directo y positivo en el desarrollo humano puesto que permitirá que el individuo reconozca sus capacidades a la vez que sus dificultades, los recursos que tiene a su alcance y todos los aspectos que sean necesarios en la construcción de su proyecto de vida que lo lleve a alcanzar la satisfacción de sus necesidades.

Una práctica que actualmente está siendo utilizada para el desarrollo de inteligencia emocional es Mindfulness o 'atención plena' que consiste en prestar atención, momento por momento, a pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al ambiente circundante, de forma principalmente caracterizada por "aceptación", una atención a pensamientos y emociones sin juzgar si son correctos o no. El origen de esta práctica se sitúa hace unos 2.500 años en el budismo con Siddharta Gautama, el buda Shakyamuni, que fue el iniciador de esta tradición religiosa y filosófica extendida por todo el mundo y cuya esencia fundamental es mindfulness originado en la técnica de meditación denominada Vipassana que significa ver las cosas tal y como son. Actualmente, mindfulness tiene gran aceptación en la comunidad científica aplicándola en terapias psicológicas para la reducción del estrés, en terapia cognitiva, que tiene como postulado que las personas sufren por interpretación que realizan de los sucesos y no por las cosas que les suceden, y en terapia dialéctica

conductual como tratamiento cognitivo centrado en la enseñanza de habilidades psicosociales. Además de su utilización en terapias psicológicas, mindfulness se encuentra en áreas como la medicina, la neurociencia, el trabajo social y la educación en Colombia, donde se han llevado a cabo investigaciones sobre su efecto en estudiantes universitarios, estudiantes de secundaria y docentes de distintos niveles. La revisión y presentación de los fundamentos teóricos de mindfulness y el desarrollo del autoconocimiento emocional como elemento en la inteligencia emocional constituyen un aporte importante en la divulgación de un tema que sigue siendo desconocido para muchos profesionales.

PROBLEMA

En la actualidad el ser humano se encuentra expuesto a un sinnúmero de distractores que le ofrece la vida moderna del siglo XXI, algunos de estos benéficos y otros que han venido afectando la calidad de vida de las personas y que se manifiesta en problemas emocionales como estrés, falta de atención, depresión, hiperactividad, entre otros. Además de la aceleración del ritmo de la vida y un continuo bombardeo de información que las expone a la frustración, la preocupación, el pánico, la autocrítica y la impaciencia.

Desde la psicología, la medicina y áreas de las ciencias humanas, se han estado realizando investigaciones en terapias e intervenciones que puedan tratar este tipo de problemas emocionales que van desde el uso de fármacos, terapias psicológicas hasta propuestas pedagógicas. Dentro de este abanico de posibilidades, occidente ha puesto su mirada en visiones tomadas de oriente, como la del budismo, el cual enseña técnicas o prácticas como el mindfulness que tiene el propósito de prestar atención a los sentimientos y emociones desde la aceptación. Jon Kabat-Zinn (2003), quién presentó el mindfulness en

occidente lo define como: “la consciencia que emerge a través de poner atención intencional, en el momento presente, de manera no condenatoria, del flujo de la experiencia momento a momento” (p.145). Este autor llegó a estas conclusiones desde sus investigaciones iniciadas en 1979 en relación con las interacciones mente-cuerpo para la salud y en las aplicaciones clínicas del entrenamiento en la práctica de meditación de atención plena para personas con dolor crónico y problemas o trastornos relacionados con el estrés.

Ha sido tal la aceptación que ha tenido mindfulness que ahora es utilizado en la inteligencia emocional, término acuñado por dos psicólogos de la Universidad de Yale Salovey y Mayer (2008) y difundida mundialmente por el psicólogo, filósofo y periodista Daniel Goleman (2007), este tipo de inteligencia pretende desarrollar la capacidad en los seres humanos en la toma de consciencia de las emociones o dicho de otro modo, el desarrollo de competencias emocionales. Para Goleman existen cinco elementos o componentes de la inteligencia emocional como son: el autoconocimiento emocional, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. De las anteriores, el autoconocimiento es considerado fundamental, ya que permite a las personas reconocer sus sentimientos y emociones, el efecto que tienen en ellos mismos y en los demás.

Desde la teoría encontrada en diversas investigaciones se señalan los beneficios del desarrollo de la inteligencia emocional y la práctica mindfulness por lo cual para la elaboración del presente trabajo de grado se fundamenta en la siguiente pregunta:

¿De qué manera se desarrolla el autoconocimiento como elemento de la inteligencia emocional a través de la práctica mindfulness?

Preguntas Orientadoras

Teniendo en cuenta el problema central del presente trabajo de grado emergen las siguientes preguntas:

¿De qué manera se puede desarrollar el autoconocimiento emocional?

¿Cuáles son los beneficios del desarrollo del autoconocimiento emocional a través de mindfulness?

¿Cuáles pueden ser las dificultades para desarrollar el autoconocimiento emocional en la práctica mindfulness?

JUSTIFICACIÓN

La importancia del presente trabajo de grado radica principalmente en ser una compilación que consiste en la presentación analítica, exposición personal de la teoría y la práctica existente sobre mindfulness y su relación con el desarrollo del autoconocimiento como elemento de la inteligencia emocional.

Desde la inteligencia emocional y la práctica mindfulness se ha hecho evidente la necesidad en los seres humanos de aprender a desarrollar otros tipos de competencias diferentes a las ofrecidas generalmente por la educación y que están relacionadas con contenidos en saberes específicos. Los seres humanos necesitan competencias emocionales definidas como “la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (Bisquerra y Pérez, 2007, p.64).

La investigación desde la perspectiva del desarrollo humano especializado, a partir de los procesos afectivos y emocionales, es sin duda un aporte importante en la búsqueda

de herramientas que puedan ser utilizadas en diferentes contextos contribuyendo en la solución de problemáticas que están afectando el pleno desarrollo de los seres humanos.

El desarrollo humano ha sido un concepto polisémico, debido a esto el enfoque que se le ha dado también ha sido diferente. Algunos enfoques le dan más importancia a la adquisición de bienes y servicios y otros se enfocan en el desarrollo centrado de las personas, en la satisfacción de sus necesidades (Max – Neef, 1993) y es en esta segunda perspectiva en la que se encuentra enmarcado este trabajo de grado.

Es tarea de los profesionales de diversas disciplinas de las llamadas ciencias humanas facilitar a las personas el aprendizaje emocional que les permita afrontar con éxito las dificultades que se les puedan presentar en la vida contribuyendo así en su desarrollo integral.

Objetivos

General

Analizar la práctica mindfulness en el desarrollo del autoconocimiento como un elemento de la inteligencia emocional.

Específicos

- Indagar en personas que enseñan o practican mindfulness su experiencia en desarrollo del autoconocimiento emocional.
- Experimentar la práctica mindfulness desde un ejercicio vivencial acompañado de un análisis introspectivo.

- Identificar las dificultades para desarrollar el autoconocimiento en la práctica mindfulness.

ANTECEDENTES

Se encuentran investigaciones sobre mindfulness en áreas como la psicología clínica y su aplicación en contextos tan amplios como la educación.

La tesis titulada: “Correlatos psicofisiológicos de mindfulness y la preocupación. Eficacia de un entrenamiento en habilidades mindfulness”, presentada en 2009 para optar el título de doctor en psicología en la Universidad de Granada en España, por Luis Carlos Delgado Pastor, tuvo como objetivo avanzar en el conocimiento de los mecanismos psicofisiológicos asociados a mindfulness y comprobar la eficacia de un programa de entrenamiento basado en habilidades mindfulness como herramienta de auto regulación emocional. Este programa se aplicó en dos grupos diferentes, uno de mujeres con trastorno de ansiedad generalizada o preocupación crónica y otro de profesores de enseñanza secundaria y arrojo como resultados entre otros que los participantes refirieron una reducción en la experiencia de ansiedad y tristeza, así como también se constató una reducción de los parámetros mencionados:

“Los índices subjetivos de ansiedad, depresión, afecto negativo, comprensión emocional y quejas de salud mejoran significativamente después del entrenamiento”. (Delgado, 2009, p.284).

Cuando el entrenamiento en habilidades Mindfulness se complementa con la educación en valores humanos como herramienta de regulación emocional y prevención del

estrés en el profesorado, la eficacia del entrenamiento se observa una menor reactividad emocional ante estímulos desagradables. (Delgado, 2009, p.284).

En Colombia, también se han realizado investigaciones sobre la aplicación de la práctica mindfulness. Autopercepción de cambios en los déficits atencionales intermedios de estudiantes universitarios de Barranquilla sometidos al Método de Autocontrol de la Atención (Mindfulness), tuvo como objetivo identificar los cambios en los subprocesos atencionales y en los indicadores de la atención de estudiantes universitarios entrenados en el Método de autocontrol de la atención Mindfulness. Uno de los resultados de esta investigación llevada a cabo por la maestría en psicología en la Universidad del Norte en el año 2007, fue que este método generó cambios favorables y significativos en la autopercepción de los subprocesos atencionales y en los indicadores de atención del WAIS (Aritmética, Dígitos en progresión y Dígitos en regresión). (Barragán Lewis, Palacio, 2007).

Existen en Colombia programas como el denominado Programa Respira en Educación de la organización Convivencia Productiva el cual es definido como un programa pedagógico innovador que busca llevar la práctica de atención plena (mindfulness) a las instituciones educativas de Colombia para fomentar el aprendizaje socio-emocional y el bienestar docente y estudiantil. Tiene el objetivo de mejorar la calidad educativa en términos de convivencia pacífica y el rendimiento académico de los estudiantes, y contribuir a la construcción de paz en Colombia. Presentación General del Programa Respira (2016). Recuperado de <http://convivenciaproductiva.org>

De otro lado, en relación con la inteligencia emocional, es posible encontrar más investigaciones desde su aparición como concepto en los años 90, en un artículo de los psicólogos John Mayer y Peter Salovey. Uno de los psicólogos mas referenciados ha sido

Daniel Goleman quien a partir de la definición de Mayer y Salovey escribió el libro: “Inteligencia Emocional” en el año 1990 el cual sigue siendo un libro de consulta para todos aquellos que han adelantado investigaciones en este campo. Goleman la define de la siguiente manera:

“aquella capacidad que tienen los seres humanos para tomar conciencia de nuestras emociones, comprender las de los demás, tolerar presiones y frustraciones laborales, competencia para trabajar en equipo y adoptar una posición empática que ayudarán al desarrollo y éxito personal” (Goleman, 1996, p.54).

En Colombia, al igual que en otros países se encuentran investigaciones sobre la aplicación de la inteligencia emocional. Entre los más recientes esta el trabajo de investigación titulado: “Inteligencia emocional en adolescentes de dos colegios de Bogotá”, escrito como trabajo de tesis en psiquiatría que tenía como objetivo determinar las diferencias en el grado de desarrollo de la Inteligencia Emocional asociadas con sexo, edad y escolaridad en población adolescente de dos colegios de Bogotá. (Cerón, D., Pérez, I., Ibáñez, I., 2010), una de sus conclusiones fue que la Inteligencia Emocional se relacionó con el sexo, además que se debe hacer mas investigación acerca del tema.

Otro de los trabajos realizados en el año 2010 es “Inteligencia emocional e índices de bullying en estudiantes de psicología de una universidad privada de Barranquilla, Colombia.” en el cual se compararon la inteligencia emocional y el índice de bullying de 100 estudiantes voluntarios de Psicología de una universidad privada de Barranquilla. Una de sus conclusiones fue que los niveles de inteligencia emocional percibida hallado en esta investigación, parecen contribuir en la disminución de las conductas agresivas, favoreciendo la creación de espacios de convivencia pacífica en las aulas.

Se encuentran también investigaciones de Inteligencia Emocional en temas de liderazgo: “Inteligencia emocional y prácticas de liderazgo en las organizaciones colombianas” realizada por el doctor, Rodrigo A. Zárate Torres en la Universidad EAN el cual concluyo que los líderes del sector financiero colombiano saben cómo usar sus emociones, es decir las direccionan hacia actividades constructivas y desempeño personal.

Entre las investigaciones hechas desde la especialización en desarrollo humano de la Universidad Distrital se encuentra el titulado: Propuesta metodológica desde la expresión plástica y su relación con los procesos emocionales y creativos. (Gallegos, S., 2013) y cuyo objetivo fue la elaboración de una propuesta metodológica que tuvo como objetivo contribuir al fortalecimiento equilibrado entre la inteligencia emocional, la expresión plástica y el desarrollo de las mismas en la formación de adolescentes.

El autoconocimiento ha sido un tema desarrollado desde la especialización en desarrollo humano y se encuentran trabajos de grado como, el titulado Autobiografía (Mejía, A., 2006) en el cual la autora utiliza una metodología de autoconocimiento como medio para evacuar humores o materiales que puedan considerarse nocivas para la vida interior o para la realización del ideal de vida. Me conozco y fortalezco mis vínculos afectivos (Ramírez, L., 2011), pasantía enfocada en la realización de talleres con madres gestantes y lactantes de la localidad de San Cristóbal con el propósito de iniciar un proceso de autoconocimiento de tal forma que se fortalezcan los vínculos afectivos dentro de la familia gestante y lactante. Reconstrucción y resignificación del legado familiar: Un pasaporte de sanación (Correa, E., 2012) planteó que la búsqueda de la evolución personal a partir de la identificación de los fenómenos transgeneracionales presentes en la historia de vida, brinda mayores posibilidades de autoconocimiento que a su vez permite que las decisiones tomadas sean mucho más autónomas y cercanas a los sueños.

Autoconocimiento: Un camino para identificar emociones negativas en maestros entre 35 y 45 años de edad, de la localidad de Suba en Bogotá (Becerra, E., Pico, M., 2012) permitió reconocer la importancia del autoconocimiento en el manejo de emociones, y la influencia de ellas en el desarrollo humano en los diferentes contextos.

Finalmente, se encuentran estudios que integran Mindfulness e Inteligencia emocional y para efectos del presente trabajo se señalan dos realizados en España. Un primer ejemplo titulado, Efecto de un programa integrado de mindfulness e inteligencia emocional sobre las estrategias cognitivas de regulación emocional, (Ramos NS, Hernández SM. 2008), en el cual un grupo de estudiantes formaron parte de un entrenamiento en Inteligencia Emocional basado en el modelo propuesto por Mayer y Salovey (1997), que integraba la práctica de Mindfulness siguiendo las pautas recomendadas en el programa de reducción del estrés de Kabat-Zinn (1990). Los participantes de este programa mostraron una menor tendencia a culparse a sí mismos y a otros de sus dificultades y una mayor planificación frente a los problemas cotidianos así como una mayor capacidad de apreciar lo positivo.

Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia atención plena (mindfulness) en la autoestima y la inteligencia emocional percibidas, (De la Fuente, M., Salvador, M., y Franco, C) investigación realizada en la Universidad de Almería, España en el año 2010, la cual quería comprobar si un programa de entrenamiento en mindfulness (atención plena) generaba efectos en la autoestima y la inteligencia emocional percibidas, en docentes de distintos niveles de enseñanza (educación infantil, primaria y secundaria). Se planteo la utilidad que este tipo de programas de intervención puede tener en la mejora de la autoestima y en la modificación de las habilidades relacionadas con la inteligencia emocional.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

La revisión que se presenta describe y analiza la teoría en relación con los conceptos centrales que permitirán entender cómo se desarrolla el autoconocimiento emocional a través de la práctica mindfulness. Se señalarán cada uno de los ejes de la presente investigación desde la perspectiva de diferentes autores los cuales en algunos momentos coinciden y en otros se complementan.

Mindfulness

El concepto mindfulness es la versión en inglés de lo que para algunos autores es atención plena y que debido a su significado tan amplio en algunos escritos en español se prefiere el uso del término en inglés ya que se cree que este encierra su sentido original el cual tiene en común con otras definiciones el relacionarlo con una atención al momento o atención total.

Kabat- Zinn (2003) lo define como la consciencia intencional de nuestra atención sobre el momento presente, en el aquí y el ahora, aceptando y sin juzgar nada. Para Kabat-Zinn esto significa enfocar nuestra atención en lo que estamos haciendo y en retomar algo que hemos dejado de hacer. En concordancia, Siegel (2010) afirma que mindfulness en su concepción más general, permite el estar consciente, el sintonizarnos con nosotros mismos, salir de una vida en piloto automático. El concepto de estar consciente está presente también en Stahl y Goldstein (2010), quienes definen mindfulness de la siguiente manera: “consiste en ser plenamente conscientes de lo que ocurre en el momento presente, sin filtros ni prejuicios de ningún tipo” (p.43).

Además del elemento de atención, se encuentran dos elementos adicionales importantes, la intención y la actitud. El primero hace referencia que mindfulness es un acto de la voluntad y no se produce de manera fortuita. De otro lado la actitud o manera en que se presta atención es de aceptación, sin juzgar y sin prejuicios.

Ramos, Enríquez y Recondo (2012), amplían los elementos anteriores de mindfulness y enumeran los siguientes principios o actitudes fundamentales:

- No juzgar: Eliminar la tendencia a juzgar nuestras experiencias.
- Paciencia: Aceptar las cosas como son.
- Mente de principiante: Disposición a ver las cosas como algo nuevo.
- Confianza: Confianza en uno mismo, en mis emociones y sentimientos.
- No esforzarse: Confiar en el proceso natural de las cosas.
- La aceptación: Ver las cosas de manera objetiva.
- Deja ir: No identificarnos con los pensamientos y emociones.

Mañas (2009) dice respecto a la definición de Mindfulness, citando a algunos autores: “también ha sido definido en términos de una habilidad meta-cognitiva (Bishop et al., 2004); de una capacidad autorreguladora (Brown y Ryan, 2003); de una habilidad de aceptación (Linehan, 1994); y en términos de control atencional (Teasdale, Segal y Williams, 1995), entre otros” (p.12).

Se encuentran, entonces, diversas maneras de conceptualizar mindfulness ya sea como una capacidad, una práctica, una técnica, un estado mental, un estilo de vida, un constructo teórico.

Rüst, Ramírez y Schoeberlein (2014) integran lo anterior y presentan un concepto más global:

Mindfulness: es la aceptación (consciente o inconsciente) de que se trata de una capacidad humana que puede convencernos a practicarla para mejorar y profundizarla, posiblemente utilizando alguna técnica específica, promoviendo estados mentales más conscientes, y eventualmente a través de los años convirtiendo ésta práctica en un estilo de vida más amplio que integra sus enseñanzas en nuestro diario vivir de manera más natural y coherente. Y ésta misma propuesta demuestra que mindfulness es también un constructo teórico de análisis, porque cada lector está en el derecho de estar de acuerdo o en desacuerdo según su propio entendimiento del término (p.5)

Es así como mindfulness es una cualidad inherente al ser humano y consiste en estar atento de manera consciente al momento presente, desactivando el piloto automático en el que los seres humanos algunas veces se encuentran.

Es importante por último añadir a la conceptualización realizada a mindfulness su relación con la meditación.

Rüst, Ramírez y Schoeberlein (2014) dicen al respecto: “Aunque mindfulness y meditación son conceptos muy cercanos, sería una equivocación usarlos indistintamente” y añaden: “hay un campo compartido importante, mientras que cada concepto también alberga cierto contenido que se encuentra fuera del otro” (p.9).

En mindfulness se encuentra lo que se denomina práctica formal y una práctica informal. La primera es la que tiene un campo compartido con la meditación y desarrolla algunas de las prácticas conocidas como la observación de la respiración, el escaneo corporal, o la observación de los pensamientos y emociones. La informal realiza prácticas integradas en cualquier momento de la vida diaria. Por ejemplo, la práctica de la escucha atenta y empática cuando se está inmerso en alguna conversación, es una práctica de mindfulness, sin ser una práctica meditativa.

Un ejemplo de práctica formal que se podría definir como escucha atenta se puede realizar sentado en una silla o cojín, poner toda la atención en los sonidos que se puedan percibir. No juzgarlos, simplemente observar cualquier ruido tal y como es.

Se sugiere el siguiente orden, quedándose 1-2 minutos en cada fase:

- Observando cualquier sonido
- Observando los sonidos más lejanos
- Observando los sonidos más cercanos

Un ejemplo de práctica informal puede ser el caminar consciente, una acción que puede convertirse en una forma de liberación de una mente inquieta, ansiosa y estresada. Tratar de estar presente unos pocos minutos, mientras se camina sobre el asfalto de la calle, el pasto de un parque o el prado de un jardín. Sentir la brisa en la cara, el calor del sol o el frío del atardecer, escuchar los pájaros, el viento en los árboles o el ruido del tráfico y el ajetreo de la vida que rodea. Explorar el entorno y al darse cuenta que la mente se ha desviado, volver de nuevo a prestar atención a un objeto en particular.

Práctica de mindfulness

Consiste en una práctica cuyos componentes principales son la concentración y la atención consciente de la mente. Su realización habitual permite alcanzar un estado de relajación corporal, la mente se encuentra tranquila y concentrada, se pueden percibir las sensaciones del momento presente (Thera, 2008). Mindfulness lleva a un estado de consciencia de la realidad del momento presente, aceptando y reconociendo lo que existe en el aquí y el ahora, sin quedar atrapado en los pensamientos o en las reacciones emocionales que la situación provoca (Kabat-Zinn, 2003). En la práctica se aprende a ser más conscientes de los pensamientos y las emociones que se dan en cada momento lo cual contribuye a cambiar la manera como se relaciona y se reacciona ante ellos.

Diferentes estudios hablan acerca de cómo a través de la práctica de mindfulness los índices de tensión y ansiedad se reducen, el ritmo cardíaco y metabólico disminuye, y se produce un incremento en la atención y capacidad de concentración (LeShan, 2005). Se ha comprobado que a través de la práctica se consigue un entrenamiento de la actividad y de los procesos mentales, potenciando todas las capacidades cognitivas al adquirir la habilidad de ejercitar de forma metódica la atención y la concentración mental.

Mindfulness y Neurociencia

Esch (2014), citado por González y Velasco (2014) amplía el espectro de los beneficios de mindfulness que se dan específicamente en el cerebro:

La práctica del Mindfulness es visible en el cerebro, en forma de cambios funcionales y estructurales, estos cambios son particularmente evidentes en las áreas que están relacionadas con la atención y memoria, percepción del propio cuerpo y procesamiento sensorial, y autorregulación de la emoción y la conducta (p.17).

Los mecanismos neuronales asociados a la práctica mindfulness se pueden clasificar en cuatro áreas, de acuerdo a Hölzel et al, (2011): (a) Regulación de la atención, (b) consciencia del cuerpo, (c) regulación de las emociones y (d) Auto-percepción

Inteligencia Emocional

Los psicólogos Peter Salovey y John Mayer (1990), definieron la inteligencia emocional como “la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como guía del pensamiento y de la acción” (p.189). Esta capacidad se manifiesta en habilidades y aspectos en la personalidad como la empatía, la comprensión de los sentimientos, la capacidad de adaptación y la capacidad de resolver los problemas de

manera autoconsciente, entre otras. Del mismo modo Goleman (1996) explica que la Inteligencia Emocional es una forma de interacción del individuo con el mundo y consigo mismo, teniendo muy en cuenta los sentimientos propios y ajenos, además de la importancia que reviste utilizar positivamente esas emociones. En concordancia se encuentran autores como Martineaud y Elgehart (1996) los cuales definen inteligencia emocional como “capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando no nos vemos confrontados a ciertas pruebas, y mantenernos a la escucha del otro” (p.48).

De lo anterior se puede decir, por consiguiente, que la inteligencia emocional es la capacidad en el ser humano de regular, entender y seleccionar las emociones propias y de los demás de manera eficaz.

Según Goleman los elementos de la inteligencia emocional son:

Autoconocimiento Emocional (o Conciencia de Uno Mismo): Se refiere al conocimiento de nuestras emociones y cómo nos afectan.

Autocontrol Emocional (o Autorregulación): Permite regular los impulsos y emociones y lógicamente a pensar antes de realizar cualquier cosa.

Auto motivación: Utilizar las necesidades y sus preferencias para alcanzar objetivos, en tener iniciativas, ser más eficaces y perseverar a pesar de los obstáculos y frustraciones que se presenten.

Reconocimiento de Emociones Ajenas (o Empatía): Darse cuenta de lo que sienten las otras personas, ser capaces de ponerse en su lugar.

Relaciones Interpersonales (o Habilidades Sociales): Capacidad para manejar bien las emociones en las relaciones con los demás, interpretando adecuadamente las situaciones.

Teniendo en cuenta el análisis hecho por Daniel Goleman, y para los propósitos del presente trabajo de grado se hará énfasis en uno de los cinco elementos principales de la Inteligencia Emocional que se define como el conocimiento de las propias emociones y cómo pueden afectar a las personas. Conocer el modo en el estado de ánimo influye en el comportamiento y cuáles son las fortalezas y debilidades, todo lo anterior encerrado en una sola palabra autoconocimiento o conciencia de uno mismo.

Autoconocimiento Emocional

Goleman (1999), desde la inteligencia emocional nos define el autoconocimiento emocional de la siguiente manera: “Conocer los propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones” (p.68). Y afirma que las aptitudes del autoconocimiento emocional son la base de tres aptitudes emocionales:

1. Consciencia emocional. Reconocer las propias emociones y sus efectos.
2. Auto-evaluación precisa. Conocer las fuerzas y debilidades propias.
3. Confianza en uno mismo. Certeza sobre los valores y facultades que uno tiene.

Además plantea que las personas con estas aptitudes:

- Saben qué emociones experimentan y por qué.
- Perciben los vínculos entre sus sentimientos y lo que piensan, hacen y dicen.
- Reconocen qué efecto tienen esas sensaciones sobre su desempeño.
- Conocen sus valores, metas y se guían por ellos.

Otros autores como Soledad Parra (2013) definen el autoconocimiento como: “auto-creencias precisas, o el grado en que las opiniones de una persona sobre sí misma corresponden a la verdad” (p.31). Y añade citando a Karimi y Kumar (2012):

La conciencia de uno mismo implica el reconocimiento de nosotros mismos, nuestro carácter, nuestras fortalezas y debilidades, nuestros propios deseos y aversiones; nos puede ayudar a reconocer cuando estamos estresados o nos sentimos bajo presión y a menudo, también es un pre-requisito para una comunicación y el establecimiento de relaciones interpersonales eficaces, así como para desarrollar empatía con los demás (Parra, 2013, p.31).

Conangla (2005) afirma que el autoconocimiento es la competencia emocional fundamental sobre la que se construyen las demás y Carlson (2013) en sus hallazgos sobre cómo Mindfulness puede utilizarse como una estrategia para potenciar el autoconocimiento, afirma que la atención y observación no crítica, pueden ayudar a conocernos mejor. La falta de motivación para vernos a nosotros mismos de una manera deseable es uno de los principales obstáculos para el autoconocimiento. En este sentido, Goleman (2015) señala dos matices y variedades de la atención, en mindfulness, que tienen importancia para el autoconocimiento. De un lado, la atención selectiva (concentrarse en un objetivo ignorando los demás), de otro, la atención abierta (registrar información procedente del mundo externo e interno, prestando atención a detalles)

El autoconocimiento emocional es el conocimiento que se puede tener de las emociones propias y como nos afectan. Ser consciente de uno mismo es ser consciente de los estados de ánimo y de los pensamientos que se tienen acerca de los mismos.

La práctica mindfulness está directamente relacionada con el desarrollo de la inteligencia emocional, debido a que son dos conceptos con elementos en común y llegando en algunos casos a complementarse. Mindfulness, por ejemplo, hace énfasis en la atención de forma consciente y plena en un tiempo presente y en la Inteligencia emocional se pone atención a las emociones propias y de los demás. La aceptación en mindfulness complementa el reconocimiento e identificación de las emociones en la inteligencia

emocional. Mindfulness e Inteligencia emocional tienen un propósito en común el cual es proporcionar más autoconocimiento al ser humano (Ramos y Hernández, 2008)

Para finalizar la conceptualización de los elementos principales del presente trabajo de grado, se dedicará los párrafos siguientes a explicar de manera breve el concepto de desarrollo humano a escala humana del economista Chileno Alfred Max- Neef.

Desarrollo Humano a Escala Humana

Max – Neef (1993), expone los principios de esta teoría de la siguiente manera:

- El desarrollo se refiere a las Personas y no a los Objetos. El mejor modelo de desarrollo es aquel que permite elevar la calidad de vida de las personas y depende de las posibilidades que tengan las personas de satisfacer sus necesidades fundamentales.

- Las necesidades humanas son finitas y clasificables y desde su teoría se presenta la siguiente clasificación: 1. De tipo existencial: de ser, tener, hacer y estar y 2. De tipo axiológico: de subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad. La gráfica del siguiente modo:

Tabla 1.

Necesidades Humanas Fundamentales

NHF- EXISTENCIALES NHF AXIOLÓGICAS	Ser	Tener	Hacer	Estar
Subsistencia.				
Protección.				
Afecto.				
Entendimiento.				
Participación.				
Ocio.				
Identidad.				
Libertad				

Cuadro: Matriz de necesidades y satisfactores. Fuente: Libro "Desarrollo a escala Humana"(Max-Neef, 1993,p. 58).

Al interior de los cuadros de la gráfica anterior irían los satisfactores o los estilos que cada cultura adopta para responder a las necesidades.

El autor aclara que no existe correspondencia biunívoca entre necesidades y satisfactores. Un satisfactor puede contribuir simultáneamente a la satisfacción de diversas necesidades o, a la inversa, una necesidad puede requerir de diversos satisfactores para ser satisfecha.

Por ejemplo como satisfactores de las necesidades existenciales del ser podemos encontrar salud mental, equilibrio, autoestima, voluntad, tranquilidad. En las del hacer se pueden encontrar expresar emociones, meditar, reconocerse, etc.

Max- Neef sugiere que cualquier necesidad humana fundamental no satisfecha de manera adecuada produce una patología y las necesidades no sólo son carencias sino también, y simultáneamente, potencialidades humanas individuales y colectivas.

Las bases de un desarrollo a escala humana son:

- la participación colectiva y transdisciplinaria desde el principio, para garantizar la satisfacción de las aspiraciones reales de las personas.
- la autodependencia para impulsar el proceso de desarrollo.
- la construcción de una relación coherente y consistente de interdependencia equilibrada entre: seres humanos, naturaleza y tecnología, lo global y lo local, lo personal y lo social, la planificación con la autonomía y la sociedad civil con el Estado.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Enfoque Epistemológico

De acuerdo al objetivo general y específicos, el presente trabajo de grado se enmarca en un enfoque cualitativo de corte fenomenológico debido a que se prestará atención a lo que la gente experimenta en relación con la práctica mindfulness y cómo se interpretan esas experiencias. Se iniciará con un estudio exploratorio consistente en la revisión bibliográfica de la teoría o estudios que se puedan encontrar en relación con mindfulness e inteligencia emocional en el desarrollo del autoconocimiento emocional, para luego continuar con una fase descriptiva desde la observación de las reacciones tanto de personas que experimenten la práctica mindfulness como de la propia experiencia de la autora lo cual permitirá tener múltiples perspectivas para identificar las características que se vayan encontrando del concepto central de este estudio, es decir el autoconocimiento emocional.

Las investigaciones de enfoque cualitativo tienen como objetivo la descripción de la realidad. No se trata de probar o de medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible (Mendoza, 2006).

Como ruta metodológica se realizaron entrevistas estructuradas a personas que realizan o enseñan la práctica mindfulness y además, desde la técnica de la autoobservación, se llevó a cabo una experimentación de la práctica mindfulness por parte de la autora del presente documento partiendo de su participación en talleres teóricos prácticos

que le permitieron reconocer la manera en que se puede desarrollar el autoconocimiento emocional y comparar sus hallazgos tanto con la teoría existente como con la experiencia de otros.

A continuación se profundizará en el significado del enfoque cualitativo de corte fenomenológico. Como afirma Martínez (2011) “la fenomenología se preocupa por la comprensión de los actores sociales y por ello de la realidad subjetiva, comprende los fenómenos a partir del sentido que adquieren las cosas para los actores sociales en el marco de su proyecto del mundo” (p.12). Al referirse a la investigación cualitativa Martínez (2011) dice lo siguiente: “La investigación cualitativa busca la comprensión e interpretación de la realidad humana y social, con un interés práctico, es decir con el propósito de ubicar y orientar la acción humana y su realidad subjetiva” (p.12). En este mismo sentido Hernández, Fernández y Baptista (2010) indican que:

La investigación cualitativa se enfoca en comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación a su contexto. Este enfoque se usa cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes (individuos o grupos de personas) acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar sus experiencias, opiniones y significados, es decir la forma en que ellos perciben subjetivamente su realidad (p.364).

Los referentes mencionados en el párrafo anterior permiten entender que el contexto es uno de los pilares fundamentales en los estudios cualitativos, donde la experiencia humana cobra relevancia y cobra su lugar en contextos determinados, de tal manera que experiencia y contexto no pueden ser comprendidos si son separados.

Rodríguez, Gil y García (1996) afirman en cuanto a la investigación fenomenológica:

La investigación fenomenológica es la descripción de los significados vividos, existenciales. La fenomenología procura explicar los significados en los que estamos inmersos en nuestra vida cotidiana, y no las relaciones estadísticas a partir de una serie de variables, el predominio de tales o cuales opiniones sociales, o la frecuencia de algunos comportamientos (p.40).

Del mismo modo que los autores anteriores Driessnack, Sousa y Costa (2007) señalan:

El objetivo de la investigación fenomenológica es describir como fenómenos específicos de interés son vividos y experimentados por los individuos. El foco de estudios fenomenológicos se encuentra en la comprensión de lo que una experiencia puede representar dentro del contexto de vida de las personas, lo que es denominado como capturando la experiencia vivida. Recuperado <http://www.scielo.br/scielo.php>

Se puede decir a manera de conclusión que la investigación fenomenológica describe los fenómenos desde la experiencia subjetiva y directa de los individuos.

Unidad de análisis y trabajo

Para efectos del presente trabajo de grado se tomó como muestra objeto de estudio un grupo de cinco profesionales que enseñan o realizan la práctica mindfulness y el proceso de auto-observación realizado por la investigadora.

A continuación se caracterizan las profesiones de los participantes:

Tabla 2.

Entrevistado 1	Ent.1	Psicólogo. Formador y facilitador del Programa Respira.
Entrevistado 2	Ent.2	Psicóloga. Mindfulness Consulting
Entrevistado 3	Ent.3	Docente Teatro del Gimnasio Moderno
Entrevistado 4	Ent.4	Co director del Programa Respira
Entrevistado 5	Ent.5	Psicóloga. Formadora y facilitadora del programa Respira
Auto-observación	A.obs.	Trabajadora Social.

Técnicas de recolección de información

Con el fin de recolectar los datos obtenidos para el presente trabajo se aplicaron básicamente dos técnicas: La entrevista estructurada (Ver anexo 1) y la auto observación (Ver anexo 2). En la primera se formularon 7 preguntas dirigidas a 5 profesionales. La segunda técnica, denominada auto observación facilitó a la autora ser a la vez sujeto y objeto de investigación a través de un ejercicio de introspección.

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Para la delimitación de los datos cualitativos que emergieron del presente trabajo se procedió a la categorización de los conceptos más recurrentes resultado de la aplicación de las diferentes técnicas de recolección de datos. Se identificaron los temas o segmentos dentro de las notas de las entrevistas, documentos u observaciones que se relacionan con las preguntas de investigación en el estudio. Cada uno de los conceptos se convirtió en categoría o subcategoría debido a su importancia temática en el alcance del objetivo propuesto. Como códigos para cada una de las categorías o subcategorías se utilizaran las mismas palabras que las identifican teniendo en cuenta que de esta manera se ve reflejado su significado. Su enunciación y la relación entre estas serán presentadas en el capítulo correspondiente al análisis interpretativo.

Tabla 3.
Categorías de análisis

OBJETIVO DEL TRABAJO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
Analizar la práctica Mindfulness en el desarrollo del autoconocimiento como un elemento de la inteligencia emocional	1. Autoconocimiento Emocional. 2. Mindfulness. 3. Compasión. 4. Emoción. 5. Auto regulación. 6. Desarrollo Humano.	1. Observación. 2. Atención. 3. Consciencia. 4. No Juzgar.

CATEGORIZACIÓN DE ENTREVISTAS Y AUTO-OBSERVACIÓN

La información obtenida a partir de las entrevistas estructuradas y la auto-observación se clasificó por categorías, ya que a través de estas se ordenan los principales elementos, la categorización nos permite identificar la información necesaria para el análisis de los datos obtenidos.

Tabla 4.
Categorización Entrevistas y Auto-observación

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	CONTENIDO TEXTUAL	FUENTE
		No es el autoconocimiento como una tarea intelectual como un ejercicio racional, sino que es una mirada distinta de tu interior es en gran parte conocimiento sí. ..puede hablar de sí mismo de una manera genuina porque quien se ha conocido a sí mismo de esta manera quizás la vergüenza de hablar sobre sus propios problemas disminuya o en la medida en que ha atravesado escollos, y a cruzado impases y	Ent.1

Autoconocimiento emocional	dificultades encuentra en su propia experiencia por lo menos un testimonio para enseñar	
	...de las acciones automáticas el conocer y comprender el porqué actúas permite realmente conocer mucho más allá del actuar de determinada manera, cuando te das cuenta de tus pensamientos, cuando te das cuenta que esos pensamiento afectan tu manera de actuar y tus emociones, cuando te das cuenta de tus hábitos desatentos o automáticos ese darse cuenta. Cuando se da cuenta de los pensamientos asociados a sus emociones, ese es un momento muy valioso porque comprenden que hay una manera de ver la realidad de interpretarla que lo lleva a generar unas emociones y unas acciones y esa conexión entre esos tres elementos es ahí, yo no me había dado cuenta de esto, no me había dado cuenta que esto me movilizaba a ser esto, no me había dado cuenta que juzgo tanto, porque es que la conciencia es la que genera el autoconocimiento	Ent. 2
	...evidencia tu mente, tus pensamientos, tus emociones, tu cuerpo, es realmente entrar en contacto contigo en que está sucediendo	Ent. 3
	Es realmente entrar en contacto contigo en que está sucediendo y en esa medida si vas comprendiendo más que sucede, como eres, como funcionas	Ent.3
	...enfoque hacia el interior	Ent.4
	...darme cuenta de patrones de conducta, de patrones de pensamiento, de patrones de situaciones que me generan ciertas emociones y pues de esta forma me conozco	Ent.5
	..he identificado lo que me molesta, lo que debo enfrentar, la realidad me dirá si el comportamiento será igual o mi reacción sea diferente	A.obs
	...mirarte de manera compasiva, a ti mismo con amor, con cierto grado de reconciliación frente a las dificultades, a tus errores, a tus defectos	Ent.1
	...la compasión que es ese trato amable y cuidadoso contigo mismo y con los demás	Ent.2

Compasión		...esta compasión, esta empatía, tu ya no estás culpándote o acusándote, sino al revés comprendes que de pronto es un momento en que las cosas no son tan fáciles de llevar y vas con eso, sin forzarlo , sin impedirlo , vas con, es aprender a aceptar lo que las cosas son	Ent.3
		...el dedo juzgón se vuelve menos duro y se vuelve más amoroso	Ent.5
		...te vas volviendo como tu mejor amigo, o compañero o acompañante de la vida	Ent.3
		Hay testimonios como personas que dicen yo me daba mucho palo, no acepto que algo este mal entonces me doy palo todo el tiempo y por eso sufro, la práctica me ayudo a no aceptar las cosas a mi alrededor sino aceptarme a mi	Ent.4
		...proceso que me ha llevado a ser consciente de mi vida y mis acciones, a identificar miedos, a pensar en el otro y en su sufrimiento ya sea físico o mental, por tanta desdicha	A.obs
		...se me dificulto la concentración la mente divaga, las emociones llegan y se van, pero en esta ocasión el juzgamiento no estuvo presente, experimente la compasión así misma, es esa conexión con mis pensamientos, el amor propio, la calma, donde los estados emocionales destructivos estuvieron ausentes	A.obs
	Observación	...realmente entras a observar lo que está sucediendo en ese momento y cuando estas realmente en el momento empiezas a ser consciente que efectivamente están sucediendo muchas cosas al mismo tiempo muchas cosas relacionadas	Ent.3
		...entonces como funciona en estar observando lo que pasa, primero poner la intención en observar lo que pasa, el segundo elemento es observar el elemento tal y como se desarrolla, no quiere decir ni el pasado, ni el futuro, sino el aquí y el ahora , lo que está pasando es eso, yo siento esa emoción, etc., el tercer elemento es ponerle una actitud especial que es la de la aceptación, como mente de principiante, es como poder observar sin juzgar de manera ecuánime aceptando la realidad tal y como es para luego entenderla	Ent.4
		Se observa la respiración, es concentrar la mente, calmar la mente, es solo un medio pero no es el propósito final , el propósito es la purificación de la mente desde su raíz para poder cambiar el comportamiento, nos ayuda a comprender la	A.obs

		realidad, conócete a ti , conócete a ti, no solo intelectualmente sino con la forma real de la experiencia	
		...he observado mi cuerpo, mis pies, mis piernas, mis manos, mis ojos, mi rostro, los he tocado, les he hablado y les he agradecido por estar conmigo, por sentir que estoy viva, y que ellos son parte de mí.	A.obs
Mindfulness		...sino observarte tal y como eres, sin juzgarte, con paciencia sin forzar que las cosas sean distintas a como son, con mente de principiante, con confianza en ti en lo que estas observando	Ent.1
		...mindfulness estar atento el aquí y ahora, y uno puede practicar con elementos externos como sonidos, e incluso la vista pero la mayoría de los elementos son internos sensaciones físicas, la respiración, las emociones, pensamientos, entonces es como darle un espacio a sentir y descubrir las cosas y desde allá pueden generarse conocimientos muy diferentes muy diversos acerca de uno ...la atención plena es estar atento, justamente aceptar lo que es, eso inmediatamente tiene un efecto sobre la emoción	Ent.4
		...es observar la realidad tal y como es sin buscar algo en especial, hay sensaciones agradables o desagradables pero solo hay que observar, lo que sea, observa	A.obs
	Atención	...estar presente mientras ocurre la emoción mientras estas sintiendo la emoción amplía el abanico de elección o decisión	Ent.1
		...ese foco, esa claridad, cada practica lo que ayuda es que las personas conecten mente, cuerpo, dándose cuenta lo que está ocurriendo en cada momento, las practicas permiten precisamente desarrollar la atención	Ent.2
		...en un ejercicio de meditación mindfulness experimente el ser paciente, el ser consciente que hay procesos que implican un tiempo de exploración, es un tiempo de encuentro consigo misma, le hablo a mi mente, le digo respira, espera, escucha el proceso	A.obs
		...son muchos juicios, como no soy capaz esto no es para mí, soy incompetente, otra tarea más en la que no soy bueno , ni si quiera meditar puedo, en la medida <i>entonces</i> en que tu observar eso sin juzgarte sin juzgar lo que te está ocurriendo	Ent.1

	Juzgar	...al cultivo de cierta distancia de lo que nos ocurre, una distancia, e incluso como la distancia que un científico tiene que observa los fenómenos sin juzgarlos solo con la curiosidad de que quiere saber cómo funciona no tanto con la mirada de un juez que toma partido para decir que está bien y que está mal	Ent.2
		La observación ha mejorado, sin embargo el dolor sigue pero he reconocido que lo observo, los pensamientos vienen y van, me observo a mi misma el juzgarme paso, simplemente observo mi cuerpo, las sensaciones, me siento tranquila	A.obs
Emoción		La emoción es algo natural es algo orgánico que a veces nos saca de nuestras casillas y que es problemático pero otras veces no, nos ayuda a marcar nuestros límites y nos ayuda a conectarnos con los demás en esa medida ayuda, contribuye, cuando tu de das cuenta como son tus reacciones emocionales	Ent.1
		La emoción es una consecuencia de algo que está ocurriendo, yo pienso que se puede regular lo que hacemos luego con la emoción, la emoción aparece inevitablemente en cualquier circunstancia de la vida	Ent.1
		...sino atender esa emoción, identificarla, darse cuenta que está ahí , aceptar que está ahí, no rechazarla, luchar con ella, o huir de ella, aceptar que esta ahí, la tristeza, la ira	Ent.2
	Consciencia	...ser consciente de cuáles son los pensamientos que te puede estar generando esa emoción y empiezas a comprender entonces un poco más porque estas teniendo determinado comportamiento si realmente pues lleva a explorar a observar a comprender quien eres como estas y como funcionas, por lo menos de forma más consciente, en realidad lo que se busca es generar consciencia	Ent.3
		...acabo de decir de donde esta mi mente en que se ocupa, también cosas como saber cuándo uno se está agitando, no en el momento mismo sino en general, como generar calma de alguna manera o como propiciar la calma esas dos cosas se aprenden a manejar de manera más consciente ...consciencia es un sinónimo de desarrollo humano mayor consciencia es mayor desarrollo	Ent.4

		humano no es obviamente un sinónimo pero al final es eso	
		...observar cualquier impureza en mi mente, como la ira, me hace sentir desdichada, ya que quita la paz, al evitar estas contaminaciones en la mente, la naturaleza nos recompensa, nos sentimos en paz, no hacer daño, no realizar alguna acción física o verbal que pueda hacer daño a alguien, somos la primera víctima de la ira, de la contaminación, esto siento en esta experiencia	A.obs
		...en una situación de injusticia y conflicto que me ocurrió en el trabajo mantuve la calma, la respiración estuvo presente, fui consciente del respirar, del estar atenta de ese momento que era mi único presente y que debía dar una respuesta, sentí que se conectaba mi mente, mi cuerpo y la respiración.	A.obs
		...el ser consciente del momento presente y de la respiración han sido elementos presentes en situaciones de dificultad o felicidad.	A.obs
		Realice un ejercicio mindfulness, caminar consciente de una manera presente, sentí una sensación de bienestar, conexión de las plantas de mis pies con la tierra, firme, fuerte, hubo un enraizamiento de mis pies y mi cuerpo en general	A.obs
Auto regulación		Regular la es la reacción a la emoción... ..regular es la respuesta a esa emoción pienso que se puede regular lo que hacemos luego con la emoción, la emoción aparece inevitablemente en cualquier circunstancia de la vida	Ent.1
		...tu no buscas ni eliminar, ni controlar, ni cambiar una emoción o un pensamiento, sino atender esa emoción, identificarla, darse cuenta que está ahí , aceptar que está ahí, no rechazarla, luchar con ella, o huir de ella, aceptar que esta ahí, la tristeza, la ira y esa aceptación ese mismo ejercicio de aceptación es el que genera transformación aquí invitas a atender tu emoción	Ent.2
		...es como si estoy brava y decido que hago con esa bravura, la veo o la dejo pasar, y pues se ira o me doy cuenta si estoy brava esta conversación quedo inconclusa, después de un darse cuenta hay un paso que es actuar, y después de una práctica recurrente a la hora de una situación que me genera rabia, si tengo una práctica o en la medida en que la practica esta mas presente no reacciono como antes	Ent.5

		...si te ayuda la auto regulación en la medida, en que te conoces, te comprendes y eso te ayuda a generar nuevos comportamientos, nuevas acciones, y ya en la práctica como tal si la llegas a dominar en algún momento que eres consciente que se te está saliendo la emoción de las manos, claro que lo logras, lo que pasa es que a veces lograr esos momentos por más que uno haga la práctica y enseñes cuando tu estés en un momento muy fuerte emocional de tu vida a veces no lo logras	Ent.3
		...por ejemplo está surgiendo rabia y es solo el hecho lo que se puede dar por la practica formal de entrenamiento mental que uno hace en estos momentos, en el momento en el que surge la rabia y uno tiene acceso a esa consciencia está surgiendo rabia, y solo el hecho de ponerle una etiqueta a la emoción le baja la intensidad,	Ent.4
		...es así como muchas veces nos sentimos encerrados en muchas situaciones y como las vas a enfrentar a futuro eso es lo que estas aprendiendo	A.obs
		...he vivenciado nuevamente situaciones que me causan desasosiego y están presentes la cólera, el miedo, la aversión, pienso que estas y otras emociones estarán en la vida, lo interesante que ha ocurrido es que en algunas ocasiones han estado y la reacción ha sido diferente como la ira tal vez esta, soy consciente que estoy brava respiro observo el presente el momento y ya, se desvanece sin permanecer tanto tiempo	A.obs
		Me sentí más tranquila e inclusive en una situación de injusticia y conflicto que me ocurrió en el trabajo mantuve la calma, la respiración estuvo presente, fui consciente del respirar, del estar atenta de ese momento que era mi único presente y que debía dar una respuesta, sentí que se conectaba mi mente, mi cuerpo y la respiración.	A.obs
		...mindfulness contribuye al desarrollo humano porque invita a cultivar cierto tipo de atención, no cualquier tipo atención. Es el cultivo del interior, es decir, del nivel profundo de donde surgen nuestras palabras y acciones	Ent.1
		Un ser humano presente es más capaz de cuidarse así mismo, a los demás y la comunidad donde vive porque se conoce así mismo, sabe qué le produce bienestar y qué no (tanto en un sentido físico y orgánico como en sentido moral e intelectual	Ent.1

Desarrollo Humano	<p>Cuando centramos intencionalmente la atención en el presente o en la respiración, estamos contribuyendo al desarrollo de la voluntad y por eso estamos contribuyendo al desarrollo de nuestro interior.</p>	Ent.1
	<p>El cultivo constante de éstos tres elementos (Atención, Intención y Actitud) como virtudes intrínsecas de cualquier ser humano que deben ser alimentadas, cuidadas y fortalecidas momento a momento, es para mí la base de cualquier estrategia de desarrollo humano. Sin seres humanos que sean ejemplos vivos de éstas cualidades o prácticas en desarrollo constante, probablemente cualquier intención de desarrollo social, político o económico, no estará completo. Somos los seres humanos los que ejecutamos los programas, las estrategias o los que damos vida a las instituciones. Si se invierte en mejores seres humanos, necesariamente habrán mejores programas, estrategias o instituciones al servicio del desarrollo humano.</p>	Ent.1
	<p>...permite a las personas una transformación frente a la manera de ver la vida, frente a la manera de afrontar las dificultades la disposición de aceptar, los problemas, los cambios, de una manera flexible abierta comprensiva le permite a las personas relacionarse mejor con los demás, hay mayor empatía y comprensión entonces mejorar tus relaciones con los otros es fundamental en el desarrollo como persona, como profesional</p>	Ent.2
	<p>Creo que en todas las cosas que están orientadas al autoconocimiento y esto es netamente necesario en el desarrollo humano, no solamente en el desarrollo humano personal, sino en el desarrollo humano comunitario, pero que me devolvería al autoconocimiento, al autocontrol pero el autocontrol por el autoconocimiento y no volverme solo un ser reactivo y es que así soy yo, siento que la practica empodera y que la practica me hace dar cuenta de lo que puedo hacer y de lo que no puedo hacer también y ser consciente de eso hace que pueda desarrollarme aun mas</p>	Ent.5
	<p>...conciencia es un sinónimo de desarrollo humano mayor conciencia es mayor desarrollo humano no es obviamente un sinónimo pero al final es eso, entonces si incrementamos la conciencia que tenemos de nosotros las relaciones de nuestra vida de nuestras decisiones eso es un salto cuántico en el desarrollo humano</p>	Ent.4

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS INTERPRETATIVO

Desde la lectura minuciosa de la información obtenida en las entrevistas realizadas a cinco profesionales que enseñan o practican la práctica mindfulness y del ejercicio analítico de auto observación llevado a cabo por la investigadora, surgieron una serie de categorías y sub categorías relacionadas con el objetivo del presente trabajo de grado, las cuales se señalan a continuación acompañadas del sustento teórico pertinente.

Categorías

Como categoría principal se encuentra el concepto de *autoconocimiento emocional* el cual es definido por tres de los participantes como:

“Una mirada distinta de tu interior es en gran parte conocimiento sí” (Ent.1).

Conocer y comprender el porqué actúas permite realmente conocer mucho más allá del actuar de determinada manera, cuando te das cuenta de tus pensamientos, cuando te das cuenta que esos pensamientos afectan tu manera de actuar y tus emociones, cuando te das cuenta de tus hábitos desatentos o automáticos, ese darse cuenta (Ent.2).

“Darme cuenta de patrones de conducta, de patrones de pensamiento, de patrones de situaciones que me generan ciertas emociones y pues de esta forma me conozco” (Ent.5).

Todo lo anterior es coherente con lo planteado por algunos autores como Mercé Conangla (2014) quien afirma que, el autoconocimiento nos permite detectar cuáles son las conductas que dificultan nuestra felicidad y nos causan sufrimiento y Daniel Goleman (1999) el cual lo define como, conocer los propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones.

El autoconocimiento es la capacidad de las personas de conocer sus emociones y los efectos que estas producen, identificar sus fortalezas y debilidades, lo cual tiene un resultado directo en la autoestima y en la manera que se reacciona.

La práctica *mindfulness* ha contribuido al desarrollo del autoconocimiento emocional de cada uno de los participantes. El ejercicio de auto observación también ha dado cuenta de esto:

“he identificado lo que me molesta, lo que debo enfrentar, la realidad me dirá si el comportamiento será igual o mi reacción sea diferente” (A.obs).

Otra de las categorías principales y concepto central de este trabajo de grado es *mindfulness, atención plena*, definido por diferentes autores como Stahl y Goldstein (2010) lo define como el ser plenamente conscientes de lo que ocurre en el momento presente, sin filtros ni prejuicios de ningún tipo, algo que puede aplicarse a cualquier situación. En el mismo sentido lo definió Kabat-Zinn (2003) como la consciencia intencional de nuestra atención sobre el momento presente, en el aquí y el ahora, aceptando y sin juzgar nada.

Desde una postura similar a la de los anteriores autores los participantes afirmaron:

“observarte tal y como eres, sin juzgarte, con paciencia sin forzar que las cosas sean distintas a como son, con mente de principiante, con confianza en ti en lo que estas observando” (Ent.1)

“mindfulness es estar atento en el aquí y ahora” (Ent.4).

Por lo tanto, *mindfulness* puede ser definido como el ser totalmente conscientes de lo que ocurre en el momento presente, observándonos, sin juzgar, con compasión permitiendo conectarnos con los demás.

Una tercera categoría relacionada con lo desarrolla mindfulness en las personas que lo practican es la **compasión**, la cual es expresada por los participantes de la siguiente manera:

“la compasión que es ese trato amable y cuidadoso contigo mismo y con los demás” (Ent.2).

“mirarte de manera compasiva, a ti mismo con amor, con cierto grado de reconciliación frente a las dificultades, a tus errores, a tus defectos” (Ent.1)

esta compasión, esta empatía, tu ya no estás culpándote o acusándote, sino al revés comprendes que de pronto es un momento en que las cosas no son tan fáciles de llevar y vas con eso, sin forzarlo , sin impedirlo , vas con, es aprender a aceptar lo que las cosas son (Ent.3).

se me dificulto la concentración la mente divaga, las emociones llegan y se van, pero en esta ocasión el juzgamiento no estuvo presente, experimente la compasión así misma, es esa conexión con mis pensamientos, el amor propio, la calma, donde los estados emocionales destructivos estuvieron ausentes (A.obs).

Cada una de las definiciones dadas por los participantes en las entrevistas y la autora están relacionada con la visión oriental o Budista del término Compasión. Araya y Moncada (2016), citando a Hanh, 2004; Kornfield, 2008; Neff, 2003; dicen: “Desde la perspectiva budista, la compasión implica también estar en contacto con el sufrimiento, pero además incorpora el sentirse motivado por aliviar el sufrimiento de los demás y de uno mismo” (p.68). Además, añaden más adelante: “De acuerdo a Gilbert (2005), la compasión está enraizada en la capacidad biológica del cuidado por otros, sensibilidad al malestar, simpatía, tolerancia al malestar, empatía, no juicio y sostener un tono emocional cálido. La auto-compasión es la aplicación de estas capacidades en la propia experiencia” (Araya y Moncada, 2016, p.69).

La compasión se hace evidente en la actitud que se desarrolla al mirarse uno mismo a través de la práctica mindfulness, una mirada sin juzgamiento que además se refleja en el trato con las demás personas.

Como cuarta categoría se encuentra el concepto de **emoción**. Emoción es un estado afectivo que consiste en una activación fisiológica breve que se manifiesta como respuestas a estímulos que alteran nuestra conducta habitual. Conlleva la evaluación consciente, o inconsciente, de dichos estímulos. Ejemplo: miedo, ira, alegría, tristeza, asco, sorpresa. (Conangla, 2005). En este mismo sentido uno de los participantes manifestó:

La emoción es algo natural es algo orgánico que a veces nos saca de nuestras casillas y que es problemático pero otras veces no, nos ayuda a marcar nuestros límites y nos ayuda a conectarnos con los demás en esa medida ayuda, contribuye, cuando tu de das cuenta como son tus reacciones emocionales (Ent.1).

La emoción no debe ser considerada como positiva o negativa, sino como una reacción a un estímulo, a través de la práctica mindfulness se identifica con mayor facilidad tanto su origen como la manera en que se reacciona cuando aparece.

Auto regulación es una quinta categoría que surgió del análisis de la información recolectada. Cada uno de los participantes, comentó la relación entre mindfulness y auto regulación, esta última como resultado de la primera.

“Regular es la reacción a la emoción, regular es la respuesta a esa emoción. Pienso que se puede regular lo que hacemos luego con la emoción, la emoción aparece inevitablemente en cualquier circunstancia de la vida” (Ent.1).

Es como si estoy brava y decido que hago con esa bravura, la veo o la dejo pasar, y pues se irá o me doy cuenta si estoy brava esta conversación quedo inconclusa, después de un darse cuenta hay un paso que es actuar, y después de una práctica recurrente a la hora de una situación que me genera rabia, si tengo una práctica o en la medida en que la práctica está más presente no reacciono como antes (Ent.5).

Delgado (2009), presenta elementos en común con las anteriores respuestas:

Diferentes estudios prueban la relación entre mindfulness y regulación emocional. Ser conscientes de los pensamientos, emociones, dolor corporal o de las respuestas de estrés, tal como aparecen, permite al sujeto ejecutar diferentes respuestas de afrontamiento que faciliten el autocuidado. Promover la regulación natural del organismo, inhibiendo los mecanismos automáticos que en ocasiones la impiden (evitación del malestar, respuestas de huida, etc.) es un aspecto fundamental que subyace a la práctica (p.35).

En el registro de la auto observación se encuentra un ejemplo de auto regulación:

He vivenciado nuevamente situaciones que me causan desasosiego y están presentes la cólera, el miedo, la aversión, pienso que estas y otras emociones estarán en la vida, lo interesante que ha ocurrido es que en algunas ocasiones han estado y la reacción ha sido diferente como la ira tal vez esta, soy consciente que estoy brava, respiro, observo el presente, el momento y ya, se desvanece sin permanecer tanto tiempo (A.obs).

Como sexta categoría se encuentra el **desarrollo humano** y el aporte dado por los participantes es coherente por lo planteado por Max-Neef (1993) el cual afirma que: El desarrollo se refiere a las personas y no a los objetos. Se concentra y sustenta en la satisfacción de las necesidades humanas fundamentales.

Algunos de los participantes lo expresan de la siguiente manera:

El cultivo constante de estos tres elementos (Atención, Intención y Actitud) como virtudes intrínsecas de cualquier ser humano que deben ser alimentadas, cuidadas y fortalecidas momento a momento, es para mí la base de cualquier estrategia de desarrollo humano. Sin seres humanos que sean ejemplos vivos de éstas cualidades o prácticas en desarrollo constante, probablemente cualquier intención de desarrollo social, político o económico, no estará completo. Somos los seres humanos los que ejecutamos los programas, las estrategias o los que damos vida a las instituciones. Si se invierte en mejores seres humanos, necesariamente habrán mejores programas, estrategias o instituciones al servicio del desarrollo humano (Ent.1).

Mindfulness, permite a las personas una transformación frente a la manera de ver la vida, frente a la manera de afrontar las dificultades la disposición de aceptar, los problemas, los cambios, de una manera flexible abierta comprensiva le permite a las personas relacionarse mejor con los demás, hay mayor empatía y comprensión entonces mejorar tus relaciones con los otros es fundamental en el desarrollo como persona, como profesional (Ent.2).

Las posturas de los participantes están relacionadas también con el término de desarrollo personal, según Aubrey (2010) incluye actividades que mejoran la consciencia y la identidad, impulsan el desarrollo de las habilidades personales y de los propios

potenciales, contribuyen a construir capital humano, facilitan la empleabilidad, mejoran la calidad de vida, contribuyen a la realización de sueños y aspiraciones.

Subcategorías

A continuación se presentan los hallazgos en relación con las subcategorías, cada una de ellas tienen que ver con actitudes, estados o acciones en la práctica mindfulness.

La subcategoría ***observación*** definida por Jhon Kabat Zinn (2003) como el proceso de observar el cuerpo y la mente, de permitir que las experiencias se vayan desplegando de momento en momento y de aceptarlas como son. No implica rechazar las ideas ni intentar fijarlas ni suprimirlas ni controlar nada en absoluto que no sea el enfoque y la dirección de la atención.

En los participantes es referida en la práctica mindfulness como:

Entonces como funciona en estar observando lo que pasa, primero poner la intención en observar lo que pasa, el segundo elemento es observar el elemento tal y como se desarrolla, no quiere decir ni el pasado, ni el futuro, sino el aquí y el ahora , lo que está pasando es eso, yo siento esa emoción, etc., el tercer elemento es ponerle una actitud especial que es la de la aceptación, como mente de principiante, es como poder observar sin juzgar de manera ecuánime aceptando la realidad tal y como es para luego entenderla ((Ent.4).

“Sino observarte tal y como eres, sin juzgarte, con paciencia sin forzar que las cosas sean distintas a como son, con mente de principiante, con confianza en ti en lo que estas observando” (Ent.1).

“Realmente entras a observar lo que está sucediendo en ese momento y cuando estas realmente en el momento empiezas a ser consciente que efectivamente están sucediendo muchas cosas al mismo tiempo, muchas cosas relacionadas” (Ent.3).

Se observa la respiración, es concentrar la mente, calmar la mente, es solo un medio pero no es el propósito final, el propósito es la purificación de la mente desde su raíz para poder cambiar el comportamiento, nos ayuda a comprender la realidad, conócete a ti, conócete a ti, no solo intelectualmente sino con la forma real de la experiencia (A.obs).

En este mismo sentido, se encuentran algunos autores que señalan como se lleva a cabo la observación en la práctica mindfulness:

Linehan (1993) al aplicar mindfulness en tratamientos psicológicos afirma que la práctica supone instruir al paciente para que observe su cuerpo y lo describa, sin valoración y centrándose en el momento presente.

En la práctica mindfulness se observan las respuestas fisiológicas, no se pretende controlarlas teniendo en cuenta que se acepta lo que está aconteciendo (Vallejo, 2006).

Mediante la observación participante nos hacemos conscientes de este proceso, lo vemos. Nos permite crear un espacio entre los estímulos (externos e internos) y las respuestas (externas e internas) (Mañas, 2009).

La observación es una acción consciente que me permite ver lo que está sucediendo, ver los estímulos y las respuestas a los mismos. Se observan las respuestas físicas a un estímulo y también lo que ocurre en la mente, lo cual permite que no seamos mecánicos sino que estas sean más flexibles.

Una siguiente subcategoría muy relacionada con la anterior es la *atención*, definida por algunos autores (Parra, Montañés, y Bartolomé, 2012) como un proceso de focalizar conscientemente la percepción, proporcionando una elevada sensibilidad hacia un determinado aspecto de la experiencia.

Siguiendo la misma línea, una de las participantes dice lo siguiente:

“Ese foco, esa claridad, cada práctica lo que ayuda es que las personas conecten mente, cuerpo, dándose cuenta lo que está ocurriendo en cada momento, las prácticas permiten precisamente desarrollar la atención” (Ent.2).

Mindfulness es atención y más específicamente atención plena, el enfocarse en nosotros mismos y en nuestra mente, lo cual permite que se salga del funcionamiento en

piloto automático que es un hábito constante. La atención permite ser conscientes de nuestras reacciones y emociones.

Como tercera subcategoría, se encuentra el concepto de *consciencia*, definido por Nuñez (1998) como “el sistema compuesto por el conjunto de contenidos, actividades y procesos cognitivos de los que el organismo tiene una vivencia propia y que le permite dar cuenta de ellos en un momento dado” La consciencia es entonces el conocimiento inmediato que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos y reflexiones.

Al respecto una de las participantes respondía:

Ser consciente de cuáles son los pensamientos que te puede estar generando esa emoción y empiezas a comprender entonces un poco más porque estás teniendo determinado comportamiento si realmente pues lleva a explorar a observar a comprender quien eres como estás y como funcionas, por lo menos de forma más consciente, en realidad lo que se busca es generar consciencia (Ent.3).

Consciencia en algunos autores es la denominación que se le ha dado a mindfulness en español, más exactamente, consciencia plena y se ha definido como un estado mental que surge cuando se observan intencionalmente las experiencias sin juzgarlas. (Goleman, 1996; Kabat-Zinn, 2003).

Como última subcategoría, que de manera reiterada se hizo evidente en las entrevistas y en la auto observación, se encuentra una de las actitudes fundamentales para autores como Kabat-Zinn de la práctica de mindfulness, denominada *No Juzgar*.

Para Kabat – Zinn (2003) en mindfulness se debe asumir una postura de testigos imparciales. Es natural que al iniciar este tipo de práctica que invita a observar las experiencias propias se generen juicios que tienden a dominar la mente. El no juzgar permite ejercitar el discernimiento y es un acto inteligente y bondadoso.

El autor incluye además este elemento en su definición de mindfulness:

“La consciencia que surge del prestar atención intencionadamente al momento presente, sin juzgar”. (Kabat – Zinn, 2003, p.145).

Al respecto, uno de los participantes afirma:

Al cultivo de cierta distancia de lo que nos ocurre, una distancia, e incluso como la distancia que un científico tiene que observa los fenómenos sin juzgarlos solo con la curiosidad de que quiere saber cómo funciona no tanto con la mirada de un juez que toma partido para decir que está bien y que está mal (Ent.1)

En el ejercicio de auto observación se expresó de la siguiente manera:

“la observación ha mejorado, sin embargo el dolor sigue pero he reconocido que lo observo, los pensamientos vienen y van, me observo a mí misma, el juzgarme paso, simplemente observo mi cuerpo, las sensaciones, me siento tranquila” (A.obs).

El no juzgar es asumido como una actitud en la cual simplemente observamos, no juzgamos lo que llega a nuestra mente, ni siquiera juzgar los mismos juicios.

Las categorías y subcategorías mencionadas con anterioridad permitieron también la identificación de los siguientes hallazgos:

El autoconocimiento emocional permite hablar de sí mismo de una manera genuina, la vergüenza de hablar sobre los problemas disminuye y la superación de las dificultades se convierte en un testimonio para ayudar a los demás. La empatía como capacidad de percibir lo que el otro puede sentir y relacionada directamente en la investigación con la compasión, permite ver al otro, sin juzgarlo, comprendiendo que detrás de cada reacción de las personas hay una historia de vida que es parte de un individuo con una biología, un ser diferente.

La observación en la práctica de mindfulness favorece no solo el autoconocimiento en aspectos relacionados con las fortalezas y debilidades de cada persona sino también al reconocimiento del cuerpo. La corporalidad, esa unión entre la mente, las emociones y el

cuerpo permite identificar el recorrido en el cuerpo de aquellas marcas, huellas que han dejado hábitos, comportamientos y movimientos reflejados en el transcurso de la vida, generando el sentido del auto cuidado y agradecimiento con el cuerpo. En este sentido, el pensamiento y los sentimientos son corporales.

El autoconocimiento emocional permite al ser humano el reconocimiento de su identidad, la cual es reflejada en el cuerpo desde el cual se toman posiciones que son expresadas en lo que se piensa, acepta o distancia, en los gestos, palabras y accesorios que se utilizan, la identidad es reflejada en el cuerpo, en los gustos y posturas frente a la vida.

Un hallazgo importante en relación con las emociones derivado del autoconocimiento emocional es el ver las mismas como parte de la propia humanidad. El autoconocimiento permite reconocer las emociones y la observación atenta favorece la manera en que se reaccionamos ante ellas. Victor Frankl, neurólogo y psiquiatra austriaco, sobreviviente a los campos de concentración de la segunda guerra mundial mencionó que entre el estímulo y la respuesta hay una distancia y es en esa distancia que se encuentra la libertad y la capacidad de crecer como personas. La atención en la práctica de mindfulness favorece el ser conscientes de esta distancia.

El desarrollo humano parte del desarrollo personal, de la decisión de cada individuo de querer conocerse, de tener una mayor consciencia que le permita tener una mejor relación consigo mismo y con los demás.

CONCLUSIONES

El desarrollo del autoconocimiento como elemento de la inteligencia emocional a través de la práctica mindfulness es un proceso en el cual se destacan tres elementos principales que lo hacen posible. En primer lugar se encuentra la intención, intencionalidad o como lo define la filosofía, la volición, es decir que es un acto de la voluntad, no es algo que aparezca de manera fortuita. En segundo lugar, se encuentra la atención, concentración o foco presente en la observación intencional. Desde mindfulness se inicia con ejercicios que invitan a enfocarse en la respiración, las sensaciones físicas, los sonidos o cualquier otro elemento, que pueden ser aplicados en la práctica formal o con el prestar atención a actividades de la vida diaria de manera consciente, en prácticas informales. Sea de una u otra manera lo importante es el acto de poner atención y no el resultado del mismo. El tercer elemento en cómo se puede desarrollar el autoconocimiento hace referencia a la actitud que debemos asumir en el momento de prestar atención, que puede ser resumida en una actitud de aceptación de las cosas como son, de paciencia, de no juzgar cualquier experiencia que se tenga, ni de etiquetar lo que se pueda sentir como bueno o malo, correcto o incorrecto, justo o injusto. Esta actitud también debe ser asumida con confianza, ecuanimidad, sin forzar o intentar salir del lugar donde se encuentre y cediendo o permitiendo que las cosas sean como son. Los tres elementos acabados de mencionar no se dan de manera secuencial sino se desarrollan de manera simultánea durante la práctica mindfulness.

El ser humano posee una serie de patrones de pensamiento, emociones y comportamiento que solo pueden ser comprendidos a través del autoconocimiento

emocional de lo contrario pueden convertirse en problemas personales, interpersonales y emocionales.

Carlson (2013) señala dos obstáculos principales para desarrollar el autoconocimiento: Los obstáculos de información, que sería la cantidad y calidad de información que las personas tienen sobre sí mismas y los obstáculos de motivación reflejados en la manera en que se procesa la información acerca de su personalidad. En relación con los obstáculos de información uno de los participantes señalaba como durante la práctica pueden surgir pensamientos negativos hacia uno mismo. "...pues lo primero que surgen son muchos juicios, como no soy capaz, esto no es para mí, soy incompetente, otra tarea más en la que no soy bueno" (Ent.1). Si la persona se mantiene en estos pensamientos muy seguramente seguirá teniendo un conocimiento errado sobre sí mismo.

Desde el análisis e interpretación de los datos del presente trabajo se puede concluir que prestar atención a la experiencia presente puede ayudar a una persona a superar los obstáculos de información. La observación no evaluativa, contribuiría a superar los obstáculos motivacionales hacia el autoconocimiento emocional.

Se puede afirmar que el no seguimiento de los principios o actitudes fundamentales de mindfulness mencionados por algunos autores como Kabat Zinn se convierte en dificultades para desarrollar el autoconocimiento.

El autoconocimiento emocional permite construir nuevos sentidos acerca de sí mismo, de las demás personas y del mundo lo cual contribuye en la construcción de su proyecto de vida y de las competencias que necesita para alcanzarlo. Dicho de otro modo, el autoconocimiento emocional es primordial para mejorar la calidad de vida de las personas vista desde una perspectiva de desarrollo humano a escala humana planteada por Max- Neef. El desarrollo está centrado en las personas y no en los objetos. Conocerse,

reconocerse, actualizarse y crecer pueden ser satisfactores de la necesidad de identidad y cada uno de estos puede promoverse a través de la práctica mindfulness.

El ejercicio de auto observación llevado a cabo por la autora del presente trabajo se constituye en una evidencia más del aporte de mindfulness en el desarrollo del autoconocimiento emocional y es por esto que se pasará de la redacción en tercera persona a una en primera persona, lo cual no le resta validez debido a que partió de elementos teóricos previos.

«Mindfulness me ha brindado la oportunidad de ser consciente de mi mente y cuerpo, reconocer mis fortalezas, mis emociones, dándome herramientas para aprender y desaprender desarrollando nuevos hábitos en mi vida. El estar aquí y en el ahora, esencia de mindfulness, es algo en lo que soy más consciente de lo que significa. El pasado, los miedos han estado en mi vida y se convirtieron en barreras para avanzar a nivel personal y desde la observación, sin juzgarme, he podido ver de manera más tranquila algunas experiencias de mi vida donde ha estado el dolor, el miedo, la alegría, la culpa y la vergüenza. La práctica de mindfulness no me ha llevado a controlar o cambiar mis emociones, por el contrario, he aprendido a reconocer con aceptación y paz estas emociones, sentimientos y pensamientos teniendo claridad en su origen desde cada respiración atenta, la cual ha sido el primer paso de cada práctica y desde donde he establecido el primer contacto con mi vida. Ahora soy consciente que en la medida que avance en la práctica podré regular con mayor eficacia mis reacciones a las emociones. El autoconocimiento ha sido y sigue siendo un camino difícil, donde la rumiación, la evitación, la conducta inducida por las emociones en algunas ocasiones es inevitable, sin embargo ahora lo hace algo diferente y es el estar en el momento presente, que me hace

observarme, estar atenta, respirar y tener ese encuentro conmigo misma y con los demás de manera ecuánime».

La práctica de mindfulness ha sido objeto de estudio en varios países como Estados Unidos y España pero su investigación, conocimiento y difusión está iniciando en Colombia. Es importante continuar profundizando en este tema que permita evidenciar sus beneficios y/o limitaciones por parte de profesionales de diversas disciplinas que contribuyan en diferentes intervenciones en el desarrollo humano. Mindfulness, aunque tiene su origen en la meditación budista no debe ser asumido como una práctica espiritual sino como una práctica secular que se convierte en una herramienta al alcance de todos para el desarrollo de competencias emocionales.

PROPUESTA

A manera de propuesta y como un aporte final del presente trabajo de grado se dan a conocer una serie de prácticas mindfulness que pueden ser realizadas por cualquier persona y que tienen como objetivo invitar a dar un primer paso en el maravilloso viaje de volvernos más conscientes de nosotros mismos y de nuestras vidas. La propuesta ha sido denominada Pausas Activas de Respiración Atenta (P-A-R-A) y está relacionada con lo que en salud ocupacional es conocido como pausas activas y que en ese ámbito son momentos cortos al inicio de cada jornada laboral o en el intermedio de la jornada, en ellos se realizan diversos ejercicios enfocados especialmente en relajar aquellas partes del cuerpo en las cuales se concentran mayor tensión por las actividades diarias. P-A-R-A esta diseñada para ser utilizada en contextos más amplios que el laboral y se puede afirmar que su aplicabilidad va a cualquier situación de la vida cotidiana, además va más allá de ser un ejercicio físico ya que involucra la atención y la observación. Vale la pena aclarar que estas prácticas no deben ser vistas como píldoras mágicas que van a solucionar todos los problemas, sino como una herramienta práctica que de ser utilizada de manera constante contribuirá en el desarrollo de competencias emocionales.

P

-A-R-A

(Pausas Activas de Respiración Atenta)

Las prácticas mindfulness pueden ser realizadas por cualquier persona y tienen como objetivo invitar a dar un primer paso en el maravilloso viaje de ser más conscientes de sí mismos y de nuestras vidas. No se pretende alcanzar ninguna meta concreta, aparte de la atención y aceptación del cuerpo en cada momento.

Práctica formal: Consiste en tomarse el tiempo para desarrollar ejercicios como la observación de la respiración, el escaneo corporal o la observación de nuestros pensamientos y emociones. Práctica informal: Ejercicios integrados en cualquier momento de la vida diaria.

Recuerde tener presente lo siguiente:

No juzgar: Eliminar la tendencia a juzgar nuestras experiencias.

Paciencia: Aceptar las cosas como son.

Mente de principiante: Disposición a ver las cosas como algo nuevo.

Confianza: En uno mismo, en mis emociones y sentimientos.

No esforzarse: Confiar en el proceso natural de las cosas.

Aceptación: Ver las cosas como de manera objetiva.

Deja ir: No identificarnos con los pensamientos y emociones.

Informal

DROP

Existe un método muy sencillo de mindfulness informal, llamado DROP (en inglés STOP) se puede utilizar cuando se sienta tenso (a), alterado (a) o cuando esté experimentando una emoción fuerte en cualquier situación en la vida cotidiana:

D=Detente

R=Respira

O=Observa

P=Prosigue

Darnos tiempo para detenernos, respirar y observar lo que ocurre, incluyendo nuestros pensamientos, emociones y sensaciones, ayuda a establecer el equilibrio entre el cuerpo y la mente, brindando la posibilidad de elegir responder más adecuadamente ante las situaciones desagradables o incómodas.

1 Minuto de Atención

Realice este práctico ejercicio, concédase 60 segundos para usted mismo y pruebe lo siguiente:

Conéctese con la respiración varias veces sintiendo cómo el abdomen sube y baja.

Centre toda su atención en la respiración y cada vez que se distraiga con algún pensamiento, vuelva a dirigir la atención hacia la respiración sin juzgarse.

Preste, simultáneamente, atención a cualquier cambio en la manera que tenga de ver las cosas y en los sentimientos sobre sí mismo o los demás.

La respiración puede ayudarle a conectar con las emociones a lo largo del día. Si respira lentamente y tranquilo(a), lo que es una consecuencia natural del respirar conscientemente, la mente y el cuerpo empiezan poco a poco a perder peso, a calmarse y despejarse, lo mismo pasa con las emociones.

Formal

Observación de la Respiración

Siéntese en una silla mantenga una posición recta atenta pero sin tensionar ninguna parte del cuerpo, cierre los ojos o si prefiere manténgalos entre abiertos que vea un poco de sombra.

Ubique un punto de la respiración con el que se sienta cómodo, bien sea en el sobre labio donde pueda sentir el flujo del aire que entra y sale o en el estomago donde siente que el aire entra y sale, concéntrese en la respiración con calma pero con atención, respira de manera natural, no busque controlarla o cambiarla, obsérvela tal y como es en este momento como un científico simplemente observando, mantenga la atención de la mente en el punto que escogió, si llegan pensamientos o sensaciones o emociones simplemente dese cuenta no lo juzgue y no se enganche de ellos déjelos pasar y vuelva a su respiración como un ancla, en algunas ocasiones puede darse cuenta que su mente está muy distraída, no se juzgue por ello la práctica de la atención plena consiste en darse cuenta de lo que es en este momento aceptándolo tal como es, darse cuenta y devuelve su atención nuevamente a la respiración, si piensa en otra cosa devuelve la atención a la respiración, seguimos algunos segundos más, mantenga toda la atención en su respiración.

Es un excelente ejercicio para recordarnos que la atención plena es un camino, no un resultado.

“No existe tal cosa como un mal día, sólo tomamos un mal momento y elegimos llevarlo con nosotros todo el día” _Desconocido

Escucha Atenta

Siéntese en una silla mantenga una posición recta atenta pero sin tensionar ninguna parte del cuerpo, cierre los ojos o si prefiere manténgalos entre abiertos que vea un poco de sombra.

Para practicar la escucha atenta ponemos toda nuestra atención en los sonidos que podemos percibir. No los juzgamos, simplemente observamos cualquier ruido tal y como es.

Se sugiere el siguiente orden, quedándonos 1-2 minutos en cada frase:

Observando cualquier sonido

Observando los sonidos más lejanos

Observando los sonidos más cercanos

Ejercicios adaptados de:

Rüst, M. Ramírez, P. y Schoeberlein, D. (2016)
Respira en Educación. Guía del docente.

Stahl, B. y Goldstein, E. (2010). Mindfulness para reducir el estrés. Barcelona: Editorial Kairos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aubrey, B. (2010). *Managing Your Aspirations: Developing Personal Enterprise in the Global Workplace*. Europe: Published McGraw-Hill.
- Araya, C. y Moncada, L. (2016). *Auto-compasión: origen, concepto y evidencias preliminares*. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25 (1), 67-78.
- Baer, R. (2014). *Mindfulness para la felicidad*. Barcelona, España: Editorial Urano.
- Barragán, R. Lewis, S. Palacio, J. (2007). *Autopercepción de cambios en los déficit atencionales intermedios de estudiantes universitarios de Barranquilla sometidos al Método de Autocontrol de la Atención (Mindfulness)*. *Revista Científica Salud Uninorte*. Barranquilla, 23 (2).
- Becerra, E. (2012). *Autoconocimiento: un camino para identificar emociones negativas en maestros entre 35 y 45 años de edad, de la localidad de suba en Bogotá*. Trabajo de grado especialización. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Colombia.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. *Revista Educación XI* (10), 61-82.
- Carlson, E. (2013). *Overcoming the Barriers to Self-Knowledge: Mindfulness as a Path to Seeing Yourself as You Really Are*. *Perspectives on Psychological Science*, 8 (2), 173–186
- Correa, E. (2012). *Reconstrucción y resignificación del legado familiar: un pasaporte de sanación*. Trabajo de grado especialización. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Colombia.

- De la Fuente, M. Salvador, M. Franco, C. (2010). *Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en la autoestima y la inteligencia emocional percibidas*. *Psicología Conductual: Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 18 (2), 297-315.
- Delgado, L. (2009). *Correlatos Psicofisiológicos de mindfulness y la preocupación. Eficacia de un entrenamiento en habilidades mindfulness*. Tesis doctoral. Universidad de Granada. España.
- Driessnack, M. Sousa, V. Costa, I. (Julio-Agosto, 2007). *Revisión de diseños relevantes para enfermería: Parte 2: diseños de investigación cualitativa*. Recuperado de: <http://www.scielo.br/scielo.php>
- Esch, T. (2014). *The neurobiology of meditation and Mindfulness*. In *Meditation–Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications*. New York: Published Springer.
- Gallegos, S. (2013). *Propuesta metodológica desde la expresión plástica y su relación con los procesos emocionales y creativos*. Trabajo de grado especialización. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Colombia.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The theory of Multiples intelligences*, 18(8), 4-10.
doi: 10.3102/0013189X018008004
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: conceptualizations, research and use in psychotherapy*. London; New York: Published Routledge.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Buenos Aires: Editorial Javier Vergara.
- Goleman, D. (2015). *Introducción al mindfulness*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Hernández, R. Fernández, C. Baptista, L. (2010). *Metodología de la Investigación*. Tercera Edición. México: Editorial McGraw-Hill.

- Hölzel, B.K. J. Carmody, M. Vangel, C. Congleton, S.M. Yerramsetti, T. Gard, et al. (2011). *Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density*. *PsychiatryResearch*, 191(1), 36–43.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Editorial Kairós.
- León, Benito. *Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria*, 1 (3), 17-26. Recuperado: <http://www.redalyc.org/articulo.oa>.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-Behavioural Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Published The Guilford Press.
- Mañas, I. (2009). *Mindfulness (Atención Plena): La meditación en psicología clínica*. *Gaceta de Psicología*, 50, 13-29.
- Martineaud, S. y Engelhart, D. (1996). *El Test de inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Martínez, J. (Julio-diciembre 2011). *Métodos de Investigación Cualitativa*, Silogismo, 8.
- Max-Neef, M. (1993). *Desarrollo a escala humana. Conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones*. Barcelona: Editorial Icaria-Nordan Comunidad.
- Mejía, A. (2006). *Autobiografía*. Trabajo de grado especialización. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Colombia.
- Mendoza, R. (2006). *Investigación cualitativa y cuantitativa - Diferencias y limitaciones*. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos38/investigacion-cualitativa/investigacion-cualitativa.shtml>

- Núñez, J. (1998). *Aprendizaje Inconsciente. Condicionamiento a estímulos visuales subliminales*. Tesis doctoral. Universidad Pontificia Comillas. Madrid.
- Parra, S. (2013). *La Relevancia del Autoconocimiento y la Autoconciencia del Emprendedor en la Toma de Decisiones y la Creación de una Organización*. *Current Opinion in Creativity, Innovation and Entrepreneurshi*, 2, 28- 34.
- Parra, M. Montañés, J. Montañés, M. y Bartolomé, R. (2012) *Conociendo mindfulness*, en *Ensayos, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (27), 29-46.
- Ramírez, L. (2011). *Me conozco y fortalezco mis vínculos afectivos*. Trabajo de grado especialización. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Colombia.
- Ramos, NS. Hernández, SM. (2008) *Inteligencia emocional y mindfulness; hacia un concepto integrado de la inteligencia emocional*. *Facultad de Trabajo Social*, 24 (28), 135-146. Recuperado de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/trabajosocial/article/view/251/213>.
- Ramos Díaz, N. Enríquez, H. & Recondo, O. (2012). *Inteligencia emocional plena: Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. Barcelona: Editorial Kairos.
- Rodríguez, G. Gil, J. y García, E. (1996) *Metodología de la investigación cualitativa*. España: Editorial Aljibe.
- Rüst, M. Ramírez, P. y Schoeberlein, D. (2014) *Respira en Educación*. Formación de facilitadores, (3).
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). *Inteligencia Emocional. Imaginación, Cognición y Personalidad*, *American psychology*, 185-211.
- Siegel, D. (2010). *Cerebro y Mindfulness*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Stahl, B y Goldstein, E. (2010). *Mindfulness para reducir el estrés*. Barcelona: Editorial Kairos.

Thera, H. (2008). *El cultivo de la atención plena: La práctica de la meditación vipassana*.

México: Editorial Pax.

Vallejo, M.A. (2006). *Mindfulness*. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 92-99. Recuperado de

<http://www.papelesdelpsicologo.es>.

Zárate, R. A. & Matviuk, S. (2010). *La inteligencia emocional y el sector financiero colombiano*. *Revista EAN*, (69), 148–165.

ANEXOS

1. FORMATO REGISTRO DE ENTREVISTA ESTRUCTURADA

Nombre del trabajo de grado: Mindfulness, espacio favorecedor de autoconocimiento.

Fecha de la entrevista: _____ Lugar de la entrevista: _____

Hora: _____ Entrevistador: _____

Entrevistado: _____

Objetivo de la entrevista: Indagar acerca de la práctica mindfulness y su relación con el desarrollo del autoconocimiento emocional.

Pregunta N. 1 ¿Es posible el desarrollo del autoconocimiento emocional?
Apuntes
Pregunta N. 2 ¿De qué manera la práctica Mindfulness contribuye en el desarrollo del autoconocimiento emocional?
Apuntes
Pregunta N. 3 ¿Cómo funciona la práctica Mindfulness y cuáles son sus alcances?
Apuntes
Pregunta N. 4 ¿Es posible regular nuestras emociones?
Apuntes
Pregunta N. 5 ¿Cuáles son las dificultades presentadas que impiden el desarrollo de la práctica Mindfulness?
Apuntes
Pregunta N. 6 ¿De qué manera se hace evidente que una persona que ha experimentado la práctica Mindfulness ha desarrollado el autoconocimiento emocional?
Apuntes
Pregunta N. 7 ¿Desde su experiencia considera usted que la práctica Mindfulness contribuye en el desarrollo humano?
Apuntes

2. FORMATO DE AUTO OBSERVACIÓN

Nombre del trabajo de grado: Mindfulness, espacio favorecedor de autoconocimiento

Objetivo de la auto observación: Registrar a través de la auto observación las conductas y comportamientos generados de la práctica mindfulness.

DÍA 1:
Apuntes
DÍA 1:
Apuntes
DÍA 1:
Apuntes
DÍA 1:
Apuntes

3. FORMATO DE CATEGORIZACIÓN DE ENTREVISTAS Y AUTO OBSERVACIÓN

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CONTENIDO TEXTUAL	FUENTE

4. MATERIAL DIDACTICO

P-A-R-A
(PAUSAS ACTIVAS DE RESPIRACIÓN ATENTA)

⌚ 1 MINUTO DE ATENCIÓN

REALICE ESTE PRÁCTICO EJERCICIO, MANTÉNGASE EN ESTA POSTURA, CONCÉDASE 60 SEGUNDOS PARA USTED MISMO(A) Y PRUEBE LO SIGUIENTE:



CONÉCTESE CON LA RESPIRACIÓN VARIAS VECES
SINTIENDO CÓMO EL ABDOMEN SUBE Y BAJA



CENTRE LA ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN



CADA VEZ QUE SE DISTRAIGA CON ALGÚN
PENSAMIENTO, SENSACIÓN FÍSICA O EMOCIÓN
VUELVA A DIRIGIR LA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN,
SIN JUZGARSE

Aceptación

Paciencia

No Forzar

CONFIANZA

Ceder

NO
JUZGAR