

2021

Tesis de Grado

Meditación e Inteligencia Espiritual:
Implicancias para la salud mental

Universidad Abierta Interamericana
Loc. Berazategui

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas
Licenciatura en Psicología

Alumno: Maximiliano Mercurio
Número de Legajo: 2812

Tutor de Tesis: Prof. Dr. Alejandro Parra



ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS

RESUMEN / ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

RELEVANCIA & JUSTIFICACIÓN

MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL

Capítulo 1: INTELIGENCIA ESPIRITUAL

1.1. Inteligencia: Definición

1.2. Inteligencia Espiritual

Capítulo 2: LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN

2.1. Meditación: Definición

2.2. Tipos de meditación

Inteligencia Espiritual y Meditación

**RELACIÓN ENTRE LA MEDITACIÓN, LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL & LA
SALUD MENTAL**

METODOLOGÍA

Objetivos

Instrumentos

RESULTADOS

CONCLUSIONES

DISCUSIÓN

REFERENCIAS

ANEXOS

Cuestionarios

Gráficos

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, Héctor y Claudia, que me han inculcado la disciplina de la educación y el amor por el saber. Gracias por el apoyo, el acompañamiento y la confianza.

A mi hermano Cristian, por el cariño, la continua disposición y las pertinentes sugerencias.

A mi gran familia, que son muchos, como mucho es el amor que me brindan. Gracias por las palabras de aliento y las buenas energías.

A mis compañerxs, por el ánimo y el afecto.

A mi tutor, el Dr. Alejandro Parra, por la paciencia, la disponibilidad y el compromiso.

A mis amigxs que colaboraron en el diseño y la traducción del abstract.

A quienes respondieron las encuestas de manera voluntaria.

Y a León, mi hijo, por darme el impulso necesario para profundizar en el desarrollo de la vida espiritual.

Resumen. El propósito de este trabajo fue evaluar la frecuencia de prácticas meditativas y su relación con el grado de inteligencia espiritual y los síntomas de malestar psicológico, y cómo funcionaron estas dimensiones antes y durante el período de aislamiento social producido por el Covid-19. Se presentó a un grupo de 292 personas que practica meditación, un cuestionario demográfico basado en el tipo de meditaciones y la frecuencia con que se practican. Para evaluar el nivel de inteligencia espiritual se administró el *Cuestionario de Inteligencia Espiritual* y para el estado de salud mental y malestar psicológico, se usó el *Cuestionario de Evaluación de Síntomas*. Los resultados confirman la hipótesis de una relación positiva entre mayor tiempo de meditación, mayor periodicidad en la práctica (Frecuencia de la Técnica) y ejecución de distintos tipos de meditaciones (Número de meditaciones) con el grado de Inteligencia Espiritual. También una correlación negativa y significativa entre el Período de Meditación y la Frecuencia de la Técnica Meditativa con el Malestar Psicológico. También se comprobó que las personas que practicaban meditación regularmente antes del aislamiento, durante la cuarentena aumentaron significativamente la frecuencia en las prácticas.

Palabras clave: *Meditación, Inteligencia Espiritual, Mindfulness*

Abstract. The purpose of this study was to evaluate the frequency of meditation practices and their connection with the degree of spiritual intelligence and symptoms of psychological distress, and how these dimensions worked before and during the period of social isolation caused by COVID-19. A group of 292 people who practice meditation was presented a demographic questionnaire based on the type of meditations they choose and the frequency of their routine. To assess the level of spiritual intelligence, we employed the Spiritual Intelligence Questionnaire, and to assess the state of mental health and psychological distress, we used the Symptom Assessment Questionnaire. The results confirm the hypothesis of a positive relation between longer meditation time, greater regularity in the practice (Frequency of the Technique) and execution of different types of meditations

(Number of Meditations) with the level of Spiritual Intelligence. Furthermore, the results indicated a negative and significant correlation between the Meditation Period and the Frequency of the Meditation Technique with Psychological Distress. It was also found that people who practiced meditation regularly before isolation significantly increased the frequency of their practices during quarantine.

Keywords: *Meditation, Spiritual Intelligence, Mindfulness*

INTRODUCCIÓN

Desde hace varias décadas la ciencia se dedica a la investigación sobre los beneficios de la meditación. Autores como Lazar, Kabat-Zinn, Davidson y tantos otros concuerdan en que la meditación genera grandes cambios en nuestro organismo. Tales implicancias conllevan cambios psicológicos, como disminución de la ansiedad y el estrés, e importantes modificaciones estructurales a nivel neuronal. Por otro lado, la inteligencia espiritual, considerada “la última inteligencia”, presenta un nuevo paradigma en cuanto a lo que las percepciones espirituales se refiere.

Se ha descrito mucho sobre la relevancia de la inteligencia espiritual en cuestiones existenciales intrínsecas de cada persona, y como ésta es una cualidad que fomenta al individuo en la búsqueda de significado y propósito en la vida. Sin embargo, poco se ha investigado en verdad sobre la relación existente entre las prácticas meditativas y la inteligencia espiritual. Algo llamativo al contemplar las evidentes similitudes entre un constructo y otro.

En un mundo convulsionado, con altos niveles de ansiedad y estrés, aquietar la mente parece ser una elección provechosa para hacer frente a diversos malestares que aquejan a las personas. Se estima que la mayoría de las enfermedades actuales tienen su origen en el estrés. Hay un creciente interés por las terapias alternativas libres de medicación, ya que no presentan contraindicaciones y no conllevan esfuerzos económicos. Cada vez son más las personas que se inclinan hacia las prácticas espirituales y la meditación, en una búsqueda interna orientada a obtener mayor bienestar y satisfacción en sus vidas.

Como practicante de meditación, he sentido curiosidad por indagar qué es lo que impulsa a una persona a ejercitarse en dicha práctica. Si es que hay un tipo de inteligencia diferencial predominante, que ejerce en la persona la necesidad de abocarse en el desarrollo de las prácticas meditativas. Existe, a mi entender, varios puntos de encuentro que hacen coincidir la perspectiva que poseen las personas que practican meditación con el nivel de inteligencia espiritual.

En tiempos con problemas de crisis existenciales y sentimientos de falta de sentido, es necesario desarrollar una inteligencia que permita afrontarlos. Por eso la importancia de reconocer y de investigar acerca de la inteligencia espiritual. Lo que se propone este trabajo es hallar convergencias entre la inteligencia espiritual y las prácticas de meditación, así como también los efectos positivos que ambas poseen sobre el malestar psicológico.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Desde hace más de dos décadas se estudia un tipo de inteligencia diferenciada que posibilita el planteamiento de cuestiones existenciales, brindando la capacidad al individuo de preguntarse acerca del porqué de la vida, de los sucesos y del mundo. Permite indagar sobre aquella parte sensible y nos conecta con aspectos sutiles. ¿Es posible que dicha inteligencia fomente en una persona el anhelo de realizar prácticas de meditación? Es una pregunta que no podemos responder con certeza aquí, pero sí podemos lograr puntos de encuentro entre inteligencia espiritual y meditación, algo muy poco abordado en investigaciones anteriores.

Lo que sí sabemos es que la meditación y la inteligencia espiritual coinciden en cuestiones sutiles y trascendentales, y conectan con la parte sensible de las personas. También comparten aspectos relacionados a la introspección y la toma de decisiones.

En este estudio se ha realizado un trabajo de investigación para describir brevemente la teoría respecto a cada una, y se las ha relacionado para obtener resultados de considerable interés, a la vez concernientes al aislamiento social y al malestar psicológico.

RELEVANCIA Y JUSTIFICACIÓN

Teórica

Los resultados de este estudio permitirán profundizar y reconocer desde una nueva perspectiva la relevancia que posee la inteligencia espiritual dentro de las prácticas de meditación. Se propone ampliar el campo del saber psicológico en cuanto a la relación existente entre meditación e inteligencia espiritual, así como también aportar nuevas evidencias sobre los beneficios que conllevan ambas en la salud mental de las personas.

Clínica / Práctica

Los resultados de este estudio aportarán un planteamiento distinto a un público nuevo que, quizás por no estar familiarizado con el tema o no haber tenido la oportunidad de indagar en él, no considera del todo las implicancias de la meditación y sus grandes beneficios. Contar con la práctica de la meditación dentro de la clínica es una herramienta valiosa y una alternativa a tener en cuenta para tratar temas como ansiedad, estrés, angustia, ira, impulsividad y otras tantas afecciones. La aceptación y la toma de consciencia sobre el aquí y ahora representan importantes resultados.

El conocimiento sobre la inteligencia espiritual permitirá captar más rápidamente formas de pensar y sentir en individuos con altos niveles de dicha inteligencia. De esta manera, se podrán aunar conocimientos en pos de un tratamiento integral y holístico para aminorar la sintomatología y el malestar psicológico. En personas con crisis existenciales o conflictos de falta de sentido se podrán lograr replanteamientos positivos y así enfocar las energías en acciones concretas y transformadoras.

También aportará información relevante sobre el desarrollo de las prácticas meditativas antes y durante el aislamiento social. De esta manera ofrecerá datos significativos tanto en el campo de la meditación como en los registros sobre el

aislamiento, que son novedad y representan un considerable interés en estos tiempos que estamos viviendo.

Social

Los resultados de este estudio permitirán que los psicólogos consideren este nuevo paradigma sobre meditación y espiritualidad. Las implicancias de las prácticas meditativas significan posibilidades concretas en la manera que tienen los individuos de relacionarse y desenvolverse en el mundo.

Del mismo modo, la inteligencia espiritual influye directamente sobre las medidas de afrontamiento que tienen los sujetos respecto a los desafíos y vicisitudes. Ambas colaboran en el buen desarrollo y funcionamiento de la vida en sociedad, de ahí la importancia de estudiar y conocer más acerca de ellas.

CAPITULO 1. INTELIGENCIA ESPIRITUAL

1.1. Inteligencia: Definición

A principios del siglo XX el gobierno francés solicitó a Alfred Binet que desarrollara un sistema que permitiera evaluar la capacidad intelectual de los estudiantes. Binet diseñó el test de inteligencia, mediante el cual se obtenía una medida numérica a la que denominó coeficiente intelectual. Su trabajo consistía en ser una herramienta fiable que permitía medir la inteligencia (Siegler, 1992). Fue un hecho sin precedentes en cuanto a los test psicológicos, y con el tiempo tomó relevancia significativa a nivel mundial. Debido a que fue diseñado para evaluar la capacidad de los alumnos, según los requerimientos de la educación formal, el coeficiente intelectual se enfocaba únicamente en un tipo de inteligencia, que contemplaba específicamente habilidades matemáticas y lingüísticas. Era un buen predictor respecto al desempeño que tendría el alumno durante el transcurso de su escolaridad, pero no era una referencia fiable respecto a la vida futura por fuera de la escuela.

En 1983 Howard Gardner publicó *Frames of Mind*, en donde desarrolló la teoría de las inteligencias múltiples. En dicho trabajo, Gardner presenta siete distintas inteligencias, pero subraya que su teoría refiere a “múltiples” para resaltar el número desconocido de capacidades humanas, y afirma que estas capacidades son tan fundamentales como las que tradicionalmente detecta el test de CI (Gardner, 1983). Las siete inteligencias propuestas por Gardner son: Lógico-matemática, lingüística, espacial, cinético-corporal, musical, interpersonal, e intrapersonal (Gardner, 1983).

Una de estas inteligencias, la inteligencia intrapersonal, refiere al conocimiento de los aspectos internos de una persona. La manera en que conecta con su propia vida emocional, el acceso a la propia gama de sentimientos, y recurrir a ellos para interpretar y orientar la propia conducta (Gardner, 1998).

Actualmente, persiste todavía el pensamiento común de que la inteligencia de una persona consiste en la facilidad matemática, la propiedad intelectual y lo relativo a la memoria. Igualmente, la inteligencia hoy en día es considerada como un conjunto de habilidades y capacidades. Hay personas que muestran mayores facultades en ciertas áreas que en otras, y no por eso son más o menos inteligentes.

Es importante tener en cuenta que ya no se trata del concepto “inteligencia”, sino de “las inteligencias”. Como bien dijo Gardner, “la competencia cognitiva del hombre queda mejor descrita en términos de un conjunto de habilidades, talentos o capacidades mentales, que denominamos inteligencias” (Gardner, 1998, p. 32). Más adelante consideró la posible existencia de una inteligencia espiritual o existencial: “[...] Aún así, no deseo arriesgarme a eliminar prematuramente un conjunto de capacidades humanas, las del ámbito espiritual, que parecen ser dignas de atención en el contexto de una teoría de las inteligencias” (Gardner, 2001, p.68).

Posteriormente a la teoría de las inteligencias múltiples, Goleman (1995) reunió los hallazgos de cientos de neurocientíficos y psicólogos, y explicó que la inteligencia académica tiene poco que ver con la vida emocional. Su obra, *La inteligencia emocional*, ha revolucionado el concepto de inteligencia ya que hace énfasis en la importancia de conectar con las emociones, ser consciente de los sentimientos propios y de los demás. Para Goleman, esta inteligencia es más importante que el cociente intelectual, porque es la que determina nuestro comportamiento, cómo nos relacionamos con el mundo, con las personas, cómo visualizamos los hechos y la manera que tenemos de manejarnos en la vida (Goleman, 2008).

Poco después, Zohar y Ian Marshall (2001) acuñaron el término “Inteligencia Espiritual”, como la necesidad específicamente humana de hallar sentido y valor a lo que hacemos y experimentamos. Según su descripción, es la que nos hace espiritualmente inteligentes, llevándonos a captar lo profundo en la

comprensión de cuestiones existenciales. Experimentar lo espiritual significa pertenecer a un conjunto más grande, profundo y valioso que lleva a nuestra situación limitada hacia una nueva perspectiva. Para ellos la inteligencia espiritual integra a todas las demás inteligencias, ya que opera fuera del centro cerebral y desde las funciones neurológicas unificadoras del cerebro (Zohar & Marshall, 2001). David Fischman define a la inteligencia espiritual como la capacidad de escoger al ser elevado por sobre el ego, pudiendo aprovechar su sabiduría y compasión para mantener la paz interior más allá de las circunstancias que se presenten en nuestras vidas (Fischman, 2017).

1.2. Inteligencia Espiritual

Los primeros autores que hicieron referencia a la inteligencia espiritual fueron Danah Zohar y Ian Marshall, en su libro *ReWiring the Corporate Brain* (Zohar & Marshall, 2001). En los años posteriores diversos autores hicieron investigaciones respecto a este tipo de inteligencia. Torralba (2016) manifiesta que la inteligencia espiritual cumple una función complementaria a la inteligencia emocional y la inteligencia lógica-racional. Para él, esta inteligencia es la que permite afrontar el sufrimiento y además trascenderlo, brindando herramientas para tramitar el dolor. A través de ella se crean los valores, así como también los medios necesarios para encontrar el significado y darle sentido a nuestros actos (Torralba, 2016).

Otros autores, como Robert A. Emmons, proponen que la espiritualidad puede considerarse como una forma de inteligencia ya que ofrece capacidades que permiten a las personas resolver problemas y alcanzar metas valiosas (Emmons, 2009). Para él, la inteligencia espiritual puede conceptualizarse en términos de adaptación cognitivo-motivacional y, como tal, puede ser la base de una variedad de habilidades para resolver problemas relacionados con situaciones de la vida cotidiana (Emmons, 2009). Define a la inteligencia espiritual como aquella capacidad que abarca la trascendencia del hombre, dando así un sentido a lo sagrado y a los comportamientos virtuosos. También la concibe como el uso

adaptativo que hacemos de la información espiritual para facilitar la vida de todos los días, contrarrestar las vicisitudes y conseguir la realización de nuestros propósitos. Según él, éste tipo de inteligencia proporciona facultades para trascender el mundo físico y cotidiano, y para tener una percepción más elevada de uno mismo (Emmons, 2009).

La inteligencia espiritual es la que permite a la persona entrar en estados iluminados de consciencia, para darle un significado especial a la actividad y a la experiencia. Mediante su desarrollo, capacita al individuo para poder emplear recursos espirituales que permitan solucionar problemas, poseer un comportamiento virtuoso y asumir las responsabilidades de la vida (Torralba, 2016). Da el poder de problematizar, de convertir la realidad personal en un problema que debe resolverse, de entender la existencia como un proyecto creativo. Una cosa es indagar por el mundo físico, otra es interrogarse por el sentido del mismo (Torralba, 2016).

Según Zohar y Marshall, la inteligencia espiritual es aquello que usamos para desarrollar nuestro anhelo y capacidad de significado. Nos permite imaginar, soñar y esforzarnos, dándole sentido y valor a nuestra existencia. Es la base de las cosas en las que creemos y la manera en que damos forma a nuestras vidas (Zohar & Marshall, 2001). Se asocia a la inteligencia espiritual con la capacidad del ser humano para planificar preguntas creativamente acerca del propósito de nuestras vidas (Mohammadyari, 2012).

Se ha diferenciado entre la inteligencia espiritual teísta y la inteligencia espiritual no-teísta (Ronel, 2008). Aquí se toman como válidas ambas posturas, ya que se considera que la inteligencia espiritual se desarrolla en ambos casos sin que una creencia excluya a la otra. ¿Por qué existimos las personas y todas las cosas que nos rodean? ¿Cuál es el sentido de la vida? Éstos son interrogantes que se plantea un individuo desde su inteligencia espiritual. Emergen desde lo más hondo de la consciencia humana, pero sólo pueden emerger porque hay un

tipo de inteligencia diferencial que permite el surgimiento de tales cuestionamientos.

Es importante destacar que las necesidades de orden espiritual son transversales, comunes a todas las personas, y no tienen que ver necesariamente con un credo o con una religión. Una persona religiosa puede tener poco desarrollada su inteligencia espiritual, y un individuo con buena inteligencia espiritual podría no ser una persona religiosa (Zohar & Marshall, 2001). Si bien lo espiritual refiere a elementos experienciales relacionados con lo sagrado, la búsqueda de una consciencia superior y la trascendencia, la inteligencia espiritual pone un mayor énfasis en habilidades que se basan en tales temas espirituales para generar medidas de afrontamiento, adaptarse y producir resultados valiosos (Amram, 2007).

La inteligencia espiritual está íntimamente relacionada con la pregunta existencial del sentido de la vida. Ésta no es una cuestión que carece de importancia, sino que es vital en la definición de si una persona vive su vida de manera plena o sufre de grandes insatisfacciones. Sólo la persona que experimenta el día a día, viviendo su vida con sentido, goza de una percepción subjetiva de bienestar interior. Por el contrario, cuando uno experimenta que su vida carece de sentido, que es una mecánica de hechos cotidianos, de rituales laborales, sociales y familiares, siente una insatisfacción profunda que lo lleva al desánimo y la infelicidad (Fischman, 2017).

Según lo investigado por Zohar y Marshall, cuando las personas realizan prácticas espirituales o hablan sobre el sentido global de sus vidas, las ondas electromagnéticas de sus cerebros presentan oscilaciones de hasta cuarenta megahercios a través de sus neuronas. Esto sucede en todo el cerebro, pero es en el lóbulo temporal donde la oscilación es mayor y se presenta de manera estable. Esto demuestra que la inteligencia espiritual estimula las ondas cerebrales permitiendo que cada zona especializada del cerebro converja en un todo funcional (Zohar y Marshall, 2001 citado en Torralba, 2016).

Desde una perspectiva neurológica, la inteligencia espiritual es diferente a la inteligencia racional y la inteligencia emocional. Mientras que estas dos últimas inteligencias operan en hemisferios opuestos del cerebro, la inteligencia espiritual está asociada con la sincronización hemisférica y la activación de todo el cerebro (Singh. & Sinha., 2013). Idealmente, las tres inteligencias deberían trabajar juntas y apoyarse una a la otra. Pero cada inteligencia tiene su propia área de fuerza y pueden funcionar por separado. Mientras una persona puede tener alto grado de inteligencia racional, pero bajo las inteligencias emocional y espiritual, otra persona puede tener alta la inteligencia emocional pero baja las otras dos. Hay diversas combinaciones con grados variables (Singh. & Sinha., 2013).

El cerebro está programado para la activación y utilización de la inteligencia espiritual, pero la mayoría de la gente la deja permanecer durmiente, perdiendo así la posibilidad de explorar una cualidad que hace a la personalidad más rica y provechosa (Singh. & Sinha., 2013). La inteligencia espiritual puede ayudar a ver las cosas como son, libres de distorsiones personales. Para Frances Vaughan, el conocimiento espiritual debe expresarse en el mundo a través de la sabiduría, la compasión y la acción. Argumenta que ser inteligente es ser coherente. Interiorizarse y conectar con su ser elevado. Debe haber una armonía entre lo que se piensa, dice y hace: "Integrando inteligencia significa vivir de acuerdo con las creencias fundamentales de uno" (Vaughan, 2002).

Víctor Frankl, reconocido psiquiatra, autor de *El hombre en busca de sentido* y creador de la logoterapia, hace hincapié en su obra sobre el sentido de la vida. Permaneció durante varios años en un campo de concentración, donde el desánimo, la desesperanza y el abatimiento alcanzaron su máxima expresión. Manifiesta muy bien sus ideas en la siguiente frase: [...] "En realidad no importa que no esperemos nada de la vida, sino que la vida espere algo de nosotros" (Frankl, 2014). Esta frase contiene un alto grado de inteligencia espiritual, ya que desplaza al Yo necesitado, deseante, pasivo, y lo sustituye por una postura responsable, activa, persistente y capaz. Pensar así es propio de una persona resiliente, y la resiliencia es una cualidad inherente a la inteligencia espiritual. En

su sentido más profundo e irreductible, cada persona es única e insustituible, y entonces surge en toda su trascendencia la responsabilidad de vivir con totalidad el sentido de su existencia (Frankl, 2014).

En un campo de concentración, durante la segunda guerra mundial, Frankl brindó a sus compañeros una magnífica explicación acerca de afrontar los desafíos y seguir persistiendo más allá de las graves dificultades. Tomó como ejemplo la confesión de un camarada que al llegar al campo de exterminio, hizo un pacto con el cielo para que su holocausto y su muerte pudieran salvar a su ser querido de un doloroso final. Para esta persona, dice Frankl, su sufrimiento y su muerte, su sacrificio, tuvo un sentido significativo (Frankl, 2014). Eso es poder desarrollar la inteligencia espiritual. Utilizar la imaginación, impulsada desde el esfuerzo, para aprovechar al máximo el potencial de nuestras capacidades. Lograr sobrellevar las vicisitudes, por más difíciles que sean, y así contrarrestar las dificultades con valor, responsabilidad y sabiduría.

Los individuos que cultivan la inteligencia espiritual son más propensos a aceptar la diversidad, tienden a preguntarse el “por qué” y el “para qué” de las cosas, buscan respuestas existencialistas y, además, poseen mayor resiliencia, ya que son capaces de afrontar con valor las adversidades de la vida. De esta manera, dicha inteligencia conecta a la persona con los significados profundos, permitiendo plantearse cuestiones relativas a los fines de la existencia, buscando respuestas creíbles y razonables (Torralba, 2016). La inteligencia espiritual es aquella que nos lleva a ser responsables de nuestra propia historia y no buscar excusas para no realizar los cambios que debemos hacer. Es la capacidad de conocernos verdaderamente a nosotros mismos, de trazar la dirección de nuestra vida y atravesar los obstáculos, los conflictos y los problemas circunstanciales (Chaktoura, 2015).

Seligman sugiere el término “florecimiento” para generar otra perspectiva sobre el concepto de felicidad. La felicidad puede llegar a ser visto como algo lejano, casi inalcanzable. Pero florecer es algo totalmente posible, sólo requiere

voluntad, esfuerzo y determinación (Seligman, 2016). El desarrollo de la inteligencia espiritual responde a importantes necesidades de los seres humanos, como lo son vivir una vida con sentido, buscar la reconciliación con uno mismo, con los demás, y percibir en su existencia un significado.

Capítulo 2: LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN

2.1. Meditación: Definición

La meditación podría definirse como un entrenamiento mental que, mediante su práctica, proporciona al individuo nuevas capacidades psicológicas, como la autorregulación de las emociones y los estados mentales. En las últimas décadas se han realizado numerosos estudios acerca de la implicancia de la meditación, particularmente en el mindfulness (meditación basada en la atención plena) y todos ellos han demostrado importantes beneficios para la salud.

Estos estudios han reportado múltiples cambios en las funciones cerebrales, tanto en meditadores experimentados como en principiantes. Los efectos de la meditación van desde cambios en la conducta hasta modificaciones en el sistema neurosináptico. Los componentes esenciales de ésta práctica son el control de la atención, la regulación de las emociones y la toma de consciencia.

Diversos tipos de meditación se pueden encontrar en casi todas las diferentes culturas. Es una práctica que en oriente se realiza desde hace milenios y en occidente ha tenido enorme relevancia durante las últimas décadas. Sobre todo, por la gran cantidad de investigaciones que se han realizado sobre el mindfulness, que revelan efectos muy positivos a nivel físico, psicológico y emocional.

Los beneficios de la meditación se relacionan con muchos de los objetivos de la psicología clínica, la psiquiatría, la medicina preventiva y la educación. Los descubrimientos sobre la meditación coinciden con los recientes hallazgos científicos que demuestran que, contrariamente a lo que se sostenía antes, el cerebro adulto puede ser profundamente transformado a través de la experiencia.

Sara Lazar, neurocientífica del Hospital General de Massachusetts y de la Facultad de Medicina de Harvard, fue de las primeras en estudiar científicamente el impacto de la meditación en el encéfalo. Pudo comprobar que la meditación no sólo relaja o reduce el estrés, sino que literalmente cambia el cerebro. El estudio

fue realizado sobre personas que practicaban meditación con asiduidad durante varias décadas, y pudo ver en ellas mayor materia gris en la corteza sensorial, la ínsula y regiones relacionadas a la audición (Lazar, 2011).

Estos estudios revelan el importante impacto que tiene la meditación en nuestro sistema. Como es bien sabido, el poder de la mente tiene efectos directos en nuestro cuerpo. El estrés, la ansiedad, la rumiación y el malestar pueden enfermarnos a nivel orgánico. Contrariamente, una mente sin agitaciones y libre de pensamientos dañinos puede elevar el sistema inmunológico, aumentar la vitalidad y proporcionar una agradable sensación de bienestar. De esta manera la persona se siente más fuerte y enérgica, y con capacidad para afrontar los problemas de la vida de manera satisfactoria.

La meditación es una muy buena herramienta para de a poco liberar nuestra mente de pensamientos negativos, aquietar las emociones turbulentas y dirigir nuestra atención hacia una percepción de mayor calma y claridad. De esta manera, disipando las sensaciones de malestar que la aquejan, la persona se vuelve más flexible, más dinámica y más dispuesta a llevar adelante las demandas del día a día.

Alvarado explica que el progreso en la meditación no consiste en acumular conocimientos, sino que, por el contrario, lo que intenta es despegarse de todo aquello que es ajeno a la verdadera naturaleza del Ser. “En el ámbito metafísico, no se trata de conocer sino de ser, no se trata de potenciar la mente sino de trascenderla para que no obstaculice otro instrumento que se considera superior; la consciencia” (Alvarado, 2012, p.21).

Para producir un pensamiento, un razonamiento o proceso de cálculo, nuestro cerebro consume una cierta cantidad de energía. Muchos pensamientos se presentan continuamente en diferentes direcciones, sin orden ni control, ajenos a nuestra voluntad y a pesar de no querer producirlos. ¿Qué es lo que sucede? Parecería que la mente nos dirige a nosotros, en vez de nosotros a ella. Miles de pensamientos innecesarios ocupan nuestra “atención” durante el día, manteniendo

nuestro cerebro y sistema nervioso en continuo trabajo y desgaste inútil. Aquí es donde la meditación toma total relevancia. Lo que se propone mediante la concentración es frenar el flujo de atención sensorial hacia afuera y redireccionarla hacia dentro.

Hemos heredado de nuestros ancestros el hábito de escapar. La mayoría de las personas estamos acostumbradas a vivir tensas y desbordadas por muchas cosas. Al estar pensando constantemente en diversas preocupaciones, la mente no está total y completamente en el presente. Nos habituamos a dejarnos arrastrar por percepciones incorrectas y emociones desagradables, y a observar las cosas de un modo superficial.

La práctica de la meditación que enseñó Buda consiste en detenerse y observar. Con detenerse nos referimos a aprender a pararse, a dejar de huir. Aunque uno no esté irritado o de mal humor, si no está completamente en paz consigo mismo, es porque está corriendo detrás de un deseo que lo mantiene insatisfecho. Por eso la importancia de detenerse, mirar con atención y maravillarse con las cosas que el presente depara, es de vital importancia y conlleva grandes beneficios para la vida en bienestar. Cuando la mente permanece en silencio, se pueden apreciar las cosas con mayor profundidad. Al concentrarse en algo importante, lentamente la mente se detendrá y se podrá lograr un estado de mayor comunión y claridad (Nhat Hanh, 2016).

La ciencia ha demostrado beneficios intrapersonales derivados de la meditación, como aumento en la densidad de materia gris, afecto positivo y mejoras en resultados de varios estudios sobre salud mental. Las prácticas meditativas desplazan la asimetría electroencefalográfica hacia un patrón asociado (Moyer, y otros, 2011). En un estudio comparativo, donde se le hizo meditar a un grupo de personas durante ocho semanas, se evidenció que las personas que habían practicado meditación mostraban cinco veces más respuestas compasivas respecto al grupo control. Esta investigación dejó en claro el poder de la meditación para aumentar la respuesta compasiva ante el

sufrimiento, incluso frente a presiones sociales para evitar dicha conducta (Condon, Desbordes, Miller, & DeSteno, 2013).

En otro importante estudio se pudo observar cambios significativos en cinco regiones del cerebro: En la corteza cingulada, asociada con la divagación; el lado derecho del hipocampo, que está asociado con el aprendizaje, la cognición, la memoria y la regulación de las emociones; la juntura temporoparietal, en donde se procesan la toma de perspectiva, la empatía y la compasión; el puente troncoencefálico, en donde se produce una buena cantidad de los neurotransmisores con los que funciona el cerebro; y la amígdala, que algunos consideran fuera del cerebro, también se redujo como consecuencia de la meditación, lo cual se ha relacionado con la disminución de emociones como la angustia, el miedo y la tensión (Gard, Holzel, & Lazar, 2014).

Existe un programa clínico llamado “reducción del estrés basado en la atención plena”, el cual ha sido desarrollado para facilitar la adaptación a la enfermedad médica, proporcionando un entrenamiento sistemático en meditación consciente como un enfoque autorregulador para la reducción del estrés y el manejo de las emociones (Kabat-Zinn, 2013).

Un estudio sobre pacientes con cáncer mostró significativas mejoras en el estado de ánimo y la disminución en los síntomas de estrés luego de que los pacientes practicaran meditación (Carlson, Ursuliak, Goodey, Angen, & Spec, 2001). Los estudios se realizaron antes y después de que los participantes meditaran. Los resultados mostraron además que los beneficios perduraron en el tiempo, tras un seguimiento de seis meses. También se han podido constatar efectos en la función inmunológica y cerebral producidos por breves periodos de meditación en la atención plena. Estos hallazgos sugieren que la meditación puede cambiar la función inmunológica y cerebral de manera positiva (Davidson, y otros, 2003).

Hay investigaciones que dejan en relieve que la práctica de mindfulness puede generar cambios neuroplásticos en la corteza cingulada anterior, la ínsula,

la unión temporoparietal, la red fronto-límbica y las estructuras de la red de modo predeterminado. Los autores sugieren que luego de la meditación estos mecanismos mejoran su autorregulación (Hölzel, Lazar, Zev Schuman-Olivier, Vago, & Ott, 2011). Esto se debe a un proceso neuronal denominado neuroplasticidad (Ricard, Lutz, & Davidson, 2014). La neuroplasticidad puede definirse como una capacidad propia del sistema nervioso para modificar su funcionamiento como resultado de activaciones sucesivas. Tal reactividad permite que el cerebro experimente cambios adaptativos o reorganizacionales. Ya que el tejido nervioso es considerado como un sistema dinámico, la plasticidad neuronal consiste básicamente en la capacidad que tenemos las personas de remodelar en todo momento nuestros mapas neurosinápticos (Garcés-Vieira & Suárez-Escudero, 2014).

La meditación puede fomentar cambios neuroplásticos en los circuitos cortico-límbicos responsables del estrés y la regulación de las emociones. Estudios con imágenes de resonancia magnética estructural revelaron una disminución del volumen de materia gris en la amígdala. Esto puede explicar porqué las personas que practican meditación reducen la reactividad al estrés y presentan una disminución en la depresión y la ansiedad (Taren, Creswell, & Gianaros, 2013).

El trabajo de Abrams y Siegal dejó en evidencia que la meditación puede ayudar a la rehabilitación de los reclusos en las cárceles. En la prisión estatal de Folsom, California, presos entrenados en meditación mostraron disminución de la ansiedad, neuroticismo, resentimiento, negativismo, irritabilidad, hostilidad y mayor disciplina en la prisión (Abrams & Siegel, 1978).

También se ha demostrado la eficacia de la meditación en personas con trastornos perdurables en el tiempo, como pacientes que padecen depresión crónica recurrente. En un estudio comparativo, luego del tratamiento con meditación, los síntomas de depresión de los pacientes disminuyeron de niveles

graves a leves, mientras que no hubo cambios significativos en el grupo control (Barnhofer, Crane, Hargus, Amarasinghe, Winder, & Williams, 2009).

La meditación modifica la estructura cerebral, mejorando la atención, la inteligencia, la memoria, la organización funcional y el deterioro cognitivo. Significa que el cerebro se adapta a través de la conducta. Literalmente el encéfalo se transforma. Ésta facultad que tiene el cerebro de cambiar en función de la experiencia nos hace repensar sobre los hábitos y costumbres que llevamos a cabo diariamente. Como es bien sabido, alimentación saludable y actividad física son importantes para mantener una buena salud. Pero en cuanto a la salud mental, también es menester tener una mente libre de pensamientos negativos, reminiscencias sobre el pasado, preocupaciones por el futuro, y la constante actividad mental basada en pensamientos automáticos que no permiten percibir la realidad con claridad. La meditación, practicada regularmente, genera gran incidencia en la disminución de dichos pensamientos dañinos. Permite al individuo pensar y desarrollarse con mayor sencillez y tranquilidad.

Paramahansa Yogananda fue un yogui hindú que en 1920 viajó a Norteamérica para difundir la práctica de la meditación. En su libro *Autobiografía de un Yogui*, explica con palabras simples, desde una perspectiva biologicista, lo que sucede en el cuerpo cuando un meditante adiestrado practica meditación. Describe a la meditación como “un simple proceso psicofisiológico mediante el cual la sangre humana se libera del anhídrido carbónico y recibe una cantidad suplementaria de oxígeno. Los átomos de este oxígeno adicional son transmutados en energía vital, la cual rejuvenece el cerebro y los centros de la médula espinal” (Yogananda, 1994).

De una manera simplista, podría definirse la atención como “concentración de la mente sobre un objeto”. De hecho, entre los diferentes métodos para favorecer la atención, uno de los más comunes es la concentración sobre un único objeto. Pero la atención es mucho más que eso. Es mediante la atención que se genera consciencia. Sólo si se está atento se puede ser consciente (Albrecht,

2015). Es importante tener esto en cuenta, ya que muchas personas suelen estar desatentas, con una actitud mental pasiva y dejándose llevar por los impulsos. Cuando la “atención” está dirigida por los impulsos, se actúa de manera automática, y la mente y pensamientos van de aquí para allá sin una dirección concreta. Por eso es que a la mente hay que educarla, trabajando en la concentración, para lograr mayor consciencia sobre los pensamientos y estados mentales. Dicha atención y toma de consciencia pueden lograrse mediante la voluntad.

“El objetivo del meditador se encamina a arrinconar los pensamientos y ampliar el espacio-tiempo de autoconciencia mediante la atención sostenida” (Alvarado, 2012, p. 28). Al concentrarse o adherirse a un único pensamiento, se facilita el alejamiento de los demás pensamientos y poco a poco la mente deviene más atenta. Como dijo swami Vivekananda: “La ayuda más grande para la vida espiritual es la meditación. En la meditación nos despojamos de toda condición material y sentimos nuestra naturaleza divina. Al meditar no dependemos de ninguna ayuda externa” (Vivekananda, 1992, pág. 59).

El *Bhagavad Gita*, texto milenario y probablemente el más importante en India, en sus páginas expresa: “Ofreciendo el aliento inhalado en aquel aliento que se exhala, y ofreciendo el aliento que se exhala en aquel que se inhala, el yogui neutraliza estos dos alientos; de éste modo libera el *prana* del corazón, y pone la energía vital bajo su control” (Bhagavad Gita, IV-29).

2.2. Tipos de Meditación

Mindfulness

Mindfulness (atención plena) proviene originalmente de las tradicionales meditaciones budistas. Es la meditación más investigada por la ciencia, con infinidad de estudios realizados al día de hoy. Salvo unas pocas excepciones, todas las investigaciones han comprobado grandes beneficios psicológicos y fisiológicos en adultos, adultos mayores y niños. La técnica consiste en tomar una

postura cómoda, con la espalda recta, relajarse y enfocar la atención en el aquí y ahora. El mindfulness es descrito como la atención sin prejuicios para experimentar el momento presente.

La terapia cognitiva basada en el mindfulness ayuda a las personas a ser más conscientes, dirigir su atención al momento presente e incursionar en la experiencia, instante tras instante, más de lo que la mente expresa sobre el pasado y el futuro. La atención plena es considerada una calidad de consciencia única relacionada con una cantidad de constructos de bienestar, como mayor consciencia de sí mismo, comportamiento autorregulado y estados emocionales positivos (Brown & Ryan, 2003).

En un estudio se evaluó a veinte meditadores novatos, antes y después de participar en un retiro intensivo de meditación en atención plena durante 10 días. Los resultados indicaron que los que completaron el entrenamiento demostraron mejoras significativas en la atención, síntomas depresivos, rumiación y medidas de rendimiento de la memoria de trabajo y la atención sostenida, en relación con un grupo de comparación que no se sometió a ningún entrenamiento de meditación (Chambers, Chuen Yee Lo, & Allen, 2008).

Hay desequilibrios entre la mente, el cuerpo y el yo, que llegan al punto de enfermar patológicamente a la persona, como en el caso, por ejemplo, de la depresión. La neuróloga Helen Mayberg pudo constatar, a través de escáneres de tomografía por positrones, cómo el mindfulness puede modificar el funcionamiento cerebral y aminorar los efectos que causa la depresión (Mayberg, 2013).

Meditación ZEN

Zen es un término japonés y representa una de las principales escuelas del budismo. Tomó relevancia en Europa y Estados Unidos a mediados del siglo XX, y paulatinamente fue teniendo una creciente popularidad. Es considerada una tradición espiritual que consiste en un conocimiento y un método experiencial que

conduce al “despertar”. Para los practicantes del Budismo y la meditación zen, el despertar es muy importante ya que refiere a toda capacidad que tenemos las personas de despertar plenamente a la verdadera naturaleza de la existencia, realizando así el fin último de la vida consciente. El término Buddha (que en español se transcribe Buda) significa “el que ha despertado” (Villalba, 2016).

La meditación zen se esmera por irrumpir más allá del pensamiento, alcanzando un estado de consciencia que trasciende la dualidad (Suzuki, 1964). Por definición, la meditación es trascendental. El meditador o la meditadora, cuando realiza bien la práctica, alcanza el estado de “superconsciencia”. En este estado trascendental no hay consciencia del cuerpo ni de la mente, ni tampoco dualidad (todo forma parte de lo mismo). El conocedor se funde con el conocimiento y con lo conocido (Devananda, 1980).

La meditación zen se caracteriza por la sensación de mantener un contacto puro con la realidad. Consiste básicamente en mantenerse psicológica y mentalmente en el presente. La actividad normal de la mente, como juzgar, preferir, anticipar y recordar son complicaciones innecesarias que en realidad oscurecen la experiencia del aquí y ahora. Durante la meditación zen aumenta considerablemente la conciencia de la respiración. Estudios realizados por Yuhiro Ikemi y Y. Sugi, de la universidad de Tokio, muestran que hay importantes procesos metabólicos producidos en el organismo gracias a la forma en que se lleva a cabo la respiración durante la práctica. Ésta respiración se caracteriza por una espiración extensa y profunda, la cual permite eliminar el aire residual que abarca normalmente un tercio de la capacidad pulmonar. Éste aire está compuesto por gas viciado, que resulta inútil para la oxigenación (Villalba, 2016).

También se produce menos consumo de oxígeno y una mayor posibilidad de oxigenación pulmonar, lo cual reduce el trabajo respiratorio. En esta respiración se produce una disminución del ritmo cardíaco y un aumento de la amplitud. Se consume a la vez menos oxígeno, y al ser éste un carburante orgánico, podría

decirse que el consumo de energía durante ésta meditación es muy reducido (Villalba, 2016).

Meditación en Yoga

La introspección, o el “entrar en silencio”, es un método que trata de separar a la mente de los sentidos. La ciencia del yoga se basa en una investigación empírica de todos los tipos de ejercicios de concentración y meditación. La meditación en yoga capacita a la persona para desconectarse del mundo exterior. Al enfocarse en uno mismo a través de la concentración, el individuo logra alejarse de las turbulentas sensaciones que producen los pensamientos inquietos, y así beneficiarse con una sensación de calma y bienestar.

Los antiguos yoguis descubrieron que el secreto de la consciencia cósmica está íntimamente relacionado con el dominio de la respiración. La antigua técnica Yoga, que data de hace más de 5000 años, hace énfasis en la manera en que respiramos. Esto se debe a que existe una relación directa entre la frecuencia respiratoria del hombre y las variaciones de sus pensamientos. Una persona que está completamente enfocada en una actividad que requiera un alto grado de concentración, respira lentamente. Esto sucede porque la fijación de la atención descansa en una respiración lenta. Por el contrario, las respiraciones rápidas y violentas son acompañadas por estados emocionales dañinos, como el temor, la ira y la ansiedad (Albrecht, 2015).

La meditación es una tradición universal que tiene su origen miles de años antes del advenimiento de la presente civilización. Se ha mantenido y transmitido hasta nuestros días debido a que las características más prominentes y fundamentales fueron siempre la tolerancia, la universalidad y la simplicidad (Devananda, 1980). La verdadera meditación en Yoga consiste en liberarse de “las garras” de los sentidos y de la mente inferior. Las distintas técnicas clásicas de meditación se basan en una disciplina sólida y en una práctica regular, que consisten en emplear la respiración adecuada, ejercicio adecuado, relajación

adecuada, dieta adecuada y pensamiento positivo (Devananda, 1980). La plena consciencia nos recuerda la necesidad de estar completamente en contacto con nuestra inspiración y completamente en contacto con nuestra espiración (Nhat Hanh, 2016). Para la filosofía oriental, la causa de todo sufrimiento es el ego. En oriente se considera a la mente como un paquete de pensamientos, que toma rumbo propio si no es entrenada y dirigida. Si el ego es buscado y “puesto en evidencia” se desvanecerá automáticamente.

Meditación en contemplación

La meditación en contemplación es una práctica que apunta a enfocar y direccionar la atención. Como si tuviéramos la mente ocupada en resolver algo concreto, debemos tomar un punto que tenga el poder de absorber nuestra atención y concentrarla ahí, para experimentar paz y relax. Dicha técnica se denomina meditación de foco, y consiste en conducir la atención hacia un objeto o estímulo. Puede ser orientada hacia el interior, como la respiración, o hacia el exterior, al concentrarse observando un punto fijo. Puede ser la llama de una vela, un objeto, la punta de nuestra nariz, o también a través del oído escuchando música. Adiestrando la atención y retrotrayendo la concentración hacia la propia mente, nos abstraemos del mundo y sus constantes demandas para sentir la respiración, nuestro cuerpo y nuestro corazón.

Por otro lado, en la meditación de foco abierto no se elige ningún objeto como referencia y la atención se dirige a todo aquello que irrumpa en la consciencia. Se trata de estar atento a los movimientos de la mente, a los pensamientos que vienen y van, a la aparición de sensaciones, a los sonidos, al silencio. De este modo, conforme se adiestra la mente mediante el entrenamiento, se aumenta la capacidad de rendimiento en el quehacer diario, cambiando lo que podrían ser tareas y compromisos desagradables por acciones reconfortantes y llenas de satisfacción (Pardilla, 1978).

Meditaciones devocionales

Todo tipo de adoración y oración que no esté relacionada con pensamientos mundanos se incluye dentro de éste método devocional. Consiste en fijar la atención en una deidad y concentrar la mente lo máximo que se pueda en un solo pensamiento espiritual (Yogananda, 2006).

Las meditaciones devocionales están relacionadas con la recitación de mantras, la oración, el rezo y la práctica de rituales, tales como la realización de ofrendas y ritos de agradecimiento. En India se le llama mantra a la verbalización de sonidos con carácter espiritual. Un mantra es una energía mística contenida en una estructura de sonido. Sus vibraciones afectan directamente a los centros de energía del cuerpo, tranquilizan la mente y llevan a la quietud de la meditación (Devananda, 1980).

Meditaciones guiadas (o grupales)

La meditación guiada es una herramienta que ayuda a conectar con el interior de uno, permitiendo dejar de lado emociones negativas como el dolor, el estrés y las preocupaciones habituales. Esta técnica se ha vuelto muy popular por ser de fácil implementación. La meditación guiada posibilita al individuo para sustentarse en un método sencillo que permite al practicante recién iniciado poder desarrollar la meditación de manera satisfactoria. Es una herramienta modesta pero de gran potencial, principalmente en personas con gran interés en meditar pero no saben bien cómo hacerlo, debido muchas veces a que no disponen del tiempo y/o el conocimiento necesarios. Es una de las técnicas más utilizadas actualmente en occidente por la necesidad que tienen las personas de contrarrestar el estrés de la sociedad actual, y por el hecho de ser una herramienta fácilmente aplicable en el día a día, con la ayuda adecuada.

La forma en que se realiza la meditación guiada es bastante simple. Una persona que actúa de experta en meditación, como un gurú o un guía espiritual, se encarga de ofrecer una serie de instrucciones para ayudar a las personas

interesadas a alcanzar un estado de relajación. Con su conocimiento, quien dirige la meditación ayuda a enfocarse hacia metas como un mejor estado emocional, la aceptación de una situación en la que no se tiene control o preparación psicológica hacia un objetivo concreto. La persona conocedora indica qué hacer y acompaña durante todo el proceso de meditación. También se encarga de ofrecer un apoyo emocional ante posibles sentimientos o molestias que puedan aflorar. En ocasiones el meditante puede sentir impaciencia, nerviosismo, aburrimiento o falta de concentración. La persona que guía puede inducir al practicante a relajarse y conectar con la experiencia dejando de lado la apatía y el temor. En las meditaciones de este tipo, las personas que guían intentan que quienes meditan tengan presente que los pensamientos van a estar en la mente. El objetivo es observarlos como si fueran nubes en el cielo. Se los deja pasar, sin juzgarlos, para que después se marchen y vengan los siguientes. Gracias a la meditación guiada, con la práctica, se logra un estado de relajación y conciencia del momento presente (Lemos-Rodríguez, 2019).

Una de las mayores ventajas que posee este tipo de práctica es que evita que la persona se desoriente. Al ser una meditación guiada, el individuo se siente acompañado y comprendido durante todo el proceso. De esta manera confía en lo que hay que hacer en cada momento, centrándose en la respiración, dejándola fluir, prestando atención a los sonidos, etc. Tal vez se encuentra mayormente relacionada con la relajación y la interiorización, y no tanto con la meditación en sí, pero sus implicancias son igualmente muy positivas. Los beneficios de la meditación guiada, cuando es realizada eficazmente, son similares a los de las demás meditaciones.

Otra gran ventaja que ofrece es la posibilidad de realizar diferentes tipos de meditación. Algunas estarán basadas en la visualización, otras se centrarán más en la respiración, otras en la dispersión. Existe una gran variedad de meditaciones de este tipo que permiten practicar y explorar distintas maneras de abordar la meditación. Asimismo, quizás la mayor característica que brindan las meditaciones guiadas es su fácil accesibilidad. A través de internet hay innumerables maneras

de acceder a ellas, disponiendo de gran variedad para explorar diferentes tipos de meditación. Una meditación guiada de gran relevancia es denominada “Meditación Trascendental”, y fue introducida en Norteamérica por Maharishi Mahesh Yogi. A través de la práctica continua de la meditación trascendental, el discípulo experimenta progresiva y naturalmente la mejora y se abre a una mayor posibilidad de conocimiento y experiencia (Forem, 2012).

Técnicas de relajación

La palabra relajación alude a un estado general de reposo. Se ha definido la relajación como un estado percibido positivamente en el que una persona siente alivio de la tensión o del agotamiento (Payne, 2005). La experiencia de la relajación incluye aspectos psicológicos, como una sensación agradable de calma, y la ausencia de pensamientos estresantes o molestos. La relajación puede ser utilizada como una técnica para poder hacer frente a las dificultades, para tranquilizar la mente y permitir que los pensamientos conlleven mayor eficacia (Payne, 2005). El estrés puede debilitar mentalmente a las personas. La relajación puede facilitar el restablecimiento de la claridad de pensamiento.

Se ha demostrado que, cuando la persona está relajada, la información positiva alojada en la memoria resulta más accesible (Peveler & Derek, 1986). Personas que han practicado técnicas de relajación, expresan que han aprendido a romper con esquemas rígidos de comportamiento que hasta el momento los encasillaban. Comentan que se escuchan más a sí mismos, mejoran sus relaciones interpersonales y se vuelven más creativos. Sus comportamientos suceden de manera más espontánea, permitiéndoles una forma de vida más flexible (Bassets, 2017). Personas que padecían de ansiedad generalizada o depresión han dejado la medicación y viven una vida completamente normal debido a las prácticas de relajación y meditación (Bassets, 2017).

En un estudio hospitalario sobre 880 pacientes con distintos diagnósticos, se pudo comprobar que las personas que practicaban técnicas de relajación

presentaron mayor porcentaje de altas (Blanco, Estupiñá, Labrador, Fernández-Arias, Bernardo-de-Quirós, & Gómez, 2014).

Los investigadores destacan el valor de la utilización de técnicas de relajación, incluso en casos con independencia de diagnóstico.

Inteligencia Espiritual y Meditación

La Inteligencia espiritual en una actividad se mide por su profundidad, por la motivación de dicha acción. En el caso de la meditación, cuánto se use de la inteligencia espiritual para obtener buenos resultados tiene que ver justamente con el nivel de compromiso que tome la persona con la meditación, con su postura, su compromiso, su involucramiento, su capacidad de concentración y su voluntad. Para Zohar, puede darse la inteligencia espiritual en cualquier actividad siempre que emane de una pasión centrada y de las motivaciones y valores más profundos de la vida (Zohar & Marshall, 2001).

La meditación es un camino que conduce al alma del ser humano hacia estados superiores de consciencia. Es un arte que ha sido enseñado en tiempos antiguos para bien de la humanidad por maestros de todas las culturas. Debe tenerse en cuenta que la meditación no es una disciplina que pueda hallarse separada del modo cotidiano de vida. Se debe vivir en concordancia con aquello que se quiere alcanzar. Para esto es necesario cultivar las virtudes disciplinares del mejor modo posible, según sea la capacidad de cada persona en particular y en cada momento de su vida. Esto es, educar la inteligencia espiritual, considerarla y desarrollarla para bien propio y de los demás.

En el atrio del templo de Apolo en Delfos está la frase “Conócete a ti mismo” (Scott, 2015). Esto quiere decir explora tu interior, mira hacia dentro e intenta conectarte con quien verdaderamente eres. La persona no es el cuerpo ni la mente. El cuerpo es producto de los alimentos que fueron ingeridos y la mente es el conjunto de experiencias e ideas que fueron adquiriéndose a lo largo de la vida. Estamos muy conectados con nuestro cuerpo y nuestra mente, pero la

filosofía oriental nos enseña que hay algo que trasciende lo material, y para conectar con ello es necesaria la meditación. Educar la mente conlleva grandes implicancias psicológicas.

Etimológicamente hablando, la psicología se nutre de dos palabras: psique y logos. Pensar en estas dos palabras es un aspecto a tener en cuenta para entender los nexos que hay entre meditación y psicología. En griego, psiqué significa respiración, aliento, soplo. Es importante el papel que se le da a la noción de psique, ya que en su evolución, esa palabra ha venido a significar energía vital, espíritu, fuerza. Poner el énfasis en la energía quiere decir que la realidad básica no es material (Prieto, 2007).

Para David Goleman, la frase “Conócete a ti mismo” de Sócrates confirma la piedra angular de la inteligencia emocional, ya que refiere a la conciencia de los propios sentimientos en el momento en que se experimentan (Goleman, 2008). Para esto hay que estar atento a los estados emocionales y actuar en consecuencia. Aquí la inteligencia emocional y la inteligencia espiritual poseen un punto en común, en el sentido de conectarse con uno mismo y estar atento a las tribulaciones mentales.

En la sociedad actual el individuo se encuentra agobiado por las tensiones y ansiedades, tentaciones y frustraciones del mundo que lo rodea, y al mismo tiempo siente un gran vacío dentro de sí mismo. Tal situación impulsa a la persona a hallarse en medio de una crisis. Viktor Frankl consideraba al vacío existencial como una enfermedad. Hablaba de la sociedad de la opulencia, donde hay abundancia de tiempo libre, pero en vez de aprovechar ese tiempo para vivir una vida plena de sentido, se produce lo contrario, y así, colmados de distracciones mundanales, se propaga la vida sin sentido y se producen los vacíos existenciales (Frankl, 2003).

Frankl atribuye al vacío existencial la frustración de las necesidades, y a su vez, paradójicamente, se lo atribuye también a la satisfacción de las mismas.

Decía que el ser humano sólo puede realizarse a sí mismo en la medida en que se olvida de sí (Frankl, 2003).

Esta actitud inegoísta, que deslinda los placeres cotidianos dando lugar a una recompensa mayor, como lo es la vida moral y la búsqueda de trascendencia, expone un punto de conexión entre la inteligencia espiritual y la meditación. La persona espiritualmente limitada necesita de motivos externos para llenar de contenido su vida, esperando que las cosas provengan de afuera. Esta demanda de placeres externos conduce al desgaste y a la frustración. La persona debe esforzarse mediante su voluntad y dejar de ser dependiente para ser autónoma. Una buena opción sería intentarlo a través de la meditación. Mediante su práctica, con el tiempo será cada vez más consciente del poder y el valor de su inteligencia espiritual, y podrá tener a su alcance una gran diversidad de gratos recursos frente a los cuales los demás placeres momentáneos serán vistos como inferiores.

Blaise Pascal, en los *Pensamientos*, hace referencia a la íntima relación existente entre la atrofia espiritual y la diversión. Una persona pobre espiritualmente necesita constantemente de compañía, de estímulos externos y de distracciones para pasar el tiempo y salvarse del aburrimiento. En cambio, una persona cultivada espiritualmente encuentra en sí misma recursos suficientes para llenar el tiempo con actividades que tengan sentido (Pascal, 1983). Con la meditación sucede algo similar, ya que la persona se haya con suficiente autonomía y determinación para colmar su tiempo de valor y otorgarle un sentido significativo para su provecho.

La persona por sí misma es incapaz de discernir cuáles son los valores perdurables de la vida. Lo que realmente busca, tal vez sin saberlo, es libertad, equilibrio y paz interior. Ése es el camino de la meditación. La meditación significa que la mente se ha vuelto sobre sí misma. Se detienen las oleadas de pensamiento y el mundo circundante se detiene. Con la meditación la consciencia se expande, y tras cada práctica se alimenta el crecimiento de la inteligencia espiritual.

En 2005, Richard Davidson dio una magnífica ponencia explicando los beneficios de la meditación, argumentando que posee efectos demostrables en el cerebro y que quizás no haya entrenamiento que se compare en cuanto al impacto mental que puede ejercerse sobre el funcionamiento cerebral (Davidson R., 2013, p. 93). Finalizó su disertación con una cita de Albert Einstein que se transcribe aquí:

El ser humano forma parte de esa totalidad, llamada por nosotros universo, una parte limitada en el tiempo y el espacio que, en una suerte de ilusión óptica de la consciencia, se expresa a sí misma, a sus pensamientos y a sus sentimientos como algo separado del resto. Esta ilusión es una especie de prisión que restringe nuestros deseos y afectos personales a unas pocas personas cercanas. Nuestra tarea debe ser la de liberarnos de esta prisión expandiendo el círculo de nuestra compasión hasta llegar a abrazar a todas las criaturas vivas y a toda la naturaleza en su belleza. Aunque nadie sea capaz de lograr esto completamente, el esfuerzo por realizarlo forma, en sí mismo, parte de la liberación y constituye el fundamento de la seguridad interior (Einstein, 1950, citado por Davidson, 2013, p. 93).

Una persona con inteligencia espiritual es introspectiva, compasiva, solidaria, siente una conexión entre ella y el universo circundante, conexión con la naturaleza y los demás. Se pregunta sobre el porqué de su existencia, el sentido de la vida, y siente una atracción especial por cuestiones sutiles, como las energías y el trasfondo de las cosas. Se entiende que una persona que medita también es introspectiva, presta atención a las energías y a las sutilezas. Con la práctica de la meditación trata de crecer como persona, intenta estar más despierta y así percibir la realidad con mayor claridad.

La inteligencia espiritual, como la meditación, apunta a acallar las turbulencias externas para así escuchar la voz interior. Podría decirse que al meditar, el individuo está utilizando su inteligencia espiritual. Está dirigiendo su

atención hacia sí mismo para conectar con aquello que “desconoce”, pero a la vez persiste en su búsqueda de repuestas. Intenta alcanzar cierta inteligencia superior, energía sutil, para encontrarse, reinventarse y renovarse. De esta manera, está aunando esfuerzos para encaminarse a lo que varios autores han definido como autotrascendencia.

Se ha logrado mediante la meditación reducir la sintomatología psicológica general, aumentar el sentido general de control y puntajes más altos en una medida de experiencias espirituales (Astin, 1997). Este énfasis en el desarrollo de la observación independiente y la atención sobre los contenidos de la conciencia, puede representar una poderosa estrategia de afrontamiento cognitivo conductual para transformar las formas en que respondemos a los eventos de la vida. También puede ser importante para la prevención de recaídas en los trastornos afectivos (Astin, 1997).

Ambos constructos invitan a la expansión del ser en su máxima expresión, para que la persona llegue a realizarse como lo que realmente es, en todo su esplendor y expresando sus máximas cualidades. La educación de la inteligencia espiritual, al igual que la meditación, exige esfuerzo y constancia. Ya hablaba A. H. Maslow sobre la necesidad de autorrealización. Decía: “Lo que un hombre puede ser debe serlo”, y lo definía como la necesidad de autorrealización (Maslow, 1943). Esta tendencia puede entenderse como el deseo de convertirse cada vez más en lo que uno es, de convertirse en todo lo que uno es capaz de convertirse.

Kenneth Pargament expresa la necesidad de una mayor sensibilidad a la espiritualidad y la religión para acercar dos contextos antagónicos como la ciencia y la metafísica, ya que ha reunido gran cantidad de evidencia de personas que han sufrido pérdida o experimentado tragedias y han podido recuperarse a través de las prácticas espirituales, desarrollando conductas adaptativas y medidas de afrontamiento (Pargament, 1997). En su trabajo invita a los profesionales de la salud mental y a los psicólogos a considerar la espiritualidad y la religión como una alternativa en la atención de la salud mental.

El mundo se está moviendo a un nuevo aprendizaje y despertar, confiando cada vez más en la espiritualidad y sus prácticas. La satisfacción en la vida sólo puede darse mediante un equilibrio entre materialismo y espiritualidad (Singh. & Sinha., 2013).

Deborah L. Erickson ha realizado una revisión sobre los beneficios físicos, psicológicos y espirituales de la meditación. Ella argumenta que a mayor práctica en el uso de circuitos de espiritualidad, cambia la estructura y función del cerebro, aumentando la conexión con la fuente espiritual de uno y permitiendo una mayor resiliencia y recuperación del estrés, capacidad mejorada para resolver problemas complejos y mejor manejo de situaciones desafiantes. Define la meditación como prácticas contemplativas que entrenan la atención y conciencia para brindar bienestar espiritual (Erickson, 2016).

Históricamente, la meditación es originada a base de creencias espirituales. Los efectos espirituales de la meditación se relacionan con el recogimiento interior y el apartamiento del mundo, para gozar del diálogo con uno mismo dentro de la paz del alma. No nos afectan las cosas, sino nuestras representaciones de las cosas. Si conservamos el ánimo sereno podemos actuar con libertad y razonablemente.

Como expresa Sri Ramana Maharshi: “La mente es un paquete de pensamientos. Los pensamientos surgen debido a que hay pensador. El pensador es el ego. El ego, si es buscado, se desvanecerá automáticamente. El ego es el pensador-raíz del que surgen todos los demás pensamientos (Maharshi, 1902 citado en Alvarado, 2012).

Esto sólo puede lograrse a través de la meditación. Llegados a este punto de reflexión, cabe preguntarse ¿Qué hay por encima de la mente? ¿Quién observa la mente? ¿Quién es testigo de los pensamientos? Sin duda, la consciencia. Esta consciencia es posible de desarrollar debido a la inteligencia espiritual.

La evolución ha programado al ser humano para ser reactivo y lo ha constituido para evitar el peligro. En el homínido y luego en el humano cazador-recolector, la violencia ha sido una de las principales causas de muerte. Los humanos estaban ansiosos porque había mucho que temer.

Las alarmas de la amígdala comunican al hipotálamo, que a la vez desencadena la pituitaria para ordenar a las glándulas suprarrenales que liberen epinefrina, cortisol, adrenalina y otros tipos de hormonas causantes de estrés, con el propósito de acelerar al individuo para luchar o huir (Erickson, 2016).

En la sociedad contemporánea, el cerebro humano engaña a las personas ya que se sobreestima a las amenazas, produciendo ansiedad y estrés innecesarios. Actualmente, son muchas las personas que viven aquejadas por perturbaciones mundanales. Lo que afecta no son los hechos, sino las representaciones que nos hacemos de las cosas. Si se conserva el ánimo sereno se puede actuar con libertad y de manera razonable. La capacidad de asombrarse y maravillarse, es propia del ser humano, capacita la inteligencia espiritual y la meditación.

Dedicando unos minutos de meditación al día se puede aquietar la mente y lograr una mejor regulación de las emociones. Practicar meditación antes de dormir puede ayudar a que el sueño sea más reparador y al despertar sentir una agradable sensación. La meditación es una práctica que se puede aprender a incorporar a nuestro estilo de vida. Mejora el estado de ánimo y es una buena herramienta para contrarrestar el estrés. Tomarse unos momentos para prestar atención a la respiración y a nuestro cuerpo puede ser de vital importancia para llevar adelante una vida más plausible y confortable.

Decimos que vivimos libres, pero la verdad es que cada individuo se conduce esclavizado por sus propios deseos y emociones. Sucede en realidad que el crecimiento se encuentra mirando hacia dentro. La meditación activa el inmenso potencial del hombre. A través de la meditación uno se convierte en espectador de su propia mente. Mediante su práctica, deteniendo el incesante

traqueteo de la mente y aprendiendo a enfocarla mediante la concentración, se adquiere paulatinamente control sobre ella (Devananda, 1980).

Es importante indagar introspectivamente, escucharse a uno mismo y prestar atención a los pensamientos. La meditación no podrá curar todos los males, pero nos entrena a percibir la realidad de una manera menos dolorosa y a cultivar emociones positivas (Kaliman, 2017).

Francesc Torralba, en su libro *Inteligencia Espiritual*, explica que para cultivarla es necesaria la práctica de la soledad. La persona debe aislarse del mundo, refugiarse del ruido, tener contacto con el silencio y sumergirse en cierto estado de alerta para lograr un equilibrio entre exterioridad e interioridad (Torralba, 2016).

La inteligencia espiritual alude a la introspección, a preguntas existenciales y trascendentales, y a la quietud de la mente en pos del discernimiento y la claridad mental. La meditación, mediante su práctica, persigue los mismos objetivos: aquietar la mente para lograr mayor lucidez y equidad. Ambas facultades, la meditación y la inteligencia espiritual, fomentan al individuo para llevar adelante su existencia de manera plena y satisfactoria. Ponen a la persona en situación para contrarrestar el malestar, avanzar hacia la autorrealización y experimentar la vida en su totalidad.

Los neurocientíficos han encontrado que el ser humano tiene dos grandes circuitos neuronales: el circuito narrativo y el circuito de la experiencia. El circuito narrativo comprende las áreas del cerebro donde se generan los pensamientos, donde reflexionamos sobre el pasado y el futuro, donde se realizan conexiones lógicas y la toma de decisiones. El circuito de la experiencia es cuando estamos centrados en el presente, concentrados en nuestros sentidos, donde sentimos nuestro cuerpo, donde escuchamos sin juzgar todo lo que nos rodea, donde observamos pero no interpretamos. La meditación es la capacidad de prestar más atención al circuito de la experiencia, haciendo que el circuito narrativo disminuya (Fischman, 2017).

Nuestro sistema sólo puede funcionar de la mejor manera cuando hay un estado de calma y dulzura dentro de uno. Hay que adiestrarse en el recogimiento interior y el apartamiento del mundo, para gozar del diálogo con uno mismo dentro de la paz del alma. La meditación es una herramienta poderosa para hacerle frente al ritmo agitado de la actualidad moderna, y mediante el desarrollo de la inteligencia espiritual, empodera a las personas para experimentar la vida en su máximo potencial.

RELACIÓN ENTRE LA MEDITACION, LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL Y LA SALUD MENTAL

Tal vez porque todos somos seres espirituales, o porque muchos de nosotros estamos motivados por una búsqueda de significado y propósito en la vida, el tema de la espiritualidad continúa creciendo en popularidad e importancia dentro de la literatura académica. En un esfuerzo por estudiarla de manera empírica, los investigadores están considerando el rol que la inteligencia espiritual ejerce en las personas. Sin embargo, pese a la importante cantidad de trabajos sobre éste tema, son muy pocas las investigaciones que relacionan a la inteligencia espiritual con la meditación.

Es posible que el practicante de meditación se encuentre impulsado por una inteligencia particular que lo conduce a incursionar en ella. Por otro lado, es probable que la meditación contribuya a la educación y el desarrollo de la inteligencia espiritual. Si esto es así, podríamos decir que una retroalimenta a la otra.

En una investigación realizada en Irán, se produjeron distintas evaluaciones para examinar el rol del mindfulness y las dimensiones de inteligencia espiritual en la salud mental de un grupo de estudiantes. Como explican los resultados, a mayor inteligencia espiritual, mayores puntuaciones en una escala de mindfulness (Nemati, Habibi, Vargahan, Mohamadloo, & Ghanbar, 2017). También se comprobó que a mayores niveles de mindfulness e inteligencia espiritual, menores los niveles sintomáticos de salud mental.

Los investigadores encontraron que la inteligencia espiritual posee una relación negativa con la ansiedad, la depresión, la hostilidad y la autopercepción negativa, y tiene una relación positiva con el humor, la sensatez, la satisfacción con la vida, la energía y la realización de actividades. Sostienen que el mindfulness y la inteligencia espiritual deben relacionarse, para contribuir a las personas a lograr cambios significativos en sus vidas.

En dicha investigación se contempla al mindfulness como una práctica que ayuda a la persona a ser más reflexiva, compasiva, y que contribuye a poder ver desde otra perspectiva lo que le sucede. Consideran también que no juzga, buscando la relajación y la aceptación de la realidad tal como es. Pero sólo con la inteligencia espiritual es que se busca una solución a aquello que le está generando un problema. Presentan a la inteligencia espiritual como la capacidad que impulsa a la persona a tomar acción sobre las cosas, en búsqueda de una superación y resolución de aquello que la aqueja. Por lo tanto, según estos investigadores, mindfulness e inteligencia espiritual no pueden considerarse por separadas e inevitablemente deben relacionarse.

El mindfulness busca la realización en contemplación sin esfuerzo; la inteligencia espiritual lleva a hacer todo lo posible para buscar y hallar el medio para la resolución del conflicto. Toma medidas de acción concretas para obtener resultados significativos en la búsqueda de la realización interior. Aumentar el mindfulness conlleva a un aumento de la inteligencia espiritual (Nemati, Habibi, Vargahan, Mohamadloo, & Ghanbar, 2017).

Podría entenderse a la inteligencia espiritual como una cualidad que la persona posee, pero más conveniente sería considerar que la inteligencia espiritual y la meditación se presentan como habilidades que pueden mejorarse con el tiempo. Un estudio propuso estudiar el papel que ejerce la inteligencia espiritual y la meditación de atención plena en el liderazgo transformacional (Gieseke, 2014). Dicha investigación fue diseñada para explorar hasta qué punto las características de la inteligencia espiritual y el mindfulness se correlacionan con el desempeño entre los líderes, definidos éstos como todos los supervisores de las cátedras académicas dentro de la Universidad de Maine, en Estados Unidos. Los resultados revelaron relaciones significativas entre las variables. Se concluye que tanto la inteligencia espiritual como el mindfulness poseen un gran potencial práctico, y se estima que los hallazgos pueden ayudar a los referentes de la educación superior a reclutar y capacitar futuros líderes de una manera más eficaz.

En una investigación llevada a cabo en 2018, en una facultad de enfermería en Irán, se pudo comprobar la importancia de la inteligencia espiritual y la meditación para reducir la ansiedad ante la muerte (Jenaabadi, 2018). La ansiedad y el miedo a la muerte son comunes entre todas las culturas ya que muchas personas perciben la muerte como una amenaza. Dicha investigación se propuso investigar el papel de la inteligencia espiritual y la atención plena en relación a ese miedo específico. La población estuvo compuesta por todos los estudiantes de la Facultad de Enfermería de Zahedan, en Irán, en el curso académico 2017-2018. Se seleccionó una muestra de 260 personas utilizando un muestreo aleatorio estratificado. Los resultados mostraron que los coeficientes de correlación de la inteligencia espiritual y la atención plena, respecto a la ansiedad por la muerte, fueron negativas y significativas (Jenaabadi, 2018). Esto indica que la inteligencia espiritual puede captar lo profundo en la comprensión de cuestiones existenciales. Es una habilidad experimentada que permite a las personas adquirir mayor conocimiento y que proporciona la base para lograr avances en la vida.

El mindfulness tuvo una correlación negativa significativa con la depresión, la ansiedad y el estrés, y fue un factor importante en la predicción de los estudiantes con problemas psicológicos. Se considera al mindfulness una capacidad para autorregular la atención y dirigirla hacia la experiencia. Requiere comportamientos específicos y estrategias cognitivas para acentuar el proceso de atención. Se la entiende como una contemplación involuntaria y deliberada de eventos actuales y en curso. Estos comportamientos conducen a la prevención del pensamiento negativo y de la tendencia a respuestas preocupantes. Por otro lado, fomentan al crecimiento de una nueva perspectiva y a la aparición de pensamientos agradables (Jenaabadi, 2018). Esto indica la importancia del mindfulness y la inteligencia espiritual para reducir la ansiedad por la muerte y representa nuevos horizontes en las intervenciones clínicas.

Otro estudio, realizado sobre el análisis de 293 mujeres embarazadas, examinó la inteligencia espiritual y el mindfulness en relación al bienestar psicológico y el ajuste psicosocial en la mujer embarazada (Wojujutari, Alabi,

Emmanuel, & Olugbenga, 2018). Los resultados revelaron que la inteligencia espiritual y el mindfulness moderan significativamente la relación entre el bienestar psicológico y el ajuste psicosocial de las embarazadas. Durante el embarazo las mujeres a menudo experimentan emociones de inestabilidad que pueden generar ansiedad y depresión. Esto puede contrarrestarse mediante la meditación. El estudio examinó el papel moderador de la inteligencia espiritual y la meditación en el bienestar psicológico y psicosocial entre mujeres embarazadas. Se concluyó que la relación entre bienestar psicológico y el ajuste psicosocial puede aumentar en las mujeres embarazadas debido a mayores niveles de inteligencia espiritual y atención plena. Un incremento en el crecimiento espiritual puede actuar como base para una vida más coordinada de los individuos. La atención plena trae varios efectos psicológicos positivos, incluido un mayor bienestar subjetivo, reducción de problemas psicológicos y salud emocional. La implicación general de este estudio es que la salud mental y las necesidades sociales de las mujeres embarazadas son muy importantes y requieren iniciativas de política orientadas a reducir o liberar las complicaciones durante el parto y mejorar su bienestar general.

Por lo tanto, la inteligencia espiritual de las mujeres embarazadas debe mejorarse y debe comprometerse con la práctica máxima de atención plena con el fin de mejorar su bienestar psicológico y adaptación psicosocial. Los investigadores sugieren que las mujeres embarazadas deben desarrollar la inteligencia espiritual y comprometerse con la práctica de meditación para mejorar los niveles de bienestar, antes y durante el embarazo.

Es importante destacar los resultados positivos significativos que presentan tales investigaciones, para fomentar la orientación de nuevos estudios acerca de la relación entre mindfulness e inteligencia espiritual.

MÉTODO

Se trata de un estudio transversal de tipo correlacional y comparativo. El estudio es comparativo porque pretende determinar si existen diferencias o similitudes en características demográficas y si hay covariación entre las variables. Se utilizará el tratamiento cuantitativo de datos, donde serán analizados mediante el programa *SPSS* (v.22.0).

Objetivos

General

Evaluar el tipo y frecuencia de prácticas meditativas antes y durante el período de aislamiento social y su relación con el grado de inteligencia espiritual y el nivel de malestar psicológico.

Específicos

- Describir las características (tipo y frecuencia) de las prácticas meditativas.
- Evaluar la frecuencia de meditación antes y durante el periodo de aislamiento social.
- Relacionar el período de meditación, la frecuencia de la técnica y el número de meditaciones con la inteligencia espiritual y el malestar psicológico.
- Relacionar la frecuencia de prácticas meditativas antes y durante el aislamiento social con la inteligencia espiritual y los síntomas del malestar psicológico.
- Comparar los tipos de meditación más frecuentes con el grado de inteligencia espiritual y síntomas de malestar psicológico.
- Evaluar características demográficas (Edad, Género, etc.) con el período de meditación, frecuencia de la técnica, número de meditaciones, meditación antes y durante el aislamiento social, inteligencia espiritual y síntomas de malestar psicológico.

Hipótesis

H1. Se encontrará una correlación positiva y significativa entre el Período de Meditación, la Frecuencia de la Técnica y el Número de meditaciones con la Inteligencia Espiritual, es decir que la frecuencia de las prácticas meditativas tienden a producir un aumento de las habilidades espirituales. En otras palabras, las habilidades en el pensamiento crítico existencial, la percepción de trascendencia y expansión de la consciencia producen mayor significado para la experiencia espiritual en la meditación.

H2. Se encontrará una correlación negativa y significativa entre el Período de Meditación, la Frecuencia de la Técnica y el Número de meditaciones con indicadores de malestar psicológico, es decir, que la frecuencia de las prácticas meditativas tienden a producir una disminución sintomática de la hostilidad, la somatización, la depresión, indicadores de obsesión-compulsión, la ansiedad, la sensibilidad interpersonal, la ideación paranoide, y el psicoticismo.

H3. Se encontrará una correlación positiva y significativa entre la frecuencia de prácticas meditativas *antes* y *durante* el aislamiento social con la inteligencia espiritual, es decir, que las prácticas meditativas tienden a producir un aumento en las habilidades espirituales.

H4. Se encontrará una correlación negativa y significativa entre la frecuencia de prácticas meditativas *antes* y *durante* el aislamiento social con el malestar psicológico, es decir, que las prácticas meditativas tienden a disminuir los síntomas mentales negativos o disfuncionales.

Participantes y Procedimiento

Estuvo integrada por una muestra no probabilística intencional de 292 casos, reclutada a través de sitios web en general, con énfasis en prácticas espirituales y una diversidad de técnicas de meditación, compuesta por 63 (21%) varones y 229 (79%) mujeres, cuyo rango etario era de 18 a 73 años (Media = 43,04, DT = 12,06). Debido a un sistema de reclutamiento por internet a causa de

la pandemia por COVID-19, quedó abierta la posibilidad de nuclear participantes argentinos ($n = 128$, 43%) y de otros países ($n = 164$, 56%). Se diseñó un cuestionario on-line difundido entre foros de practicantes de meditación creado mediante Google Forms®.

Instrumentos

Cuestionario Demográfico. Se diseñó una encuesta *ad hoc* para evaluar Género, Edad, Situación laboral, y Nacionalidad. Además se obtuvieron las características de las prácticas meditativas, tales como frecuencia de la meditación *antes* y *durante* el período de aislamiento social (“Practicaba poco” a “Practicaba todos los días”), Período de Meditación (“Menos de 10 minutos” a “Más de una hora”), Frecuencia de la Técnica (“Una vez al mes” a “Dos veces al día”), Número de meditaciones (“Una” a “Más de tres meditaciones”), Modalidades de Meditación (“Autoguiadas” y “Guiadas”), y Tipos de Meditación (abierta).

Cuestionario de Inteligencia Espiritual (SISRI-24, King & DeCicco, 2009; King, Mara, & DeCicco, 2012). Mide la capacidad para tratar y resolver cuestiones de significado y valor, es decir, adaptar el comportamiento y la vida en el contexto más amplio del significado. La escala evalúa una aplicación de habilidades y recursos espirituales en contextos prácticos. Está compuesto por 24 ítems divididos en cuatro componentes. La escala cuenta con varias versiones en diferentes idiomas y fue validada por expertos y sometida a un análisis de confiabilidad mediante el uso del alfa de Cronbach, con buen resultado de consistencia interna para la presente muestra (ítems $n = 24$, $\alpha = 0,96$).

1. *Pensamiento Crítico Existencial:* Consideración del propósito o existencia de una persona y la relación con el universo así como temas de la vida, la muerte, la realidad, la verdad, o justicia (Por ej.: “*He meditado bastante acerca del propósito o la razón de mi existencia*”; “*A veces pienso profundamente acerca de lo que sucede más allá de la muerte*”).

2. *Producción de Significado Personal*: La capacidad de crear significado y propósito en la propia vida y el propósito de distinguir tanto de la experiencia mental y física, incluso en fracaso. (Por ej.: *“Tener la habilidad para encontrar el significado y el propósito en la vida me ayuda a adaptarme a situaciones estresantes”*; *“Soy capaz de definir un propósito, o una razón, para mi vida”*).

3. *Consciencia Trascendental*. La capacidad de ver una imagen más grande que lo meramente físico y más allá de lo experiencia habitual. Conciencia de la existencia de una dimensión espiritual que puede verse en otros y observarse personalmente (Por ej.: *“Estoy consciente de la existencia de una profunda conexión con el otro”*; *“Me defino como un ser trascendente y no-físico”*).

4. *Expansión de Estado Consciente*: El poder de controlar y pasar a un nivel superior de espacio espiritual a través de la meditación profunda, oración, o consideración. (Por ej. *“Tengo la habilidad de ingresar a otros estados no ordinarios de conciencia”*; *“Puedo controlarme cuando ingreso a estados superiores de conciencia”*).

Cuestionario de Evaluación de Síntomas (SA-45; Sandín, Valiente, Chorot, Santed & Lostao, 2008). Es un instrumento autoadministrable de síntomas psicopatológicos compuesto por 45 ítems con una escala tipo Lickert (0= Nunca a 4= Mucho) derivado del SCL-90. Consiste en nueve escalas de 5 ítems cada una que evalúan las mismas dimensiones que el SCL-90, si bien minimizando el solapamiento entre dimensiones. Al inicio del cuestionario, se presenta la frase: “En relación con mi actividad laboral, en los últimos tres meses, he experimentado los siguientes estados.” Análisis factoriales exploratorios y confirmatorios apoyan una estructura de 9 factores que corresponden a las 9 escalas propuestas, incluyendo datos normativos, y evidencia sobre la fiabilidad (consistencia interna) y validez. Los coeficientes alfa de Cronbach para cada una de las escalas del cuestionario, siendo la mayoría igual o superior a .80. Posee un alfa de Cronbach

con buen resultado de consistencia interna para la presente muestra (ítems $n = 45$, $\alpha = 0,97$). Los factores que la componen son:

1. *Hostilidad*: Caracterizado por arrebatos de cólera o ataques de furia incontrolables, sentir el impulso de golpear, herir o hacer daño a alguien, y tener discusiones frecuentes.
2. *Somatización*: Afectado por dolores musculares, entumecimiento y hormigueo en alguna parte del cuerpo o sentir calor o frío de repente.
3. *Depresión*: Típicamente sentirse solo, triste y no sentir interés por las cosas.
4. *Obsesión-compulsión*: Caracterizado por tareas que debe ejecutar muy despacio para estar seguro de que las hace bien, tener que comprobar una y otra vez todo lo que hace, o que su mente queda en blanco.
5. *Ansiedad*: Síntomas relacionados con temores repentinos y sin razón, sentirse nervioso, preocupado, tenso o agitado.
6. *Sensibilidad interpersonal*: Sensación de que los demás no lo comprenden, o que otras personas son poco amistosas, o sentirse incómodo cuando la gente lo mira o habla.
7. *Ansiedad fóbica*: Sentir miedo en los espacios abiertos, en la calle, salir de casa solo, y ansiedad entre mucha gente;
8. *Ideación paranoide*: Creer que la mayoría de sus problemas son culpa de los demás, la idea de que uno no se puede fiar de la mayoría de las personas, falta de reconocimiento adecuado de sus logros.
9. *Psicoticismo*: Caracterizado por la idea de que otra persona pueda controlar sus pensamientos, oír voces, ver personas no físicamente presentes, o creer que los demás se dan cuenta de sus pensamientos.

RESULTADOS

Se llevó a cabo un contraste de hipótesis sobre la normalidad de las variables mediante un análisis de Kolmogorov-Smirnov. A partir de los valores obtenidos, se asumió una distribución asimétrica de las puntuaciones de ambos instrumentos. En consecuencia, se decidió emplear para los análisis estadísticos, el test de *H* de Kruskal Wallis o *U* de Mann-Whitney para comparar grupos y *Rho* de Spearman para correlacionar las puntuaciones de las escalas (ver Tabla 1).

TABLA 1: PRUEBA DE NORMALIDAD

	Kolmogorov-Smirnov ^a	Sig.
Inteligencia Espiritual	,065	,005
Malestar Psicológico	,166	< ,001

a. KS para más de 100 casos (*gl* = 292).

TABLA 2: CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS

Situación laboral	<i>N</i>	%
Empleo de tiempo completo	99	33,9
Trabajo por cuenta propia	90	30,8
Empleo de medio tiempo	43	14,7
Desempleado	24	8,2
Retirado	24	8,2
Estudiante	12	4,1
Nacionalidad		
Argentina	128	43,8
México	65	22,3
Colombia	25	8,6
España	23	7,9
Chile	11	3,8
Otros países*	40	13,6

*Incluyeron Bolivia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, Guatemala, Paraguay, Perú, Puerto Rico, Uruguay, Venezuela y Francia.

Respecto a las prácticas meditativas, el 64% indicó meditar al menos entre “10 a 20 minutos” y “20 a 30” minutos”, la frecuencia de la técnica es “una vez al día” (34%), empleando una meditación “diaria” (48%) o dos (25%), la modalidad más frecuente es la meditación “autoguiada” (59%), y los tipos de meditación más frecuentes son Mindfulness (30%), seguido de Meditación guiada (19%), así como la práctica de una variedad de técnicas de relajación (no meditativas, 17%) (ver Tabla 3).

TABLA 3: CARACTERÍSTICAS DE LAS PRÁCTICAS MEDITATIVAS

Período de Meditación	<i>N</i>	%
Menos de 10 minutos	64	21,9
Entre 10 y 20 minutos	114	39,0
Entre 20 y 30 minutos	73	25,0
Más de media hora	33	11,3
Más de una hora	8	2,7
Frecuencia de la Técnica		
Una vez al mes	35	12,0
Dos veces al mes	12	4,1
Una vez a la semana	72	24,7
Día por medio	47	16,1
Una vez al día	101	34,6
Dos veces al día	25	8,6
Número de meditaciones		
Una meditación	141	48,3
Dos meditaciones	75	25,7
Tres meditaciones	55	18,8
Más de tres meditaciones	21	7,2
Modalidades de Meditación		

Autoguiadas	174	59,6
Guiadas	118	40,4
Tipos de Meditación		
Meditación contemplativa	9	3,1
Meditación zen	16	5,5
Meditación devocional	12	4,1
Meditación guiada	56	19,2
Mindfulness	88	30,1
Técnicas de Relajación	43	14,7
Meditación con Yoga	50	17,1
Otros tipos de meditación	18	6,2

Se evaluó la frecuencia de meditación antes y durante el periodo de aislamiento social y se encontró una disminución entre quienes practicaban poca meditación (–) y a pesar del aislamiento social, un aumento a la meditación entre quienes lo practicaban con frecuencia (+) (ver Tabla 4).

TABLA 4: FRECUENCIA DE MEDITACIÓN ANTES Y DURANTE EL PERIODO DE AISLAMIENTO SOCIAL

¿En qué medida practicaba meditación?	<i>Antes del AS</i>		<i>Durante el AS</i>		<i>+/-</i>
	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	
No practicaba	56	19,2	5	1,7	–
Practicaba poco	87	29,8	56	19,2	–
Practicaba moderadamente	57	19,5	61	20,9	+
Practicaba frecuentemente	62	21,2	94	32,2	+
Practicaba todos los días	30	10,3	76	26,0	+

AS = Aislamiento Social (Preventivo y Obligatorio)

La H1 predice que se encontrará una correlación positiva y significativa entre el Período de Meditación, la Frecuencia de la Técnica y el Número de meditaciones con la Inteligencia Espiritual, lo cual se confirmó para las tres ($r_s=$

.30; Sig. < .001; $r_s = .23$; Sig. < .001; $r_s = .19$; Sig. < .001, respectivamente) y para los cuatro factores de inteligencia espiritual (Ver Tabla 5).

La H2 predice que se encontrará una correlación negativa y significativa entre la Período de Meditación, la Frecuencia de la Técnica y el Número de meditaciones con la el Malestar Psicológico, lo cual se confirmó para las dos primeras ($r_s = -.18$; Sig. < .001; $r_s = -.18$; Sig. < .001, respectivamente), excepto Número de meditaciones (Ver Tabla 5).

TABLA 5: RELACIÓN ENTRE EL PERIODO DE MEDITACIÓN, LA FRECUENCIA DE LA TÉCNICA Y NÚMERO DE MEDITACIONES CON LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL Y EL MALESTAR PSICOLÓGICO

<i>Variables</i>		<i>Período de Meditación⁽¹⁾</i>	<i>Frecuencia de la Técnica⁽²⁾</i>	<i>Número de meditaciones⁽³⁾</i>
1. Pensamiento Crítico Existencial	r_s	,22	,15	,13
	Sig.	< .001	,004	,01
2. Producción de Significado Personal	r_s	,23	,17	,14
	Sig.	< .001	,002	,007
3. Consciencia Trascendental	r_s	,28	,22	,21
	Sig.	< .001	< .001	< .001
4. Expansión del Estado Consciente	r_s	,39	,31	,20
	Sig.	< .001	< .001	< .001
Inteligencia Espiritual	r_s	,30	,23	,19
	Sig.	< .001	< .001	< .001

1. Depresión	r_s	-,22	-,16	-,005
	Sig.	< .001	,003	n.s.
2. Hostilidad	r_s	-,13	-,22	-,04
	Sig.	,01	< .001	n.s.
3. Sensibilidad Interpersonal	r_s	-,20	-,21	-,02
	Sig.	< .001	< .001	n.s.
4. Somatización	r_s	-,08	-,07	-,009
	Sig.	,068	,096	n.s.
5. Ansiedad	r_s	-,17	-,14	,01
	Sig.	< .001	,005	n.s.
6. Psicoticismo	r_s	-,02	-,04	,08
	Sig.	n.s.	n.s.	n.s.
7. Obsesión-Compulsión	r_s	-,13	-,13	,01
	Sig.	,01	,01	n.s.
8. Ansiedad fóbica	r_s	-,05	-,004	,03
	Sig.	n.s.	n.s.	n.s.
9. Ideación paranoide	r_s	-,17	-,17	-,01
	Sig.	,002	,001	n.s.

Malestar psicológico	r_s	-,18	-,18	-,006
	Sig.	< .001	< .001	n.s.

(1) Rango: 1 = Menos de 10 minutos a 5 = Más de una hora.

(2) Rango: 1 = Una vez al mes a 6 = Dos veces al día.

(3) Rango: 1 = Una meditación a 4 = Más de tres meditaciones.

La H3 predice que se encontrará una correlación positiva y significativa entre la frecuencia de prácticas meditativas *antes* y *durante* el aislamiento social con la inteligencia espiritual, lo cual se confirmó (antes $r_s = .18$; Sig. < .001 y durante $r_s = .24$; Sig. < .001, respectivamente) (Ver Tabla 6).

La H4 predice que se encontrará una correlación negativa y significativa entre la frecuencia de prácticas meditativas *antes* y *durante* el aislamiento social con el malestar psicológico, lo cual se confirmó (antes $r_s = -.25$; Sig. < .001 y durante $r_s = -.26$; Sig. < .001, respectivamente) (Ver Tabla 6).

TABLA 6: RELACIÓN ENTRE LA FRECUENCIA DE PRÁCTICAS MEDITATIVAS ANTES Y DURANTE EL AISLAMIENTO SOCIAL CON LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL Y SÍNTOMAS DE MALESTAR PSICOLÓGICO

	<i>Antes del Aislamiento social*</i>		<i>Durante el Aislamiento social*</i>	
	r_s	Sig.	r_s	Sig.
1. Pensamiento crítico existencial	,08	,02	,14	,008
2. Producción de significado personal	,11	,02	,20	< .001

3. Consciencia trascendental	,16	,002	,23	< .001
4. Expansión del estado consciente	,30	< .001	,31	< .001
Inteligencia Espiritual	,18	< .001	,24	< .001
1. Depresión	-,25	< .001	-,25	< .001
2. Hostilidad	-,26	< .001	-,25	< .001
3. Sensibilidad interpersonal	-,26	< .001	-,23	< .001
4. Somatización	-,19	< .001	-,10	,036
5. Ansiedad	-,20	< .001	-,20	< .001
6. Psicoticismo	-,11	,02	-,09	,04
7. Obsesión-Compulsión	-,18	,001	-,24	< .001
8. Ansiedad fóbica	-,10	,03	-,08	n.s.
9. Ideación paranoide	-,20	< .001	-,23	< .001
Malestar psicológico	-,25	< .001	-,26	< .001

*Rango: 1 = “No practicaba” a 5 = “Practicaba todos los días”.

Se llevaron análisis estadísticos *pos-hoc* para obtener resultados no predichos en las hipótesis. Por ejemplo, se comparó los cinco tipos de meditación con la inteligencia espiritual y síntomas de malestar psicológico. Se encontró que la técnica de Mindfulness puntúa más alto en Inteligencia Espiritual en comparación con otras técnicas (Mindfulness *Media* = 163,80; $X^2 = 9,01$, Sig. = .03) y que la técnica de Relajación puntúa más alto en Malestar psicológico en comparación

con otras técnicas (Relajación *Media* = 167,64; $X^2 = 11,07$, Sig. = .03) (Ver Tabla 7).

TABLA 7: COMPARACIÓN ENTRE CINCO TIPOS DE MEDITACIÓN CON LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL Y SÍNTOMAS DE MALESTAR PSICOLÓGICO

	Tipo de Meditación	N	Media de Rangos		X^2	Sig.
Inteligencia Espiritual	Meditación guiada	56	134,82			
	Mindfulness	88	163,80			
	Técnicas de Relajación	43	122,17	9,01	,03	
	Meditación con Yoga	50	141,28			
	Otros tipos de meditación	55	154,47			
Malestar psicológico	Meditación guiada	56	154,33			
	Mindfulness	88	153,72			
	Técnicas de Relajación	43	167,64	11,07	,02	
	Meditación con Yoga	50	139,86			
	Otros tipos de meditación	55	116,49			

$gl = 4$; H de Kruskal Wallis

Además se correlacionó la edad con el período de meditación, frecuencia de la técnica, número de meditaciones, meditación antes y durante el aislamiento social, inteligencia espiritual y síntomas de malestar psicológico. Se encontró que la Edad estaba positiva y significativamente relacionada con el Período de Meditación ($r_s =$

.21; Sig. < .001), Frecuencia de la Técnica ($r_s = .28$; Sig. < .001), excepto Número de Meditaciones, Antes y Durante el aislamiento social ($r_s = .24$; Sig. < .001 y $r_s = .28$; Sig. < .001, respectivamente), y negativamente correlacionada con el Malestar psicológico ($r_s = -.30$; Sig. < .001). No se obtuvo ninguna relación significativa con Inteligencia Espiritual (Ver Tabla 8).

TABLA 8: CORRELACIONES ENTRE LA EDAD CON EL PERIODO DE MEDITACIÓN, FRECUENCIA DE LA TÉCNICA, NÚMERO DE MEDITACIONES, MEDITACIÓN ANTES Y DURANTE EL AISLAMIENTO SOCIAL, INTELIGENCIA ESPIRITUAL Y SÍNTOMAS DE MALESTAR PSICOLÓGICO

	<i>Edad</i>	
	r_s	Sig.
Período de Meditación ⁽¹⁾	,21	< .001
Frecuencia de la Técnica ⁽²⁾	,28	< .001
Número de meditaciones ⁽³⁾	-,08	n.s.
Antes del Aislamiento social	,24	< .001
Durante el Aislamiento social	,28	< .001
Inteligencia Espiritual	-,02	n.s.
Malestar psicológico	-,30	< .001

(1) Rango: 1 = Menos de 10 minutos a 5 = Más de una hora.

(2) Rango: 1 = Una vez al mes a 6 = Dos veces al día.

(3) Rango: 1 = Una meditación a 4 = Más de tres meditaciones.

* Rango: 1 = "No practicaba" a 5 = "Practicaba todos los días".

CONCLUSIONES

El objetivo general de este estudio fue evaluar el tipo y frecuencia de prácticas meditativas antes y durante el período de aislamiento social y su relación con el grado de inteligencia espiritual y el nivel de malestar psicológico. Más específicamente describir las características de las prácticas meditativas (tipo y frecuencia), evaluar la frecuencia de la meditación antes y durante el período de aislamiento social, relacionar la frecuencia de la técnica de meditación y el número de meditaciones con la inteligencia espiritual y el malestar psicológico, comparar los tipos de meditación más frecuentes, y evaluar otras características demográficas.

Los resultados confirman las predicciones y muestran datos de interés respecto a los practicantes de meditación. Estas prácticas, en efecto, moldean la destreza en asuntos espirituales, en términos de que producen un aumento en las habilidades espirituales, el pensamiento crítico existencial (asociado al sentido de la vida, la muerte, la realidad, la verdad, o justicia), la percepción de trascendencia (la habilidad para encontrar el significado y el propósito en la vida) y la expansión de la consciencia (el control y el pasaje a un nivel superior en la espiritualidad). Además, se encontró que las prácticas de meditación también producen una disminución del malestar sintomático, tales como sentirse solo, triste y no sentir interés por las cosas (depresión), la sensación de incompreensión (sensibilidad interpersonal), y que sus problemas son culpa de los otros (ideación paranoide).

Debido a que los meditantes debían responder en referencia a dos momentos en el tiempo, antes y durante el aislamiento social, a causa de que este fenómeno social afectó a las sociedades en todo el mundo, los resultados no indican diferencias entre ambos momentos, excepto que quienes practicaban activamente la meditación antes del aislamiento aumentaron la frecuencia de sus prácticas, quizá a causa de permanecer en sus casas, lo cual motivó a muchas personas a ocuparse de tareas domésticas, dentro las cuales la meditación era

una práctica constructiva y positiva. Sin embargo, las correlaciones entre inteligencia espiritual y el malestar psicológico, antes y durante el aislamiento tampoco mostraron diferencias significativas.

Al menos cinco tipos de meditación se reclasificaron para determinar qué método mejora la inteligencia espiritual y disminuye los síntomas de malestar psicológico. Aquí la técnica de Mindfulness mostró levemente mejor desempeño para las habilidades espirituales en comparación con otras técnicas. Quizá la meditación silenciosa y autoguiada que propone Mindfulness gana más territorio por sus atributos para mejorar la introspección, la compasión y afrontar el estrés cotidiano libre de ideología religiosa. Sin embargo, las técnicas de relajación (en general) que no involucran espiritualidad y que sirven como herramienta para afrontar y controlar el estrés de manera más autónoma mostraron mejor performance para afrontar el malestar psicológico en comparación con otras técnicas. Además los jóvenes mostraron menor frecuencia en las prácticas de meditación en comparación con los adultos, tanto antes como durante el aislamiento social, aunque también mostraron más dificultades para afrontar los síntomas de malestar psicológico. La gente joven mostró mayor malestar sintomático pero no se encontraron diferencias con la inteligencia espiritual.

DISCUSIÓN

La meditación ofrece un campo de estudio rico y complejo. Hay autores que sugieren la necesidad de continuar expandiendo el paradigma desde el cual se llevan a cabo las investigaciones, para pasar de un modelo biomédico predominantemente reduccionista, a uno que incluya dominios subjetivos y transpersonales, permitiendo así abordar la cuestión desde una perspectiva integral. Actualmente hay una clara inclinación hacia las terapias alternativas.

Existe un conjunto de necesidades en las personas que no es de orden corporal, ni psicológico, ni social; es de orden espiritual. La meditación es una propuesta sencilla y accesible a tener en cuenta. A pesar de ser una práctica aparentemente modesta, no carece de impacto, puesto que ha demostrado ser una herramienta de gran potencial.

La meditación y la inteligencia espiritual son importantes para inducir la relajación y el enfoque en uno mismo. Lo que se intentó comprobar en este trabajo es que las personas que practican meditación poseen altos niveles de inteligencia espiritual. Quizás investigaciones experimentales mediante comparación de grupos, permitan revelar con mayor rigor la relación existente entre meditación e inteligencia espiritual. Habría que indagar, en futuras investigaciones, sobre la existente probabilidad de que se retroalimenten mutuamente. Es importante reflejar el valor de dichas prácticas, demostrando que es posible lograr una evolución de la consciencia. La inteligencia espiritual y las prácticas meditativas nos permiten mejorar como seres humanos.

Diversas investigaciones refieren acerca de la importancia de la inteligencia espiritual, sobre todo para aplicarla en el ámbito psicológico, pero muy poco se la ha relacionado con la meditación. En un estudio en Irán se han hallado resultados positivos al combinar mindfulness e inteligencia espiritual en relación a la salud mental de un grupo de estudiantes (Nemati, Habibi, Vargahan, Mohamadloo, & Ghanbar, 2017). Otro estudio realizado sobre una población de mujeres embarazadas, pudo concluir que la inteligencia espiritual y el mindfulness moderan

significativamente la relación entre el bienestar psicológico y el ajuste psicosocial (Wojujutari, Alabi, Emmanuel, & Olugbenga, 2018).

La inteligencia espiritual, al igual que la meditación, propone superar el individualismo, situar a la persona en el momento presente y desarrollar una capacidad para conectar con un todo más amplio. El ser humano está constituido de tal manera que no le basta con vivir, lo que busca e intenta es vivir con sentido.

Pese a todos los trabajos y escritos referidos a la inteligencia espiritual, casi no se han hallado recomendaciones para incurrir en las prácticas meditativas, y así aspirar a mayores niveles de dicha capacidad. Sucede que son muy pocas las investigaciones donde se los relaciona directamente.

Por otra parte, mucho se ha estudiado sobre la meditación, pero en tales investigaciones no se menciona a la inteligencia espiritual, siendo una facultad a tener en cuenta entre las prácticas espirituales, debido a que aporta una mirada distinta sobre las capacidades humanas intrínsecas de cada persona. La inteligencia espiritual aporta a la práctica de la meditación un argumento científico diferente, el cual no puede soslayarse.

Hay un nuevo paradigma en donde ciencia y espiritualidad se encuentran. El objetivo aquí fue proporcionar evidencia sobre como la meditación contribuye a vivir de manera más saludable, y cómo la meditación y la inteligencia espiritual se relacionan en el sentido de alcanzar una vida más plena y satisfactoria. Está demostrada la importancia de los beneficios que conllevan la meditación y la inteligencia espiritual, sólo queda emplear dichos conocimientos para el bien de todos. Al haber muy pocos trabajos que profundicen sobre estos dos constructos, en relación directa con el malestar psicológico, se deja abierta la posibilidad para futuras investigaciones.

REFERENCIAS

- Abrams, A., & Siegel, L. (1978). The transcendental meditation® program and rehabilitation at folsom state prison: a cross-validation study. *Correctional Psychologist*, 5(1) , 3-20. doi:10.1177/009385487800500101.
- Albrecht, A. (2015). *Psicología: apuntes formativos* (3ra ed.). Buenos Aires: Hastinapura.
- Alvarado, J. (2012). *Historia de los métodos de meditación no dual*. Madrid: Sanz y Torres.
- Alvarado, J. (2012). *Historia de los métodos de meditación no dual*. Madrid: Sanz y Torres.
- Amram, Y. *What is Spiritual Intelligence? An ecumenical, grounded theory*. Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, California.
- Astin, J. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66 , 97–106. doi:10.1159/000289116.
- Barnhofer, T., Crane, C., Hargus, E., Amarasinghe, M., Winder, R., & Williams, M. (2009). Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for chronic depression: A preliminary study. *Behaviour Research and Therapy*, 47(5) , 366-373. doi:10.1016/j.brat.2009.01.019.
- Bassets, M. P. (2017). *Técnicas de relajación creativa y emocional* (2da ed.). Madrid: Paraninfo.
- Bishop, S. (2002). What Do We Really Know About Mindfulness-Based Stress Reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64(1) , 71-83. .
- Blanco, C., Estupiñá, F., Labrador, F., Fernández-Arias, I., Bernardo-de-Quirós, M., & Gómez, L. (2014). Uso de técnicas de relajación en una clínica de

psicología. *Anales de Psicología*, 30(2), 403-411.
doi:10.6018/analesps.30.2.158451.

Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4) , 822-848.

Carlson, L., Ursuliak, Z., Goodey, E., Angen, M., & Speca, M. (2001). The effects of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: 6-month follow-up. *Support Care Cancer*, 9 , 112–123. doi:10.1007/s005200000206.

Chaktoura, E. (2015). *Inteligencia Espiritual*. Buenos Aires: Grijalbo.

Chambers, R., Chuen Yee Lo, B., & Allen, N. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32 , 303–322.

Condon, P., Desbordes, G., Miller, W., & DeSteno, D. (2013). Meditation increases compassionate responses to suffering. *Psychological Science*, 24 (10) , 2125-2127. doi: 10.1177/0956797613485603.

Davidson, R. (2013). Interacción entre la mente, el cerebro, el cuerpo y la meditación. En J. Kabat-Zinn, & R. J. Davidson (Ed). *El poder curativo de la meditación* (págs. 81-93). Barcelona: Kairós.

Davidson, R., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S., y otros. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4) , 564-570. doi: 10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3.

Devananda, V. (1980). *Meditación y Mantras*. Madrid: Alianza.

- Emmons, R. A. (2009). Is Spirituality an Intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(1) , 3-26. doi:10.1207/S15327582IJPR1001_2.
- Erickson, D. L. (2016). Integrating Body, Mind, and Spirit: An Essay Reviewing the Physiological, Psychological, and Spiritual Benefits of Meditation. *Journal of Transpersonal Research*, 8(2) , 147-159.
- Fischman, D. (2017). *Inteligencia Espiritual en la práctica*. Planeta.
- Forem, J. (2012). *Transcendental Meditation: The essential teachings of Maharishi Mahesh Yogi*. Hay House.
- Frankl, V. (2003). *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia* (Xa ed.). Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2014). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Garcés-Vieira, M., & Suárez-Escudero, J. (2014). Neuroplasticidad: aspectos bioquímicos y neurofisiológicos. *CES Medicina*, 28(1) , 119-132.
- Gard, T., Holzel, B., & Lazar, S. (2014). The potential effects of meditation on age-related cognitive decline: a systematic review. *Annals of the New York Academy of Sciences* , doi.org/10.1111/nyas.12348.
- Gardner, H. (1998). *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (1983). *Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Gieseke, A. R. *the relationship between spiritual intelligence, mindfulness, and transformational leadership among public higher education leaders [Doctoral*

dissertation, Northeastern University]. College of Professional Studies, Northeastern University, Boston, Massachusetts.

Goleman, D. (2008). *La Inteligencia Emocional*. Buenos Aires: Zeta.

Hölzel, B., Lazar, S., Zev Schuman-Olivier, T., Vago, D., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6) , 537-559. doi:10.1177/1745691611419671.

Jenaabadi, H. (2018). The role of spiritual intelligence and mindfulness in predicting death anxiety. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 5(2) , 2-8.

Kabat-Zinn, J. (2013). Algunas aplicaciones clínicas del mindfulness a los campos de la medicina y la psiquiatría. El caso de la reducción del estrés basada en la atención plena. En J. K.-Z. Davidson, *El poder curativo de la meditación* (págs. 61-80). Barcelona: Kairós.

Kaliman, P. (2017). *La ciencia de la meditación: De la mente a los genes*. Kairós.

Lazar, S. (2011). How Meditation can reshape our brains. *Sara Lazar at TEDx Cambridge* .

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4) , 370–396.

Mayberg, H. (2013). Investigación Clínica1: la meditación y la salud mental. En R. D. Jon KabatZinn, *El poder curtrivo de la meditación* (págs. 178-188). Barcelona: Kairós.

Mohammadyari, G. (2012). Relationship between Parent's Spiritual Intelligence, Level of Education and Children's Mental Health. *Procedia -Social and Behavioral Sciences*, 69 , 2114-2118

- Moyer, C., Donnelly, M., Anderson, J., Valek, K., Huckaby, S., Wiederholt, D., y otros. (2011). Frontal electroencephalographic asymmetry associated with positive emotion is produced by very brief meditation Training. *Psychological Science*, 22(10) , 1277-1279. doi:10.1177/0956797611418985.
- Nemati, E., Habibi, M., Vargahan, F., Mohamadloo, S., & Ghanbar, S. (2017). The role of mindfulness and spiritual intelligence in student's mental health. *Journal of Research & Health. Social Development & Health Promotion Reserch Center*, 7(1) , 594-602. doi:10.18869/acadpub.jrh.7.1594.
- Nhat Hanh, T. (2016). *Miedo: Vivir en el presente para superar nuestros temores* (5ta ed.). Barcelona: Kairós.
- Pardilla, J. (1978). *El Bhagavad Gita (Canto del Señor)*. Madrid: Vision Libros.
- Pargament, K. (1997). *The psychology of religion and coping*. New York: Guilford Press.
- Pascal, B. (1983). *Pensamientos*. Madrid: Alfaguara.
- Payne, R. (2005). *Técnicas de relajación* (4ta ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Peveler, R., & Derek, J. (1986). Subjective and cognitive effects of relaxation. *Behaviour Research and Therapy*, 24(4) , 413-419.
- Prieto, J. (2007). Psicología de la Meditación, la psique de vuelta a casa. *Infocop*, 33, pp.6-10.
- Ricard, M., Lutz, A., & Davidson, R. (2014). Mind of the Meditator: Contemplative practices that extend back thousands of years. *ScientificAmerican*, 311(5):38-45.
- Ronel, N. (2008). The experience of spiritual intelligence. *Journal of Transpersonal Psychology*, 40(1) , 100-119 .
- Scott, M. (2015). *Delfos, historia del centro del mundo antiguo*. Barcelona: Planeta.

- Seligman, M. (2016). *Florece. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Oceano expres.
- Siegler, R. (1992). The other Alfred Binet. *Developmental Psychology*, 28(2) , 179–190. doi:10.1037/0012-1649.28.2.179.
- Singh., & Sinha., J. (2013). Impact of spiritual intelligence on quality of life. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 3(5) .pp.1-5.
- Suzuki, D. T. (1964). *An introduction to zen buddhism*. New York: Grove Press.
- Taren, A., Creswell, J., & Gianaros, P. (2013). Dispositional Mindfulness Co-Varies with Smaller Amygdala and Caudate Volumes in Community Adults. *PLoS ONE*, 8(5) , doi:10.1371/journal.pone.0064574.
- Torralba, F. (2016). *Inteligencia Espiritual* (8va ed.). Barcelona: Plataforma.
- Vaughan, F. (2002). What is Spiritual Intelligence? *Journal of Humanistic Psychology*, 42(2) , 16-33. doi:10.1177/0022167802422003.
- Villalba, D. (2016). *Zen en la plaza del mercado*. Barcelona: Kairós.
- Vivekananda, S. (1992). *La meditación de acuerdo al Yoga y al Vedanta*. Buenos Aires: Hastinapura.
- Wojujutari, A., Alabi, O., Emmanuel, A., & Olugbenga, O. (2018). Spiritual intelligence and mindfulness as moderators of relationship. *Journal of Women's Health Care*, 7(3) , doi:10.4172/2167-0420.1000435.
- Yogananda, P. (2006). *La ciencia de la religión*. California: Self-Realization Fellowship.
- Yogananda, P. (1994). *Autobiografía de un Yogui*. Buenos Aires: Kier.
- Zohar, D., & Marshall, I. (2001). *Spiritual Intelligence*. Bloomsbury.

ANEXOS

ANEXO 1: CUESTIONARIOS

Cuestionario Demográfico

Edad

¿Con qué género se identifica más?

- ☐ Mujer
- ☐ Varón
- ☐ Otro

Nacionalidad

Situación laboral actual (puede indicar más de una opción)

- ☐ Empleo de medio tiempo
- ☐ Empleo de tiempo completo
- ☐ Trabajador por cuenta propia
- ☐ Desempleado
- ☐ Estudiante
- ☐ Retirado

Periodo de meditación

- ☐ Menos de 10 minutos
- ☐ Entre 10 y 20 minutos
- ☐ Entre 20 y 30 minutos
- ☐ Más de media hora
- ☐ Más de una hora

Frecuencia de la técnica

- ☐ Una vez al mes
- ☐ Dos veces al mes
- ☐ Una vez a la semana
- ☐ Día por medio
- ☐ Una vez al día
- ☐ Dos veces al día

¿En qué medida practicó meditación DURANTE el aislamiento social?

- ☐ No practiqué
- ☐ Practiqué poco
- ☐ Practiqué moderadamente
- ☐ Practiqué frecuentemente
- ☐ Practiqué todos los días

¿En qué medida practicaba meditación ANTES del aislamiento social?

- ☐ No practicaba
- ☐ Practicaba poco
- ☐ Practicaba moderadamente
- ☐ Practicaba frecuentemente
- ☐ Practicaba todos los días

¿Qué meditaciones realiza? (puede indicar más de una)

- ☐ Mindfulness
- ☐ Yoga con meditación
- ☐ Meditación zen
- ☐ Meditaciones devocionales
- ☐ Meditación en contemplación
- ☐ Meditaciones guiadas por otros (o grupales)

☐ Técnicas de relajación en general

Otra

CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA ESPIRITUAL

Las siguientes afirmaciones están diseñadas para evaluar diversos comportamientos, pensamientos y características mentales. Lea cuidadosamente cada declaración, elija una de las cinco respuestas posibles que mejor lo refleje, y marque con un círculo el número correspondiente. Si no está seguro o si una declaración no parece aplicarse a usted, elija la respuesta que más se acerca a su ideal de respuesta. Por favor responda CON TOTAL HONESTIDAD y marque las respuestas. Las cinco respuestas posibles son:

0 – Nada cierto

1 – No muy cierto

2 – Algo cierto

3 – Muy cierto

4 – Completamente cierto

He reflexionado mucho acerca de lo que es la “realidad”.
He descubierto aspectos de mí mismo/a que son más trascendentes que mi cuerpo físico.
He meditado bastante acerca del propósito o la razón de mi existencia.
Tengo la habilidad de ingresar a otros estados no ordinarios de conciencia.
A veces pienso profundamente acerca de lo que sucede más allá de la muerte.

Me resulta muy fácil sentir algo más allá de lo físico o lo material.
Tener la habilidad para encontrar el significado y el propósito en la vida me ayuda a adaptarme a situaciones estresantes.
Puedo controlarme cuando ingreso a estados superiores de conciencia.
Tengo mis propias teorías acerca de temas como la vida, la muerte, la realidad y existencia.
Estoy consciente de la existencia de una profunda conexión con el otro.
Soy capaz de definir un propósito, o una razón, para mi vida.
Tengo la capacidad de entrar y salir a diferentes niveles de conciencia.
Medito acerca del significado de los eventos en la vida.
Me defino como un ser trascendente y no-físico.
Cuando fracaso, puedo encontrar un sentido.
Veo los problemas y mis opciones de solución con mayor nitidez y discernimiento cuando estoy en otro estado de conciencia.
He meditado profundamente acerca de la relación entre los seres humanos y el resto del universo.

Soy muy consciente de los aspectos no materiales de la vida.
Puedo tomar decisiones en relación a mi propósito en la vida.
Reconozco cualidades en las personas que van más allá de sólo su aspecto físico, su modo de ser o sus emociones y sentimientos.
Pienso y medito profundamente acerca de la existencia de algún poder o fuerza superior (por ejemplo, Dios, un ser inmaterial, o una energía poderosa).
Reconocer la dimensión no-física o no-materialista de la vida me ayuda a sentirme coherente conmigo mismo.
Soy capaz de encontrar significado y propósito en mis experiencias cotidianas.
Tengo mis propias técnicas para ingresar a otros estados de conciencia.

Cuestionario SA-45

En los últimos seis meses he experimentado los siguientes estados: 0 = Nada 1 = Un poco
2 = Moderadamente 3 = Bastante 4 = Mucho

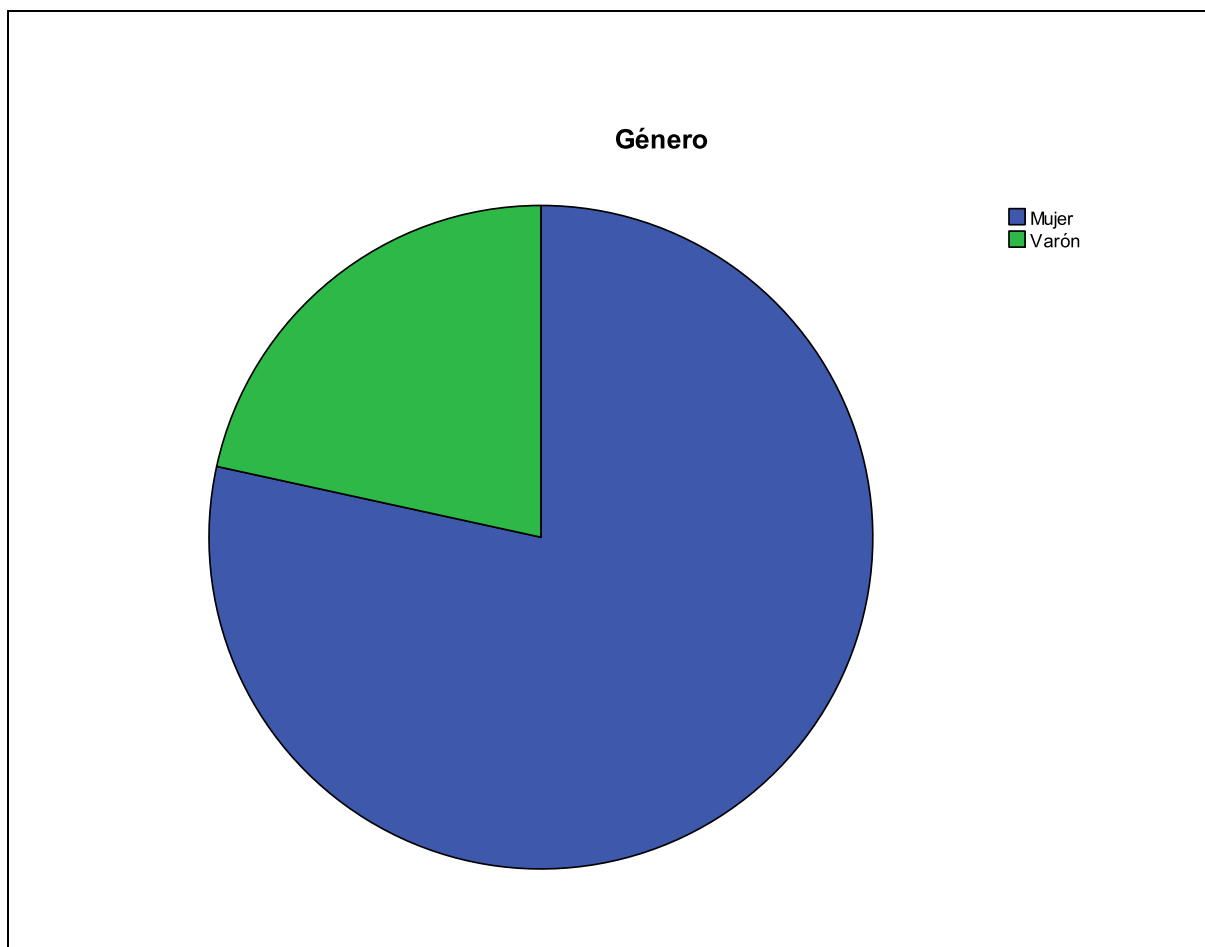
01. Sentirse solo/a	0 1 2 3 4
02. Sentirse triste	0 1 2 3 4

03. No sentir interés por las cosas	0 1 2 3 4
04. Sentirse desesperanzado con respecto al futuro	0 1 2 3 4
05. La sensación de ser un/a inútil	0 1 2 3 4
06. Arrebatos de cólera o furia	0 1 2 3 4
07. Sentir impulsos agresivos	0 1 2 3 4
08. Tener ganas de romper algo	0 1 2 3 4
09. Discusiones frecuentes	0 1 2 3 4
10. Gritar o tirar cosas	0 1 2 3 4
11. Sentirse incomprendido/a	0 1 2 3 4
12. Impresión de rechazo de otras personas	0 1 2 3 4
13. Sentirse inferior	0 1 2 3 4
14. Sentirse incómodo/a con la gente	0 1 2 3 4
15. Sentirse cohibido/a	0 1 2 3 4
16. Dolores musculares	0 1 2 3 4
17. Calor o frío repentinos	0 1 2 3 4
18. Entumecimiento u hormigueo	0 1 2 3 4
19. Debilidad corporal	0 1 2 3 4
20. Sensación de pesadez	0 1 2 3 4
21. Miedo repentino	0 1 2 3 4

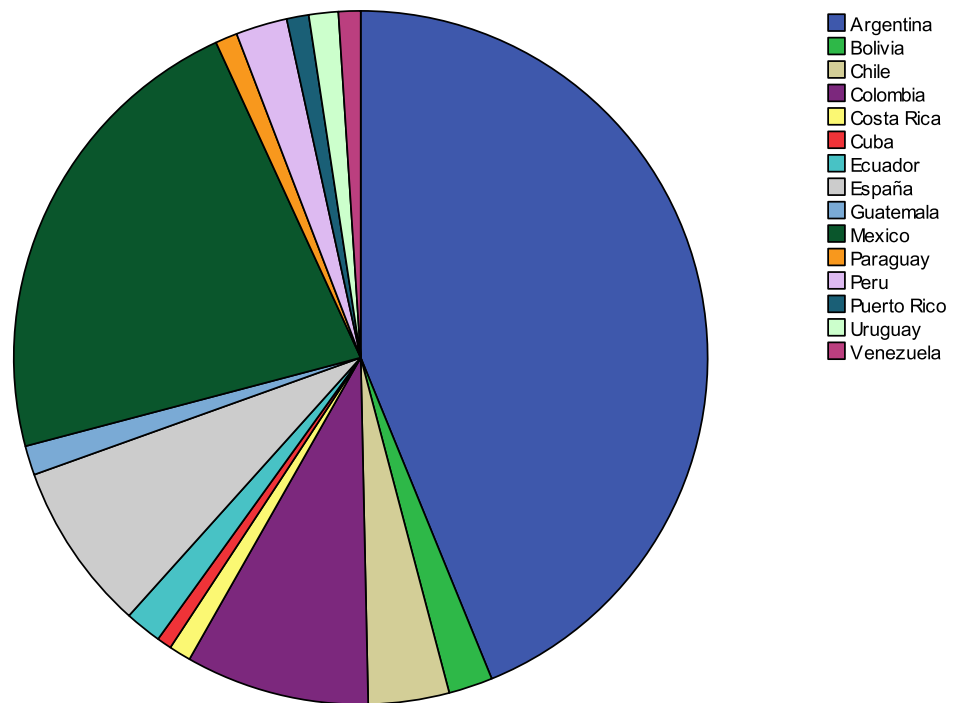
22. Sentirse nervioso/a	0 1 2 3 4
23. Preocupación o tensión	0 1 2 3 4
24. Ataques de terror o pánico	0 1 2 3 4
25. Sentirse inquieto/a	0 1 2 3 4
26. Creer que le controlan el pensamiento	0 1 2 3 4
27. Oír voces que no oyen otros	0 1 2 3 4
28. Creer que otros conocen sus pensamientos	0 1 2 3 4
29. Pensamientos ajenos	0 1 2 3 4
30. Pensamientos de autocastigo	0 1 2 3 4
31. Tener que hacer las cosas muy despacio	0 1 2 3 4
32. Comprobación y control de todo	0 1 2 3 4
33. Dificultad para tomar decisiones	0 1 2 3 4
34. Mente en blanco	0 1 2 3 4
35. Dificultades para concentrarse	0 1 2 3 4
36. Miedo a espacios abiertos	0 1 2 3 4
37. Miedo a salir de casa solo/a	0 1 2 3 4
38. Miedo a viajar en medios de transporte	0 1 2 3 4
39. Evitar lugares o actividades temidos	0 1 2 3 4
40. Miedo a la muchedumbre	0 1 2 3 4

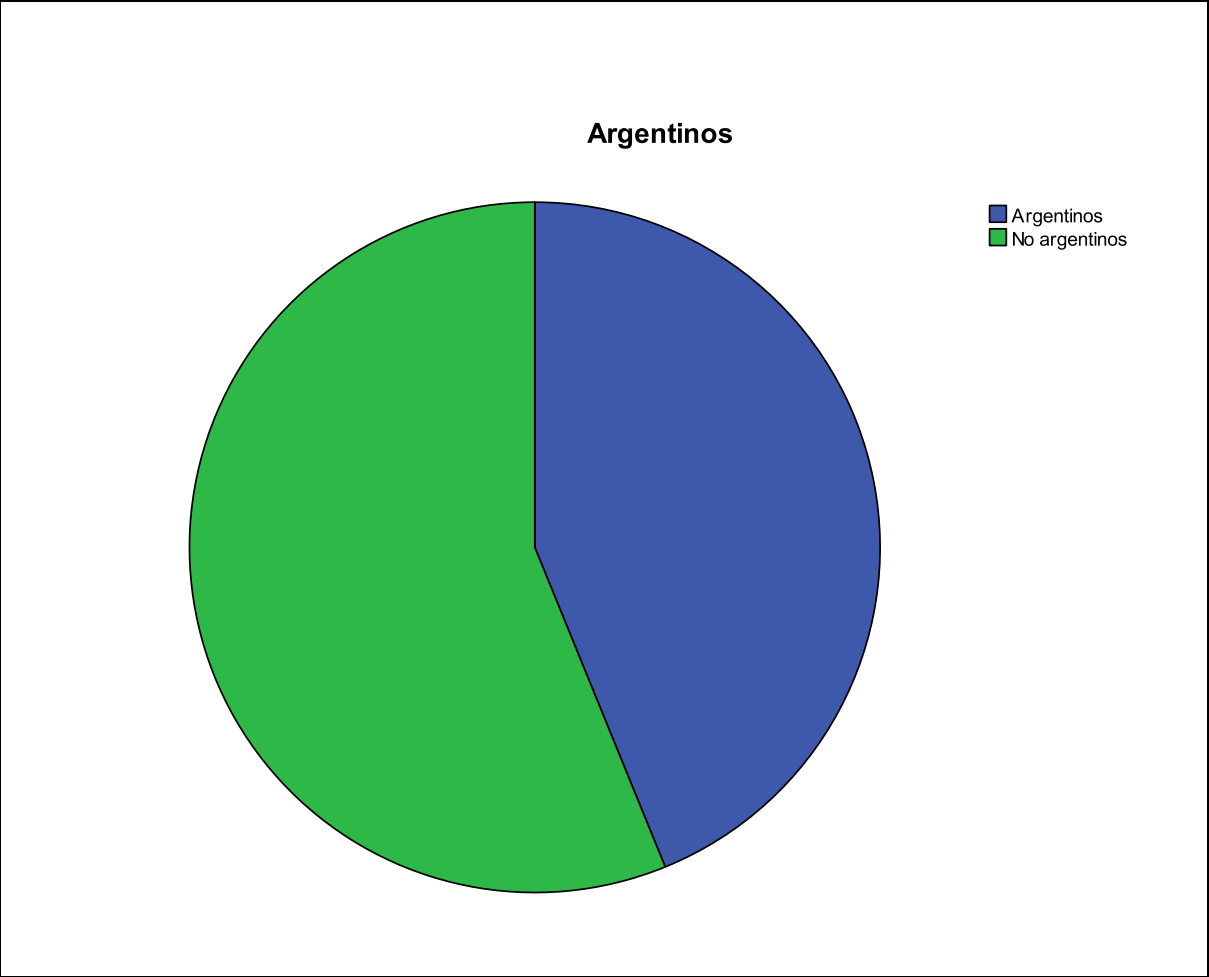
41. Sus problemas son culpa de otros	0 1 2 3 4
42. Desconfiar de las personas	0 1 2 3 4
43. Otras personas le miran o hablan de usted	0 1 2 3 4
44. Otras personas no reconocen sus logros	0 1 2 3 4
45. Los demás intentan aprovecharse de usted	0 1 2 3 4

ANEXO 2: GRÁFICOS

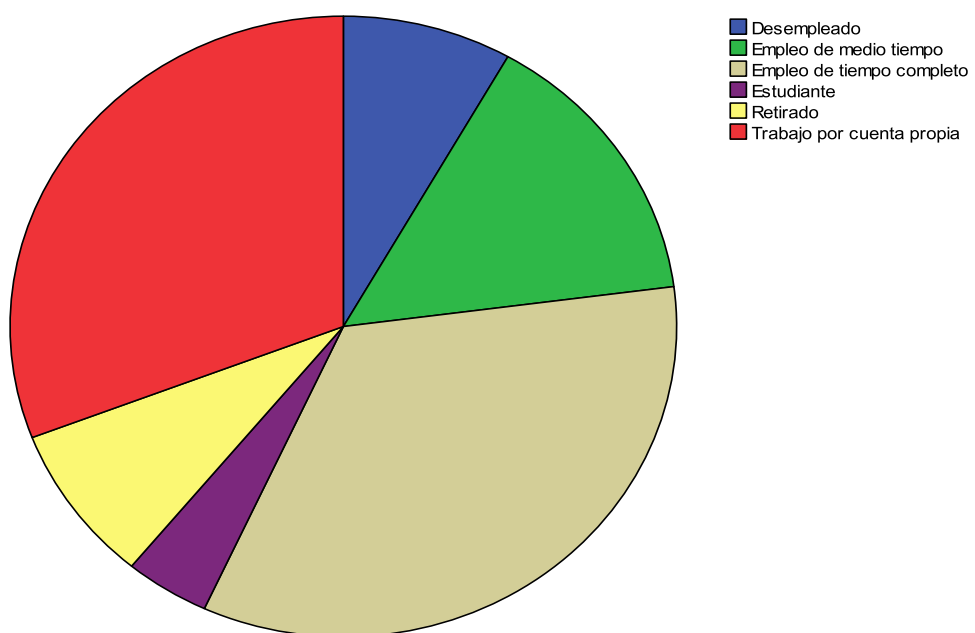


Nacionalidad

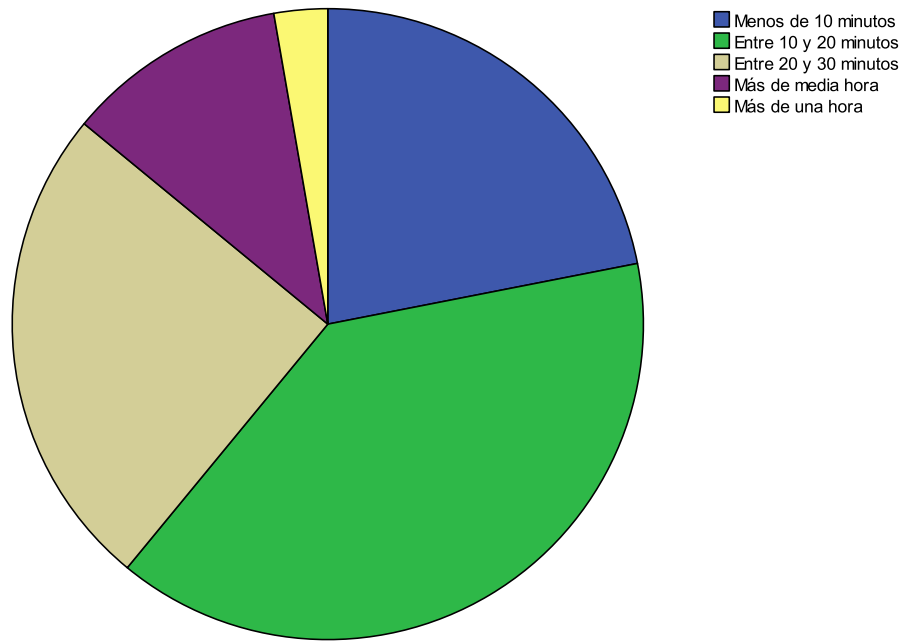




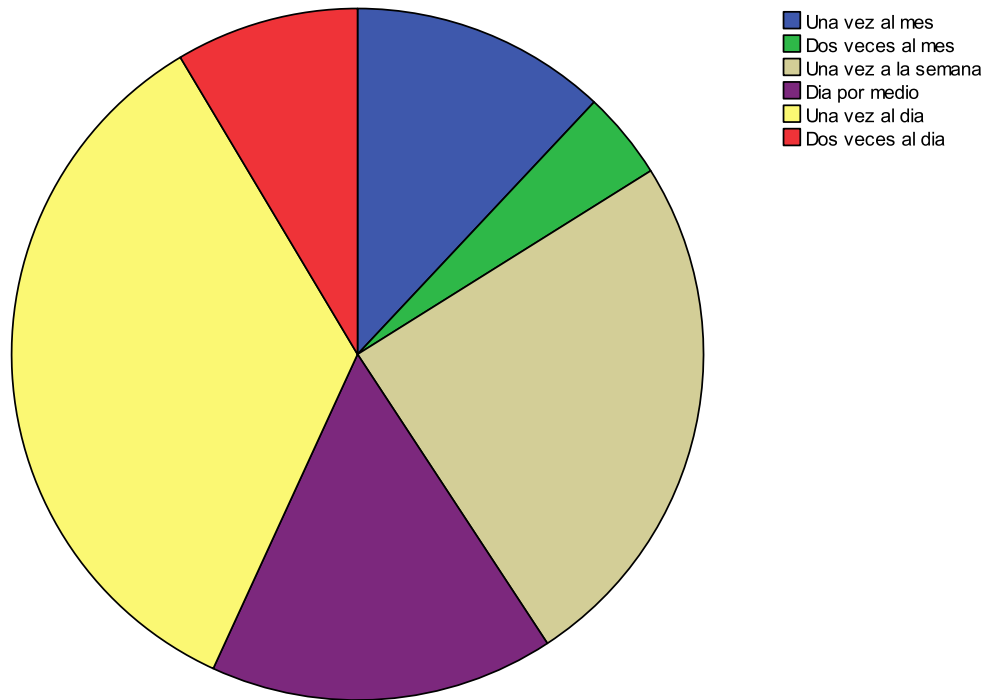
Situación laboral



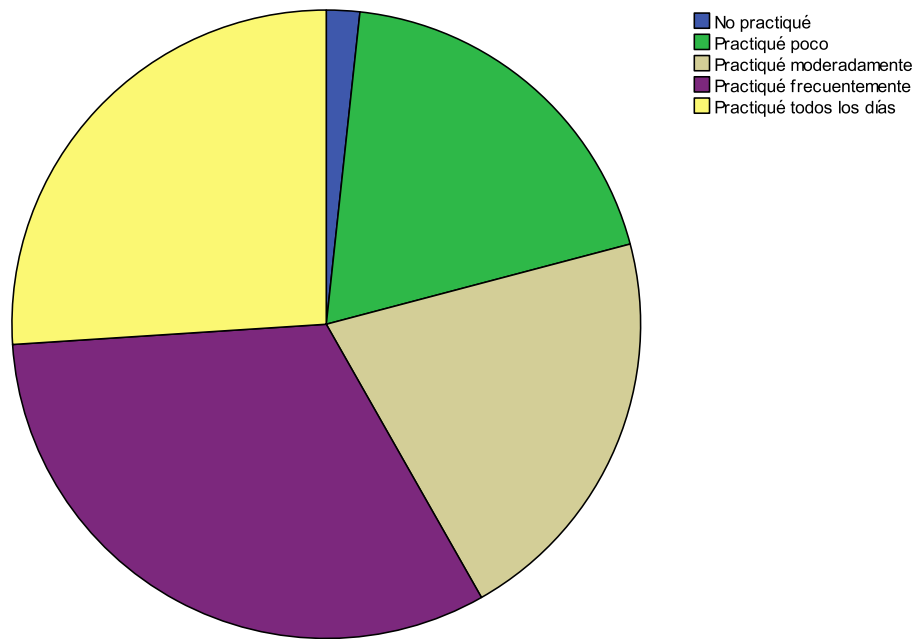
Período de Meditación



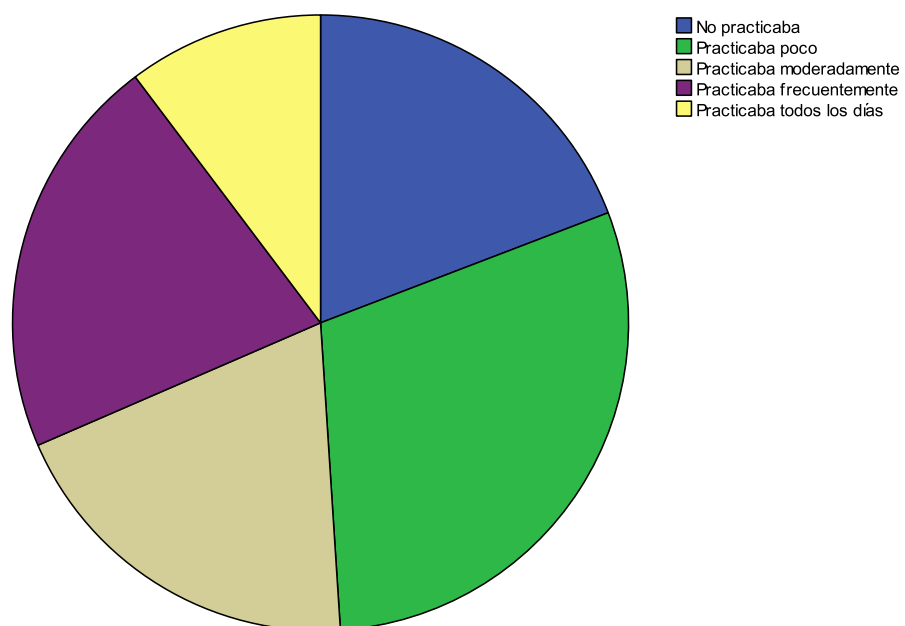
Frecuencia de la Técnica



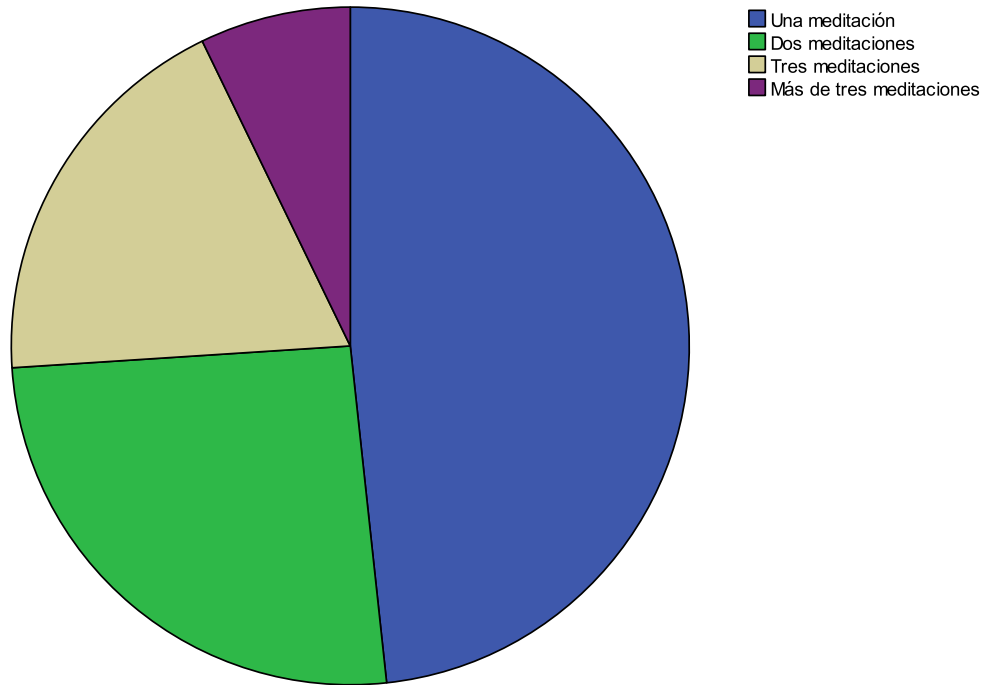
¿En qué medida practicó meditación DURANTE el aislamiento social?

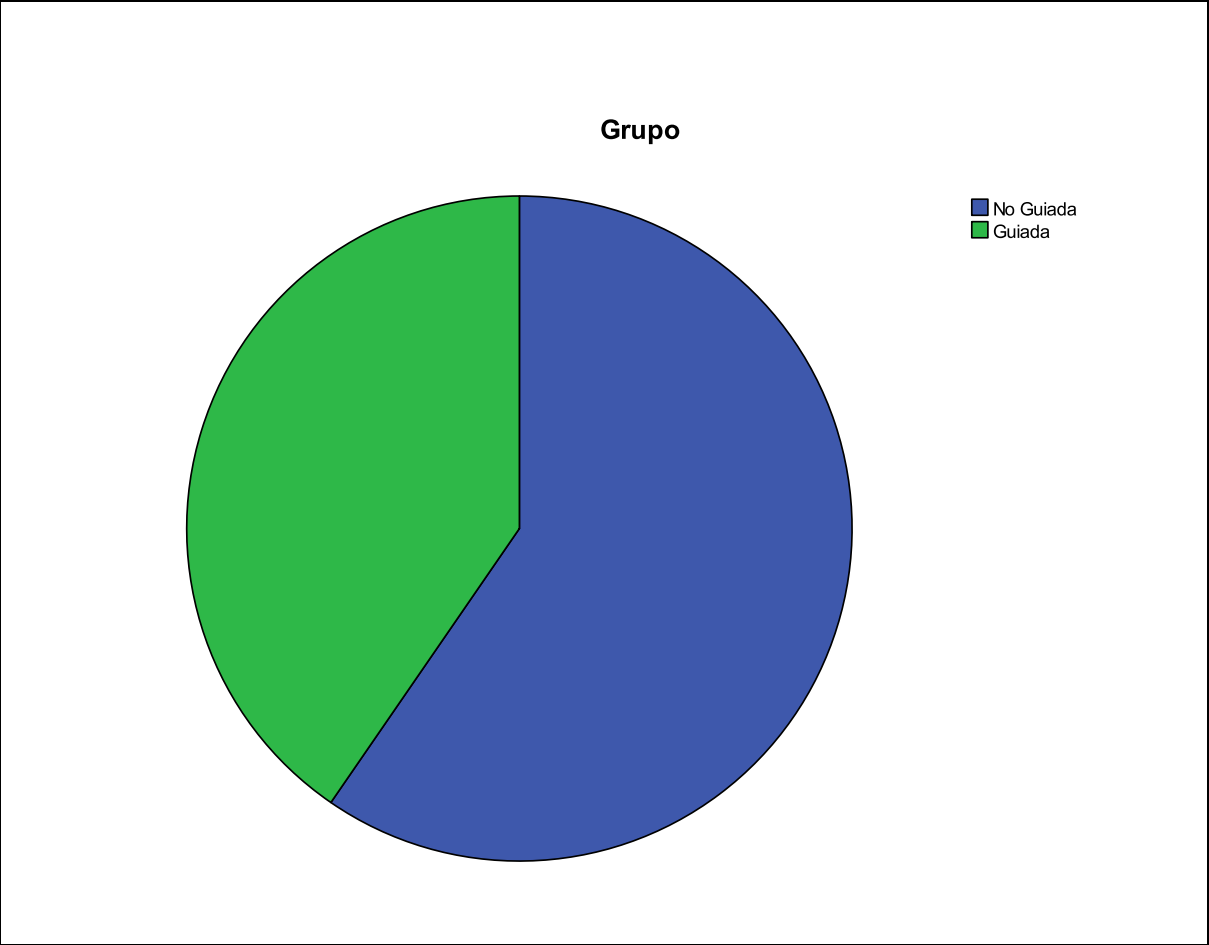


¿En qué medida practicaba meditación ANTES del aislamiento social?



¿Cuántas meditaciones realiza?





Tipos de Meditación

