

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



REPRESENTACIONES SOCIALES DE LA MEDITACIÓN BUDISTA EN PRACTICANTES DE LIMA METROPOLITANA

Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología

Beatriz García Ugaz

Código 20110505

Asesora

María Del Pilar Montero Chicoma

Lima – Perú
Junio de 2019



**REPRESENTACIONES SOCIALES DE LA
MEDITACIÓN BUDISTA EN
PRACTICANTES DE LIMA
METROPOLITANA**





RESUMEN

La presente investigación tiene como finalidad conocer qué representaciones sociales tienen los practicantes sobre la meditación budista, con el objetivo de analizarlas y obtener una explicación más profunda del fenómeno y de su difusión en Lima Metropolitana. Para cumplir los objetivos, se realizó un estudio exploratorio con diseño fenomenológico, que involucró a 13 individuos que practicaban la meditación budista por mínimo 5 años y residían en Lima Metropolitana, a quienes se les realizó una entrevista semiestructurada y cuyos datos fueron procesados mediante el análisis cualitativo. Los resultados de la exploración mostraron que, en primer lugar, existen mecanismos que ayudan a su formación y configuración, como la experiencia personal directa y canales de transmisión de representaciones como los medios de comunicación y el contacto interpersonal. En segundo lugar, los practicantes tienen representada a la meditación budista como un hábito que contribuye con el desarrollo de habilidades en el ámbito cognitivo, emocional e interpersonal. Del mismo modo, la representan como una práctica que impacta positivamente tanto en aspectos psicológicos, como espirituales y corporales. Estas representaciones, son factores que contribuyen con la difusión de la meditación budista, apoyándose en su carácter interactivo y respaldado por la transmisión de sus efectos y áreas de acción, sobre todo mediante el Marketing de boca a boca y los medios de comunicación en internet y redes sociales.

Palabras clave: Representaciones Sociales, Meditación Budista, Lima Metropolitana, Practicantes.

ABSTRACT

The purpose of this research is to know what social representations practitioners have about Buddhist meditation, with the aim of analyzing them and obtaining a deeper explanation of the phenomenon and its diffusion in Metropolitan Lima. To achieve the objectives, an exploratory study with phenomenological design was carried out, involving 13 individuals who practiced Buddhist meditation for at least 5 years and resided in Metropolitan Lima, who underwent a semi-structured interview and whose data were processed through qualitative analysis. The results of the exploration showed that, in the first place, there are mechanisms that help its formation and configuration, such as direct personal experience and channels of transmission of representations. Secondly, practitioners have represented Buddhist meditation as a habit that contributes to the development of cognitive, emotional and interpersonal skills. In the same way, they represent it as a practice that positively impacts on psychological, spiritual and corporal aspects. These representations are factors that contribute to the dissemination of Buddhist meditation, based on its interactive nature and supported by the transmission of its effects and areas of action, especially through word of mouth marketing and media on the internet and networks social.

Keywords: Social Representations, Buddhist Meditation, Metropolitan Lima, Practitioners.

TABLA DE CONTENIDO

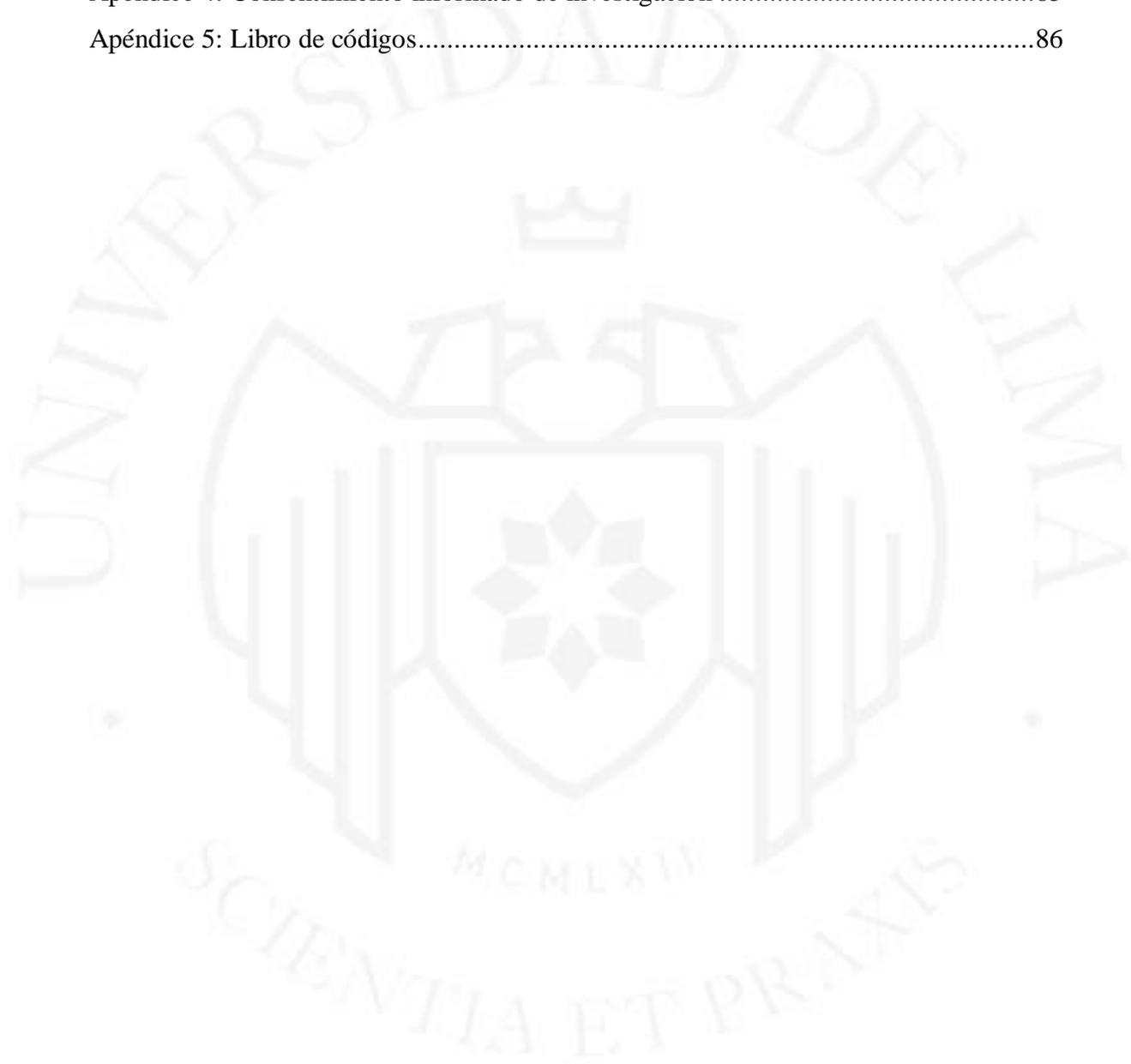
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
1.1 Descripción del problema.. ..	9
1.2 Justificación y relevancia.....	14
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	16
2.1 Representaciones sociales.....	16
2.1.1 Definición	16
2.1.2 Características.....	18
2.1.3 Dimensiones	19
2.1.4 Configuración	20
2.1.5 Influencia de las redes sociales en la configuración de las representaciones sociales.....	22
2.1.6 Influencia de las representaciones sociales en las personas	23
2.1.7 Influencia de las representaciones sociales en los estilos de vida ..	26
2.2 Meditación budista	28
2.2.1 Bases filosóficas.....	28
2.2.2 Características.....	32
2.2.3 El procedimiento de meditar de acuerdo a la filosofía budista.....	34
2.3 Representaciones sociales de la meditación budista	35
2.2.4 Impacto de la meditación budista en las personas	35
CAPÍTULO III: OBJETIVOS	38
3.1 Objetivo(s)	38
CAPÍTULO IV: MÉTODO.....	39
4.1 Tipo y diseño de investigación.....	39
4.2 Participantes	40
4.3 Técnicas de recolección de datos	41
4.4 Procedimiento de recolección de datos.....	42
CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	44
5.1 Representaciones sociales de la meditación budista	45

5.2 Las Representaciones sociales desde su difusión e influencia en la práctica de la meditación budista	55
CONCLUSIONES	61
RECOMENDACIONES	62
REFERENCIAS.....	64



ÍNDICE DE APÉNDICES

Apéndice 1: Guía de entrevista semiestructurada.....	80
Apéndice 2: Cuestionario de validación por juicio de expertos n°1.....	81
Apéndice 3: Cuestionario de validación por juicio de expertos n°2.....	83
Apéndice 4: Consentimiento informado de investigación	85
Apéndice 5: Libro de códigos.....	86



CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

Esta investigación se centra en explicar, cómo la meditación budista, una práctica que proviene de la cultura oriental, ha venido incorporándose en la vida cotidiana de las personas de Lima, a pesar de que, al Perú se le considera perteneciente a la cultura occidental.

Para iniciar este análisis, es importante considerar que, en la actualidad, las personas se encuentran expuestas a diversas presiones del entorno, donde el ritmo acelerado, la carga laboral, la falta de seguridad económica, el tráfico y la inseguridad ciudadana, son situaciones que implican fuertes demandas para sus miembros, y podrían llegar a agotar sus recursos de afrontamiento, generando como consecuencia diversas dificultades a nivel personal como, por ejemplo, el estrés y los problemas personales. Según se registró en el Perú durante el año 2015, donde una encuesta realizada por el Instituto de Integración Nacional, a 2.200 personas en 19 regiones del país, encontró que el 58% de los peruanos sufre de estrés y dificultades emocionales. Es decir, la sola existencia en la sociedad, ejerce de por sí, diversas consecuencias que constituyen un riesgo potencial para la salud física y mental de los individuos, haciendo necesario su abordaje y tratamiento desde un marco integral, abarcando tanto la investigación académica como las políticas públicas (Rychtenberg, 2017).

A esto se le suma lo expuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) señalando que, para una adecuada calidad de vida, los individuos deben alcanzar el equilibrio en diversas áreas, que considera como determinantes fundamentales, incluyendo a la enseñanza, el trabajo, el nivel de ingresos y la distribución de riquezas, la vivienda propia, el desarrollo de los niños, niveles de estrés y nutrición, así como también,

mejorar las problemáticas relacionadas con la procedencia, la raza y el género (OMS, 1996), donde un manejo inadecuado de alguna de ellas, pueden llegar a desembocar en diversas reacciones graves, conllevando a trastornos de la salud en general (OMS, 2018).

Es así como primero, se toma consciencia del problema, se piensa en un potencial equilibrio a alcanzar, y luego se buscan las diversas alternativas para lograrlo, y esto no necesariamente se realiza dentro del sector de la salud, sino que ocurre más allá, en este caso a través de la incursión en alternativas holísticas como la meditación (Rodríguez, Gimeno y Moliner, 2016).

Esto es apoyado por diversos autores, que señalan que, en gran parte de los grupos sociales, la búsqueda del equilibrio psicológico se ha convertido en un objetivo social arraigado, comenzando a incluirlo dentro del discurso político y las normativas estatales de varios países. Y mientras que para unos el equilibrio psicológico se refiere a la ausencia de enfermedades mentales sean leves, moderadas o severas, para otros se referirá a la sensación de manejar activamente su vida y realidad, así como tener la orientación hacia una adecuada higiene de la salud mental (Muñoz, 2015; Pepe, Miguez y Arce, 2014).

Por lo tanto, ante diversos factores que, potencialmente, ponen en riesgo la salud psicológica de los individuos, muchos de ellos han optado por desarrollar una orientación hacia el equilibrio emocional, una construcción propia y social que implica la liberación personal de cualquier tipo de psicopatología, mediante las acciones pertinentes.

Por este motivo, si se traslada esta búsqueda de equilibrio a la vida diaria de las personas, se puede observar que los caminos son variados. Es así que algunos lo buscan en actividades físicas tales como practicar deporte, aumentar la carga laboral, buscar amigos o pareja, y hasta adquirir bienes materiales. Por otro lado, existirán personas que se inclinarán por la práctica de alguna filosofía religiosa o en su defecto, intentarán alcanzar tal equilibrio mediante la utilización de una técnica que los conecte

consigo mismos, en el que prestan atención a sus necesidades más íntimas, como lo hace la meditación budista (Veenhoven, 2009).

El budismo consiguió ingresar en muchos países, debido a que logró intercambiar influencias con diversas culturas, al poseer una estructura interna que no estableció conflictos directos con las religiones autóctonas (May, 2016). Se estima que, en los últimos 50 años, el número de individuos que practican el budismo ha crecido significativamente en los países de occidente. Es así que, en diversas investigaciones, las estimaciones del número de budistas varían entre los 330 y los mil millones de seguidores aproximadamente, es decir, el 6% de la población mundial (Kemp, 2014).

Asimismo, se puede apreciar que, el budismo, no solo permaneció en los terrenos de la religiosidad, sino que ha despertado interés en la comunidad científica y se ha convertido en un foco investigativo a nivel mundial. A esto, habría que sumarle que, al constituir una perspectiva de amplia profundidad y riqueza, sus influencias han logrado alcanzar diversas áreas de la realidad, como el comercio, el marketing y la promoción de la salud corporal y psicológica, encontrando un nicho de posicionamiento, en la mente y en la actividad diaria de muchas personas, a raíz de los efectos positivos derivados de sus prácticas. Una de ellas, la meditación budista, constituye la representante máxima y más conocida, de dicha filosofía (Arnau, 2013).

En un estudio, realizado por el Centro de Compasión y Altruismo de la Universidad de Stanford para la Investigación y la Educación, se encontró que el entrenamiento de la meditación budista reduce el fenómeno de rumiación, referido a divagar por la mente, sobre algún elemento real o imaginario que produce estrés y malestar, convirtiéndose más bien, en un factor que protege y alienta conductas de cuidado hacia uno mismo y hacia los demás (Parker, 2015).

Existen diversos estudios que revelan la influencia y el impacto que esta práctica ejerce, para equilibrar la vida de sus practicantes. Por ejemplo, se le ha asociado al aumento positivo de la inteligencia emocional, a la disminución del estrés general percibido de un modo directo e indirecto (Charoensukmongkol, 2014), un aumento de la salud mental, disminución del estrés post traumático y el neuroticismo, bajas en la ansiedad (Chu, 2010) y la intolerancia al cáncer de próstata (Victorson, Hankin, Burns, Weiland, Maletich, Sufrin y Brendler, 2017), así como un incremento de la atención plena y crecimiento postrauma (Moral, Kumar y Sharma, 2014). Por último, también se han descrito sus beneficios para mitigar los dolores musculares, articulares y fomentar un menor uso de tranquilizantes y drogas (Wahbeh, 2014).

Durante la revisión de la literatura disponible, se encontró que la filosofía budista llegó directamente al Perú, desde la India a inicios de 1900, y se ha mantenido hasta la actualidad, siendo sus representantes hoy en día, la Comunidad Budista Soto Zenshu del Perú, fundada en el 2005, y la Sala de Monjes Fundadores Kaisando, creada en el 2010, dentro del templo Jionji, del distrito de Miraflores en la capital peruana (Goya y Chambi, 2013).

Sin embargo, esto no ha sido motivo suficiente para que las personas incursionen en esta práctica. A nivel social, el interés por el desarrollo personal, el control de las emociones, y dominio de aspectos espirituales y cognitivos ha ido también en aumento, conllevando a que la demanda de contenidos relacionados también se incremente, en especial dentro del medio de información más disponible y consultado en los últimos tiempos, el internet (McCrea, 2010). Sobre todo, en las redes sociales tipo Facebook y Twitter, al igual que la plataforma de reproducción de videos de Youtube, donde se han visto mayor cantidad de contenidos vinculados a estos tópicos, convirtiendo a estas plataformas en verdaderas transportadoras de representaciones sociales y multiplicadores de información (Cortese y Proffitt, 2012). Y es, debido a estas características

vinculadas a la representación social de contenidos, lo que ha generado que personas de distintos rubros, utilicen estos medios, por ejemplo, para la promoción política, fuentes de información universitaria y activismo en red, debido a la capacidad que poseen para influenciar la opinión pública e implantar nuevos modos de pensar y de actuar, es decir, nuevas representaciones sociales (Almobarraz, 2018; Chiang y Hsiao, 2015; Cmeciu y Coman, 2016).

Por ello es importante destacar que, si se pretende analizar el modo en el que esta disciplina filosófica se ha ido introduciendo en la realidad peruana, se debe apuntar al conocimiento de su representación social, al ser un concepto que explica cómo se une lo social y lo individual, al constituir guías de acción y brindar un marco para la lectura de la realidad, permitiendo que los individuos puedan interpretar los acontecimientos y situaciones sociales desde un marco personal (Castorina, 2005; Domínguez, 2006; Vergara, 2009).

Este fenómeno, se explica con lo señalado por Jodelet (como se citó en Valerio, 2006) sobre la influencia que las representaciones ejercen en los miembros del grupo o sociedad en el que se encuentran circunscritas. En este, los objetos de representación, reemplazan las representaciones mentales por la que poseen los grupos, desprendido en conjunto de conductas y actitudes que se relacionan con tal fenómeno. Por lo tanto, es necesario considerar el concepto de representaciones sociales, ya que se trata de un fenómeno, que posee influencias del pensamiento social tanto extranjero como local, pero que se ha ido introduciendo en la psique individual de los que, hoy en día, la practican como parte de su vida diaria.

Es por esta razón, que resulta relevante conocer qué representaciones tienen los practicantes sobre la meditación budista, considerando que se trata de una técnica muy común en las clases de yoga, gimnasios y algunos Spas de la capital (Roca y Flores, 2017), con la finalidad de

analizarlas y obtener una explicación de porqué se extiende cada vez más en la capital limeña.

Por todo lo anterior, se intentará brindar respuesta a la interrogante ¿Cuáles son las representaciones sociales de la meditación budista en practicantes de Lima Metropolitana?

1.2 Justificación y relevancia

A continuación, se exponen las razones que conllevaron a la identificación y presentación del problema de investigación.

En primer lugar, se trata de un tema importante y pertinente para la actualidad debido a que se relaciona con un producto de la interacción social como son las representaciones y que, aplicado al problema de investigación, permite un mejor entendimiento de cómo la meditación budista se ha difundido en occidente, siendo una práctica de la cultura oriental (Rodríguez, 2006).

Por otro lado, se justifica de modo teórico, en cuanto a la aplicación del concepto de representaciones sociales al tema de la meditación budista. Ello permitirá a la investigadora acceder al conocimiento representacional que se tiene acerca de la meditación budista y de cómo la organización del mismo en la mente de sus practicantes, contribuye con su difusión en Lima Metropolitana, sea por la comunicación social de sus efectos como de las áreas de acción en donde ejerce impacto.

Del mismo modo, permite un abordaje interdisciplinario e invita al debate y a su contraste con otras disciplinas e investigaciones. Poniendo en marcha una suerte de epistemología del conocimiento psicológico y social, acerca de un tema asociado estrechamente con un estilo de vida saludable (Cramer, Sibbritt, Park, Adams y Lauche, 2017). Esto lo convierte en un conocimiento realista, útil y actualizado, facilitando el entendimiento y comprensión de aquellos mecanismos involucrados en el interés, incursión y mantenimiento de esta práctica.

Asimismo, se justifica de modo práctico, permitiendo explorar aquellas perspectivas y alternativas, con las que cuentan las personas para lidiar

con problemas de índole psicológica, sin recurrir a un profesional en el campo. Esto abriría la posibilidad a una integración de este tipo de prácticas a la carrera de Psicología, debido a que las categorías de la realidad a las que la filosofía budista pertenece junto con sus enseñanzas, se encuentran estrechamente relacionadas con el aspecto psicológico y espiritual de los individuos. Es de este modo, que se contribuye a contar con mayor cantidad y mejores herramientas para ayudar a las personas, provenientes de otras fuentes, además de las científicas o las formalmente aceptadas por la comunidad académica y psicológica mundial.

Por último, se justifica de modo aplicado, al exponer las representaciones sociales de personas que practican la meditación budista desde hace 5 años como mínimo, lo que permite obtener una idea o aproximación de las vivencias que experimentan cuando practican esta disciplina por largo tiempo. Ello a su vez funcionaría como una fuente de información que incentiva y anima a los futuros practicantes o personas que les gustaría incursionar en esta disciplina, a ir por lo seguro en relación a lo que de ella puedan obtener (Vásquez, Rejane, Mogollón, Fernández, Delgado y Vargas, 2006).

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Representaciones sociales

A continuación, se desarrollarán diversos aspectos de las representaciones sociales como su definición, características, dimensiones, configuración, la influencia de las representaciones sociales en las personas y en los estilos de vida.

2.1.1 Definición

Tres enfoques o teorías han tratado de explicar el fenómeno de las representaciones sociales, entre ellos el enfoque procesual, la teoría del núcleo y el enfoque sociológico. En la primera, propuesta por Moscovici (como se citó en Mora, 2002), se le concibe en una relación estrecha con los procesos de dinámica social y psíquica, permitiendo que se trate de una modalidad de pensamiento constituyente y de un proceso al mismo tiempo. La teoría del núcleo representada por Abric (como se citó en Torres y Zubieta, 2015), descompone a las representaciones sociales en estructuras tales como el núcleo y los elementos secundarios, y se le diferencia en contenido y estructura, así como en funciones y dimensiones. Por último, el enfoque sociológico, propuesto por Doise (como se citó en Granados, 2016), se centra en las condiciones por las cuales se producen y reproducen estas representaciones.

Las definiciones más antiguas sobre representaciones sociales provienen de Durkheim (como se citó en Rodríguez y García, 2007) quien las definía como “la relación entre el pensamiento y la realidad, el vínculo entre la representación y la acción, el carácter social de las representaciones, su relación con lo simbólico, entre otras” (p.18).

Del mismo modo, se tiene a Moscovici (como se citó en Rodríguez y García, 2007) quien señala que las representaciones sociales son “teorías ingenuas, construidas y operadas socialmente; brindan sentido a la construcción de una realidad cotidiana, compartida y estructurada por los grupos, en el seno de las cuales son elaboradas” (p.51), para luego referirse a ellas como una “articulación recíprocamente constitutiva que une lo individual y lo social” (p.52). Otra de las definiciones que se pueden encontrar al respecto, es la propuesta por el mismo autor (Mora, 2002), donde una representación social, constituye un corpus organizado de conocimientos y una actividad psíquica que permite la inteligibilidad de las realidades físicas y sociales. Por ello se afirma que son un producto y un proceso de reconstrucción de lo real con la significación atribuida.

Otra definición, la propone Jodelet (como se citó en Domínguez, 2006), quien afirma que las representaciones sociales "condensan un conjunto de significados; sistemas de referencia que nos permiten interpretar lo que nos sucede, e incluso, da un sentido a lo inesperado; categorías que sirven para clasificar las circunstancias, los fenómenos y a los individuos con quienes tenemos algo que ver..." (p.4).

Años más tarde Castorina (2005), las define como, “aquellos conocimientos folks, que se encuentran elaborados individualmente en el dominio mental, físico o biológico” (p.206).

La concepción de Domínguez (2006) establece que, “a pesar de que las representaciones sociales se alojen simultáneamente en las mentes de individuos concretos se debe a que el sujeto generador/formador de las representaciones sociales no es el individuo, sino el grupo social” (p.7).

Asimismo, Rodríguez (2006), recalca “la importancia del análisis de las prácticas discursivas para el análisis de las representaciones sociales, en una actitud de interlocución e intercambio de métodos y conceptos entre modelos que, a pesar de las diferencias sustanciales, tienen puntos en común” (p.3).

Por su parte Vergara (2009) establece que “son guías de acción y marco de lectura de la realidad. Son significaciones que permiten interpretar el curso de los acontecimientos y las actuaciones sociales. Expresan las relaciones que las personas mantienen con el mundo y con los otros. Relaciones que son forjadas en la interacción y el contacto con los discursos que circulan en el espacio público. Son programas de percepción, construcciones con estatus de teoría. Y en este sentido no son un saber apodíctico, pero contienen un saber válido” (p.62).

De acuerdo con Jodelet (como se citó en Nuño, 2004) la teoría de las representaciones sociales facilita el aprendizaje de los contenidos y formas que adoptan las construcciones colectivas para los individuos. Esto les permite afrontar situaciones similares en diversos campos, sea en la escuela, ambiente político, relaciones cercanas, de salud y otras. Por ello la teoría de Jodelet, se ajusta adecuadamente a los fines investigativos planteados en el presente estudio, debido a que facilita el análisis de las representaciones mentales de cada uno de los entrevistados, de tal modo se pueda ejecutar una evaluación de sus contenidos y obtener una representación social resultante.

2.1.2 Características

Para caracterizar la estructura esencial de las representaciones sociales, se debe considerar el aspecto bipartito de la relación individuo y sociedad, en donde la representación viene a constituir el punto medio, o nexo, entre estas dos realidades.

Esto se apoya en la perspectiva de Vergara (2009), quien haciendo alusión a Jodelet, señala la naturaleza interaccionista simbólica de este concepto bajo la vertiente cualitativa. En ella se remarcan los procesos cognitivos individuales y los procesos de interacción en contextos sociales, deviniendo en un fenómeno socio-construccionista. Sin embargo, cabe recalcar que tales construcciones, no forman parte de meras descripciones de lo que existe, sino en un intercambio entre los individuos y las realidades históricas y

culturales, sino que se gestan procesos de interacción entre las partes de manera equitativa, y se generan cambios en el exterior y reflejados internamente, pero que no pueden ser reducidos a las propias percepciones, vivencias o autoesquemas propios de cada sujeto (Bravo, como se citó en Vergara, 2009).

Su segunda característica tiene que ver con la atemporalidad de la experiencia y de las referencias culturales y sociales, que se generan en la vinculación colectivo-individual que se produce en ellas (Rodríguez, 2006). Sin embargo, esta atemporalidad ocurre en la mente de los individuos que la comparten, pero se pierde cuando los mismos cambios históricos, culturales y sociales, las modifican, volviéndolas dependientes del tiempo en el que se gesten. Y es, por este motivo, que son conceptualizadas como construcciones heredadas, debido a que su transmisión se ejecuta a través de la interacción familiar, pero también en la educativa, la interpersonal y otras, tal como lo afirmaba Jodelet (como se citó en Casallas, 2013).

Una tercera cualidad, está relacionada con su carácter semiológico, es decir, mediante ellas, se le pueden otorgar sentido y entendimiento, a las conductas que se expresan socialmente, brindando la comprensión contextual a tales fenómenos y confiriéndole a la realidad la capacidad de reestructuración y de una mejor integración en la mente de quienes comparten los espacios psíquicos y físicos (como se citó en Mazzitelli y Aparicio, 2010).

2.1.3 Dimensiones

Adicionalmente a las características antes expuestas, dentro de las representaciones sociales se pueden diferenciar tres dimensiones, la información, el campo representacional y las actitudes.

En cuanto a la información, se refiere a la organización de conocimientos que un grupo ha desarrollado, en relación a determinado objeto social. Y que incluye, el conjunto jerarquizado de

categorías, las particularidades de sus atributos como cantidad y calidad, los estereotipos, aspectos triviales y originales. Esto permite generar afirmaciones significativas acerca del objeto brindándoles un lugar dentro de la visión y comprensión de los grupos. En relación al campo representacional, se refiere a las imágenes, modelos sociales y categorías en donde estos elementos están incluidos, es decir determina el modo en el que los elementos están compuestos y organizados. En cuanto a las actitudes, también denominadas guías de acción, son las más comunes de aparecer al analizar una representación y se encuentran relacionadas a los vínculos establecidos con el objeto social, generando manifestaciones afectivas y cognitivas vinculadas a las representaciones, y tomando una posición frente a tal objeto. Por lo tanto, corresponde a una dimensión evaluativa, en tanto se generan juicios de valor y una orientación global en torno a la totalidad del objeto representado (Amador, 2004; Mora, 2002; Rondón, 2014).

Reyes y Juriric (2000) expusieron la diferencia entre actitudes y representaciones sociales, y la importancia de la información para su configuración y que se forme, lo que se denomina Núcleo Figurativo. Aquí, las actitudes, constituían un tipo de representación, pero individual, al pertenecer a un proceso cíclico, donde los individuos constantemente reconstruyen sus propias representaciones y las sociales, por ello se puede afirmar que, las representaciones individuales, son producto de previas representaciones sociales que se poseen en relación al objeto representacional.

2.1.4 Configuración

Se le debe prestar atención cuantitativa al aspecto informacional del proceso, es decir a cómo se configuran, al constituir el conocimiento que se manejará acerca del objeto en representación. Esta característica puede variar tanto en calidad como en cantidad e incluso, el acceso hacia el objeto puede ser directo o indirecto,

pudiendo obtener mayor o menor precisión de la información que se desea al respecto (Páez, como se citó en Knappu, Suárez y Mesa, 2003).

Adicionalmente, se debe dar paso a la formación de lo que se denomina Núcleo Figurativo (Reyes y Juriric, 2000), un tipo de esquema figurativo mental que se construye por un proceso denominado, Objetivación y, en donde se le confiere estabilidad, organización interna y externa con respecto de las demás representaciones sociales. Este núcleo, suele generar imágenes que expresan diversas ideas abstractas y facilita la expresión de la representación social.

Esto genera que determinadas características semiológicas, temporales y de interacción mutua entre lo social y lo individual, se anclen a él y adopten determinada forma o configuración, que se describe a continuación.

En primer lugar, se articulan direccionalmente de una mayor complejidad hacia una mayor simplicidad, reduciendo lo abstracto y complicado, a imágenes que resulten más fáciles de recordar, mucho más concretas y, sobre todo, conocidas (Domínguez, 2006).

En segundo lugar, se configuran de un modo cuasi objetal, es decir, poseen la capacidad de convertirse en hechos sociales, y situarse dentro de lo que se conoce como, sentido común, llegando incluso a colocarse como parte del conocimiento banal (Vergara, 2009). Esta configuración también la adoptan los conocimientos científicos, cuando luego de ser descubiertos o articulados, son absorbidos por el pensamiento social regular y lenguaje, llegando a condicionar las prácticas cotidianas (Wagner, Hayes y Flores, 2011).

En tercer lugar, adopta una configuración que se alinea no solamente con el sistema cognitivo de los individuos y grupos, sino también con su sistema emocional y de valores. Esto le confiere la cualidad, de ser

dependientes de los contextos ideológicos, históricos y sociales en los que se circunscriben (Mazzitelli y Aparicio, 2010).

En cuarto lugar, se configura en el espacio interpersonal o social, sobre todo cuando se repite de un individuo a otro y logra alcanzar mayores dimensiones. Por ello se afirma, que la realidad en la que se desenvuelven los individuos, no es objetiva en sí misma, sino que toda ella, se encuentra representada de modo personalizado, en la mente de los individuos y grupos, que la construyen y reconstruyen constantemente (Mora, 2002).

Debido a todo lo expuesto, el concepto de representaciones sociales, es una construcción teórica que posee diversas cualidades de carácter temporal, semiológico e interaccionista, y que se configura en el espacio social, se alinea con aspectos cognitivos y conativos de las personas, simplificando la realidad y convirtiéndose, con el tiempo, en el sentido común de la sociedad.

2.1.5 Influencia de las redes sociales en la configuración de las representaciones sociales

Tanto la identidad social como la cultura, se encuentran influenciados y se modifican por los medios representacionales y comunicativos disponibles. Usualmente se desarrollan en lugares públicos, como las escuelas, universidades, centros de trabajo y de esparcimiento, pero también en medios virtuales sobre todo en el internet. Por ello se considera, que tanto la creación de representaciones permanentes y públicas, a nivel de las redes sociales, funcionan como una variable que desarrolla ciertas tendencias de identidad, y permite un traslado de la interacción social presencial, hacia espacios presenciales y virtuales generando la aparición de culturas alternativas a nivel global. La noción de representaciones sociales articuladas en la vida o en la red de internet, revela un tipo de pensamiento social fuertemente anclado al universo ideológico de la sociedad, donde las

representaciones no solo comparten aspectos de contenido, sino también de organización a nivel interno (Roussiau y Valence, 2013).

Esto quiere decir, que las representaciones sociales en general, guían de un modo más complejo, la percepción que los individuos suelen desarrollar de los fenómenos. Por lo tanto, las redes sociales, hoy en día, se han convertido en modeladores y configuradores de las representaciones sociales, que adoptan los miembros de los grupos influenciados por ellas (Corredor, Pinzón y Guerrero, 2011).

2.1.6 Influencia de las representaciones sociales en las personas

En primer lugar, las representaciones sociales se transmiten e influyen a las personas, mediante el discurso hablado, escrito e imágenes icónicas. Por ello, Perales (2017) señala que a pesar de que las representaciones sociales, provienen de las experiencias individuales, son modos de facilitación e influencia del comportamiento. Mucho más evidentes, tanto en el discurso, como en aquellas concepciones generales que se poseen sobre determinados temas, el valor que se les confiere a los mismos y las prácticas cotidianas. Asimismo, influyen en las futuras construcciones que se darán a partir de ellos, y de su entorno social, lo cual ejerce un gran impacto en la adquisición de nueva información relacionada y en los cuestionamientos que se darán al respecto, sobre todo en los contextos políticos, históricos, económicos y socioculturales (Ariza, 2013).

Sin embargo, esto no ocurre al azar, sino que existen diversos agentes que funcionan como catalizadores de los cambios representacionales e influencias que se gestan en los grupos. Al respecto, Puente (2017) establece, que, para entender la dinámica de los grupos, se debe apuntar a analizar los diversos agentes socializadores a lo que son expuestos, ya que son estos, quienes les brindarán las estructuras base, y la influencia a partir de la cual se desarrollarán.

El principal agente, es el contexto familiar, quien es el responsable de enseñar las creencias base de los individuos, y quien sienta precedentes representacionales importantes para la transmisión de información a las futuras generaciones, constituyendo importantes fuentes de referencia. Esto incluye, no solo las representaciones sociales informacionales, sino también las afectivas y aquellas significaciones morales, que continuarán reforzándose y manteniéndose con el tiempo. Estos aspectos se articulan mediante creencias ideologizadas, una cualidad significativa para modificar y poner en práctica determinada representación social tal como lo afirmaba Banchs (como se citó en Cruz y Velandia, 2016).

Asimismo, y como ya se mencionó con anterioridad, los agentes de cambio representacional más comunes hoy en día, se encuentran en el internet en determinadas plataformas como Facebook, Twitter y Youtube, cuya influencia es multinivel (Almobarraz, 2018; Chiang y Hsiao, 2015; Cmeciu y Coman, 2016;).

Y si bien las representaciones sociales, son en último término, constructos definidos desde los sujetos, se relacionan con otros individuos mediante un contexto social y cultural, y debido a la existencia de una reciprocidad en el sentido común, mediada por el tiempo y el espacio compartido (Cruz y Velandia, 2016). Por ese motivo, se establecen dos factores implicados en dicha influencia. El primero, referido al anclaje de la información, un proceso que involucra la clasificación y categorización de los objetos nuevos, y que son comparados con los miembros típicos de la clase a la que pertenece y por los cuales se les describe con las mismas cualidades (Puente, 2017). El segundo, el de la objetivación, se refiere a percibir una realidad abstracta e imprecisa del entorno para reproducirla en forma de una imagen o concepto más concreto según lo propuesto por Moscovici (como se citó en Puente, 2017).

Considerando que las nociones de la filosofía budista y de la categoría social de meditación budista, resultan poco claras en el contexto de

Lima, implican una acción que cabe perfectamente en los términos de representación social, al constituir una acción que apunta a indagar, conocer, construir e interpretar la realidad concebida por aquellos que se interesan en saber más del tema, conversar al respecto o, simplemente practicarla. Ya que, tal como afirma Abric (como se citó en Nuño, 2004) las representaciones sociales son un elemento central en el entendimiento de aquellos determinantes de las prácticas y las conductas sociales.

El análisis de las funciones de las representaciones sociales demuestra bien cómo ellas son indispensables para la comprensión de la dinámica social. La representación es informativa y explicativa de la naturaleza de los lazos sociales, intra e intergrupos y de las relaciones de los individuos con su entorno social.

Existen diversas investigaciones que han estudiado la influencia de las representaciones sociales en las personas. Por ejemplo, Pérez (2017) analiza la construcción de representaciones sociales en un grupo de cubanos inmigrantes hacia el país del Angola y de cómo estas influyen sobre el proceso migratorio permitiendo que se reproduzca y continúe en el tiempo. Sus resultados señalan que, existe una influencia constante e importante de tales conceptos y que promueven el que muchos jóvenes opten por esta salida, y que se encuentra ligada a una representación social triunfalista de aquellos cubanos que optan por migrar y romper las cadenas sociales impuestas por el propio país.

Otro de los modos en los que ha influido las representaciones sociales en las personas, es a través de la elección de estudios profesionales. Por ejemplo, Zorrilla y Mazzitelli (2013) demostraron la influencia de las representaciones sociales acerca de la física en la selección de una carrera. Para ello, evaluaron a una muestra argentina de alumnos con 10 años de estudio, mediante un cuestionario tipo Likert y preguntas abiertas. Sus resultados indicaron que, efectivamente, las representaciones acerca de esta materia, repercutían

significativamente en la elección profesional, y que, dependiendo del tipo de carrera, funcionaba como un obstaculizador o como un facilitador de la elección.

Por último, Velloso y Lannes (2015) realizaron un estudio sobre la influencia de las representaciones sociales en la constitución de la identidad docente, a nivel individual y grupal, en un estudio de caso de un instituto de Bioquímica brasileiro. Para ello, se exploró la relación entre la organización de representaciones sociales mediante un análisis de ocurrencia de palabras evocadas y de agrupamientos de palabras de tipo jerárquico en grupos homogéneos, con un total de 115 docentes. En sus hallazgos muestran el fenómeno de polarización de representaciones sociales entre profesores, es decir, que las posiciones entre ellos eran irreconciliables y opuestas, influyendo negativamente en la comunicación y generando un desequilibrio de la identidad compartida.

2.1.7 Influencia de las representaciones sociales en los estilos de vida

Para entender esta relación, es necesario que se defina lo que es un estilo de vida. Este concepto se ha asociado a determinadas ideas del comportamiento individual y patrones de conducta. En general, se refiere a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos como, por ejemplo, el número de comidas diarias, las características de alimentación de los individuos, las horas de sueño y otras. El estilo de vida se puede formar no sólo espontáneamente, sino también como resultado de influencias externas y, sobre todo, debido a las decisiones conscientes de quienes aspiran a perfeccionarse y a perfeccionar la sociedad (Angelucci, Cañoto y Hernández, 2017).

El estilo de vida puede estar moldeado por comportamientos que conducen a la salud. Están constantemente sometidos a interpretación y a prueba en diferentes situaciones sociales, por lo que están siempre

sujetos a cambio. Si las personas deben cambiar sus estilos de vida para mejorar la salud, la acción debe ir dirigida no solamente al individuo, sino también a las condiciones sociales de vida que influyen en los patrones de comportamiento. Por este motivo, el sistema simbólico subyacente a los nuevos procesos culturales, sobre todo en los representacionales, ejercen una influencia directa en los estilos de vida de las personas, donde las normas establecidas en ellos, son sujetas a interpretación por parte de los involucrados, sea de modo positivo o negativo, y luego llevadas a la práctica en la convivencia grupal (Marina y Tonello, 2013).

Asimismo, las representaciones sociales han servido como determinantes del estilo de vida a través de generaciones, donde los valores, las actitudes, los conocimientos y afectos compartidos socialmente, impactan de un modo sustancial en los estilos de vida, al servir como guías del actuar familiar y social. Sin embargo, esta relación resulta ser interdependiente, ya que luego de un tiempo, los estilos de vida, son quienes promueven el mantenimiento o cambio, de determinadas representaciones sociales, revalorizando los elementos que la conforman, sobre todo a nivel de la identidad y de la cultura (Leyton, García, Fuentes y Jiménez, 2018; Leyva, 2014).

Por ejemplo, Chávez y Ortega (2018), realizaron un estudio para analizar las representaciones sociales que 29 madres y padres tienen acerca de los estilos de vida y el bienestar de grupo. Para ello utilizaron técnicas de grupos focales, mientras que, para gestar en análisis representacional, utilizaron la técnica de la asociación libre y el método estructural de Abric (2004; citado en Chavez y Ortega, 2018). Sus resultados señalan que el estilo de vida materialista, competitivo y preocupado por la imagen social, son aquellos tipos que más se encontraron formando parte de las representaciones sociales predominantes en su entorno sociocultural. Del mismo modo, la representación social del bienestar de los participantes, se plasmó en

un núcleo figurativo formado por su familia y la salud, mientras que en la periferia se pudo encontrar al amor y al respeto.

Del mismo modo, Negura y Deslauriers (2009), realizaron un estudio mixto para conocer el papel de las representaciones sociales en padres jóvenes acerca del trabajo y de los estilos de vida. Sus resultados señalan que estas representaciones sociales contribuyeron a la creación de una nueva identidad y un nuevo estilo de vida como padre. Y que estas dinámicas psicosociales tuvieron un impacto en la integración social de los padres jóvenes. Del mismo modo, las representaciones que manejan impactaron en el deseo de ingresar a un nuevo mercado laboral y en la intención de adoptar conductas pro sociales en su estilo de vida.

Esto quiere decir, que las representaciones sociales, ejercen un impacto sobre los estilos de vida de las personas y que pueden servir para introducir y mantener nuevas formas de vivir, ser y actuar.

2.2 Meditación budista

2.2.1 Bases filosóficas

Con respecto a la etimología de la filosofía y el término, se denomina budismo a la práctica derivada de las enseñanzas de su fundador Buda Shakyamuni, en el año 589 A.C. (Newswire Europe, 2011), proveniente de la localidad de Bodh Gaya, India. Dichas enseñanzas, han adoptado el nombre de Dharma (Levy, 2016), término que significa: Protección.

Con la práctica de las enseñanzas de Buda se afirma que, los seres humanos provistos de todas sus estructuras físicas y psicológicas para sentir y valerse por sí mismos, pueden protegerse de la percepción de sufrimiento de manera permanente y tendrían, potencialmente, la oportunidad de alcanzar la última meta del desarrollo personal, según Buda, la cual se ha denominado, Iluminación (Kelland, 2009).

Esto se lograría, a través de la comprensión y el entendimiento del concepto de sufrimiento, el cual, según la psicología actual, podría evitarse mediante el alcance de la felicidad o del bienestar psicológico, mientras que para los budistas resulta de un proceso complejo, que implica el aprendizaje y análisis de las cuatro nobles verdades y del sendero óctuple. Estas bases de pensamiento y conducta, promovidas por esta filosofía, la diferencia de otros modos de autorrealización personal y espiritual, al plantear una especie de ciencia interna del ser, basada en una profunda autoobservación e introspección (Manzano, 2006).

En cuanto a las cuatro nobles verdades, la primera de ellas se refiere a la verdad del sufrimiento o también denominada *Dukkha*. En ella se establece que tanto el nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad y la muerte, son en último término, sufrimiento, al igual que una unión relacional con aquello que resulte desagradable, que incluirá a aquellos eventos en donde exista una separación potencial de aquello que resulta agradable. En este primer análisis, también se contempla la posibilidad de que, durante la obtención de aquello que se prefiere o desea, existe la posibilidad de no obtenerlo, deviniendo también en el antes nombrado, proceso de sufrimiento. Por ello, se llega a la conclusión, que ante todo aquello que genera apego (o dependencia como se le denomina en psicología), el ser humano tiene la posibilidad de enfrentarse a la percepción, experiencia y representación del sufrimiento, y que, según los budistas sólo a través de la comprensión y aceptación del individuo, se puede evitar caer en él, tomando en cuenta lo señalado por Sumedho (como se citó en Moffitt, 2010).

Una vez que las personas han interiorizado los conocimientos del párrafo anterior, se les plantearía la segunda noble verdad. Esta se encuentra referida al manejo del origen del sufrimiento, y sostiene que, durante el desarrollo de la vida en el planeta tierra, los humanos suelen desear vivir determinadas experiencias que devendrían en la experiencia del placer, lo que a su vez, los lleva a desear la existencia o, en su defecto, a desear la exterminación, sea propia o de otros individuos, lo cual según esta

perspectiva, son pensamientos, sentimientos y acciones que también conducen al sufrimiento, por lo tanto, constituye parte de las creencias personales, que los practicantes de esta filosofía, deben abandonar para alcanzar estados superiores de desarrollo interno (Manzano, 2006).

A ello, se le suma la idea de que para todo proceso existe un cese o un final, y que el sufrimiento no escapa a tal principio. Esto se señala en la tercera noble verdad, referida a un término del sufrimiento mediante el desarrollo del desapego. Lo cual, sería otro nombre para la independencia personal, o el proceso de renuncia que los individuos realizarían en relación a sus propios deseos y anhelos. Y que constituye, una pieza clave de aquel que aspira a alcanzar el estadio de la iluminación (Vázquez, 2010).

Una cuarta verdad budista, se encontraría referida al principio de verdad del sendero, como ellos lo llaman. Bajo esta concepción, el humano, a pesar de existir en un mundo con mucha diversidad filosófica y cultural, puede abstraerse en su totalidad, y guiar sus pensamientos y conductas, hacia los actos denominados, Correctos. En otras palabras, por guía propia o basándose en las enseñanzas de sus maestros, el humano posee la capacidad de viabilizar la adquisición, conocimiento, entendimiento y práctica de lo que los budistas denominan una vida correcta, que, a su vez, incluirá, manejar internamente una psique auto-dirigida y orientada hacia sus diversas manifestaciones, tal como la perspectiva correcta, la intención correcta, la palabra correcta, la acción correcta, el correcto modo de subsistencia, el esfuerzo correcto, la atención correcta y la concentración correcta, donde esta condición es brindada por la consciencia, percatación y control del área mencionada, en todo momento (Manzano, 2006).

En relación al sendero óctuple, Sumedho (como se citó en Moffitt, 2010) señala que, dentro del cuerpo de leyes budista, se encuentran otros principios importantes divididos en tres pilares principales. El primero, denominado Moral o *Shila*, el segundo denominado, Purificación de la Mente o *Samadhi*, y tercero, la Sabiduría o *Prajna*. Según la dinámica subyacente a la práctica de esta filosofía a nivel personal, la falta de

entendimiento podría generar pensamientos, ideas y acciones que corren el riesgo de convertirse en sufrimiento o favorecer el proceso de renacimiento del mismo.

En cuanto a los principios que sostiene al budismo, en total se han identificado ochenta y cuatro mil enseñanzas calificadas con el término de preciosas por su creador y practicantes, y a partir de las cuales se logró desarrollar la doctrina. Del mismo modo, diferentes formas de budismo han sido descritas en la literatura, tal es el caso del Zen, el Theravada y otros (Gallois, 2010; Munasinghe, Hemmington, Schänzel, Poulston y Fernando, 2017); y aunque su aspecto y presentación sean diferentes, todas ellas constituyen práctica de las enseñanzas de Buda y son igualmente válidas (Paul, 2017).

De esta manera, el principio fundamental del budismo radica en la idea de que, si los seres humanos logran tener acceso a entender el sufrimiento, asimilarlo y analizar profundamente sus raíces, entonces se encontrarán en la capacidad de abandonar aquellos hábitos que lo alimentan, y al mismo tiempo, encontrar un camino hacia la felicidad, utilizando al conocimiento como medio y vehículo (Bodhi, 2005).

En base a ello, se ha definido a la filosofía budista como un conjunto de ideas y métodos que llevan al individuo a la liberación de factores psicológicos potencialmente dañinos, tales como el odio, la codicia y la falta de consciencia, o ignorancia desde la perspectiva budista, contribuyendo a una existencia mucho más activa y constructiva (Figueroa, 2013).

En el budismo se defiende una percepción y filosofía, que concibe a la vida como un proceso en constante cambio, por lo tanto, sus prácticas tratarán de tomar ventaja de este principio, asumido como inherente de las cosas. Bajo otros términos, significa mayores posibilidades de lograr cambios en la personalidad y para mejor, derivado de la misma propiedad cambiante del mundo que rodea a los individuos (Guillermo, 2014).

Por su parte Ricard, Lutz y Davidson (2014), se pronuncian al respecto señalando que el budismo es una filosofía de vida que permite transformar la mente. Asimismo, plantean que es una fuente de felicidad y, al mismo tiempo, fuente de la experiencia del sufrimiento. No obstante, los autores ofrecen métodos para liberar la mente de la ilusión y de los estados mentales considerados como nocivos y que han sido mencionados en párrafos anteriores, refiriéndose al odio, la obsesión, la envidia y el orgullo.

Por último, se trata de una corriente que busca, en último término, preservar la salud integral del ser humano. Por esa razón, se le asocia con procesos de mejora de la autoestima, la estabilidad emocional, la coherencia del pensamiento con la actuación personal, el respeto, la compasión y la aceptación de uno mismo y del medio (Aldana, 2013).

En conclusión, es un término y filosofía que proviene de la doctrina y enseñanzas de Buda, un príncipe hindú, y busca llevar a los humanos hasta el estadio de la iluminación. Posee un amplio cuerpo de leyes y principios para lograrlo, y se le ha asociado con constructos psicológicos deseables, como la felicidad, la autoestima, la aceptación y el bienestar psicológico en general.

2.2.2 Características

La primera característica de la meditación budista, se deriva de la palabra tibetana que le dio origen, *gom*, que significa hábito, haciendo referencia al desarrollo de un hábito que beneficiará a sus practicantes (Birx, 2013), y esto se puede lograr mediante la escucha, el pensamiento y la meditación en sí misma.

Desde el ámbito de la psicología, Aguilar y Musso (2008), conceptualizan a la meditación como un estado acrítico de observación propia. Una observación del pensamiento, sin utilizar el pensamiento, una observación de los sentimientos, pero sin involucrarse en ellos. Es decir, convertirse en

un espectador consciente de lo que ocurre internamente en su psicología, permaneciendo como un observador en todo momento.

Del mismo modo, los autores señalan la importancia de la naturaleza de la observación realizada, la cual puede tener raíces cognitivas, afectivas, conductuales y sensoriales, por ese motivo, sus efectos se pueden apreciar en diversas áreas del funcionamiento personal. Es decir, para algunas personas se les será mucho más fácil mantenerse al margen de pensamientos relacionados con el trabajo, que pensamientos relacionados con su relación de pareja, o el recuerdo de su crianza. Sin embargo, lo que realmente caracteriza este nivel, es la pasividad de la acción de observarse.

Por otro lado, diversos autores señalan que la meditación budista, es un proceso mental de atención selectiva, de relajación general, de aumento de la consciencia global individual (Boals, 1978). La meditación es un proceso cognoscitivo de atención selectiva de los contenidos internos es una técnica de relajación generalizada, de trabajo de contenidos personales (Di Nardo y Raymond, 1979). Asimismo, despierta al sistema nervioso, influido por las diferencias individuales (Di Gusto, Eros y Wundt, 1979).

La meditación budista se caracteriza por entrenar en la discriminación de pensamientos y su diferenciación de otros procesos internos fisiológicos, como la respiración, la digestión y otros, así como de procesos psicológicos como la memoria, la imaginación y demás. Esto posibilita el ejercicio controlado de la percepción de libertad, generando una sensación de mayor control sobre las ideas, lo que genera que con el tiempo los individuos desarrollen una mejor agencia de dificultades en diferentes áreas de la vida como en el ámbito académico, laboral, familiar y otros (Hendricks, 1975; Miller, 1993).

Otras características han sido descritas alrededor de la meditación budista. Por ejemplo, se le considera un estado de concentración en el instante presente y la realidad (Edwards, 2011). Del mismo modo, se caracteriza por la disolución y liberación de pensamientos propios. Y un enfoque mental en un único objeto perceptual, como puede ser la respiración o la

utilización, de los vocablos y sonidos denominado, *Mantras* (Engström, Pihlgård, Lundberg, y Söderfeldt, 2010).

2.2.3 El procedimiento de meditar de acuerdo a la filosofía budista

En general, el proceso meditativo budista, implicará a grandes rasgos, proveerse de un lugar apartado de diversos distractores, elegir un tipo de meditación determinado y comenzar, de este modo, se puede aprender a ejercitar la introspección y llegar a alcanzar el estado deseado.

De acuerdo con Holmes y Pérez (2000), parece ser que las diferentes técnicas de meditación pueden ser clasificadas de acuerdo a su enfoque. Algunas se enfocan en el campo de la percepción y la experiencia, también llamada de conciencia plena (*mindfulness* en inglés). Otras se enfocan en un objeto determinado, y son llamadas de «concentración». Hay también técnicas que intercambian el campo y el objeto de la meditación.

Según Barrows y Jacobs (2002) los tipos generales y más utilizados para la investigación médica y psicológica, son la meditación de concentración y la de conciencia plena. Del mismo modo, se tiene aquel tipo que consiste en observar y sentir la respiración (Seppälä, Nitschke, Tudorascu, Hayes, Goldstein, Nguyen y Davidson, 2014). Luego se tiene al tipo de meditación budista que visualiza pensamientos, imágenes mentales y sentimientos positivos en especial antes de conciliar el sueño. Esto se relaciona con el tipo de meditación budista que implica que los individuos se conecten con los impulsos y energías corporales, sin dejar que intervengan en su psique, permitiendo que la organización y la reflexión, se autorregulen por sí mismas (Galve, 2014). Adicionalmente se ha observado un tipo de meditación, enfocada en un objeto en particular o en imágenes físicas, como por ejemplo los cuadros, pinturas y hasta paisajes (Huidobro y Zamora, 2015). Otra de ellas, involucra la meditación sin objeto, donde se combinan el enfoque en la respiración y en pensamientos positivos e inspiradores, desenfocando la atención mental (Coutiño, 2012).

Otra forma de meditar, ha sido descrita por Birx (2013), en donde las personas luego de haberse enfocado en el instante presente, dirigen la atención hacia procesos como la respiración, la que debe realizarse de un modo suave y sin mayores esfuerzos para obtener, como consecuencia, un efecto calmante generalizado, que brinda sensación de tranquilidad. Por ello, el autor recomienda que, tanto la apertura como el cierre de los procesos meditativos, se realicen de un modo suave y calmado, para evitar cambios drásticos entre estos estados de calma y los momentos de mayor estimulación externa.

Por ello, para Aguilar y Musso (2008), durante y después del suceso meditativo, el sujeto podría valerse de registros, cuestionarios sistémicos, anotaciones experienciales y anecdóticas, que permitan un mejor análisis de la experiencia subjetiva, y de todos los procesos subjetivos que acontecen durante su práctica.

2.3 Representaciones sociales de la meditación budista

Las representaciones sociales de la meditación budista, se refieren a las estructuras cerebrales de índole biopsicosocial, que se adquieren mediante la experiencia directa con esta disciplina y que han sido generadas por lo que se conoce sobre ella socialmente, las cuales son compartidas entre los que la practican. Funcionan a modo de teorías o marcos de referencia internos, organizando los procesos de lectura, percepción, asimilación, categorización, interpretación y respuesta de los individuos antes y durante su práctica, constituyendo aquellos espacios en común entre lo que se vivencia personal y grupalmente, y que son posible de ser analizados mediante el autoinforme verbal, actitudinal o escrito (Jodelet, 1986; como se cita en Domínguez, 2006).

2.4 Impacto de la meditación budista en las personas

Diversos estudios resaltan el impacto de la meditación budista a nivel físico. Por ejemplo, para aliviar el dolor corporal (Zeidan y Vago, 2016) o

evaluarlo positivamente (Mills, Wilson, Pung, Weiss, Patel, Doraiswamy y Tanzi, 2016), así como para el control de respuestas nerviosas anticipatorias de modo electrofisiológico (Brown y Jones, 2010) y reforzando el sistema inmunológico (Black y Slavich, 2016).

De la misma manera, se han descrito diversos beneficios psicológicos derivados de su práctica. Por ejemplo, aumentando el control de emociones y la inteligencia emocional (Chu, 2010), disminuyendo el estrés, mejorando la autopercepción de salud mental (Rana, 2015), controlando el malestar psicológico (Hylander, Johansson, Daukantaitė y Ruggeri, 2017) o aumentando el bienestar y la atención plena (Moral, Kumar y Sharma, 2014). Además, se han descrito beneficios para aceptar diagnósticos médicos importantes (Del Carmen, 2016; Victorson, Hankin, Burns, Weiland, Maletich, Sufrin, y Brendler, 2017), ayudar a las personas con diversos traumas psicológicos (Wahbeh, 2014), aumentar la gratitud (Duthely, Nunn y Avella, 2017) y disminuir la preocupación (Yagüe, Sánchez, Mañas, Gómez y Franco, 2016).

Además, se ha descrito su impacto a nivel interpersonal, favoreciendo la independencia psicológica o “desapego interpersonal” (Aldana, 2013; Babauta, 2014; Michelazzo, 2011), ayudando a incrementar las habilidades sociales, disminuyendo la alexitimia (De la Fuente, Justo y Granados, 2010) y mejorando la vitalidad subjetiva, la calidad de la amistad y relaciones interpersonales (U. Akin, A. Akin y Uğur, 2016).

Como se ha mencionado previamente, se ha podido evidenciar, de manera general, la presencia de diversos beneficios, como resultado de meditación budista. Adicionalmente, de manera más específica, otra de ellos parte de una investigación realizada en el año 2008, por científicos de la Universidad de Wisconsin, quienes estudiaron el cerebro de Matthieu Ricard, un monje budista que pasa la mayor parte de su tiempo en meditación y carece de bienes materiales. Este estudio se basó en múltiples resonancias magnéticas nucleares, en el que su cerebro fue conectado a 256 sensores para detectar principalmente su nivel de estrés, irritabilidad, enfado, placer y satisfacción. Los resultados exhibieron que

su cerebro produce un nivel de ondas gamma, vinculadas a la conciencia, la atención, el aprendizaje y la memoria, nunca antes informadas en la literatura sobre neurociencias. Estas imágenes, mostraron una actividad excesiva en la corteza prefrontal izquierda, en comparación con su homólogo derecho, lo que le permite experimentar gran cantidad de emociones positivas producidas por el cerebro, alejada de los parámetros normales y, por el contrario, con una propensión muy reducida hacia la negatividad (Shontell, 2016).

Por último, en el Centro de Compasión y Altruismo de la Universidad de Stanford para la Investigación y la Educación, se realizó una investigación aplicada a 51 adultos durante un programa de meditación compasiva, conformada por nueve clases de dos horas, midiendo sus diversos estados de pensamiento (temas neutrales, agradables y desagradables) y comportamientos de cuidado para sí mismos y para otros. En ella, se encontró que el entrenamiento de la meditación compasiva reduce el "divagar por la mente" sobre algún elemento real o imaginario que produce estrés y malestar y, más bien, alienta la conducta de cuidado y benevolencia hacia uno mismo y hacia los demás (Parker, 2015).

CAPÍTULO III: OBJETIVOS

3.1 Objetivo(s)

Explorar las representaciones sociales de la meditación budista en Lima Metropolitana.

Identificar el modo en que las representaciones sociales de la meditación budista se relacionan con la difusión de la disciplina en Lima Metropolitana.

CAPÍTULO IV: MÉTODO

4.1 Tipo y diseño de investigación

Se realizó un estudio cualitativo, de alcance exploratorio - descriptivo, de diseño fenomenológico.

Exploratorio, porque permite aproximarse al fenómeno de las representaciones sociales brindado por la meditación budista, con el objetivo de aumentar el nivel de conocimiento de esta práctica y beneficiando, de esta forma, el correcto abordaje de cada indagación realizada al respecto (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Si bien la meditación budista ha ido adquiriendo mayor relevancia en la sociedad con el pasar del tiempo, no se han encontrado investigaciones nacionales, por lo que es un tema que no ha sido tratado a profundidad. Cabe resaltar que este tipo de investigación servirá de base para recoger, organizar y analizar los resultados obtenidos para establecer prioridades que puedan conducir a investigaciones futuras.

El estudio exploratorio también es útil para incrementar el grado de conocimiento del investigador respecto al problema, especialmente para un investigador que es nuevo en el campo del problema (Hernández et al., 2014) Por lo general, el estudio exploratorio es apropiado para cualquier problema del cual se sabe poco, y puede ser un antecedente para un estudio profundo (Namakforoosh, 2005).

Gracias a la apertura que brinda este tipo estudio, fue necesario llevarlo a cabo con una adecuada revisión bibliográfica recogida tanto de libros y revistas como de artículos digitales de investigación, pues implica el análisis de un tema o problema que se encuentra en pleno proceso de expansión en la cultura occidental.

Asimismo, es una investigación descriptiva, pues implica el reconocimiento del fenómeno investigado en un determinado

espacio/tiempo, es decir, las representaciones sociales de la meditación budista en sus practicantes, en Lima Metropolitana y en la actualidad. Tamayo (2004) afirma que, el nivel descriptivo: "comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o procesos de los fenómenos" (p.46).

Para el diseño se utilizó el enfoque fenomenológico debido a que su propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias (Hernández et al., 2014).

Por lo tanto, el diseño fenomenológico, permitió investigar cuáles son las representaciones sociales de la meditación budista en practicantes de Lima Metropolitana. Esto brindará la oportunidad de utilizar abordajes naturalísticos y cualitativos para comprender inductiva y holísticamente el fenómeno en cuestión.

Para Martínez (2006), la fenomenología es la ciencia que trata de descubrir las "estructuras esenciales de la conciencia"; debido a ello, el fin de la fenomenología no es tratar de describir un fenómeno singular sino descubrir en él la esencia (El Éidos) válida universalmente, y útil científicamente (p. 139).

4.2 Participantes

Según Vásquez et al. (2006) la muestra para este tipo de estudios, es un aspecto clave a considerar, ya que influye directamente la validez de los resultados. Del mismo modo, la lógica del muestreo en los estudios cualitativos es totalmente diferente a la de los estudios cuantitativos, pues en este tipo de investigaciones, el muestreo no se realiza según criterios estadísticos, sino por el criterio de acceso a la muestra.

En total, se pudo acceder a la participación de 13 personas, ocho hombres y cinco mujeres, teniendo en cuenta que, la variedad de participantes con diversas características, permite obtener dos tipos de datos, uno para documentar las diferencias y otro, para identificar los patrones comunes

compartidos entre ellos (Fontes, García, Quintanilla, Rodríguez, Rubio y Sarriá, 2015).

Por ello, se utilizaron criterios de selección muestral tales como, tener un tiempo de práctica de la meditación budista no menor a cinco años, residir en la ciudad de Lima, encontrarse dentro del rango de edad de 25 a 50 años, y pertenecer al sector socioeconómico A y B.

Al tener una población que fue seleccionada por el investigador, se trabajó con un muestreo intencionado y de voluntarios, es decir, se les solicitó participar y ser parte activa de la investigación solamente a los que quisieron compartir su experiencia y se les realizó una entrevista semiestructurada. Grasso (2006), afirma que la muestra de voluntarios es recurrente en la investigación psicológica y clínica, pues al solicitar voluntarios para participar de las entrevistas, estos tienen la decisión de aceptar o no la invitación dependiendo del tema o problema planteado en el estudio.

Por último, la muestra entrevistada estuvo conformada por un número de entrevistas que permitió llegar al punto de saturación (N=13), pudiendo obtener un tipo de muestra suficiente, es decir, que se pudo alcanzar una situación en donde la información obtenida comenzó a repetirse, se tornó redundante y dejó de aportar nuevos aspectos, logrando incluso, constatar tal agotamiento de nuevos datos, por diversos participantes en diferentes contextos (Vásquez et al., 2006).

4.3 Técnicas de recolección de datos

En el caso del trabajo de campo, el método empleado fue en base a la aplicación del instrumento cualitativo que correspondió a una entrevista semiestructurada por constituir un recurso flexible y que permite al indagador basarse en determinada guía de preguntas, con la posibilidad de ahondar en los tópicos que se crean convenientes para alcanzar los objetivos investigativos (Díaz, Torruco, y Varela, 2013).

En la entrevista a profundidad semiestructurada es necesario trabajar con una guía preestablecida de preguntas respecto a la información que se busca obtener sobre las características psicológicas percibidos por los individuos que han incorporado en su vida cotidiana la meditación. Su propia dinámica hizo que los temas se desarrollen con naturalidad, como sucede en los estudios exploratorios. Además, el entrevistador tuvo la opción de generar preguntas adicionales, dejando abierta la posibilidad de que el entrevistado pueda manifestarse libremente (Báez, 2007).

La guía preestablecida se encuentra conformada por 6 preguntas, las cuales fueron sometidas a evaluación de 2 expertos (véase apéndice 2 y 3). Uno de ellos, ha cursado dos maestrías, una en Filosofía y otra en Teología. El segundo experto, ha estudiado una especialidad Clínica Infantojuvenil y otra en Mindfulness. Ambos llegaron a un acuerdo unánime acerca de la calidad de redacción y la pertinencia de las preguntas incluidas en ella.

De manera general, se tratan de interrogantes que buscan indagar las representaciones sociales de la meditación budista en practicantes de Lima Metropolitana, haciendo hincapié en las siguientes constantes: los motivos por los cuales las personas la incorporan a su vida, la integración de la practica en su día a día, las consecuencias de ella, las representaciones que surgen en los individuos al meditar y otras.

4.4 Procedimiento de recolección de datos

En primer lugar, para contactar a los participantes, se asistió durante el periodo comprendido entre los meses de mayo y julio del año 2018, a diversos establecimientos donde se realizan algunas prácticas del budismo, específicamente la meditación y se procedió con la coordinación de citas con aquellas personas que cumplieron con todos los criterios de selección muestral, mencionados previamente.

Una vez concretada la cita, se les informó acerca de los objetivos de la presente investigación y se les entregó el consentimiento informado para

su respectiva verificación y aceptación. A continuación, se procedió a realizar la entrevista utilizando una grabadora de audio para el registro de la misma, tomando las precauciones de cada lugar, un espacio privado y silencioso, para evitar sesgos en sus respuestas. Por último, se efectuaron las transcripciones escritas de todas las preguntas y respuestas registradas en cada entrevista.



CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El siguiente acápite se encuentra orientado a la presentación y discusión de los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas a los participantes del estudio y procesados a través de un análisis cualitativo. Según Vásquez et al. (2006) este último, se refiere a un proceso creativo y dinámico, en el que los estudiosos tienen la oportunidad de clasificar y analizar datos de fuente propia. A diferencia del abordaje cuantitativo, en los estudios cualitativos no existe una división del trabajo entre investigadores, recolectores de datos y codificadores. A lo largo del análisis, se busca desarrollar una comprensión profunda de lo que se está estudiando y mejorar las interpretaciones.

Según los autores, el análisis de datos cualitativos implica tres etapas principales: la primera corresponde a la recolección y revisión de los datos obtenidos para desarrollar nuevas ideas. En la segunda fase se organiza la información y se clasifican los datos por categorías de significado para lograr una mayor comprensión del tema investigado. Y en la última etapa, se generan conclusiones a partir de la interpretación de los hallazgos obtenidos (Vásquez et al., 2006).

Durante la primera fase del análisis, se leyeron repetidas veces las transcripciones y se revisaron los datos de las entrevistas, realizadas a los individuos que han incorporado la meditación de la filosofía budista en su vida cotidiana, para crear una bitácora de análisis donde se documentaron de forma concreta los hallazgos obtenidos sobre las representaciones sociales de la meditación y, así, asegurar que la información esté completa y sea de calidad.

En la segunda etapa, fue importante establecer ciertos criterios claros y específicos para tener un acceso más rápido y organizado de la información, principalmente sobre las representaciones sociales en los practicantes que incorporan a su vida cotidiana la meditación budista. Esto permitió reducir los datos, categorizarlos en temas relevantes, y poder codificarlos en base a nuestro objeto de estudio, seleccionando aquella información que nos resulta útil para generar una mayor comprensión.

Finalmente, en la tercera y última fase, se procedió con el análisis de los discursos procurando abarcar todos los datos obtenidos e interpretarlos adecuadamente y permitiendo responder a los objetivos planteados a lo largo de esta investigación, sobre las representaciones sociales de la meditación budista en practicantes de Lima Metropolitana.

Se realizó una presentación de las representaciones sociales y los discursos de los cuales se derivan, en respuesta a la pregunta de investigación; así como, la correspondiente discusión de cada una ellas, desde sus características, su configuración, su difusión e influencia en el entorno de la práctica de la meditación budista.

En un primer apartado se discuten las representaciones sociales, acerca de la meditación budista, de quienes la practican. Mientras que, en una segunda parte, se discuten las representaciones sociales desde su difusión e influencia en el marco de dicha práctica.

5.1 Representaciones sociales de la meditación budista

Representación #1: “El budismo es un método efectivo que reduce el sufrimiento, facilita la iluminación y constituye una práctica no religiosa que puede convivir con diversas creencias religiosas”.

Esta representación se pudo derivar de expresiones tales como:

“... un método efectivo de reducción de sufrimiento en cuanto a la inherencia humana...” (JP).

“... El budismo tiene varias, hay ramas en las que la importante es la iluminación de uno mismo, pero luego ya viene el budismo Majayana, en el que ya no solo buscas tu desarrollo y la iluminación para mi beneficio si no para el resto...” (BP).

“Creo que lo que resalto del budismo es que no es una religión, no veneran a nadie, es más como que tu centro es el centro de conexión con una vibración elevada y en ti están las herramientas para así hacerlo, como meditar, entre otras...” (MC).

Esta representación social constituye una afirmación que posee un núcleo semántico figurativo (Reyes y Juriric, 2000), en donde se encadenan todos los sentidos conceptuales de las palabras que el individuo posee (encadenamiento semiológico), facilitando la adopción de diversas configuraciones de acuerdo a cada grupo social y tópico. Según Abric (como se citó en Torres y Zubieta, 2015), los núcleos centrales, determinan el significado y la organización de la representación total, cumpliendo dos funciones, una generadora y la otra organizadora. La primera, responsable de crear y transformar la significación de los elementos constituyentes, adquiriendo valor y sentido; mientras que la función organizadora, unifica y brinda estabilidad a la representación, y a la aprehensión del núcleo central.

Al mencionar que se trata de un método de reducción del sufrimiento, automáticamente se le relaciona a la esfera psicológica, luego, se resalta a la iluminación, recordando que se trata de un estado psicológico determinado. En cuanto a la reducción del sufrimiento, habría una disminución importante del dolor psicológico, mientras que en la iluminación se referiría a la reducción de la incertidumbre y la aceptación total. El núcleo central, es apreciado como un método que reduce el sufrimiento, de esta manera ayuda a alcanzar el estado de la iluminación, considerándose, así como una alternativa para las prácticas religiosas existentes. Esto a su vez, cumple una función identitaria, es decir permite la identidad, tanto del sujeto que la practica como para saber a qué categoría de la realidad se refiere. Es decir, siguiendo a Mungy y Carugati (como se citó en Nuño, 2004) permite que los individuos se sitúen en un terreno social determinado generando un ejercicio de compatibilidad entre normas personales, sociales y valores históricamente determinados. Es decir, cuando un sujeto se involucra con la filosofía budista, esta familiarización le permitirá poder identificar aquellos elementos inherentes a ella, sus enseñanzas, y áreas de acción, ubicándolas dentro de las actividades de conocimiento y prácticas relacionadas a la psicología de

los individuos y a los temas denominados como espirituales, a los que pertenece.

Representación #2: “La meditación budista es un hábito o práctica derivada de la filosofía, cuya efectividad ha sido estudiada científicamente, es de relativa simplicidad de ejecución, diversa tipología y que impacta positivamente en varias áreas del funcionamiento humano, desde lo personal, lo interpersonal, hasta lo profesional y laboral”.

Esta representación se pudo abstraer de expresiones tales como:

"Encontré un artículo de un estudio de Harvard que hablaba que los monjes budistas eran más felices que sus coetáneos, eso me llevo a entrar a investigar mucho más sobre el budismo (CP)"

“La filosofía oriental está siendo resonancia en occidente, pero a través de las evidencias. A manera personal, ahí fue que yo empecé a generar un vínculo (...). Hay mucha evidencia científica que habla sobre los beneficios de la meditación (MM)”.

“ . Siento que la meditación es algo que todos deben incluir en su vida, brinda beneficios a uno mismo y a la sociedad...” (MA).

“... como terapeuta al poder poner esto al servicio de mis pacientes, al ver que esto funcionaba en mí, pase a otra etapa, en la que era bueno poder enseñarles esto a mis pacientes en el servicio que yo les brindo...” (MV).

“... Recalco su simplicidad. El enfoque de la meditación budista, o sea el centro es el ser y su mente, no pone expectativas en seres superiores. No existe otro tiempo ni lugar que el aquí y el ahora... La meditación es la base del budismo... de forma habitual de 10 a 15 minutos al comenzar y al terminar el día, en donde me siento a sentir mi cuerpo y concentrarme en mi respiración...” (MM).

“...hago una meditación observando mi respiración que puede ser 15 minutos en cualquier momento del día, las otras meditaciones que hago es ver imágenes y tú te conectas con estas imágenes...” (BP).

Esta representación social cumple con la función de saber, es decir, que permite dar un entendimiento y explicación a la experiencia que se tiene alrededor de la práctica de la meditación budista y la filosofía que lo sostiene. Un tipo de saber de sentido común que permite a los involucrados en el proceso social, la adquisición de nuevos conocimientos y su integración funcional en un marco de asimilación más comprensible para ellos y más coherente con su sistema cognitivo y de valores. Por ejemplo, mediante esta representación social, se pueden conocer cómo los resultados de investigaciones, en instituciones importantes, despiertan el interés de las personas, y a su vez, cómo estos hallazgos o evidencias científicas acerca de sus beneficios, vinculan a la disciplina con sus futuros practicantes, ofreciendo beneficios que se pueden disfrutar de modo individual o grupal.

Por otro lado, permite conocer el uso de esta perspectiva para contribuir con otras técnicas existentes como las terapias psicológicas, facilitando que aquellos psicólogos que la practican o conocen sobre ella, puedan recomendarla como un ejercicio complementario, al trabajo que se realiza en consulta psicológica, en la atención educativa y otros ámbitos, señalando que, se puede incluir dentro del paquete de servicios ofrecidos por los profesionales a la hora de vincularse laboralmente con otros individuos e instituciones.

En tal sentido, brinda el conocimiento de que se trata de un proceso simple, en vez de complejo, intentando centrar al individuo en base a él mismo, y no a raíz de creencias religiosas, en el presente y no en el pasado o futuro, y que, para gozar de sus beneficios, no se necesita extender mucho su práctica pudiendo, incluso ser reducida a periodos cortos de tiempo al inicio y al final de cada día.

Por último, informa acerca de cómo se realiza el proceso dentro de estos periodos cortos, exponiendo que los modos de practicarla son variados, y que en algunos casos se puede realizar enfocándose en la respiración, al igual que, mediante la conexión de uno mismo con imágenes. En otras palabras, permite conocer que existen diversos modos de meditar, incluso

dentro de la filosofía budista, lo cual se complementa con la teoría planteada en el capítulo correspondiente.

Por lo tanto, esta constituye una representación de saber, debido a que permite explicar lo que es la meditación budista, al menos a nivel global, brindando aquella información vital, que permitirá que las personas decidan comenzar o no, a practicarla (Nuño, 2004).

En la misma línea, posee una característica esencial de las representaciones sociales, su existencia cuasi objetual. En otras palabras, poco a poco con la experiencia individual de muchas personas y los descubrimientos e investigaciones al respecto, se convertirán en hechos sociales (Vergara, 2009). Las investigaciones de muchos autores científicos tratan acerca de los efectos de la meditación budista, funciona como un medio de transmisión de representaciones sociales, con sustento institucionalizado y ya no solamente, basado en especulaciones y experiencias directas e indirectas. Entre ellos, se tiene al estudio de Aguirre (2012) quien sostiene que, la meditación budista, ayuda en el alivio del dolor, de la tensión a nivel muscular, puede contribuir con el control de la hipertensión y, además, a disminuir la depresión y la ansiedad. De la misma manera, Saoji, Mohanty y Vinchurkar (2017), estudiaron a la meditación y concluyeron que un solo día de práctica ejerce un impacto positivo y significativo en el rendimiento cognitivo de estudiantes universitarios de medicina.

Estas afirmaciones, permiten que las personas accedan a la información sobre sus características para luego, complementarse en la experiencia personal directa o indirecta, o dependiente del estilo cognitivo del involucrado. Es decir, ante un grupo de afirmaciones sobre la meditación budista, los grupos eligen aquellas que les brindan la información que requieren y se adapta más a su estilo personal de comprensión y manejo de la realidad (Mora, 2002; Vergara, 2008).

Representación #3: “La meditación budista brinda beneficios a nivel cognitivo, afectivo e interpersonal”.

Los beneficios cognitivos se pueden apreciar en expresiones tales como:

“...primero me concentro en mi respiración y paralelamente en cada parte de mi cuerpo, y esto posteriormente me lleva a poner la mente en “blanco” por así decirlo... Son esos momentos en los que te sientes desconectada del universo, es como si no estuvieras, no sé cómo explicarlo, no piensas en nada...” (DP).

“Estoy muy atenta a lo que siento, a lo que hago, a lo que vivo en cada momento, a vibrar alto, o sea, a estar conectada al momento presente, al aquí y ahora y a disfrutar de la vida cada instante...” (MC).

“... Ya no tengo juicios de valor prácticamente, o sea de hecho sin darme cuenta, de repente en un principio me costó, es como se dice tocar un instrumento, que puede parecer al principio feo, cuesta, soy un aprendiz todo el tiempo lucho con ello...” (AP).

Estas expresiones dejan en claro, la reestructuración cognitiva que los individuos vivencian durante la incursión en esta disciplina, y cómo luego de un tiempo de practicarla, desarrollan la capacidad de percatarse de su propia conducta y redirigirla hacia fines más productivos.

Del mismo modo, Los beneficios afectivos se pudieron derivar de expresiones tales como:

“... soy una persona mucho más serena... serena y tranquila... La tranquilidad, siento que es lo que más me brinda... alejado de otras emociones que me impiden estar relajado...” (MA).

“La verdad que no me cuesta soltar, al contrario, comparto mucho mis cosas creo que esta vida es un dar recibir...antes lo exterior me afectaba mucho más...” (MC).

“... Siempre hay problemas, con la meditación puedes calmar la ansiedad...” (C).

“... me ayuda bastante, por el tema del estrés del trabajo, del estrés de la familia, y otras cosas que en verdad siempre por ahí te pueden tensar...” (MA).

“... soy mucho más seguro, antes era muy inseguro...” (BP).

“... La meditación me ha ayudado a controlar mis emociones ante los cambios de la cotidianidad ... alejarte emocionalmente de estos aspectos negativos...” (MA).

“... de cómo mi energía se eleva...” (MC)

“Yo te diría que es la aceptación, a mí me parece es lo que yo he adoptado. La aceptación... si me detectan algo digo ya a disfrutar y punto.” (AP).

Por su parte, los beneficios a nivel interpersonal se dedujeron de expresiones tales como:

“... Respeto más a los demás y me pongo en el lugar de otra persona... Creo que se trata de ser más empático... trato de escuchar un poco más...” (MA).

“... uno de nuestros objetivos debe ser tratar de escuchar...” (CP).

“... Ahora soy más paciente con las otras personas, las escucho...” (C).

“... tener el corazón y la mente abierta para escuchar a personas... cuando eso sucede, trato de ponerme en los zapatos de la observadora y no de la protagonista de la historia...” (DP).

“... pienso es que es muy importante reconocer la energía que emana las personas que te rodean, me ha pasado de tener grupos de amigos donde sentía que había negatividad o hablar mal de los demás etc. O que no sumaba... siento que puedo reconocer ciertos patrones tóxicos míos hacia otros u otros hacia mí que pienso no tolerar...” (MC).

“...me alejo de lo toxico, de la bulla, de la agresión... me quito, me alejo ligeramente... No acepto lo que no está en sintonía con mi vibración...” (GL).

“... Siento más energía cuando se debe ayudar al otro, que cuando debo ayudarme a mí mismo... siempre he pensado que, de poder hacer el bien, es deber sagrado el hacerlo...” (JP).

“... Con la meditación budista he perdido el ego, ya no solo pienso en mí...” (C).

“... con tu ejemplo de apertura, de aceptación un poco más incondicional, podrías estar sembrando en la otra persona la semilla de ser un poco distinto, y que se dé cuenta que a veces reacciona mal, quizás sea una invitación para que las cambie...” (BP).

“... no podemos esperar que todo salga y sea como nosotros pensamos y queremos, debemos aceptar que siempre habrá diferentes opiniones...” (MM).

“... por ejemplo, si tienes una relación en la que siempre peleas con tus hermanos, y dices que son unos pesados y que deben cambiar, no es así, tu eres el que tiene que cambiar no ellos, porque si tu cambias, empiezas a hacer tu propio trabajo y ellos siguen siendo como siguen, las peleas o cosas que te decían ya no te afectarán o no producirán las cosas que antes te generaban, ellos van a percibir ese cambio y también va a empezar a derivar a un cambio en ellos.” (DT).

“... no tengo dificultades para confiar en las personas... todos son maestros. Uno puede estar rodeado de gente y sentirse solo. La soledad es un estado mental. En conclusión, me quedo grabado que todos somos uno. No hay nada que hagamos que no repercuta en todos los seres sintientes...” (MM).

“... En cuanto a mis relaciones también han cambiado mucho, tengo una pareja estable por primera vez desde hace ya 12 años, somos completamente felices...” (AC).

Estos resultados muestran cómo esta representación social proviene de dos afluentes diferentes, por un lado, se deriva de la experiencia personal, y por otro se apoya en los discursos que provienen de una comunidad científica y configura la representación social. Las vivencias que experimentan día a día con las personas con las que se relacionan forjan sus experiencias y dejan como recuerdo estos efectos positivos, que luego ven corroborados con las representaciones sociales que se desprenden de

los descubrimientos científicos que se hacen conocidos socialmente. Por ejemplo, estudios como los de Palmi y Solé (2016), sugieren a la meditación budista como una práctica prometedora en la reducción síntomas de la depresión, ira, ansiedad y estrés; así como también, para aumentar la consciencia plena. Es decir, socialmente se tiene representada a la meditación como una ayuda adicional ante cualquier situación interpersonal, producto del desarrollo personal. Hecho que también se confirma con los hallazgos de Hernández, Martínez, Mendoza, Diana y Hernández (2016) quienes encontraron que luego de practicar la meditación por determinado tiempo, se crean nuevas redes a partir de la plasticidad neuronal y se pueden llegar a formar nuevos estados de conciencia como el que ellos denominan, el ser holista (Hernández et al., 2016).

Por otro lado, las vivencias emocionales e interpersonales, suelen desencadenar en las personas, sentimientos de inseguridad o inestabilidad, lo que los vuelve un blanco susceptible de influencia informativa (Hogg, Vaughan y Haro, 2010), es decir, sujetos a la aceptación de información proveniente de otras personas como evidencias de la realidad. Por lo tanto, si se forma parte de una sociedad o un grupo, donde se practiquen y se comenten los beneficios de la meditación budista, esta probablemente funcione como un mecanismo de cambio cognitivo que favorezca la aproximación de las personas a la disciplina.

Aquí, se pueden apreciar los elementos de una interacción equitativa entre las partes, en este caso se trata de información que se ha compartido socialmente entre los practicantes, entre los maestros y al mismo tiempo deriva de las experiencias personales, donde se evidenciaron sus efectos (Bravo, 2002). Es decir que, la experiencia personal se apoya en los discursos que provienen de una comunidad científica y configuran la representación.

Representación #4: “Los principios del budismo y la meditación budista pueden ser utilizados como complementos de la formación en psicología, pero no reemplaza a las terapias psicológicas”.

Esto se obtuvo de expresiones como:

“...resulta que después me fui a argentina a estudiar psicología y cuando estaba terminando y hacia mi internado me fui a un centro de psicoterapia donde se hacía DBT principalmente, y el DBT es una terapia de tercera generación, que es la terapia dialéctica conductual, y uno de los principios fundamentales es la aplicación de la conciencia plena, la cual está basada en el budismo zen. De hecho, una de las terapeutas grupales se dedicaba exclusivamente a dar el dictado del Mindfulness...”
(AP).

“Todo comenzó cuando estudiando psicología positiva encontré un artículo de Mindfulness, el cual, en la praxis usa a veces la meditación, de allí seguí leyendo hasta encontrar el budismo, eventualmente estudié los documentos y leí hasta convertirme en un seguidor.” (JP).

“Al egresar de la carrera de psicología empecé a mirar, a estudiar distintos enfoques... Humberto Maturana tenía una propuesta bastante interesante... y desde ahí me fui acercando en ese momento sin darme cuenta a la filosofía budista.” (MM).

“Mi maestro siempre dice que el budismo empieza donde la psicología termina, no hay forma que el budismo sirva para que la gente esté bien psicológicamente, el budismo está bien para la gente que esta psicológicamente bien, porque esas personas están preparadas para tener un logro mucho más alto, realmente el foco del budismo no es darte las condiciones necesarias para tener un yo sano, sino para poder entender que ese yo no es real...” (AC).

De lo anterior, se puede observar la naturaleza interaccionista y socio construccionista de esta representación social (Rodríguez, 2006), donde los principios de una filosofía y una disciplina derivada, interactúan y construyen nuevos puntos de encuentro entre otras áreas del desarrollo humano, en este caso la psicología.

Se trata de una representación social, debido a que se le puede descomponer en aquellos elementos, que llevarían a los individuos a

comprenderla mejor y así, aplicar sus principios al ámbito de la psicología. Estos elementos se refieren a la información, al campo representacional y a las actitudes (Amador, 2004; Mora, 2002). Es de este modo que, se aprecia la gran cantidad de información que se maneja actualmente en el ámbito social y académico, acerca de la filosofía budista, la meditación y la tecnología humana, que se sostiene detrás y con su respectiva organización de conocimientos. En cuanto al campo representacional, las imágenes, modelos y categorías sociales en donde se incluye a la filosofía y meditación budista, están relacionadas a la mente humana y al desarrollo de la espiritualidad. Esto, a su vez, permite que se gesten las actitudes, es decir, las guías de acción y las posturas u opiniones acerca de la meditación, que luego serían extrapoladas a la psicología. En este nivel, la creencia central es que la meditación budista, según sus practicantes, no se considera un ejercicio apto para todos, por el contrario, se le concibe como una práctica que necesita cierto bienestar psicológico previo, como requisito para lograr alcanzar aquellos niveles superiores que implican practicar el budismo.

5.2 Las Representaciones sociales desde su difusión e influencia en la práctica de la meditación budista

Este estudio consideró exclusivamente a practicantes de esta disciplina, sin tomar en cuenta la práctica global de toda la filosofía budista y los contenidos que se desprenden de ella; bajo el supuesto de que, existen personas que la utilizan como complemento de la práctica física regular, y no tanto como un modo o filosofía de vida.

En el punto anterior, se mostraron las 4 representaciones sociales de la meditación budista en los practicantes de Lima Metropolitana, las cuales presentan elementos como un núcleo central, que correspondería a la primera representación social antes descrita, y abarca todos los conocimientos filosóficos y procedimentales de la práctica (Reyes y Juriric, 2000). Otro elemento se refiere a la información, por ejemplo, en relación a la meditación y a su utilidad en otras disciplinas físicas y

psicológicas. En cuanto al campo representacional, abarca elementos pertenecientes a los terrenos intelectual, emocional e interpersonal, llegando a considerársele como relacionada con la psicología y sus aplicaciones (Rondón, Peña y Buitrago, 2014).

Bajo este escenario, se puede afirmar que, lo que se comparten son tanto estas representaciones como la vivencia personal, haciendo hincapié, a que la mayoría de entrevistados manifiestan haber recurrido a esta práctica, debido a la presencia de dificultades psicológicas en su historia personal previa. Por ejemplo, se ha hecho referencia a la carencia de sentido en la vida, percepción de vacío existencial y falta de satisfacción, así como de una inconformidad personal, laboral y carencia de bienestar. De la misma manera, se han hecho evidentes conflictos relacionados al consumo de sustancias estimulantes, al manejo del apego material y la presencia de sintomatología corporal, como la tensión muscular. Asimismo, reportaron episodios percibidos como depresivos, de estrés, de ansiedad e impulsividad, y que se ha vinculado con la presencia de dependencias a nivel material y afectivo, al igual que, un temor al establecimiento de relaciones nuevas, dificultades en la dinámica familiar y preocupación por la aprobación social.

Del mismo modo, manifestaron otro tipo de dificultades previas, referidas a presentar episodios, donde se experimenta una falta de concentración en las labores a realizar, rumiación, rigidez cognitiva, pensamiento dualista y hasta, distorsión de la percepción.

“...empecé a tomar, empecé a salir con las chicas, probé todo tipo de droga, pero básicamente en búsqueda de encontrar una respuesta para saber qué cosas somos. Tuve experiencias bien locas, situaciones que yo percibía como reales pero que no estaban ahí.” (AC).

“...cuando estudiaba arquitectura, tenía mucho estrés y me dolía la espalda” (DT).

“Luego viví una adolescencia con el foco hacia afuera, lo social, el qué dirán, las cosas materiales... He tenido varias decepciones amorosas... en el pasado he sido bastante desconfiada con hombres.” (MC).

“...era rígido, de una sola línea de pensamiento. Todo esto hasta que me vi confrontado conmigo mismo, con mi propia espiritualidad. Al verme sin argumentos, y darme cuenta que vivir luchando contra mi propia esencia es un absurdo.” (JP).

“Yo tuve una depresión en el 2007, incluso me medicaron porque sentía que todo estaba vacío, no entendía el sentido de la vida... antes tenía mayor facilidad para pasar al acto o reaccionar sin reflexionar en las consecuencias de mi futura acción, solía rumear más, pasaba más tiempo dándole vueltas a las cosas.” (BP).

“...una de las variables había sido mi crisis personal... Creo que antes era una persona muy hipercrítica, conmigo mismo y con los demás... pensaba demasiado y ahí tocaba ser impulsivo... no era consciente de mis propios dolores adecuadamente, entonces tampoco tenía la capacidad de comunicar que necesitaba y era como un bebe que no puede hablar y simplemente siente el malestar y espera que la otra persona, el cuidador primario identifique que es lo que tiene...” (MV).

“...falta de satisfacción con mi vida y bienestar. Siempre andaba buscando respuestas a la vida, a las cosas, al amor a todo, era una curiosidad que yo tenía. Llego un punto en que me sentía mal y no sabía por qué” ... (C).

Por lo tanto, aquí no solamente se transmiten las representaciones, sino también permite que mediante el compartir vivencias personales aquellos que no la practican puedan tener pruebas del cambio que conlleva practicarla, directamente en frente de sus ojos y sobre cómo, una técnica derivada del budismo, puede contribuir a lidiar con inconvenientes como los descritos en los testimonios antes expuestos. En la mayoría de los casos, puede decirse mucho acerca de algo nuevo, pero al manifestar ese tipo de evidencias o testimonios personales, se genera mucho más interés

en quienes no la han considerado como una práctica regular (Paulín, Horta y Siade, 2009).

Por ello, la primera herramienta que se despliega, de un modo intencional o no, es la del marketing de boca a boca, es decir, reciben elementos de una nueva representación social o, en otro caso, lo vivencian personalmente sin influencia externa, y lo siguiente que hacen es contarlo, se lo comentan a sus allegados, amigos y a sus familiares. Por ese motivo, muchos de los entrevistados refirieron promocionar la meditación budista constantemente:

“... yo la recomendaría porque hoy en día sencillamente nuestra capacidad para permanecer atentos hacia algo en especial está cada vez más reducida, la tecnología nos está entrenando para lo opuesto, para no estar atentos... esta práctica es súper sencilla pero no por eso fácil, y te invita a que estés ahí presente, en lo que sea que está ocurriendo y que trates de permanecer en ese estado la mayor cantidad de tiempo posible...” (BP).

“... Yo siempre envío a la gente a meditar... de hecho, es lo que hago, la recomiendo. Sobre todo, a las personas que viven desconectadas de sí mismas, personas muy obsesivas que están con rumiación en la cabeza, porque les serena la mente. Cambian de chip... es una herramienta muy valiosa...” (GL).

A ellos se le debe agregar, el fenómeno del internet, que también constituye un modo de difusión de conocimientos acerca de esta práctica, sobre todo en las redes sociales donde se comparten mensajes, publicaciones, opiniones y contenido audiovisual, incluyendo los conocidos virales y los memes. Estos últimos, constituyen las formas actuales más rápidas de difusión de contenido, teniendo en cuenta el alto grado de inexactitud de la información que transmiten, lo importante es que varios elementos originales se mantienen, aunque algo satirizados (Corredor, Pinzón y Guerrero, 2011; Roussiau y Valence, 2013).

En páginas para colocar videos en la red, de tipo Youtube o Dailymotion, se puede encontrar gran cantidad de contenido audiovisual, relacionado tanto con la filosofía como con la meditación budista, incluyendo, la descripción, modelado y guía del proceso. Muchas veces, esto constituye una cantidad de información suficiente, para satisfacer las necesidades antes descritas. En pocas palabras, constituyen los métodos más actualizados para conocer al respecto, ya que en generaciones anteriores el modo de conocimiento era algo diferente (Almobarraz, 2018).

Por ello, los participantes del estudio, con cinco años o más de práctica de la disciplina, refirieron haber escuchado de ella, en conferencias, entrevistas, medios de comunicación radial y escrita, incluyendo a las publicaciones en internet.

“...cuando venía algún maestro iba a los retiros, venía gente de Brasil en ese entonces, y me gustó esa práctica y comencé a investigar más al respecto en libros y videos, y a partir de ahí...” (MV).

“Entonces ambas variables convergieron y claro yo sabía que los chinos han sido confucianos, taoístas y budistas, pero no había mucha información disponible sobre el confucionismo, un poquito más sobre el taoísmo, pero en cambio había bastante bibliografía sobre el budismo, toma en cuenta también que esto paso en el 98 y el acceso a internet no era tan amplio...” (VP).

“Yo siempre cuando manejaba prendía la radio del carro, en una radio hablaba siempre de la filosofía budista y de OSHO más que todo, hubo unas frases que me gustaron y empecé a investigar. Me gustó mucho de lo que hablaba Eckhart Tolle sobre el budismo en camino al despertar, y así conocí lo que es la meditación...” (C).

“... entre a internet y busqué más sobre el budismo y lo primero que encontré fue el centro camino al diamante, llamé al responsable del centro, lo llamé y me dijo que se reunían martes y jueves, fui el jueves. Yo lo primero que dije es que quería estar bien, y me dijeron que si

quería estar bien, tenía que meditar, 10 minutos en la mañana y 10 minutos en la tarde. Y así fue como no paré de meditar...” (AC)

“...encontré un artículo de Mindfulness... y decidí seguirle...” (JP).

Todo esto, aumenta el interés social en el tema, y que se genere una inclinación y aproximación a probar sus efectos y a investigar al respecto, teniendo en cuenta de que se trata de una práctica que satisface las necesidades sociales en algún nivel, de otro modo, no se perpetuaría y hubiese sido abandonada por sus adeptos tiempo atrás (Schopen y Freeman, 1992). Esto hace referencia al concepto de Influencia Social, un constructo que explica en términos de la psicología social, el mecanismo por el que los individuos por si solos o colectivamente, se ven influenciados por las actitudes, percepciones y acciones de los demás. Es decir, que se trata de un proceso de cambio, que acontece dentro de los individuos y que es producto de influencias externas (Suriá, 2013).

En conclusión, las representaciones sociales y las vivencias personales, contribuyen con la difusión de la meditación budista en Lima Metropolitana, respaldados por el testimonio quienes gozan de sus efectos y áreas de acción, utilizando a las relaciones interpersonales y a los medios de comunicación masivos tales como la radio, televisión, revistas e internet para lograrlo.

CONCLUSIONES

- Los mecanismos de formación de las representaciones más frecuentes son, la experiencia personal directa o la indirecta, la cual dependerá de los mecanismos cognitivos involucrados, así como el estilo propio de desempeño personal. Mientras que los modos de transmisión de representaciones más utilizados en la actualidad son, el internet, las redes sociales, las plataformas de reproducción de videos y la publicidad de boca en boca.
- Las representaciones sociales acerca de la meditación budista giran en torno a definiciones acerca de la filosofía budista que la sostiene, considerada como facilitadora de la iluminación, reductora del sufrimiento y una alternativa ante las prácticas religiosas existentes.
- La meditación budista es considerada un hábito que contribuye con el desarrollo de habilidades intelectuales, emocionales e interpersonales en terrenos como el personal, el laboral y otros.
- Las representaciones sociales y las vivencias personales, contribuyen con la difusión de la meditación budista en Lima Metropolitana, a través de la transmisión de aquellos beneficios identificados por sus practicantes y las áreas de la vida en las que influye positivamente, dándose a conocer mediante canales de comunicación social como las relaciones interpersonales y los medios de comunicación masivos.
- Su difusión en Lima, se encuentra mediada por los diversos canales de comunicación, por donde se transmite la información en las sociedades actuales, entre ellas, el marketing boca a boca y los medios de comunicación masivos, como la radio, televisión, revistas y por supuesto, el internet.
- La práctica de la meditación budista parece impactar en diversas áreas de la vida, incluyendo terrenos psicológicos y espirituales donde se observan sus efectos y beneficios.
- Los resultados de la exploración mostraron que los practicantes tienen representada a la meditación budista como algo beneficioso a diversos niveles del funcionamiento humano, y que son estos la principal base para su difusión en culturas como las occidentales, donde el equilibrio psicológico y la estabilidad emocional se han convertido en objetivos importantes.

RECOMENDACIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos y conclusiones formuladas, se detallan las siguientes recomendaciones:

- En relación al diseño de la investigación se sugiere incrementar el número de entrevistas realizadas, proponiendo, nuevos criterios de inclusión para ejecutar otro tipo de comparaciones que enriquezcan el análisis. Por ejemplo, se podría utilizar un criterio de comparación de acuerdo a la antigüedad de la práctica, tratando de establecer la existencia de diferencias en los discursos si se comparan personas que llevan 1, 3, 5 y 10 años practicando la meditación budista.
- En la misma línea, se sugiere la implementación de la herramienta *focus group*, de tal manera se puedan evaluar otros aspectos de la realidad que no se han contemplado en este estudio, como por ejemplo los estereotipos al respecto, el impacto de la práctica de la meditación budista en la alimentación y la salud física, más allá del manejo del estrés físico como se mencionó anteriormente. Inclusive, sería interesante contemplar estas y otras variables y cómo se comportan al compararse entre practicantes y no practicantes.
- En caso se quiera replicar este estudio o mejorarlo con el tiempo, se pueden guardar y establecer contacto con instituciones que impartan la meditación budista, de tal manera se pueda contar con una mayor muestra, y aumentar la posibilidad de que puedan participar en la misma.
- Se recomienda continuar con la realización de estudios en esta línea investigativa utilizando el mismo o diferente diseño, por ejemplo, uno cuantitativo. Esto facilitaría un mayor conocimiento de la meditación budista y sus beneficios para la psicología

personal y científica, segmentando los resultados de acuerdo a la edad, religión, nivel socioeconómico y otras variables.

- Además, se sugiere explorar las representaciones sociales de la meditación budista en personas con diagnósticos psicológicos previos y evaluar el impacto de la disciplina frente a los tratamientos psicológicos convencionales, y corroborar la utilidad de la práctica para la psicoterapia, en muestras de otras ciudades del Perú y el mundo, complementando sus resultados, y extender su poder explicativo a más lugares.
- Asimismo, se propone implementar mayor investigación y consideración de la meditación budista, como complemento de la práctica clínica. Los hallazgos aquí expuestos sugieren que, si se le utiliza como un complemento de la psicoterapia, puede constituir un aporte para la misma, debido a los efectos reportados por sus practicantes.

REFERENCIAS

- Afonso, R. y Bueno, B. (2010). Reminiscencia con distintos tipos de recuerdos autobiográficos: efectos sobre la reducción de la sintomatología depresiva en la vejez. *Psicothema*, 22(2), 213–220. doi: 10.13140/RG.2.2.19908.32644
- Aguilar, G. y Musso, A. (2008). La Meditación como Proceso Cognitivo-cConductual. *Suma Psicológica*, 15(1), 241-258. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fua&AN=32488502&lang=es&site=ehost-live>
- Aguirre, A. (2012). Salud y ciencia. *Contenido*, 59(2), 12-13. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=82315204&lang=es&site=ehost-live>
- Amador, P. (2004). *Las representaciones sociales*. Universidad de Puebla. Recuperado de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/mce/amador_p_se/capitulo4.pdf
- Akin, U., Akin, A. y Uğur, E. (2016). Mediating Role of Mindfulness on the Associations of Friendship Quality and Subjective Vitality. *Psychological Reports*, 119(2), 516-526. doi:10.1177/0033294116661273
- Aldana, E. (2013). La muerte y el proceso de morir en el budismo. Instituto de ciencias de las religiones. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de: <http://eprints.ucm.es/29853/1/EPRINT.%20UCM.%20LA%20MUERTE%20Y%20EL%20PROCESO%20DE%20MORIR%20EN%20EL%20BUDISMO.pdf>
- Almobarraz, A. (2018). Utilization of YouTube as an information resource to support university courses. *Electronic Library*, 36(1), 71-81. doi:10.1108/EL-04-2016-0087
- Angelucci, L., Cañoto, Y. y Hernández, M. J. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 35(3), 531-546. doi:10.12804/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454

- Ariza, G. (2013). Social representations of Intimate partner violence in Medellin in XXI century. *CES Psicología*, 6(1), 134-158. doi:10.18002/cg.v0i11.3629.
- Babauta, L. (2014). La gran destreza: Cómo dominar el desapego transformará tu vida. *Zen Habits*. 10, 1-89. Recuperado de: <http://zenhabits.s3.amazonaws.com/The%20One%20Skill%20%20Leo%20Babauta.pdf>
- Báez, J. (2009). *Investigación cualitativa*. Madrid: ESIC editorial.
- Birx, E. (2013). A comparative concept analysis of centring vs. opening meditation processes in health care. *Journal of Advanced Nursing*, 69(8), 1895-1904. doi:10.1111/jan.12032
- Black, D. y Slavich, G. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 13-24. doi:10.1111/nyas.12998
- Bodhi, B. (2005). In the Buddha's Words: *An Anthology of Discourses from the Pali Canon*. Recuperado de <http://www.wisdompubs.org/book/buddha%E2%80%99s-words>
- Boals, G. (1978). Towards a cognitive reconceptualization of meditation. *Journal of Transpersonal Psychology*, 10(1), 143-182. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/.../c118d319a9aae13b670ede7d2>
- Bravo, C. (2002). *Hacia una comprensión del construccionismo Social de Kenneth Gergen*. Material Utilizado en el Seminario de Psicología Social de la Escuela de Psicología de la Universidad Bolivariana. Santiago de Chile. <http://www.swarthmore.edu/SocSci/kgergen1/web/page.phtml?st=home&id=home>
- Brown, C. y Jones, A. (2010). Meditation experience predicts less negative appraisal of pain: electrophysiological evidence for the involvement of anticipatory neural responses. *Pain*, 150(3), 428-438. Recuperado de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S030439591000223X>

- Casallas, E. (2013). Las representaciones sociales: un marco teórico apropiado para abordar la investigación social educativa. *Revista de Ciencias Sociales*, 19(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/280/28026467006.pdf>
- Castorina, J. (2005). *Construcción conceptual y representaciones sociales*. Recuperado de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibudlimasp/reader.action?docID=3160353&query=Construcci%C3%B3n+conceptual+y+representaciones+sociales#>
- Charoensukmongkol, P. (2014). Benefits of Mindfulness Meditation on Emotional Intelligence, General Self-Efficacy, and Perceived Stress: Evidence from Thailand. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16(3), 171-192. doi:10.1080/19349637.2014.925364
- Chávez, A., y Ortega, M. (2018). Representaciones sociales de estilos de vida y bienestar en el contexto de una sociedad de consumo: Monterrey y su Área Metropolitana. *Cultura y representaciones sociales*, 13(25), 76-102. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/crs/article/view/61666>
- Chiang, H. y Hsiao, K. (2015). YouTube stickiness: the needs, personal, and environmental perspective. *Internet Research*, 25(1), 85-106. doi:10.1108/IntR-11-2013-0236
- Chu, L. (2010). The benefits of meditation vis-à-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 26(2), 169-180. doi:10.1002/smi.1289
- Cmeciu, C. y Coman, C. (2016). Activismo cívico digital en Rumanía: La comunidad de Facebook en las protestas on-line contra Chevron. *Comunicar*, 24(47), 19-28. doi:10.3916/C47-2016-02
- Corredor, J., Pinzón, Ó. y Guerrero, R. (2011). Mundo sin centro: cultura, construcción de la identidad y cognición en la era digital. *Revista De Estudios Sociales*, (40), 44-56. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=67642158&lang=es&site=ehost-live>

- Cortese, J. y Proffitt, M. (2012). Looking Back as We Prepare to Move Forward: US Presidential Candidates' Adoption of YouTube. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 15(12), 693-697. doi:10.1089/cyber.2012.0185
- Coutiño, A. (2012). Terapias Cognitivo-Conductuales de tercera generación (TTG): la atención plena/mindfulness. *Revista internacional de psicología*, 12(01). doi.org/10.33670/18181023.v12i01.66
- Cramer, H., Sibbritt, D., Park, C. L., Adams, J., y Lauche, R. (2017). Is the practice of yoga or meditation associated with a healthy lifestyle? Results of a national cross-sectional survey of 28,695 Australian women. *Journal of Psychosomatic Research*, 101, 104–109. doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.07.013
- Cruz, J. y Velandia, M. (2016). *Influencia de las representaciones sociales de participación infantil que tienen los padres de la familia y docentes de la Institución Educativa Departamental República de Francia." sede Antonia Santos" el Municipio de San Francisco Cundinamarca, sobre las prácticas llevadas por estos actores al interior de su hogar y de la escuela* (Tesis de Maestría). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia. Recuperado de <http://repository.cinde.org.co/handle/20.500.11907/1564>
- De la Fuente, M., Justo, C. y Granados, M. (2010). Efectos de un programa de meditación (mindfulness) en la medida de alexitimia y las habilidades sociales. *Psicothema*, 22(3), 369-375. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/2010-14793-003e>
- Del Carmen, M. (2016). Eficacia de la meditación para el control del malestar psicológico en gestantes con riesgo de complicaciones inminentes. *Medisan*, 20(5), 697-702. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930192016000500009
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S200750572013000300009

- Di Gusto, E. y Bond, N. (1979). Imagery and the autonomic nervous system: Some methodological issues. *Perceptual and Motor Skills*, 4(8), 427-38. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/379792>
- Di Nardo, P. y Raymond, J. (1979). Locus of control and attention during meditation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 4(7), 1136-1137. doi.org/10.1037/0022-006X.47.6.1136
- Domínguez, R. (2006). *Teoría de las representaciones sociales: apuntes*. Recuperado de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibudlimasp/reader.action?docID=3171216&query=Teoría+de+las+representaciones+sociales%3A+apuntes>
- Duthely, L., Nunn, S. y Avella, J. (2017). A Novel Heart-Centered, Gratitude-Meditation Intervention to Increase Well-Being among Adolescents. *Education Research International*, 1-12. doi:10.1155/2017/4891892
- Edwards, L. (2011). Biofeedback, Meditation, and Mindfulness. *Biofeedback*, 39(2), 67–70. doi.org/10.5298/1081-5937-39.2.02
- Engström, M., Pihlgård, J., Lundberg, P. y Söderfeldt, B. (2010). Functional Magnetic Resonance Imaging of Hippocampal Activation During Silent Mantra Meditation. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 16(12), 1253–1258. doi.org/10.1089/acm.2009.0706
- Figuroa, Ó. (2013). Cosmologías de India. Védica, sām̐khya y budista. *Diánoia*, 58(70), 219-223. Recuperado de: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fua&AN=109038581&lang=es&site=ehost-live>
- Fontes, S., García, C., Quintanilla, L., Rodríguez, R., Rubio, P., y Sarriá, E. (2015). *Fundamentos de investigación en psicología*. Madrid: UNED.
- Galve, J. (2014). Meditación y emociones. *Medicina naturista*, 8(2), 19-23. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4847897.pdf>
- Gallois, W. (2010). Zen history. *Rethinking History*, 14(3), 421-440. doi:10.1080/13642529.2010.482799

- Goya, D. y Chambi, O. (2013) .110 años de budismo en el *Perú*. *Kaikan*. 8(1), 6-10.
Recuperado de: <http://www.apj.org.pe/files/kaikan/Kaikan81-octubre2013.pdf>
- Grasso, L. (2006). *Encuestas: elementos para su diseño y análisis*. Córdoba: Brujas.
- Grossman, P., Kappos, L., Gensicke, H., D'Souza, M., Mohr, D., Penner, I. y Steiner, C. (2010). MS quality of life, depression, and fatigue improve after mindfulness training a randomized trial. *Neurology*, 75(13), 1141-1149.
- Guillermo, J. (2014). Psicoanálisis y budismo. *Affectio Societatis*, 11(20), 96-107.
Recuperado de:
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=95061236&lang=es&site=ehost-live>
- Gutiérrez, G. (2011). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(2), 26-32. Recuperado de https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/12/Medit_Mind_y_efectos_Biopsicosociales-_Castellano.pdf
- Hendricks, C. (1975). Meditation as discrimination training: A theoretical note. *Journal of Transpersonal Psychology*, 7(1), 144-146. Recuperado de <http://hendricks.syr.edu/services-and.../meditation-stress-reduction.html>
- Hernández, A., Martínez, M., Mendoza, J., Diana, M. y Hernández, C. (2016). La meditación como estrategia para el desarrollo del ser holista en el marco de la reforma educativa. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 3(5). Recuperado de <http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/430>
- Hogg, M., Vaughan, G. y Haro, M. (2010). *Psicología Social*. Madrid: Médica Panamericana.
- Huidobro, M. y Zamora, J. (2015). *La pintura de paisaje en las tradiciones taoísta y budista zen: el flujo de la vida, la figura humana como elemento natural* (Tesis Doctoral). Universidad Complutense de Madrid, España. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=149583>

- Hylander, F., Johansson, M., Daukantaitė, D. y Ruggeri, K. (2017). Yin yoga and mindfulness: a five week randomized controlled study evaluating the effects of the YOMI program on stress and worry. *Anxiety, Stress & Coping*, 30(4), 365-378. doi:10.1080/10615806.2017.1301189
- Karanikola, M., Lyberg, A., Holm, A. y Severinsson, E. (2018). The Association between Deliberate Self-Harm and School Bullying Victimization and the Mediating Effect of Depressive Symptoms and Self-Stigma: A Systematic Review. *BioMed Research International*, 1–36. doi.org/10.1155/2018/4745791
- Kelland, M. (2009). Psicología, Discapacidad Física, y la Aplicación: de la Consciencia Plena Budista a los Programas de Artes Marciales. *Revista De Artes Marciales Asiaticas*, 4(4), 8-17. Recuperado de: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fua&AN=47178833&lang=es&site=ehost-live>
- Kemp, H. (2014). Budismo occidental: Una frontera novedosa para la misión Cristiana. *Lausanne Global Analysis*, 3 (5). Recuperado de <https://www.lausanne.org/es/contenido/aml/2014-09-es/budismo-occidental>
- Knapp, E., Suárez, M. y Mesa, M. (2003). Aspectos teóricos y epistemológicos de la categoría representación social. *Revista cubana de psicología*, 20(1), 23-34. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v20n1/03.pdf>
- Levy, I. (2016). Is the term 'Sanatana Dharma' more appropriate than the term 'Hinduism' to describe the Vedic tradition?. *Transpersonal Psychology Review*, 18(2), 58-70. Recuperado de: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=119136734&lang=es&site=ehost-live>
- Leyton, M., García, J., Fuentes, J. y Jiménez, R. (2018). Análisis de variables motivacionales y de estilos de vida saludables en practicantes de ejercicio físico en centros deportivos en función del género. *Retos: Nuevas Perspectivas De Educación Física, Deporte Y Recreación*, (34), 166-171. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fua&AN=130831253&lang=es&site=ehost-live>

- Leyva, J. (2014). La permanencia escolar en las redes educativas desde comunidades periféricas. *Revista Panorama*, 8(15), 48-57. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=103637105&lang=es&site=ehost-live>
- Lillo, S. (2016). Rapport at the core: Relationships in service-learning program development. *Interactions: UCLA Journal of Education & Information Studies*, 12(2), 1-22. Recuperado de: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=117851861&lang=es&site=ehost-live>
- Manzano, J. (2006). Re-encarnación y Karma. *Xipe Totek*, 15(4), 299-330. Recuperado de: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=22982827&lang=es&site=ehost-live>
- Marina, A. y Tonello, S. (2013). El campo en la ciudad. El paseo gaucho en bahía blanca, Argentina. *Turydes*, 6(15), 1-11. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=hjh&AN=95037121&lang=es&site=ehost-live>
- Martínez, M. (2006). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. México: Trillas.
- May, E. (2016). ¿Por qué me convertí? ¿Por qué se convirtieron? Los budistas Soka Gakkai en Mérida, Yucatán. *Relaciones: Estudios De Historia y Sociedad*, (148), 205-241. Recuperado de: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=120796475&lang=es&site=ehost-live>
- Mazzitelli, C. y Aparicio, M. (2010). *El abordaje del conocimiento cotidiano desde la teoría de las representaciones sociales*. Recuperado de <https://revistas.uca.es/index.php/eureka/article/download/2678/2327>
- McCrea, B. (2010). It goes both ways. *T H E Journal*, 37(4), 14-19. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=49386648&lang=es&site=ehost-live>

- Michelazzo, J. (2011). Desapego e entrega: atitudes centrais da meditação zen-budista e suas ressonâncias nos pensamentos de Eckhart e de Heidegger. *Revista De Estudos Da Religião*, 11(2), 141-171. Recuperado de: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=73203778&lang=es&site=ehost-live>
- Miller, J. (1993). The unveiling of traumatic memories and emotions through mindfulness and concentration meditation: Clinical implications and three case reports. *Journal of Transpersonal Psychology*, 2(5), 169-180. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/1994-34531-001>
- Mills, P., Wilson, K., Pung, M., Weiss, L., Patel, S., Doraiswamy, P. y Tanzi, R. (2016). The self-directed biological transformation initiative and well-being. *Journal of alternative & complementary medicine*, 22(8), 627-634. doi:10.1089/acm.2016.0002
- Moffitt, P. (2010). Bailando con la vida: Intuiciones Budistas para hallar sentido y alegría frente al sufrimiento. Recuperado de Monk, E. (2003). The benefits of meditation: experimental findings. *Social Science Journal*, 40(3), 465. doi:10.1016/S0362-3319(03)00043-0
- Mora, M. (2002). La teoría de las representaciones sociales de Serge Moscovici. *Athenea Digital. Revista de pensamiento e investigación social*, 1(2), 1-25. Recuperado de <https://www.raco.cat/index.php/Athenea/article/download/34106/33945>
- Moral, A., Kumar, R. y Sharma, M. (2014). A study of well being in meditators. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 5(10), 1229-1231. Recuperado de: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=99836857&lang=es&site=ehost-live>
- Munasinghe, S., Hemmington, N., Schänzel, H., Poulston, J. y Fernando, T. (2017). Hospitality: Ideologies, characteristics and conditionality in Theravada Buddhism and Western philosophy. *Hospitality & Society*, 7(2), 157-180. doi:10.1386/hosp.7.2.157_1

- Muñoz, M. (2015). Equilibrio psicológico. La esencia del enigma en el tratamiento de pacientes con Fibromialgia. *Revista Cubana de Reumatología*, 17(S1), 216-219. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962015000300006
- Namakforoosh, M. (2005). *Metodología de Investigación*. México, D.F: Limusa.
- Negura, L., y Deslauriers, J. M. (2009). Work and lifestyle: social representations among young fathers. *British Journal of Social Work*, 40(8), 2652-2668. Recuperado de <https://academic.oup.com/bjsw/article-abstract/40/8/2652/1659331>
- Niño, V. (2011). *Metodología de la investigación. Diseño y ejecución*. Bogotá: El autor.
- Nuño, B. (2004). *Modelos de toma de decisiones con los que intentan resolver el consumo de drogas ilegales adolescentes consumidores y sus padres que acuden a tratamiento a CIJ en Guadalajara* (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México. Recuperado de <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd90/1008NU%C3%91mod.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (1996). *¿Qué calidad de vida? Grupo de la OMS sobre la calidad de vida*. Recuperado de <http://www.who.int/iris/handle/10665/55264>
- Organización Mundial de la Salud (2018). *CIE-11: Undécima revisión de la clasificación internacional de las enfermedades. Trastornos mentales y del comportamiento. Descripción clínicas y pautas para el diagnóstico*. Madrid, España: Méditor
- Palmi, J. y Solé, S. (2016). Intervenciones basadas en Mindfulness en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología Del Deporte*, 25(1), 147–155. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2016-18514-018>
- Parker, C. (2015). Compassion meditation reduces 'mind-wandering,' Stanford research shows. Recuperado de <http://news.stanford.edu/2015/04/22/mindful-meditation-benefits-042215/>
- Paul, J. (2017). Budismo universal, budismo individual. Análisis del interés por la espiritualidad oriental en occidente. *Escritos*, 25(54), 59-81. doi:10.18566/escr.v25n54.a04

- Paulín, G., Horta, J. y Siade, G. (2009). La vivencia y su análisis: consideraciones breves sobre las nociones objeto-sujeto en el universo discursivo del mundo cultural. *Revista mexicana de ciencias políticas y sociales*, 51(205), 15-35. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmcp/v51n205/v51n205a2.pdf>
- Pepe, A., Míguez, C. y Arce, R. (2014). Equilibrio psicológico y burnout académico. *Revista De Investigación En Educación*, 12(1), 32-39. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4736024.pdf>
- Perales, N. (2017). *Representaciones sociales de jóvenes sobre la violencia en las relaciones de pareja* (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/8779>
- Pérez, Y. (2017). Construcción e influencia de las representaciones sociales en el proceso migratorio de cubanos hacia Angola. *Migración y Desarrollo*, 15(28), 65-86. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sih&AN=125591226&lang=es&site=ehost-live>
- Pérez, A. y Holmes, J. (2000). Meditation: concepts, effects and uses in therapy. *International Journal of Psychotherapy*, 5(1), 49-58. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/record/2000-08494-002>
- PR, Newswire (2011, March 11). Trungram Gyaltrul Rinpoche supervisa la construcción de un eco-monasterio en el lugar de nacimiento de Buda. *PR Newswire Europe (Spanish)*. Recuperado de: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bwh&AN=201103111453PR.NEWS.EURO.ND.30029155es.Public&lang=es&site=ehost-live>
- Puente, J. (2017). *Representaciones sociales de la virginidad en un grupo de adolescentes de San Juan de Lurigancho* (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/7698>

- Rana, N. (2015). Mindfulness and loving-kindness meditation: A potential tool for mental health and subjective well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(2), 189-196. Recuperado de: <https://www.questia.com/library/journal/1P3-3760120861/mindfulness-and-loving-kindness-meditation-a-potential>
- Reyes, M. y Juriric, F. (2000). *EL Si-no de la reconciliación: Representaciones sociales de la reconciliación nacional en los jóvenes*. Santiago: Fundación de Documentación y Archivo de la Vicaría de la Solidaridad.
- Ricard, M., Lutz, A. y Davidson, R. (2014). Mind of the meditator. *Scientific American*, 311(5), 38-45. Recuperado de doi.10.1038/scientificamerican1114-38
- Roca, A. y Flores, C. (2017). Bienestar Psicológico y Budismo: Experiencias y significados en practicantes de Budismo en el Perú. *Summa Psicológica UST*, 14(1), 72-81. doi:10.18774/summa-vol14.num1-323
- Rodríguez, J., Gimeno, M. y Moliner, L. (2016). El campo de definición de la felicidad por las Ciencias Sociales: una aproximación desde el Análisis de Redes Sociales. *Redes*, 27(2), 45-71. doi:10.5565/rev/redes.642
- Rodríguez, S. (2006). *El debate de las representaciones sociales en la psicología social*. Recuperado de <https://ebookcentral.proquest.com>
- Rodríguez, S. (2015). Violencia en parejas jóvenes: estudio preliminar sobre su prevalencia y motivos. *Pedagogía Social*, (25), 251-275. doi:10.7179/PSRI_2015.25.11
- Rodríguez, T. y García, M. (2007). *Representaciones sociales: Teoría e investigación*. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-109X2011000100010
- Rondón, I., Peña, A. y Buitrago, S. (2014). *Representaciones sociales sobre democracia que tienen los estudiantes de la Universidad Industrial de Santander (UIS) y la Universitaria de Investigación y Desarrollo UDI* (Tesis de maestría). Universidad SantoTomás, Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/408>

- Roussiau, N. y Valence, A. (2013). Interdependencia y transformación de las representaciones sociales en redes. *Revista CES Psicología*, 6(1), 60-76. Recuperado de www.scielo.org.co/pdf/cesp/v6n1/v6n1a05.pdf
- Rubira, R. y Puebla, B. (2018). Representaciones sociales y comunicación: apuntes teóricos para un diálogo interdisciplinar inconcluso. *Convergencia*, 25(76), 147-167. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/conver/v25n76/2448-5799-conver-25-76-00147.pdf>
- Rychtenberg, C. (2017). El estrés: un problema para casi el 60 % de los peruanos. Recuperado de <http://noticias.universia.edu.pe/cultura/noticia/2017/02/06/1149136/estres-problema-casi-60--peruanos.html#>
- Saoji, A., Mohanty, S. y Vinchurkar, S. (2017). Effect of a Single Session of a Yogic Meditation Technique on Cognitive Performance in Medical Students: A Randomized Crossover Trial. *Journal of Religion & Health*, 56(1), 141-148. doi:10.1007/s10943-016-0195-x
- Suriá, R. (2013). *Guía de Recursos Didácticos de Psicología Social*. Alicante: Club Universitario.
- Schopen, A. y Freeman, B. (1992). Meditation: The forgotten western tradition. *Counseling & Values*, 36(2), 123. doi.org/10.1002/j.2161-007X.1991.tb00969.x
- Seppälä, E. M., Nitschke, J. B., Tudorascu, D. L., Hayes, A., Goldstein, M. R., Nguyen, D. T. H. y Davidson, R. J. (2014). Breathing-Based Meditation Decreases Posttraumatic Stress Disorder Symptoms in U.S. Military Veterans: A Randomized Controlled Longitudinal Study. *Journal of Traumatic Stress*, 27(4), 397-405. doi.org/10.1002/jts.21936
- Sheean, V. (n.d.). The Buddhism That Was India. *Foreign Affairs*, 29(2), 287-299. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sih&AN=14893210&lang=es&site=ehost-live>

- Shontell, A. (2016). The monk scientists call the “world’s happiest man” reveals his secret. *Independent*. Recuperado de <http://www.independent.co.uk>
- Simón, T., Gallego, T. y Suengas, A. (2009). Memoria y envejecimiento: recuerdo, reconocimiento y sesgo positivo. *Psicothema*, 21(3), 409–415. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3646>
- Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica*. México, D.F: Limusa.
- Torres, C. y Zubieta, E. (2015). Consenso y divergencias en las representaciones sociales de la dirigencia política. *Revista de Psicología (PUCP)*, 33(1), 87-129. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472015000100004
- Valerio, J. (2006). *Las representaciones sociales de la calidad de vida en personas en situación de calle de la región Metropolitana* (Tesis de Licenciatura) Universidad de Chile. Recuperado de http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2006/valerio_j/sources/valerio_j.pdf
- Vázquez, E. (2010). Budismo, Aceptación de la Verdad y la Realidad del Hombre. *Boletín Clínico Hospital Infantil Del Estado de Sonora*, 27(2), 129. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=62247266&lang=es&site=ehost-live>
- Vásquez, M., Rejane, M., Mogollón., A., Fernández, M., Delgado, M. y Vargas, I. (2006). *Introducción a las técnicas cualitativas de investigación aplicadas en salud*. Barcelona: Servei de Publicacions.
- Veenhoven, R. (2009). Medidas de la Felicidad Nacional Bruta. *Psychosocial Intervention / Intervencion Psicosocial*, 18(3), 279-299. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592009000300008
- Velloso, A. y Lannes, D. (2015). A influência das representações sociais na construção da identidade profissional docente. *Revista Educação: Teoria e Prática*, 25(48), 19–36. Recuperado de

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=102556461&lang=es&site=ehost-live>

- Vergara, Q. (2009). *La naturaleza de las representaciones sociales*. Recuperado de <https://ebookcentral.proquest.com>
- Victorson, D., Hankin, V., Burns, J., Weiland, R., Maletich, C., Sufrin, N., y Brendler, C. (2017). Feasibility, acceptability and preliminary psychological benefits of mindfulness meditation training in a sample of men diagnosed with prostate cancer on active surveillance: results from a randomized controlled pilot trial. *Psycho-Oncology*, 26(8), 1155-1163. doi:10.1002/pon.4135
- Wahbeh, H. (2014). Perceived Benefit from Mindfulness Meditation in Combat Veterans with Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 20(5), A64-A65. doi:10.1089/acm.2014.5168.abstract
- Yagüe, L., Sánchez, A., Mañas, I., Gómez, I. y Franco, C. (2016). Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness. *Psychology, Society & Education*, 8(1), 23-37. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5417374.pdf>
- Zeidan, F. y Vago, D. (2016). Mindfulness meditation-based pain relief: a mechanistic account. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 13(1), 114-127. doi:10.1111/nyas.13153
- Zorrilla, E. y Mazzitelli, C. (2013). Influencia De Las Representaciones Sociales Acerca De La Física en La Elección De Los Estudios Superiores. *Revista de Orientación Educativa*, 27(52), 89-102. Recuperado de <http://www.roe.cl/index.php/roe/article/view/34>



APÉNDICES

APÉNDICE 1: GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

1. ¿Qué te motivó a empezar a practicar la meditación budista?
2. ¿Qué te motivó a incorporar la meditación budista a tu vida cotidiana?
3. ¿Cuáles son los cambios que observas en tu vida a raíz de que has incorporado la meditación budista?
4. ¿Cuáles son las emociones que experimentas con mayor frecuencia al realizar esta práctica?
5. ¿En algún momento pensaste dejar la práctica de la meditación budista?
¿Porqué?
6. ¿Recomendarías a otras personas incorporar la meditación budista a su vida cotidiana? ¿Porqué?

APÉNDICE 2: CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS N°1

Señor (a) Especialista,

Se le solicita colaborar en el proceso de validación de la guía de preguntas de la investigación “Representaciones sociales de la meditación budista en practicantes de Lima Metropolitana”.

La guía de preguntas, posteriormente mencionada, busca explorar las representaciones sociales de la meditación budista en practicantes de Lima Metropolitana y examinar el modo en que participan en la difusión de dicha disciplina en nuestra sociedad.

A continuación, se resumen los principales aspectos que se tendrán en cuenta para determinar en el proceso de validación del instrumento:

Objetivos de la validación	<ul style="list-style-type: none"> -Evaluar la redacción de las preguntas. -Evaluar el contenido de las preguntas. -Brindar observaciones de mejora.
Modo de validación	<ul style="list-style-type: none"> -Cuestionario de Validación por Juicio de Expertos. -Método individual: Cada experto responde al cuestionario y proporciona sus valoraciones de forma individualizada.

La guía de preguntas permitirá que se pueda realizar la entrevista semiestructurada a profundidad. Se le presentarán 6 preguntas y estas deberán ser calificadas de acuerdo a los siguientes criterios:

1: Pregunta muy poco aceptable	2: Pregunta poco aceptable	3: Pregunta regularmente aceptable	4: Pregunta aceptable	5: Pregunta muy aceptable
---------------------------------------	-----------------------------------	---	------------------------------	----------------------------------

En el caso de considerar que alguna pregunta es poco o muy poco aceptable se le invita a indicar la razón o su duda en la casilla de “Observaciones”.

Datos de experto:

Nombre y Apellido: Tomás Salazar Steiger

Especialista en: Filosofía y Teología

Grado académico: Maestría en Filosofía / Maestría en Teología

N°	ÍTEM	Calidad de Redacción		Pertinencia del ítem		Observaciones
		SI	NO	SI	NO	
1	¿Qué te motivó a empezar a practicar la meditación budista?	SI	NO	SI	NO	
2	¿Qué te motivó a incorporar la meditación budista a tu vida cotidiana?	SI	NO	SI	NO	
3	¿Cuáles son los cambios que observas en tu vida a raíz de que has incorporado la meditación budista?	SI	NO	SI	NO	
4	¿Cuáles son las emociones que experimentas con mayor frecuencia al realizar esta práctica?	SI	NO	SI	NO	
5	¿En algún momento pensaste dejar la práctica de la meditación budista?	SI	NO	SI	NO	Preguntar el porqué
6	¿Recomendarías a otras personas incorporar la meditación budista a su vida cotidiana?	SI	NO	SI	NO	Preguntar el porqué

Muchas gracias por su participación.

APÉNDICE 3: CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS N°2

Señor (a) Especialista,

Se le solicita colaborar en el proceso de validación de la guía de preguntas de la investigación “Representaciones sociales de la meditación budista en practicantes de Lima Metropolitana”.

La guía de preguntas, posteriormente mencionada, busca explorar las representaciones sociales de la meditación budista en practicantes de Lima Metropolitana y examinar el modo en que participan en la difusión de dicha disciplina en nuestra sociedad.

A continuación, se resumen los principales aspectos que se tendrán en cuenta para determinar en el proceso de validación del instrumento:

Objetivos de la validación	<ul style="list-style-type: none"> -Evaluar la redacción de las preguntas. -Evaluar el contenido de las preguntas. -Brindar observaciones de mejora.
Modo de validación	<ul style="list-style-type: none"> -Cuestionario de Validación por Juicio de Expertos. -Método individual: Cada experto responde al cuestionario y proporciona sus valoraciones de forma individualizada.

La guía de preguntas permitirá que se pueda realizar la entrevista semiestructurada a profundidad. Se le presentarán 6 preguntas y estas deberán ser calificadas de acuerdo a los siguientes criterios:

1: Pregunta muy poco aceptable	2: Pregunta poco aceptable	3: Pregunta regularmente aceptable	4: Pregunta aceptable	5: Pregunta muy aceptable
---------------------------------------	-----------------------------------	---	------------------------------	----------------------------------

En el caso de considerar que alguna pregunta es poco o muy poco aceptable se le invita a indicar la razón o su duda en la casilla de “Observaciones”.

Datos de experto:

Nombre y Apellido: Daniel Trujillo Torrealva

Especialista en: Clínica Infantojuvenil, Mindfulness

Grado académico: Licenciado en psicología

N°	ÍTEM	Calidad de Redacción		Pertinencia del ítem		Observaciones
		SI	NO	SI	NO	
1	¿Qué te motivó a empezar a practicar la meditación budista?	SI	NO	SI	NO	
2	Cuéntame ¿Qué te motivó a incorporar la meditación budista a tu vida cotidiana?	SI	NO	SI	NO	El “Cuéntame” puede omitirse.
3	¿Cuáles son los cambios que observas en tu vida a raíz de que has incorporado la meditación budista?	SI	NO	SI	NO	
4	¿Cuáles son las emociones que experimentas con mayor frecuencia al realizar esta práctica?	SI	NO	SI	NO	
5	¿En algún momento pensaste dejar la práctica de la meditación budista?	SI	NO	SI	NO	
6	Cuéntame ¿Recomendarías a otras personas incorporar la meditación budista a su vida cotidiana?	SI	NO	SI	NO	El “Cuéntame” puede omitirse.

Muchas gracias por su participación.

APÉNDICE 4: CONSENTIMIENTO INFORMADO DE INVESTIGACIÓN

El propósito de esta **ficha de consentimiento** es proveer al participante en esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participante.

La presente investigación es conducida por Beatriz García Ugaz, de la Universidad de Lima. La meta de este estudio es identificar la percepción del bienestar psicológico en un grupo de practicantes de meditación budista en Lima Metropolitana.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente entre 45 a 90 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, las grabaciones o videos se destruirán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del mismo en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas. Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por _____. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es identificar los beneficios psicológicos percibidos de la práctica de la meditación budista.. Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente entre 45 a 90 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a la Universidad de Lima, al teléfono 436 6767. Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Beatriz García al correo electrónico beagau92@gmail.com.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

APÉNDICE 5: LIBRO DE CÓDIGOS

Categoría 1	Filosofía budista
Subcategoría 1.1	Método de reducción del sufrimiento
Subcategoría 1.2	Facilita la iluminación
Subcategoría 1.3	Práctica no religiosa
Categoría 2	Meditación budista
Subcategoría 2.1	Hábito derivado de una filosofía
Subcategoría 2.2	Pruebas científicas sobre su efectividad
Subcategoría 2.3	Simplicidad en su ejecución
Subcategoría 2.4	De diversa tipología
Categoría 3	Beneficios de la práctica
Subcategoría 3.1	A nivel cognitivo
Subcategoría 3.2	A nivel afectivo
Subcategoría 3.3	A nivel interpersonal
Categoría 4	Aliado psicoterapéutico
Subcategoría 4.1	Complemento de psicoterapias