

EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE MEDITACIÓN MINDFULNESS EN EL
SENTIDO DE VIDA DE JÓVENES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE
IBAGUE – COLOMBIA (Programa Consciencia Plena del Sentido en la Vida –CPSV)

Como requisito de Grado en el Doctorado de Psicología, mención Cognitivo
Existencial.

Por FRANK SÁNCHEZ QUIJANO
Doctorando

Ph.D. EFREN MARTÍNEZ ORTIZ
Director de Tesis

Fecha de Entrega:14 de Diciembre del 2016

Universidad de Flores. Buenos Aires, Argentina.

Dedicatoria

A mi muy amada esposa María Isabel Barón Perdomo quien me ha permitido trascender en el amor; a mis muy queridas hijas Sara Isabel y Ana Lucía quienes han venido a ser luz.

Agradecimientos

Primero quiero agradecer a mis padres Argenis Quijano y José Vicente Sánchez, por haberme dado la vida, el apoyo y la seguridad, que me han facilitado encontrar una fuente de amor incondicional.

A mis maestros quienes con su ejemplo me inspiraron a buscar una verdad liberadora. A mi Director de Tesis Doctoral Efrén Martínez quien me animó a seguir mis intereses como investigador y me acompañó generosamente hasta llevar a buen término esta investigación.

A las directivas de la Universidad de Ibagué en Colombia y de la Universidad de Flores en Argentina, quienes me facilitaron los medios para realizar el doctorado.

Finalmente a los estudiantes que participaron en la investigación sin los cuales no hubiera sido posible validar el Programa de Consciencia Plena del Sentido en la Vida (CPSV).

Índice

1. Introducción.....	8
2. Estado actual sobre el Tema.....	8
3. Planteamiento del Problema.....	13
4. Objetivos	205
4.1. Objetivo General	205
4.2. Objetivos Específicos.....	245
5. Hipótesis.....	16
6. Metodología	16
6.1. Diseño.....	16
6.2. Participantes	16
6.3. Técnicas de Recolección de Datos	17
6.4. Procedimiento.....	17
7. Marco Teórico.....	20
7.1. Sentido de Vida.....	20
7.2. Meditación Mindfulness.....	26
7.3. El Programa de Consciencia Plena del Sentido en la Vida.....	32
8. Resultados.....	48
8.1. Resultados Cuantitativos.....	48
8.2. Resultados Cualitativos.	67
9. Discusión de los Resultados.....	140
10. Referencias.....	158
11. Anexos	166
11.1. Anexo No 1 Escala Dimensional del Sentido de Vida.....	166
11.2. Anexo No 2 Cuestionario de Datos Socio-Demograficos.....	168
11.3. Anexo No 3 Formulario de Consentimiento Informado.....	170
11.4. Anexo No 4 Manual del Programa Consciencia Plena del Sentido en la Vida.....	172

Índice de Figuras, Tablas y Gráficos

Índice de Figuras

Figura 1. Esquema de Emociones, Conductas y Síndromes Psicológicos	38
Figura 2. Polos Emocionales.....	39
Figura 3. Encubrimiento de Emociones.....	40
Figura 4. Religión Grupo Control	52
Figura 5. Religión Grupo Experimental.....	52
Figura 6. Carreras Estudiadas en Grupo Control	54
Figura 7. Carreras Estudiadas en Grupo Experimental.....	54
Figura 8. Ingresos de los Padres	56
Figura 9. Red Semántica Consciencia Plena del Sentido en la Vida	139

Índice de Tablas

Tabla 1. Promedio Ingreso de los Padres según Tipo de Grupo y Convivencia.....	56
Tabla 2. Promedio de Ingreso Propio según Tipo de Grupo y Tipo de Trabajo.....	57
Tabla 3. Niveles de Sentido de Vida en el Pre-test del Grupo Control.....	59
Tabla 4. Niveles de Sentido de Vida en el Pre-test del Grupo Experimental.....	60
Tabla 5. Niveles de Sentido de Vida Pre-test por tipo de grupo y Sexo.....	61
Tabla 6. Niveles de Sentido de Vida en el Pos-test del Grupo Control.....	61
Tabla 7. Niveles de Sentido de Vida en el Pos-test del Grupo Experimental.....	62
Tabla 8. Niveles de Sentido de Vida en el Pos-test por Tipo de Grupo y Sexo.....	63
Tabla 9. Medias de Sentido de Vida en el Pre-test y el Pos-test del Grupo Control..	64
Tabla 10. T Student del Pre-test y el Pos-test en el Grupo Control.....	64
Tabla 11. Comparación de Medias del Pre-test y el Pos-test en el Grupo Experimental.....	65
Tabla 12. T Student del Pre-test y el Pos-test en el Grupo Experimental.....	65
Tabla 13. Medias de los Pos-test del Grupo Control y Experimental.....	66
Tabla 14. Prueba de Levene de Homogeneidad de Varianza.....	66
Tabla 15. Anova de un Factor.....	66
Tabla 16 Familia de Códigos Sentido de Vida Ordinario.....	67
Tabla 17. Familia de Códigos Paz Interior	68
Tabla 18. Familia de Códigos Consciencia Reflexiva	68
Tabla 19. Familia de Códigos Reafirmación del Sentido de Vida.....	69
Tabla 20. Familia de Códigos Bienestar.....	70
Tabla 21. Lista de citas de Sub-codigo E_M (Estrés Masculino)	70
Tabla 22. Lista de citas de Sub-codigo E_F (Estrés Femenino)	72

Tabla 23. Lista de citas de Sub-codigo D_M (Desanimismo Masculino).....	74
Tabla 24. Lista de citas de Sub-codigo D_F (Desanimismo Femenino).....	78
Tabla 25. Lista de citas de Sub-codnigo ED_M (Emociones Desagradables Masculino)	80
Tabla 26. Lista de citas de Sub-codigo ED_F (Emociones Desagradables Femenino)	81
Tabla 27. Lista de citas de Sub-codigo DC_M (Desconcentracion Masculina).....	83
Tabla 28. Lista de citas de Sub-codigo DC_F (Desconcentracion Femenino).....	84
Tabla 29. Lista de citas de Sub-codigo RF_M (Relajacion Física Masculino).....	84
Tabla 30. Lista de citas de Sub-codigo RF_F (Relajacion Física Femenino).....	85
Tabla 31. Lista de citas de Sub-codigo RM_M (Relajacion Mental Masculino).....	85
Tabla 32. Lista de citas de Sub-codigo RM_F (Relajacion Mental Femenino).....	87
Tabla 33. Lista de citas de Sub-codigo I_M (Introspección Masculino)	88
Tabla 34. Lista de citas de Sub-codigo I_F (Introspección Femenino).....	94
Tabla 35. Lista de citas de Sub-codigo DV_M (Discernimiento de la Voluntad Masculino)	97
Tabla 36. Lista de citas de Sub-codigo DV_F (Discernimiento de la Voluntad Femenina)	99
Tabla 37. Lista de citas de Sub-codigo AFM_M (Atención Focalizada a Metas Masculino)	99
Tabla 38. Lista de citas de Sub-codigo AFM_F (Atención Focalizada a Metas Femenino)	101
Tabla 39. Lista de citas de Sub-codigo ARg_M (Autorregulación Masculino).....	102
Tabla 40. Lista de citas de Sub-codigo ARg_F (Autorregulación Femenino)	106
Tabla 41. Lista de citas de Sub-codigo M_M (Motivación Masculino).....	110
Tabla 42. Lista de citas de Sub-codigo M_F (Motivación Femenino).....	115
Tabla 43. Lista de citas de Sub-codigo SC_M (Solución de Conflicto Masculino)...	119
Tabla 44. Lista de citas de Sub-codigo SC_F (Solución de Conflicto Femenino)....	120
Tabla 45. Lista de citas de Sub-codigo Ara_M (Autorrealizacion Masculino).....	121
Tabla 46. Lista de citas de Sub-codigo Ara_F(Autorrealización Femenino).....	124
Tabla 47. Lista de citas de Sub-codigo AT_M (Auto trascendencia Masculino).....	126
Tabla 48. Lista de citas de Sub-codigo AT_F (Auto trascendencia Femenino).....	128
Tabla 49. Lista de Codigo de Bienestar.....	132
Tabla 50. Distribución de Sujetos en el Análisis Categorical.....	140

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Sexo Grupo Control.....	49
Gráfico 2. Sexo Grupo Experimental.....	49
Gráfico 3. Lugar de Nacimiento Grupo Control	50

Gráfico 4. Lugar de Nacimiento Grupo Experimental.....	51
Gráfico 5. Último Nivel de Estudios según Tipo de Grupo	53
Gráfico 6. Régimen de Convivencia por tipo de Grupo.....	55
Gráfico 7. Niveles de Sentido de Vida en el Pre-test del Grupo Control	59
Gráfico 8. Niveles de Sentido de Vida en el Pre-test del Grupo Experimental.....	60
Gráfico 9 . Niveles de Sentido de Vida en el Pos-test del Grupo Control.....	62
Gráfico10. Niveles de Sentido de Vida en el Pos-test del Grupo Experimental.....	63
Gráfico 11 Comparación de Medias en los Pos-test por Tipo de Grupo.....	65

1. Introducción

Esta tesis se inscribe en el campo de la Psicología Clínica y de la Salud desde una perspectiva teórica Cognitivo- Existencial. Dado que el objeto de nuestra investigación fue el de diseñar y validar un Programa basado en las técnicas de Mindfulness para mejorar el Sentido de Vida personal, las coordenadas teóricas de nuestra investigación se hallan en la intersección cognitivo - existencial; por otra parte, dado que el sentido de vida puede mejorarse tanto en población clínica, con trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión, como en personas normales que desean que su vida sea más estimulante y significativa, ubicamos el área de este proyecto en el campo de la Psicología Clínica y de la Salud; sin embargo, como la población con la que se obtienen los datos no es clínica sino universitaria, la aplicación inmediata de los hallazgos de esta investigación solo es válida para el campo psico-educativo.

De manera general, esta investigación se circunscribe al paradigma Dialéctico o Constructivista, el cual se propone superar las limitaciones del positivismo decimonónico, manteniendo la tensión dialógica entre empírea y lógica, inducción y deducción, linealidad y circularidad, técnicas cuantitativas y cualitativas. Desde el punto de vista cuantitativo la hipótesis que se plantea es que los niveles de Sentido de vida en el pos-test del grupo experimental donde se desarrolla el programa de Meditación Mindfulness serán mayores que los del Pos-test del grupo control en el que no se realiza el programa.

Pese a que reconocemos ontológicamente a la realidad como existente más allá de nuestra percepción, admitimos al mismo tiempo la naturaleza limitada de nuestro conocimiento de ella por el filtro de nuestra percepción subjetiva, no obstante apelamos epistemológicamente al ideal de la Neutralidad como un valor deseable para la ciencia, manteniendo un dualismo dialéctico entre sujeto – objeto. De ahí que se plantea además desde el punto de vista cualitativo un abordaje fenomenológico, para comprender mejor el significado subjetivo de los datos.

2. Estado actual sobre el Tema

Tradicionalmente, el constructo de Sentido de Vida ha sido tenido en cuenta por la filosofía, pero desde hace un poco más de medio siglo ha empezado a ser estudiado empíricamente desde la Psicología, particularmente desde la Psicología Existencial y la logoterapia (Frankl,1946-2001). Más recientemente Morgan y Farsides (2009) al plantearse la necesidad de establecer una definición del Sentido de Vida susceptible de ser evaluada psicométricamente proponen cinco constructos subyacentes, la vida

marcada con propósito, la vida basada en principios, la vida valorada, la vida emocionante, y lo logrado en vida. Sin embargo, el instrumento más reconocido para identificar la presencia de la motivación humana fundamental hacia la búsqueda de sentido o por el contrario un vacío existencial, según lo postulado por Frankl, ha sido la prueba de Propósito en la Vida (PIL) »(Crumbaugh, 1968; Crumbaugh y Maholick, 1964). Una década más tarde surge la batería del SONG o Test de Búsqueda de Objetivos Noéticos creada por el mismo investigador (Crumbaugh, 1977), con lo cual se da un paso más al establecer no solo si existe o no esta motivación humana sino en qué grado o intensidad se presenta la misma.

En un estudio más actual, Schulenberg (2004) al comparar las propiedades psicométricas de las pruebas “Propósito en la vida (PIL), el Cuestionario de Propósito en la vida (LPQ), la Prueba de Búsqueda de Objetivos Noéticos (SONG) y la Prueba de Significado en el Sufrimiento (MIST) halló poca confiabilidad para los dos últimos instrumentos, mientras que para el PIL Y el LPQ halló una mayor validez con una varianza común el 64%, siendo preferido por los encuestados el LPQ principalmente por su corto tiempo de administración. Por otro lado, al compararse con el Cuestionario (Q-45.2) para medir trastornos psicológicos como la depresión, la ansiedad y abuso de sustancias, también se encontró una correlación similar de 70 para el PIL y 67 para el LPQ, con lo cual se reconoce la utilidad de estas dos últimas pruebas para diagnósticos clínicos.

No obstante, Strack y Schulenberg (2009), al comparar los resultados de la evaluación de pacientes con enfermedades mentales graves, en aspectos tales como la coerción percibida al ser internados, la gravedad de síntomas, el empoderamiento durante el tratamiento y propósitos de vida, ratifican que la coerción percibida depende más del tipo de trato social que reciben al ser internados que de la misma condición de ingresar voluntariamente o involuntariamente; además lo que más favorece el tratamiento es el empoderamiento independientemente de la coerción percibida. Por tanto este estudio confirma que las personas con enfermedades mentales graves pueden llevar una vida con sentido en la medida en que se presente el empoderamiento en relación con sus propósitos.

Por su parte, Fegg, Kramer, Bausewein, y Borasio (2005) procuraron superar las dificultades metodológicas del enfoque ideográfico del instrumento “Sentido de Vida” (MIL) utilizando el “Schedule for Meaning in Life Evaluation” (Programa de Evaluación del sentido de Vida-SMILE) apoyándose en investigaciones sobre calidad

de vida; al aplicarlo a una muestra aleatoria representativa de la población alemana se encontró una correspondencia entre el sentido de vida y las etapas de desarrollo psicosocial de Erik Erikson.

En dicha investigación, las mujeres se orientaron más a encontrar su sentido de vida en relación a la naturaleza, la familia, y la salud, mientras que los hombres se dirigen hacia el trabajo, el logro y el poder; en términos generales la población alemana se encuentran más satisfecha con la asociación y la espiritualidad que con su trabajo y sus finanzas. A propósito de las diferencias de género García, Martínez, Soucase y Gallego (2011) en un estudio con universitarios españoles, señalan que las mujeres logran unos niveles medios de propósito en la vida superiores a los de los hombres.

Pero no podemos perder de vista que, el sentido de vida refleja los valores de las personas, en particular asociados a su cultura y religión, por ejemplo en la población Koreana, los católicos asocian su sentido de vida a la aceptación y la auto trascendencia, los protestantes a las relaciones, los sujetos de religiones orientales lo asocian a la auto disciplina; en cambio, la satisfacción de vida, que es diferente al sentido de vida, se encuentra más relacionada, en la población Koreana, con su seguridad financiera (Kim, 2001).

En el contexto latinoamericano, Góngora y Castro (2011) al validar el Cuestionario de Significado de la Vida (MLQ) para la población Argentina en jóvenes y adultos jóvenes, extrajeron dos factores, Búsqueda de sentido y Presencia de sentido, encontrando que las adolescentes mujeres demoran más en lograr presencia de sentido de vida que los adolescentes hombres, no obstante se nivelan en la edad adulta. Además, los resultados de este estudio sugieren que los Argentinos relacionan su sentido de vida más con la realización de tareas cotidianas que con el ejercicio de virtudes sociales.

Para la población chilena, Steger y Samman (2012) validaron el Meaning in life questionnaire - Short Form (MLQ-SF) con una muestra de 1997 hogares. El análisis psicométrico destaca que la prueba posee una única estructura factorial para sentido de vida que se diferencia de otras medidas y constructos como necesidades psicológicas, satisfacción con la vida y la satisfacción de dominio. Los puntajes en la MLQ - SF se correlacionan positivamente con el bienestar y puede ser, según los autores, que el significado en la vida sea un componente básico del Bienestar.

En el caso de Colombia, se erige como referente psicométrico para este constructo, la Escala Dimensional de Sentido de Vida de Martínez (2011). Mas tarde, Martínez, Trujillo y Trujillo (2012) realizaron un análisis factorial comparado tres

modelos de sub-estructuras de escala del PIL (Purpose in Life Test) para efectos de validar la prueba para la población Colombiana. Se tuvo en cuenta en primer lugar, el modelo original de un solo factor, Sentido de Vida, propuesta por Crumbaugh y Maholick en el año de 1964; en segundo lugar, los modelos de dos factores, por un lado el modelo de Morgan y Farisides en el año 2009, quienes plantearon las dimensiones de Vida Apasionante y Vida con Propósito y por otro lado el modelo de Dufton y Perlman en el año 1986, en el que postulan las dimensiones de Satisfacción en la Vida y Propósito en la Vida; y en tercer lugar, Martínez , et al., (2012) cotejaron los anteriores modelos con su propuesta de tres factores, que incluye Sentido desde la Capacidad de establecer Metas, Sentido desde el Componente Hedónico de la Vida y Sentido desde la Sensación de Logro. Se concluyó, en su momento, que la propuesta de tres factores es la que mejor se ajustaba a la población Colombiana, conservando los ítems completos de la prueba original.

No obstante, en un estudio posterior, Martínez y Castellanos (2013), aplican la Escala Dimensional de Sentido de vida a estudiantes universitarios de la Ciudad de Bogotá, caracterizándola como evaluadora de una sola dimensión que aúna tanto el propósito vital como la coherencia existencial. Esta última versión será utilizada como instrumento de medición cuantitativa del sentido de vida en esta investigación.

Con respecto a la Intervención con pacientes clínicos, Southwick, Gilmartin, Mcdonough y Morrissey(2006), en su investigación con pacientes veteranos de combate en los Estados Unidos principalmente de la guerra del Vietnam y diagnosticados con Trastorno de Estrés Postraumático, presentan tres tratamientos logoterapéuticos complementarios con otros abordajes. El Primero es un trabajo de apoyo dentro de un programa de Hospitalización para el TEPT (Trastorno de Estrés Post Traumático), el segundo es un programa Grupal ambulatorio y el tercero es un tratamiento individual. Se introducen en todos ellos las técnicas del distanciamiento, la intención paradójica, la derreflexión y el debate socrático, pero se destacan como factores de éxito terapéutico en esta modalidad de intervención, la promoción de la esperanza, el altruismo, las experiencias correctivas existenciales y el alumbramiento de nuevos significados a través del reconocimiento de sus capacidades latentes puestas en acción.

Siguiendo esta tendencia hacia la complementariedad en lo técnico con la logoterapia en esa búsqueda de sentido y aspirando a una antropología occidental que entra en diálogo con las antiguas tradiciones filosóficas y espirituales de oriente,

examinaremos enseguida la moderna técnica de Mindfulness o Consciencia Plena y sus posibilidades para contribuir a ese descubrimiento de sentido.

Originalmente el modelo de Mindfulness fue aplicado en campo de la medicina comportamental principalmente para atender a problemas que desbordaban el sistema médico y que se relacionaban con dolores crónicos o situaciones estresantes de las que aparentemente no se tenía control alguno. (kabat-Zinn, 2004). Algunas de esas aplicaciones clínicas han sido: Enfermedad coronaria, Hipertensión, Cáncer, Dolor crónico, Fibromialgia, Diabetes tipo 1, Asma, Psoriasis, Cefaleas, Esclerosis múltiple, pero también problemas de índole más psicológico como: Adicciones, Trastornos de la Alimentación, Depresión, Trastorno de Ansiedad Generalizada, Trastorno Obsesivo Compulsivo, Trastorno de Estrés Post Traumático, Bienestar y calidad de vida en general. (Sociedad Mindfulness y Salud, 2012)

Mindfulness se ubica en la psicología dentro de las técnicas de Tercera generación, denominándose a la terapia conductual de primera generación y a la terapia cognitiva de segunda generación (Vallejo, 2006). La diferencia con las dos primeras no es solo cronológica, sino que estriba en el cambio de una orientación de control directo sobre conductas y pensamientos específicos hacia una orientación de control indirecto a través de la apertura experiencial de conductas, pensamientos y además emociones, favoreciendo la flexibilidad conductual en diversos contextos y no solo en situaciones específicas.

Sin embargo, en el campo particular de la psicoterapia, el modelo Mindfulness ha inspirado varios programas de evidencia empírica orientados a trastornos y problemas psicológicos muy específicos; de acuerdo a Shapiro y Carlson, L. (2009) los principales programas son:

- Mindfulness-based stress reduction (MBSR)
- Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)
- Mindfulness-based eating awareness training (MB-EAT)
- Mindfulness-based art therapy (MBAT)
- Mindfulness-based relapse prevention (MBRP)
- Mindfulness-based relationship enhancement (MBRE)
- Acceptance and commitment therapy (ACT)
- Dialectal behavior therapy (DBT)

Dentro de los Programas de Mindfulness anteriormente mencionados, son de destacar el MBSR o Programa de Reducción del Estrés basado en Mindfulness, creado por Kabat-Zinn en 2004 y ampliamente validado en numerosas investigaciones; también el Programa DBT o Terapia Conductual Dialéctica, diseñada por Linehan en 1993 principalmente aplicada a pacientes Borderline; el Programa ACT o Terapia de Acción y Compromiso, formulada por Hayes, Strosahl y Wilson en 1999 y más recientemente la MBCT o Terapia Cognitiva basada en Mindfulness consolidada por Segal, Williams y Teasdale en año 2002. Sin embargo no se encuentra un programa específico para aumentar la percepción de Sentido de Vida, no solo para casos patológicos como lo podría ser la depresión o la ansiedad, sino para población no clínica como estudiantes universitarios.

Solo hasta hace poco se vienen aplicando programas de Mindfulness en el campo educativo asociado principalmente a competencias de aprendizaje social e inteligencia emocional, pero principalmente a nivel de primaria y secundaria sin orientación final hacia el sentido de Vida (Meiklejohn, Phillips, Lee, Lee, Biegel, Roach, Burke, Soloway, Sibinga & Saltzman. 2012).

En el contexto iberoamericano es de mencionar un estudio sobre los efectos beneficiosos de Mindfulness en el rendimiento académico de inmigrantes sudamericanos en España. (Franco, Soriano & Justo. 2010) y también programas de entrenamiento de Mindfulness en la autorregulación emocional de estudiantes universitarios españoles (Arias, Franco & Mañas. 2010).

En Colombia es de mencionar en la población universitaria el programa de Mindfulness aplicado al déficit de atención (Barragán, Lewis & Palacio. 2007). No se encuentra en la literatura revisada hasta el momento un programa de Mindfulness para desarrollar Sentido de Vida.

3. Planteo del Problema

En el campo psicológico actual desde las últimas cuatro décadas han venido incrementándose el número de investigaciones que destacan la importancia del Sentido de Vida asociado inversamente con el afecto negativo, (Kennedy, et al., 1994; Keyes, 2002; Steger, Kashdan & Oishi, 2008; Moreno, 2014), la ansiedad (Kashdan et al., 2006) el miedo, la vergüenza y la tristeza (Steger et al., 2012), la rumiación (Steger et al., 2008) el estrés (Cromer, & Smyth, 2009; Flanery & Flanery, 1990; Flannery Jr. & Raymond, 1999) y el neuroticismo (Halama, 2005; Mascaro & Rosen, 2004; Steger, et al., 2006, Steger, 2012, Shnell & Becker, 2006); destacándose una mayor correlación

negativa con la depresión (Crumbaught & Maholic, 1964; Debats, 1990, 1993; Kleftaras & Psarra, 2012; Koren & Lowenstein, 2008; Schnetzer et al., 2012; Steger et al., 2012; Mascaro & Rosen, 2005, 2006; Zica & Chamberlain, 1992), la ideación suicida (Edwards & Holden, 2001; Harlow et al., 1986; Kleiman, Adams, Kashdan, & Riskind, 2013) y altos niveles de desesperanza (García, Gallego, & Pérez, 2008). Otras problemáticas de salud mental asociadas con bajos niveles de Sentido de vida son las adicciones, (Francis y Robbins, 2009; Harlow, 1986; Nam et al., 1994; Schnetzer, et al., 2012) y los trastornos de la personalidad (Cloninger, 2007; Livesley, 2003), particularmente los que implican rasgos antisociales (Mascaro et al., 2004).

Por el contrario el Sentido de Vida se correlaciona positivamente con afecto positivo y valores (Garcini et al., 2013) bienestar subjetivo (Santos et al., 2011), bienestar psicológico (Klefteras y Psarra, 2012; Rathi y Rastogi, 2007; Zica y Chamberlain, 1992), buen auto-concepto (Rahman, Khaleque & Rahman, 2000) y extroversión (Halama, 2005).

Pero más enigmático aún es, la presencia del “normal” aburrimiento y falta de entusiasmo o propósito de vida (Fahlman, et al., 2009) sobre todo en las nuevas generaciones, que pese a ser provistos de casi todo, al menos en la clase media y alta, mantienen una sensación de vacío que quizás no saben cómo llenar. En particular, nos interesa ayudar a aquellos jóvenes universitarios que teniendo mayores privilegios sociales que otros jóvenes y por eso mismo mayor responsabilidad frente a la sociedad, aún así, no logran dilucidar un auténtico propósito de vida que haga que valga la pena esforzarse y hacer de sus vidas algo significativo para ellos mismos y para la sociedad.

De este modo, la búsqueda de sentido o de un propósito de vida, no es algo prerrogativo de la población clínica; en un sentido más positivo, las personas consideradas normales están buscando mayores niveles de crecimiento y bienestar, a lo cual la psicología en sus abordajes humanista, existencial y positiva están procurando dar respuesta. El quid del asunto es cómo lograr encontrar de manera efectiva este sentido de vida toda vez que se trata de algo tan personal y además cambiante.

En occidente la logoterapia se ha erigido como una de las alternativas más originales para dicho fin, aludiendo a una antropología más amplia que incluye las dimensiones bio- psico-socio-espiritual en la unidad del hombre. En otras palabras, como su nombre lo indica, la logoterapia se basa en el logos o espíritu humano; Las raíces etimológicas de la palabra espíritu (incluyendo "ruach" en hebreo, "pneuma" en griego, y "spiritus" en latín), son metáforas de valor, respiración, viento, vigor y vida;

así el espíritu resulta cercano al alma, pero esta última parece restringirse solo al aspecto psicossomático, el cual el espíritu trasciende si bien implicándolo. No obstante, en el campo de la ciencia y de la filosofía es más indicado definir el logos como lo hace la logoterapia en términos de Sentido. (Frankl, 2001, 2003)

Oriente por su parte ha brindado para el desarrollo de un sentido espiritual del hombre, diferentes técnicas y categorías que no correspondían con el esquema científico occidental, tales como el yoga, la acupuntura o la meditación y que solo hasta hace algunas décadas se han empezado a asimilar por los occidentales. En particular, se destacan los esfuerzos para integrar al lenguaje científico occidental lo más eficaz de las milenarias prácticas de meditación; entre ellos, los trabajos sobre meditación trascendental de Herbert Benson en la década de los sesenta y más recientemente a partir de los noventa el trabajo sobre Mindfulness (Atención o Consciencia Plena) de Jon Kabat-Zinn .

En correspondencia con el llamado que hace Frank l(1978,1988,1990) al monoantropismo en la psicoterapia, con una apertura en lo teórico hacia la complementariedad y con una apertura en lo técnico hacia el eclecticismo, nos planteamos si es posible diseñar un Programa de Técnicas de Mindfulness validado empíricamente para aumentar la percepción del Sentido de Vida, principalmente en la población juvenil, sin que quede exenta su aplicación a otro tipo de poblaciones con la debida investigación.

Por ello nuestra pregunta de investigación es: ¿Cuáles son los efectos de un Programa de Mindfulness en el Sentido de Vida de Jóvenes Universitarios de la Ciudad de Ibagué, Colombia?

4. Objetivos

4.1. Objetivo General

Crear un Programa de Conciencia Plena empíricamente validado para percibir mayores niveles de Sentido de Vida

4.2. Objetivos Específicos

- Diseñar un programa de técnicas de Mindfulness dirigido a facilitar la percepción de mayores niveles de Sentido de Vida.
- Evaluar el grado de Sentido de Vida percibido entre el grupo Control y el grupo Experimental antes de iniciar el Programa.
- Establecer las diferencias existentes en el Pos test entre el grupo Control y el grupo Experimental después de finalizar el Programa.

- Describir fenomenológicamente la experiencia de los sujetos durante su participación en el programa de CPSV

5. Hipótesis Estadísticas

Hipótesis A. (Ho). No existen mayores niveles de Sentido de Vida en el postest del grupo Experimental en el cual se aplicó el Programa de Conciencia Plena de sentido en la Vida en comparación al grupo Control en el cual no se aplicó el Programa.

Hipótesis B. (H1) Existen mayores niveles de sentido de vida en el postest del grupo Experimental en el cual se aplicó el Programa de Conciencia Plena de sentido en la Vida que en el grupo Control en el cual no se aplicó el programa.

$$o \begin{cases} H_0 : \mu_{GC,POST} = \mu_{GEXP,POST} \\ H_1 : \mu_{GC,POST} < \mu_{GEXP,POST} \end{cases}$$

6. Metodología

La metodología utilizada siguió el paradigma Dialéctico o Mixto. En su abordaje cuantitativo es cuasiexperimental de comparación de grupos y en su abordaje cualitativo es Fenomenológico.

6.1. Diseño

En su vertiente cuantitativa cuasiexperimental con diseño pre-post con grupo de control no pareado. En su vertiente Cualitativa fenomenológica de diseño Descriptivo, Estructural y Categorical.

6.2. Participantes

El Universo de estudio son los estudiantes de Psicología de la Universidad de Ibagué, la cual es una universidad privada de la ciudad de Ibagué, capital del departamento de Tolima en Colombia. La investigación se realizará con una muestra de 110 sujetos divididos en dos grupos de 55 jóvenes cada uno entre los 17 y 23 años de edad. Un grupo es el de control, en el cual no se realizará ninguna intervención y el otro es el experimental en el cual se enseñará el Programa de Conciencia Plena del Sentido de Vida (CPSV). Todos ellos son estudiantes de primer semestre de la Universidad de Ibagué y se encuentran cursando diversas carreras de pregrado como Ingeniería Mecánica, Ingeniería Industrial, Derecho, Psicología, Mercadeo y Arquitectura.

El tipo de muestra es no aleatoria de tipo intencional. Se conformaron 2 grupos de 55 personas cada uno entre los 17 y 23 años de edad para un total de 110 sujetos como muestra. El grupo Control está constituido por estudiantes de primer semestre y el grupo experimental también posee la misma condición. Ambos pertenecen a la misma institución de educación Superior. Para el abordaje cualitativo se utilizará una población

de 36 sujetos pertenecientes al grupo que participó en el Programa de Consciencia Plena del Sentido en la Vida (CPSV)

6.3. Técnicas de Recolección de Datos

La técnica a utilizar para la recolección de información cuantitativa es la encuesta y para la cualitativa el Autoregistro en Diarios de Campo.

La encuesta que se utilizará será la Escala Dimensional del Sentido de Vida de Martinez (2012) compuesta por 18 ítems y validada para la población Colombiana. Según este autor, a diferencia de otras escalas anteriores como: el PIL test de Crumbaugh y Maholick; la versión de Shulemberg, Schnetzer y Buchanan; el Logotest de Lukas o el revisado por Halama; el Personal Meaning Index de Reker, y la Spiritual Meaning Scale de Mascaro, Rosen y Morey; la Escala Dimensional del Sentido de Vida integra en una sola dimensión el propósito vital o metas en la vida y la coherencia existencial, en virtud a la cual la persona sintetiza su experiencia y logra una sensación de identidad. En su totalidad, la prueba presentó un Alpha de Cronbach de 0,94, indicando un alto grado de consistencia interna.

La Escala Dimensional del Sentido de vida (Martinez, 2012) contiene 18 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de cuatro opciones, que oscilan desde “Totalmente en Desacuerdo” a “Totalmente de Acuerdo”, calificados de 0-3 en los ítems directos (2,3,6,9,15), y de 3-0 en los inversos (1,4,5,7,8,10,11,12,13,14,16,17,18). Siendo la máxima puntuación posible 54, para esta investigación estableceremos los siguientes percentiles. Nivel bajo: 0 - 13; Nivel Moderado: 13.6 – 27. Nivel Alto: 27.1 – 40.5; Muy Alto: 40.6 – 54. Para conocer los ítems de la Escala, Ver Anexo 1.

Para la recolección de la información cualitativa se utilizaron los 36 Diarios de Campo de los estudiantes del grupo experimental en los cuales plasman sus experiencias antes, durante y después de cada ejercicio de meditación Mindfulness durante siete semanas.

6.4. Procedimiento

En primer lugar, se inició con el planteamiento y la formulación del Problema, para ello se partió de las preguntas del investigador a partir de su experiencia personal y profesional, siendo de especial interés aquellos casos de jóvenes que siendo de clase media con ciertos privilegios manifestaban no estar interesados en nada ni disfrutar de nada, según sus expresiones estaban muy aburridos. No obstante no configuraban un cuadro depresivo como tal, lo que hacía pensar más bien en las denominadas neurosis noogénicas de las que hablaba Frankl (1992) . Además existía un interés práctico de

atender a este tipo de sintomatologías psicoespirituales con una perspectiva fresca y de actualidad científica, lo cual hizo que nos plantáramos la posibilidad de diseñar y validar un Programa basado en Mindfulness para desarrollar Sentido de Vida.

De este modo se inició con la revisión en extenso tanto de la literatura teórica más clásica como la empírica de mayor actualidad. Además fue necesario hacer un curso teórico vivencial con la Fundación Foro en Buenos Aires Argentina para aprender las técnicas de Mindfulness y así poder diseñar un programa de meditación Mindfulness ajustado a la pregunta por el sentido de vida tal cual como se propuso en el primer objetivo específico de la Investigación.

En una fase posterior se inició el pilotaje del Programa Consciencia Plena del Sentido de Vida y de la aplicación de la Escala de Sentido de Vida, en dos cursos de Procesos Psicológicos en la Corporación Universitaria Minuto de Dios y luego se recogieron los datos, incluyendo los datos Socio-Demográfico (Ver Anexo 2), durante un año en dos cursos introductorios a la vida universitaria en la Universidad de Ibagué con el debido consentimiento informado (Ver Anexo 3) siguiendo los lineamientos éticos de la investigación científica conforme la ley 25.326 de la República Argentina y la Resolución N° 008430 DE 1993 del Ministerio de Salud de la República de Colombia. Al tiempo que se empezó este ejercicio se fue realizando el plan de Tesis con unas hipótesis cuantitativas bien cimentadas.

Haciendo uso del Software SPSS se obtuvieron los primeros resultados descriptivos mostrando así la distribución de la muestra en cada uno de las variables socio demográficas en gráficos de tipo histograma y tablas de frecuencias de tal modo que se asegurase la homogeneidad de la muestra y el control de variables extrañas; luego se calcularon los niveles de Sentido de vida en el pretest del grupo Control y experimental para cumplir con el segundo objetivo específico y también se calcularon los niveles de Sentido de Vida en los Postest de ambos grupos y se hizo el análisis de comparación de grupos con la prueba de pares de medias (2 muestras) independientes o ANOVA unifactorial entregrupos para cumplir con el tercer objetivo de la investigación.

Adicionalmente se complementa la información obtenida cuantitativamente con el Análisis Fenomenológico de los Diarios de Campo para dar cumplimiento al tercer objetivo específico, siguiendo la propuesta metodológica de Pérez (2009) y en consonancia con su premisa de que para ser coherente con la naturaleza cualitativa del constructo de Sentido de Vida, es pertinente aproximarse a este objeto de estudio desde

tres tareas fenomenológicas acuñadas por Ellenberg a saber: la tarea descriptiva, la tarea genético estructural y la la tarea categorial.

En la primera de ellas, la tarea descriptiva, se busca al decir husserliano, ir a las cosas mismas, dejar que el fenómeno se manifieste y capturar la voces de los actores de sus vivencias internas en sus propias palabras y modos de significación. Para ello se presentan en los resultados sistematizados con el Software Atlas-ti (Versión 2.0) las listas de citas textuales sacados de los Diarios de Campo que los sujetos fueron registrando en su participación en el Programa CPSV.

En la segunda tarea, es decir la genético estructural, se pasa al análisis de esas listas de citas en forma de familias de códigos y las relaciones entre las mismas en una matriz estructural o red semántica y se dan ejemplos ilustrativos de dicho proceso subjetivo por el cual los participantes fueron descubriendo Sentido en sus vidas, a la vez que se conceptualiza dicha estructura en el marco teórico.

Finalmente en la tercera tarea fenomenológica se realiza el análisis categorial, a partir de las categorías universales del análisis fenomenológico compiladas por Pérez (2009) retomado el trabajo de intelectuales como Biswanger, Strauss, Minkowski, Merleau Ponty, Bachelard, Saurí, Dorr Zegers, Sutter. Dichas categorías fenomenológicas son: la temporalidad, la espacialidad, la corporalidad, la intersubjetividad y la causalidad. Tales categorías se constituyen en las coordenadas a priori en las cuales se da la significación de cualquier Ser existencial.

La temporalidad hace referencia al tiempo vivido subjetivamente, no al tiempo cronológico objetivo que se mide con un instrumento mecánico o digital, sino a aquella integración o desarticulación psicológica, según sea el caso, de la vivencia del pasaso, el presente y el futuro.

La espacialidad, se relaciona con la vivencia o apropiación subjetiva del espacio, en términos de espacios amplios, claros, familiares o estrechos, oscuros o extraños, etc. Se trata de la manera como se habitan los territorios o contextos socio ambientales.

La corporalidad, también es una categoría fenomenológica muy importante, pues es la primera y más inmediata forma de experiencia que viven las personas, esta se puede vivenciar como fría, caliente, pesada, liviana, dolorosa, placentera, etc.

La categoría de intersubjetividad, según el modelo Sauriano, implica a su vez tres tipos de vínculos: simbióticos, especulares y sociales. Los primeros son los que se conforman de manera más temprana en el desarrollo psíquico del neonato en su vínculo con la madre o cuidador primario, tienen que ver con el desarrollo de actitudes de

cuidado, indiferencia o destrucción; los segundos, son los vínculos que se juegan en el terreno de lo imaginario o la fantasía y posibilitan los procesos de identidad o confusión de la misma, pasando primero por el co-reconocimiento de las sensaciones orales y táctiles, luego por la voz y la mirada y finalmente por la palabra y la acción; el tercer tipo de vínculos son los que se dan por la intervención de un tercero que funge como función simbólica de la ley o la norma, posibilitando diferentes posturas frente a reglas, roles, costumbres y valores.

La categoría fenomenológica de causalidad, puede ser vivida y significada por los sujetos desde la alienación, cuando se asumen movidos por fuerzas externas de las que no tiene control alguno o desde la autonomía y la libertad, siendo posible encontrar en la experiencia diferentes posiciones entre estos polos ideales.

En esta tercera tarea se termina triangulando las categorías univesales fenomenológicas, con las categorías emergentes o listas de códigos, ilustrando conceptual y empíricamente el significado de los datos cuantitativos que validan el programa CPSV, cumpliendo así con el objetivo general de la investigación.

7. Marco Teórico

7.1. Sentido de Vida

Hablar de Sentido de Vida implica hablar en principio de su defecto, es decir de la falta de sentido o vacío existencial. Frankl (1990) se pregunta puntualmente sobre las manifestaciones específicas de esta carencia de sentido o vacío y responde con toda claridad que son el Aburrimiento y la Indiferencia, es decir la falta de interés en el mundo y la ausencia de iniciativa para cambiar algo en el mundo. Este sentimiento de aburrimiento, tan generalizado entre los adolescentes y jóvenes del mundo actual, ha pasado a ser un síntoma del malestar de la época contemporánea.

El mismo Frankl (2001) declara que “El vacío existencial es un fenómeno muy extendido en el siglo XX” (p. 149) y si atendemos a las observaciones de las personas de la calle, los males que siguen aquejando tanto a los jóvenes del siglo XX como del Siglo XXI siguen siendo que se matan a sí mismos (Depresión) matan a los otros (Agresión) y consumen drogas (Drogradicción). Todo lo anterior son expresiones de la neurosis colectiva del hombre contemporáneo.

No obstante, Frankl (2001) niega categóricamente que el preguntarse por el sentido de la vida sea patognómico de una neurósis patológica como tal y propone mas bien que la Voluntad de Sentido es inherente a la dimensión noológica del ser humano.

Es decir, que es propio de lo humano el preguntarse por cuál pueda ser el Sentido de su vida y de la existencia, no hacerlo sería lo esperable de una vida subhumana o animal.

Este tipo de neurosis noógenas pueden llegar a asemejarse en la forma en que se manifiestan a los síntomas neuróticos de origen psicógeno como la ansiedad, la depresión o las obsesiones, pero responden más bien a dilemas existenciales o morales y no necesariamente a la dinámica psicósomática o los condicionamientos socio-ambientales. (Frankl, 1992)

De acuerdo con el creador de la Logoterapia Viktor Frankl (1988) El sentido de Vida es personal y se da de cara a las condiciones existenciales de cada situación en particular, por eso el sentido de vida no se construye o se enseña, solo se encuentra. Lo que da sentido de vida, son los valores o propósitos existenciales que orientan nuestras acciones; dichos valores de cara a lo fáctico abren posibilidades hacia lo formal del deber ser que idealmente es descubierto y asumido por el propio individuo, pues le brinda la ventaja de mostrarle un cómo y hacia dónde dirigir su existir, en aras de su propio bien y el de los demás, constituyéndose en razones o motivos por los que se opta libremente en contraposición a la reactividad.

A propósito Frankl (1978, 1990) aclara que no se puede confundir condicionamiento con determinismo y que si bien existen diferentes tipos de condicionamientos físicos, somáticos, psicológicos o sociales, el ser humano tiene la facultad noológica de ser libre o tomar postura frente a dichos condicionamientos haciéndose responsable de lo que le corresponde sin caer en la mera arbitrariedad.

No obstante, no se pueden identificar dichos valores como meros fines u objetivos a alcanzar independientemente de los medios que se utilicen para lograr las metas, ya que debe haber congruencia entre principios, medios y fines. Al respecto Frankl (2001) advierte que suele existir un error cuando se confunde los efectos con los fines como por ejemplo cuando se busca como fin en sí mismo el placer o el poder, ya que la felicidad es un efecto de la realización de un valor y el poder solo un medio o condición para lograr algo. Cuando se impone la voluntad de placer o la voluntad de poder sobreviene la frustración existencial o el vacío de sentido.

Quizá algunos pueden pensar erigir como finalidad última la felicidad y como medio, la satisfacción de toda necesidad, sin atender a principios, como por ejemplo, el de no atentar contra la dignidad humana, pero difícilmente se puede lograr una auténtica felicidad sin que se tenga la capacidad de ir más allá del placer o del poder a partir de la

virtud ética que modera tanto las pasiones como la razón en un ejercicio de la sabiduría o al menos de la *phronesis* griega.

Recordemos la definición de la Felicidad perfecta de Aristóteles (1986), la cual consiste en cierta “actividad contemplativa conforme a la virtud que le es propia o sea a su inteligencia para la vida moral”, además, al considerar la posible identificación entre felicidad y placer, especialmente entre aquellos que están de acuerdo en que un mal puede constituir un bien por ser placentero para quien lo ejecuta (p.251).

Con ello Aristóteles (1986) nos recuerda que el placer de los hombres malos que comparten su placer al realizar actos de maldad y en ello basan su amistad, solo puede ser un placer perverso o enfermo, que por lo demás, termina alejándolos de la amistad perfecta por estar mal dispuestos para consigo mismos y para con los demás y en esa medida estar incapacitados para tomar al otro como un fin en sí mismo. Esta actitud perversa de tomar al otro como un medio hasta convertirlo en mera cosa u objeto hasta perder su cualidad de sujeto coincide con lo que Frankl (2003) reconocía como reificación y objetificación.

Al relacionar la felicidad con el bien ético, sobreviene la paradoja de que los valores son algo objetivo y subjetivo al mismo tiempo, pues en cierto sentido son a priori al individuo y sin embargo solo se realizan por la libre elección del mismo. Pero más aún, de acuerdo a una ética personalista, solo en orden a un sentido mayor que el del individuo este último se realiza.

Esto nos lleva necesariamente a la antropología frankliana (Frankl, 1978, p.269) según la cual el hombre es un ser capaz de autodistanciamiento o autodesprendimiento (y en ello estriba su posibilidad de ser reflexivo) pero también es capaz de autotranscendencia, es decir abierto al mundo, en dirección a algo o a alguien. Así, solo aquel hombre que tiene la capacidad de pensarse a sí mismo y desprenderse de la situación a la que se enfrenta, poniéndose por encima de la misma puede elegir, pero esta elección se hace en relación a los valores que la persona ha descubierto en el mundo y de los cuales se responsabiliza frente a sí mismo, frente a los demás o frente a Dios. (Frankl, 1994)

Las principales técnicas que desarrolló Viktor Frankl en su logoterapia para encontrar el sentido de vida tanto en las neurosis psicógenas como en las neurosis noógenas, es decir, de origen espiritual o existencial, fueron la intención paradójica y la derreflexión (Frankl, 2003, p. 40)

Por un lado, la intención paradójica, pone en juego, la capacidad de autodistanciamiento o autodesprendimiento, que es la habilidad de mirarse a sí mismo, más allá de la situación que afecta, en atención a lo posible e ideal y no solo a lo que es. De ahí que tanto para situaciones específicas que en principio se quieren evitar como para aquellas que se quieren o buscan desmedidamente en forma de hiperintención, la ansiedad anticipatoria toma gobierno, pero una vez se avanza en la intención paradójica, es decir en el esfuerzo por querer y hacer precisamente los que se teme, entonces las emociones desagradables disminuyen progresivamente hasta llegar incluso a la experiencia de reírse de sí mismo como expresión de la capacidad de autodesprendimiento.

Por otro lado, la derreflexión, significa desligar la atención que se encuentra focalizada en el síntoma o en uno mismo en forma de hiperreflexión, pasando a la autotranscendencia, como aquella capacidad que invita a un ir más allá de sí mismo y su situación, en dirección a algo o a alguien frente a lo cual cobra sentido el existir.

En ese sentido, coincidimos con Frankl(1988) y Fromm (1993) en que se debe distinguir entre dos acepciones de la libertad, <<libertad de>>, y <<libertad para >>”, la primera alude a la libertad de los instintos biológicos, de los condicionamientos psicológicos, así como del conformismo y del totalitarismo sociológicos, mientras que la segunda es la libertad para responder y hacerse responsable de sus elecciones de cara a los demás y ante su propia conciencia en lo que respecta a una ley que es libremente asumida. Más allá de los límites biológicos, psicológicos y sociales, nos movemos en el plano de lo propiamente humano, es decir su dimensión espiritual, que puede iluminar su ser psicofísico objetivamente determinado; desde luego esta cualidad facultativa es posible en virtud a la materialidad del ser psicofísico y sus tiempos de maduración pero ya desde el principio el estrato espiritual ha estado presente implicando a los estratos psicofísicos y haciéndose progresivamente más dominante e independiente de los estratos inferiores. (Hartman citado por Oro, 1997)

Por tanto, los valores son objetivos en tanto trascienden al individuo y pueden ser sentidos incluso corporal o materialmente, pero también son subjetivos en tanto su realización dependen de la elección y la intención de los individuos. Además si nos atenemos a la ética de Max Scheler (2001) pre-existe una jerarquía de valores que puede ser variada según cada individuo o cultura, solo que aquí ya no cabe la categoría de verdad o falsedad propios de la lógica sino más bien de lo preferible o para ser más exactos, de lo valioso; claro está que en definitiva unos valores son mas preferibles o

valiosos que otros pero nunca más verdaderos o falsos que otros. Tampoco aplica la categoría moral de malo para los valores pues todos los valores en sí son buenos por traer bienes, de lo contrario, se tratarían más bien de antivalores y no de auténticos valores, ya que los antivalores son malos por traer males y no bienes.

Otra cosa es que dependiendo de nuestros valores, se hagan valoraciones positivas o negativas de las situaciones, personas y cosas; pues, sin lugar a dudas, estas valoraciones poseen una dimensión cognoscitiva en tanto sus contenidos pueden ser conocidos más o menos según sea el caso, pero también una dimensión emocional por la que el individuo siente y percibe diferentes cualidades e intensidades de su relación con el mundo, consigo mismo y con los demás. En realidad tanto el componente cognitivo como el emocional hacen parte de la valoración pero esta siempre se subordina a algún tipo de valor explícito o implícito que puede ir desde lo sensible y lo vital hasta lo moral y lo sagrado, pasando por lo estético y lo intelectual. De ahí que unas valoraciones puedan ser más positivas o negativas, favorables o desfavorables, agradables o desagradables, de acuerdo al tipo de valor que está en juego y puedan surgir entonces eventuales dilemas éticos o conflictos de valores.

De acuerdo a Max Scheler (2001) la jerarquía de valores se establece según el grado de superioridad u objetividad en oposición al grado de inferioridad o subjetividad de los valores, su grado de universalidad, la profundidad de la satisfacción o cumplimiento, la durabilidad, la proximidad al bien absoluto y su carácter constructivo. De ahí que exista cierto orden jerárquico de valores, desde lo más valioso a lo menos valioso, que se expresa en la siguiente secuencia: valores Sagrados, éticos, intelectuales, estéticos, vitales y sensibles.

En este orden de ideas, nos adherimos a la definición de Sentido de vida que articula Martínez (2009) cuando afirma que “El sentido es la Percepción afectiva y cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro, ante una situación en particular o la vida en general, dándole a la persona coherencia o identidad personal” (p.17). Esta definición agrega a lo dicho hasta el momento que, dependiendo de ese continuum de elecciones y sentidos de vida realizados se va desplegando la identidad personal o la sensación de coherencia interna en medio de las circunstancias concretas de la existencia.

Por su parte Frankl (1990) trae a colación las situaciones límite como oportunidades para realizar un sentido de Vida que precisamente elevan al hombre sobre sí mismo y la situación. Estas son la enfermedad, la culpa y la muerte. Dentro de su

optimismo trágico propone que en el caso de la enfermedad es posible aumir una postura de servicio para hacer de la enfermedad un logro, en el caso de la culpa ve la oportunidad para generar un verdadero cambio y en el caso de la muerte, señala que es posible que surga la conciencia de la transitoriedad y de la responsabilidad; agrega que el sentido de la vida no se cancela por la muerte sino que por el contrario es precisamente en ese momento que el sentido de esa vida toda se realiza plenamente.

Finalmente, los valores con los cuales es posible realizar el sentido de la vida según Frankl (1978, 1979, 1990a, 1990b) se resumen en tres, a saber. Los valores de creación, los valores de experiencia y los valores de actitud. Los primeros son los que se realizan con el trabajo o a través de la creación de una obra, los segundos son los de la vivencia, el encuentro o el amor y los terceros son los de la postura que toma el espíritu frente al sufrimiento inevitable pero asumido.

Presumiblemente dicha percepción de un elevado sentido de vida, se asocia a la presencia de un alto componente de Motivación. Ya Maslow (1991) resaltaba la importancia de la Motivación en su teoría de la personalidad y Tapia (1992) advertía que existe una estrecha relación entre motivación y autorregulación.

Justo, Arias y Granados (2011) ratifican empíricamente el constructo de Autorrealización, acuñado por Maslow (2003) el cual implica no solo la disminución de emociones desagradables y la satisfacción de necesidades de sobrevivencia sino a la realización de las potencialidades propias.

Según Koltko M. (2006) es en los últimos trabajos de Maslow que este empieza a agregar a la autorealización el nivel de la autotranscendencia, quedando estas dos dimensiones en la cumbre de su jerarquía de necesidades modificada.

Sin embargo, Frankl (1990; 2000) advierte que no hay realización posible ni felicidad auténtica, a menos que esta sea el efecto de la realización de sentido y no la búsqueda de la autorrealización en sí misma; más aún el exceso de intención de buscar placer puede echar a perder la oportunidad de ser feliz.

De ahí que sea tan importante enfatizar la dimensión trasendente del ser humano y su capacidad de autotranscendencia. De acuerdo con Frankl “ser hombre significa estar desde siempre, orientado y dirigido a algo o alguien, estar dedicado a un trabajo al que se enfrenta un hombre, a otro ser humano al que ama, o a Dios a quien sirve”. (1978. p.56) Occidente a tendido a enfatizar la autorrealización sobre la autotranscendencia, no obstante, existen actualmente crecientes esfuerzos en integrar la ciencia occidental tradicionalmente materialista, racionalista e individualista, con el misticismo judeo-

cristiano y la sabiduría oriental, para buscar un equilibrio entre la materia y el espíritu. A propósito de la integración entre occidente y oriente, en el contexto latinoamericano Kartez (2005) aporta algunas interesantes y prácticas relaciones dentro de lo que ha venido llamando las nuevas ciencias de la conducta y en las que en esta investigación se incursiona con Mindfulness, una de las psicoterapias experimentales de tercera generación. (Vallejo, 2006)

7.2. Meditación Mindfulness

En primera instancia se debe precisar qué se entiende aquí por meditación. Lutz, Dunne y Davidson (2007) ponen de manifiesto la dificultad para precisar un solo sentido de la palabra Meditación y encuentran que esta palabra en la tradición del budismo tibetano se usa de modo genérico para diferentes tipos de prácticas. Entre otras, se encuentran, la visualización de una divinidad o de una energía que fluye por el cuerpo, la focalización de la atención en la respiración, meditaciones sin objetos, la recitación de un mantra y la revisión analítica de argumentos o narrativas. Todas estas prácticas caben entonces en lo que se denomina en tibetano gom (sgom) que significa "Acostumbrase a" o "familiarizarse con" y que traduce el término más antiguo en Sanscrito de bhâvanâ, es decir, "causando llegar a ser".

Dichos autores nos recuerdan cómo desde la tradición budista resalta la necesaria combinación de dos tipos de meditación. La primera, llamada Sâmatha que favorece la concentración en un solo objeto brindando la estabilidad, enfoque y serenidad necesaria para la meditación pero sin lograr los cambios de rasgos o manejo de emociones. Por otro lado, la meditación Vipasyanâ, la cual permite alcanzar la visión interna de que la fijación en un yo es ilusoria, así como sus hábitos emocionales y sus creencias.

Pérez y Botella (2007) reconocen la implicación de la relajación física y mental en los estados de conciencia plena; por su parte Brown y Ryan(2003) relaciona la claridad mental con la vivacidad de la experiencia, es decir que en virtud a ese estado de relajación física y mental, se facilita el óptimo funcionamiento de la capacidad de razonamiento, sin perderse la cualidad afectiva y sensorial de dicha actividad. A este estado de Relajación Física y mental se le ha denominado junto con las reflexiones de Hanh (2010) como Paz Interior, siendo esta la condición necesaria para que la paz externa y mundial pueda ser sostenible.

En la medida en que se observa en la conciencia la experiencia fluctuante de la relación con los demás y con el medio, se hace evidente la no existencia de un yo fijo o

sustancial; esta realidad observada es natural, aunque tal observación debe ser entrenada o cultivada si no se quiere seguir en la ilusión del ego separado.

Tal reconocimiento no niega la existencia del yo enteramente, tan solo se trata de percatarse de que aquellas percepciones y creencias, son experimentadas en un momento dado por la conciencia y es solo cuando nos identificamos con tales creaciones de la mente que se cree erróneamente en un Yo esencial y separado, al cual hay que conservar y preservar de toda amenaza externa y que más aún debe intentar dominar o controlar, de lo que se desprende, la creencia en un Yo como motor o causa primera de sus acciones. Esta fijación en el Yo es en gran parte el origen de los apegos y aversiones y por tanto de la avidez por tener y del miedo de perder.

Ahora bien, qué significa entonces meditación Minfulness. De acuerdo a Lutz, Dunne y Davidson (2007) para algunos autores populares de la tradición budista la acepción de Atención, se asocia a la estabilidad y focalización de la atención según la práctica Sâmatha, relegando el aspecto de metacognición o claridad de la Conciencia a la práctica Vipâsyanâ. No obstante, se aclara que el término Mindfulness utilizado en el Programa Mindfulness Bases Stress Reduction (MBSR) y que comúnmente se traduce al español como Atención Plena se inspira más en la tradición Vipâsyanâ, por cuanto una traducción más exacta sería Conciencia Plena.

Existen tres tipos de estados de meditación en la tradición del Budismo Tibetano, tres prácticas contemplativas que aunque distintas han venido también a combinarse en el budismo tibetano moderno y que hacen parte de los ejercicios prácticos del programa Conciencia Plena del Sentido de Vida CPSV. “Las tres prácticas en cuestión son Tse-cig Ting-Ens-dzin o Atención Centrada, Rig-pa-Chog zhag o Presencia Abierta y Mig-me Nying-je o Compasión No Referencial” (Lutz, et al., 2007, p.54).

La primera de ellas es la Atención centrada o enfocada, la cual se dirige a un objeto físico o mental, busca incrementar tanto la estabilidad como la intensidad de la concentración. En este caso el principal objeto en que se busca centrar la atención será la respiración.

La segunda práctica es la Presencia Abierta, la cual se realiza generalmente con los ojos abiertos y de modo similar a Vipasyân acentúa la metacognición, de tal modo que se observa la relación del objeto con el sujeto en la experiencia fenoménica

manteniendo la concentración ya no en los objetos, ni en la subjetividad sino en la conciencia testigo que refleja sin ser lo reflejado; con ello se facilita un centro para regular las emociones y cultivar estados o rasgos positivos.

Finalmente la tercera práctica es la Compasión No Referencial, la cual consiste en visualizar primero a un ser querido, luego a uno con el que haya enemistad y finalmente algunos que son indiferentes y reconocer que son iguales en su deseo de ser felices y evitar el sufrimiento; posteriormente tomando como ejemplo el amor hacia una buena madre o hacia un hijo, se dirige este a todos los seres y se trata de desarrollar empáticamente la compasión por todos los seres que sufren, al tiempo que se desea amorosamente la felicidad a todos sin enfocarse en un solo objeto o persona.

La definición de Mindfulness sigue siendo algo de difícil acuerdo, sobre todo si consideramos la diversidad de tradiciones sobre meditación en las que se inspira, sin embargo podríamos precisar que el tipo de meditación que más se le asemeja es la Vipasana o insigth y dicho esto, una de las definiciones más simples de Mindfulness que acentúa este aspecto de comprensión o visión intuitiva, sería la formulada por Simón (2006 a) cuando afirma que “ Mindfulness es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Es la práctica de la autoconciencia" (p.7). Esta definición no desestima la importancia de la Atención dirigida a un solo objeto por un largo tiempo, pero enfatiza además la importancia de concebir la auto observación de la mente como una habilidad a entrenar.

De cualquier modo, para ser aún más específicos y separar los efectos de la práctica, de la práctica misma, podemos referir la instrucción inicial que toma como base el aspecto de la atención, a partir de la cual se facilitará la autoconciencia a posteriori. La consigna es la siguiente: “centrar la atención sobre la respiración, siguiendo el ritmo inspiración -expiración, en cada movimiento respiratorio. Cuando la mente se aparta de su objeto, el sujeto vuelve suavemente a dirigir la atención a la respiración. Y así, una y otra vez” (Simón, 2006 a, p.9)

El entrenamiento de la atención no solo para activarla por largo tiempo sino de manera enfocada, se constituye en el prelude necesario, para avanzar de manera exitosa en la volátil observación de los contenidos de la mente, pues es sabido por la experiencia inicial de los meditadores, que generalmente se tiene la tendencia a dejarse ir por el curso de los pensamientos encadenados y ser presas de las emociones y las reacciones habituales. Es por eso que Simón, V. ratifica que “Mindfulness nos permite

llegar a captar la realidad por una parte y la forma en que nuestra mente la deforma, por otra. Un caso particular de este proceso de descubrimiento lo podemos contemplar en el proceso de conocimiento del propio self. (...)La concentración y la calma que se desarrollan practicando la atención plena permiten el descubrimiento del funcionamiento mental, de los trucos y de los hábitos, de los subterfugios y de las mentiras con las que la mente trata de engañarse a sí misma” (Simón, 2006 a, p.13-14)

Esta manera de captar la realidad o deformarla, cuenta mucho a la hora de enfrentarse a la adversidad o de encontrar nuevas y más gratificantes maneras de actuar. La mayor activación del hemisferio Izquierdo está asociado a estados positivos, en contraste con el hemisferio derecho que se asocia con los estados de ánimo depresivo. Por tanto, es fundamental para promover, más allá de un fugaz y relativo bienestar hedónico, un bienestar de mayor embergadura y estabilidad como lo es el bienestar eudaimónico. Al respecto Simon (2006 a), señala que:

“El bienestar hedónico se refiere a aquellos aspectos positivos de la vida humana como la felicidad, la satisfacción con la propia vida y la frecuencia de emociones placenteras. Se habla de bienestar eudaimónico, sin embargo, cuando existen, además del afecto positivo, otras cualidades como la autoaceptación, altos niveles de autonomía y control del ambiente y existencia de un sentido vital y de un propósito en la vida. El predominio de la actividad del hemisferio izquierdo se encontraría más asociado con el bienestar eudaimónico que con el bienestar hedónico”.(p.15)

Es de resaltar que aquella forma de bienestar eudaimónico implica el constructo de Sentido de vida, el cual puede o no relacionarse con el placer o la satisfacción, pero que en definitiva abarca el espectro de la experiencia humana tanto es sus facetas afortunadas como desafortunadas.

Ahora bien, una vez reconocida la capacidad de generar bienestar y sentido de vida, cabe preguntarnos, si la simple atención en un objeto y la autoconciencia contribuyen a ello; la respuesta es que no; se hace necesario cultivar ciertas actitudes, (Simón, 2006 b) como la apertura, flexibilidad, Curiosidad, Aceptación, no juzgar prejuiciosamente, pero por sobre todo la compasión y el amor por uno mismo y por los demás. En el contexto de las neurociencias interpersonales, se viene haciendo mucho énfasis en el descubrimiento de las neuronas espejo y su relación con la empatía. Pues bien, además de la atención y la autoconciencia, Mindfulness implica el amor compasivo o bondad amorosa sin un objeto de referencia egoista sino de la manera más

altruista o sin referencia particular dirigida a la realidad misma. Por eso Simón (2006 b) puntualiza que: “en cualquier clase de mindfulness, se requiere una actitud de acercamiento afectivo y de simpatía o amor hacia el objeto en el que se centra la atención. Es decir, que mindfulness implica empatía, sea cual sea el objeto hacia el que vaya dirigida” (p.22)

La atención plena favorece el autodistanciamiento del que hablaba Frankl en la medida en que permite diferenciar entre los contenidos de la conciencia (sensaciones, emociones o pensamientos) de la conciencia misma. Esto implica que más allá de las variaciones emocionales o las fijaciones en ideas y patrones de conducta, existe un nivel metacognitivo de la conciencia pura, que puede mantener la ecuanimidad para ver las vivencias y representaciones con mayor objetividad y anteponer la consciencia reflexiva al impulso y a la reactividad.

Algunos se podrán preguntar cómo es que Mindfulness puede desarrollar algún tipo de sentido, si es neutra valorativamente y al parecer tan solo se limita a suscitar estados de relajación. Pero en realidad, Mindfulness sí implica una serie de actitudes que ciertamente permite a los individuos sintonizarse con la realidad de tal modo que esta cobre mayor sentido para sí mismos. Ya lo anunciaba Frankl y es que el sentido se puede derivar de los valores de creación, vivenciales y actitudinales.

Respecto a las actitudes que promueve Mindfulness, se destacan, La Aceptación de la realidad, el No Juzgar o enjuiciar, La mirada curiosa o de principiante, Vivir plenamente el presente, Soltar o no apegarse y la bondad amorosa o compasiva.

Por ello, Mindfulness conjuga lo actitudinal con la vivencia del amor, aunque no se trata de cualquier forma del amor. Es el amor llamado en el idioma pali, “metta” y traducido comúnmente como bondad amorosa, esta se diferencia del “amor” con una motivación puramente egoísta o hedonista, por cuanto es fundamentalmente trascendente y altruista, lo cual no se antepone necesariamente al amor propio. Cuando esta bondad amorosa se suscita por el sufrimiento de otras personas se le llama Compasión, pero jamás puede confundirse con mera lástima, ya que esta última puede traer consigo muchas veces cierto desdén y generalmente no conlleva a una búsqueda activa para aliviar el sufrimiento como sí lo tiende a hacer la compasión.

A partir de esta actitud contemplativa que implica una cualidad amorosa se desprende si hay lugar a ello, una acción con consciencia, que en caso de estar motivada por la autocompasión o la compasión, pretende aliviar el sufrimiento y busca proactivamente tanto el beneficio propio como el de los demás.

Hasta acá se ha mencionado algunas definiciones de Mindfulness y se han descrito algunas de las actitudes que promueve, pero cómo es su práctica y qué efectos tiene. Al respecto, Sánchez (2011) enfatiza no tanto el estado Mindfulness sino la práctica de Mindfulness, la cual consiste según este en poner atención al momento presente con intención y de manera desprejuiciada para observar el fluir de la experiencia y hacer insight sobre lo vivido en ese presente. Dicha práctica puede realizarse en términos generales de manera formal en un tiempo y lugar específico o de forma informal, siendo esta última una extensión a diferentes ámbitos o contextos de la cotidianidad. Los efectos esperados de esta práctica, según el autor, se resumen en la posibilidad de cambiar el comportamiento y contrarrestar la reactividad por parte del sistema autónomo frente a estímulos estresores.

Otros autores (Ospina, Bond, Karkhaneh, Tjosvold, Vandermeer, Liang, Bialy, Hooton, Buscemi, Dryden, & Klassen, 2007) coinciden en que las prácticas de meditación, llamados Programa de Reducción del estrés Basado en Mindfulness (MBSR) y Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) son las que mejor se conocen por su estandarización y en virtud a la cual pueden ser aplicadas y estudiadas independientemente de cuándo, dónde y por quién sea aplicada

De otro lado, los hallazgos neurocientíficos actuales, (Lutz, et al., 2007, p.521) empiezan a contrastar muchos de los efectos de estas prácticas. De hecho el cerebro cambia estructuralmente con la práctica de la meditación a largo plazo, principalmente por el aumento de conexiones dendríticas de las neuronas a nivel de la neocorteza. No obstante, entrenamiento más breves, particularmente el MBSR en un breve lapso de 8 semanas, ayuda a distinguir entre las sensaciones primarias de un dolor físico y las elaboraciones secundarias cognitivas y emocionales, lo cual marca la diferencia en cuanto a la percepción subjetiva del dolor.

Lo anterior se correlaciona con ciertos preceptos fenomenológicos de la meditación, que distinguen por un lado, la dirección de la conciencia hacia el objeto, lo cual corresponde al aspecto transitivo de la experiencia y por otro, el acto mismo de concientizar y reconocer reflexivamente tal acto, el cual puede ser reconocido como el aspecto intransitivo de la experiencia.

En particular, es en la meditación de Presencia Abierta, donde al parecer se reconoce justamente aquel tipo de conciencia no discursiva que no se identifica con un yo narrativo ni con los objetos o contenidos variantes de la conciencia, sino que más bien hace patente la ipseidad o sentido de lo propio o auténtico a partir del vacío de la

conciencia en apertura, manteniendo al mismo tiempo la mismidad o sentido de continuidad pero en medio de la impermanencia.

Es el lóbulo prefrontal, particularmente del hemisferio izquierdo el que más se ve desarrollado por la meditación, en virtud a la elevación de la capacidad de atención que permite tanto la activación como la inhibición frente a la información interna y externa.

Coutiño (2012) afirma que uno de los objetivos de Mindfulness es crear Consciencia Reflexiva. Esta función metacognitiva según Siegel (2010) vincula desde la neocorteza prefrontal, la corteza motora, con el sistema límbico y el tallo cerebral permitiendo la autorregulación. Linehan (2003) de manera más ortodoxa le llamaba Mente Sabia y se refería con ello a la dialéctica entre razón y sentimiento, entre acción y contemplación, entre aceptación y cambio.

Segal, Williams y Teasdale (2008) por su parte insisten en la importancia de la descentración cognitiva que permite la observación de los pensamientos y Frankl (2000, 2003) como ya se ha venido recordando hablaba de la capacidad de Autodistanciamiento o autodesprendimiento, como una cierta manera de ponerse por encima de sí mismo y la situación para lograr mayores grados de libertad frente a los determinantes biológicos y los condicionamientos psicosociales.

Todo ello genera como efectos sostenidos a largo plazo, un mayor autocontrol emocional a la par de una mayor sincronía cerebral, lo cual se experimenta subjetivamente como un elevado sentido de coherencia interna y de conexión externa. Bonilla y Padilla (2015) al implementar un Programa de Mindfulness con estudiantes universitarios, corrobora que uno de los principales efectos del Programa es una mejor autorregulación emocional, que permite la disminución de emociones desagradables, ansiedad y estrés. Si se recuerda lo dicho anteriormente respecto al sentido de vida, como una vida con propósito y coherencia personal se contempla aquí teóricamente la posibilidad de que un efecto más de Mindfulness debidamente enfocado puede ser mejorar la percepción del sentido de vida.

7.3. El Programa de Consciencia Plena del Sentido en la Vida.

El programa que se ha diseñado esta previsto para una duración de 8 semanas, (ver Anexo 4) incluyendo la última sesión de pos test. Algunas semanas cuentan con dos ejercicios, siendo optativo realizar uno u otro, o ambos. Los ejercicios de meditación son los siguientes:

- ✓ Escaneo del Cuerpo y Observación de Emoción Agradable

- ✓ Meditación Formal en Movimiento
- ✓ Meditación Formal Sentados
- ✓ Meditación Informal
- ✓ Observación de las Emociones y Pensamientos
- ✓ Consciencia Reflexiva y Proyección del Sentido de Vida
- ✓ Mindfulness de las Relaciones Interpersonales
- ✓ Sentido de vida y amor hacia los demás.

Escaneo del Cuerpo y Observación de Emoción Agradable

Este es un ejercicio de exploración y calentamiento, que busca abrir la consciencia a la experiencia de una manera vivencial y atenta. Para ello la respiración diafragmática cobra una especial importancia, pues se busca de una manera consciente dirigir la atención al ciclo de inspiración y expiración, que se presenta de manera profunda pero natural sin necesidad de dirigir la respiración, basta con percatarse de los ritmos naturales de inspiración y expiración.

Cuando el estómago se eleva o se hincha es signo de que se ha tomado aire de manera profunda y amplia, con lo cual los pulmones entran en contacto con los músculos del diafragma y generan el movimiento del estómago; del mismo modo cuando el estómago se contrae o desciende a la vista del meditador esto es signo de que se ha soltado el aire al expirar.

Al tiempo que se mantiene la atención en la respiración, se va haciendo un chequeo de cada una de las partes del cuerpo empezando por los pies y piernas, pasando por el estómago, pecho, brazos, hasta llegar a los hombros, cuello y cabeza. Este escaneo del cuerpo favorece la percepción de las sensaciones más básicas de tipo cinestésicas y kinestésicas en el cuerpo.

Finalmente se le propone al meditador evocar una emoción agradable como estrategia motivadora, iniciando el entrenamiento en la observación de las emociones en primera instancia de tipo agradables para más adelante incluir también las emociones desagradables que suelen ser más rechazadas o desatendidas. Se prevé en esta primera semana poca adherencia al programa, por la dificultad de incluir un nuevo hábito en el repertorio conductual tradicional.

Meditación Formal en Movimiento

Para los occidentales es usualmente difícil quedarse quietos y simplemente ser o estar, lo más común es estar haciendo algo o pensando en lo siguiente que hay que hacer, o analizando por qué algo no funciona como se quisiera. En muchos casos, las

personas se juzgan perezosas cuando no están haciendo algo y hasta pueden llegar a sentirse culpables y ansiosas; en otros casos simplemente buscan algún tipo de distracción. En atención a ello, se ha decidido empezar con la meditación en movimiento o Yoga Consciente para ir paulatinamente del movimiento a la quietud, activando así, la atención de manera concentrada.

El Hata Yoga es una práctica meditativa que acentúa la atención física, tiene sus orígenes en la antigua india, cuando los meditadores sedentes o sentados observaron en los animales los beneficios de hacer algunos estiramientos para liberar el dolor de las largas y extenuantes sentadas. Los beneficios para la salud física se dan en relación a la flexibilidad de huesos, articulaciones, músculos y nervios manteniendo una actitud de energía y vitalidad, aunque es recomendable acompañarlo de ejercicios de cardio para maximizar sus efectos a nivel físico. Además de estos beneficios muy pertinentes para las personas que les falta sueño y mantienen altos niveles de estrés y cansancio, el Yoga atento maximiza los beneficios psicológicos que también trae esta práctica. Originalmente, el Yoga, como la palabra en sanscrito lo indica, significa “Unir”, unir al devoto con su objeto de devoción, al hombre y al universo, pero más parsimoniosamente lo que une en principio es el cuerpo y la mente.

Para asegurar que la práctica del Yoga sea atenta o consciente, lo que hay que hacer es que “mientras nos estiramos, nos levantamos o nos equilibramos, aprendemos a trabajar hasta nuestros límites manteniendo la consciencia del momento presente. Mostramos paciencia con nosotros mismos. Al movernos cuidadosamente hasta nuestros límites en un estiramiento, por ejemplo, practicamos respirar hasta ese límite, quedándonos en ese espacio creativo existente entre no someter el cuerpo a desafíos y llevarlo, sin embargo, lo más lejos posible” (Kabat-Zinn, 2004, p.137)

Meditación Formal Sentados

En la segunda técnica de Meditación sentados, es muy importante el Escaneo Corporal o la exploración Corporal, la cual consiste, como ya se dijo, en ir llevando la atención a cada parte del cuerpo de abajo a arriba, alternando entre la tensión y la distensión al tiempo que se alterna la inspiración y la expiración. La postura, ideal varía según los maestros, sin embargo algunos referentes comunes son: Sentarse sobre un cojín o butaco pequeño, en flor de loto, cruzando las piernas y reposando los brazos sobre las piernas y colocando la palma de la mano izquierda sobre la derecha juntando los dedos pulgares pero sin tocarlos; la espalda y la cabeza erguidas, inclinando el mentón ligeramente hacia abajo; o si se prefiere basta con sentarse en una silla, con la

espalda erguida y los brazos sobre las piernas. Los ojos pueden ir cerrados o semi-abiertos.

Al final solo hay que concentrarse en la respiración contando cada circuito completo de respiración de uno a diez varias veces hasta completar al menos cinco minutos en silencio. El desafío consiste en no perder la atención del conteo de cada respiración o dejarse ir por pensamientos u otro tipo de distracciones. Cuando los meditadores se percatan de su distracción se le anima a que amablemente y sin juzgarse vuelvan su atención a la respiración como anclaje de la misma.

Es importante planificar la meditación inicialmente en un tiempo y espacio particulares y apropiados para evitar distracciones y lograr incorporar la práctica a una rutina. También es provechoso explorar una cierta intención personal de para qué puede servir la práctica aunque sin forzar las expectativas hacia una meta o modo de resolución que agregen tensión o ansiedad.

Meditación Informal

Esta forma de meditación puede llegar a adquirir múltiples formas de acuerdo a la situación en la cual se lleve a cabo; lo interesante es que rompe con el mito de que meditar es aislarse, estar en una extraña posición y no hacer nada. En la cultura japonesa, son muy comunes actividades seculares en las que las personas comunes y corrientes realizan múltiples tareas cotidianas con una atención especial, por ejemplo la ceremonia del té, practicar alguna rutina de ejercicios marciales, escribir Koanes, hacer la limpieza donde se habita o saludar con una venia que denota respeto, gratitud y hasta veneración. Por eso, la meditación informal resulta muy apropiada y atractiva para los prácticos sujetos de las sociedades contemporáneas, porque se puede realizar mientras se está en acción, solo que acompañado de ciertas actitudes contemplativas.

Una de las actitudes más básicas que promueve Mindfulness es la Aceptación de la realidad que se observa, con el ánimo de no rechazar o distorsionar la experiencia, ya que esta es la condición necesaria para poder determinar si ante una situación determinada existe la posibilidad real de generar un cambio externo o si es el caso interno. En todo caso esta aceptación no se puede confundir con resignación, de hecho, la aceptación de lo que es, implica siempre una actividad del sujeto aún en el caso de que se encuentre ante un acontecimiento del que no tiene control.

La mayor parte de las distorsiones cognitivas y de los conflictos interpersonales proviene de la marcada tendencia a prejuzgar o emitir juicios de valor que polarizan la realidad y que muchas veces generan todo tipo de aversiones y apegos. De ahí que

Mindfulness implica también un abstenerse de Juzgar y propende por la observación neutra u objetiva de la experiencia más en términos descriptivos que evaluativos o prejuiciosos.

Por eso es necesaria además, una mirada curiosa y abierta a la novedad de la experiencia que a cada instante es otra, podemos descubrir nuevas posibilidades y sentirnos conectados con todo cuanto existe. De este modo se superan los prejuicios y se puede pensar creativamente; también podemos captar un aspecto maravilloso en medio de lo ordinario y hasta trágico.

Otra actitud, fundamental que promueve Mindfulness es, vivir plenamente el presente. Esta predilección por el tiempo presente no niega el pasado o el futuro, pero ciertamente la experiencia solo se da en aquí y en el ahora, es en el presente donde se puede aprender del pasado y proyectar un futuro, pero en todo caso sin perderse en los recuerdos ni en preocupaciones por lo que aún no ha pasado. La vida es en el presente y sería un gran desperdicio dejar pasar la oportunidad de experimentar cada instante por lo que ya no es o lo que quizás no llegue a ser. Lo único con lo que contamos realmente es con el presente.

También es muy importante la actitud de soltar, siendo una de las más necesarias y a veces más difíciles, para contrarrestar la tendencia a identificarse con los pensamientos y emociones perdiendo la libertad interior. Lo mismo respecto a la propensión a tener aquello que no durará para siempre o que sencillamente pertenece al ámbito del ser y no del tener o del poder, como por ejemplo como cuando se pretende “querer” a alguien para “tener” su posesión o dominio, en lugar de amar al otro en su libertad y posibilidad de cambio.

A propósito, una de las actitudes finales y más importantes que se cultivan en Mindfulness es el de la Bondad Amorosa, la cual se relaciona con la intención de dirigir activamente amor, amabilidad, devoción y cuidado a todo aquel objeto de la realidad al que se le presta atención, incluyéndose uno mismo, las acciones, las otras personas y seres, en suma a la realidad en general, de tal modo que progresivamente se va encontrando un aspecto sagrado y extraordinario en medio de lo mundano y cotidiano.

Observación de las Emociones y Pensamientos

Partiendo del Escaneo o Exploración Corporal y la Respiración Diafragmática, se invita a la persona a llevar su atención a alguna emoción o estado de ánimo que se hace más presente en el momento de la meditación. Esta posee un correlato fisiológico muy patente, el cual se manifiesta en sensaciones corporales muy particulares. En el

inicio del Programa de CPSV se suele empezar contactando una emoción positiva o agradable, lo cual motiva la exploración y apertura a la experiencia emocional, no obstante en la tercera semana se invita a observar cualquier tipo de emoción que aparezca, incluidas las desagradables; a veces estas emociones son percibidas tan molestas o indeseables, que es muy común la negativa o resistencia por parte del Meditador para hacer contacto con esta parte de la experiencia.

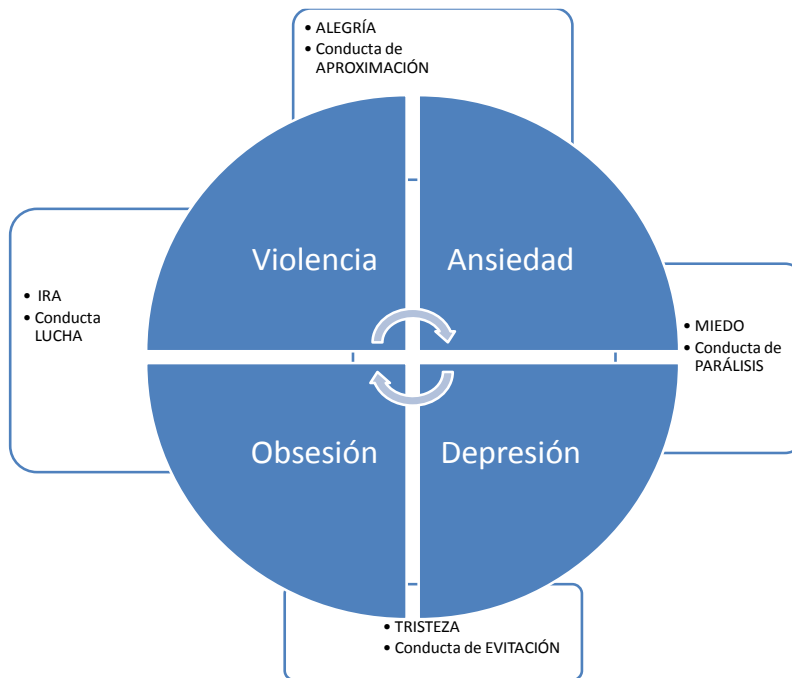
No obstante, se sabe que dicha negativa o evitación es la responsable de prolongar la situación problema que no se logra comprender plenamente y agrega un sufrimiento adicional a la experiencia. Por ejemplo, se puede sentir enojo y frustración ante una situación de injusticia, pero si para alguna persona en particular el enojo es calificado como indeseable o incompatible con los ideales, es posible que además de sentir el desagrado por la injusticia, agregue un sentimiento de culpa por lo “malo” que es enojarse. En el caso en que se exprese reactivamente el enojo como rechazo a la situación desagradable, es muy posible que no solo no se resuelva el problema sino hasta que se le empeore. Por eso se anima al meditador a abrirse a la emoción indistintamente de que sea agradable o desagradable, se le recuerda que se trata de una simple observación, es decir que se es testigo de la emoción, sin ser la emoción misma, sin identificarse con ella; no obstante permitir con curiosidad y amabilidad que la emoción sea experimentada, puede dar información relevante para el ajuste de la persona a su realidad.

No se puede pasar por alto el valor adaptativo del mundo emocional en los mamíferos, el cerebro mamífero o límbico, permite evaluar de manera muy rápida una situación como agradable o desagradable y todos sus matices emocionales, de tal modo que se cuente con una respuesta oportuna, casi inmediata que sirve a los intereses de sobrevivencia sobre todo en el marco de las relaciones sociales. Se podría plantear esquemáticamente, que aquello que se valora de manera positiva, es experimentado con alegría y suscita conductas de Aproximación, mientras que aquellas situaciones que se evalúan como potencialmente peligrosas para la integridad física y psicológica, se viven con Miedo o tristeza, siendo las conductas de parálisis, lucha o evitación las que se pueden derivar de estas últimas emociones.

A manera de Heurístico, propongo que el fenómeno psicológico de la ansiedad se desprende de la oscilación o ambivalencia entre lo alegre que atrae y el temor que paraliza; el fenómeno psicológico de la depresión se deriva del miedo paralizante o debilitante y la tristeza que hace que se evite y aisle; el fenómeno psicológico de la

obsesión surge de la evitación de un estado indeseable y la lucha por un estado deseable que no se logra alcanzar nunca satisfactoriamente; finalmente, el fenómeno psicosocial de la violencia surge de la ira provocada por un estado de insatisfacción y que hace que haya una aproximación y a veces excitación en la conducta de lucha.

Figura 1. Esquema de Emociones, Conductas y Síndromes Psicológicos



Fuente: Elaboración Propia

Lo anterior queda apenas como un esfuerzo intelectual que reduce algunas tendencias emocionales básicas, sin embargo en el campo de la experiencia a través de la Meditación pueden surgir otra cantidad de emociones más allá de las primeras emociones básicas detectadas, como combinaciones entre estas que dan lugar a matices emocionales muy distintos, por ejemplo:

- La Culpa (tristeza por el mal que se desea)
- La envidia (tristeza o ira por el bien del otro)
- Vergüenza (miedo por el rechazo de otros)
- Desprecio (rechazo a otros)
- Indiferencia (Desinterés por otros)
- Apatía (Desinterés en general)

Ahora bien, es posible que distingamos distintas cualidades de las emociones. En el caso de las primeras emociones básicas podemos encontrar al menos dos polos de una misma emoción y todo el espectro de matices entre dichos polos:

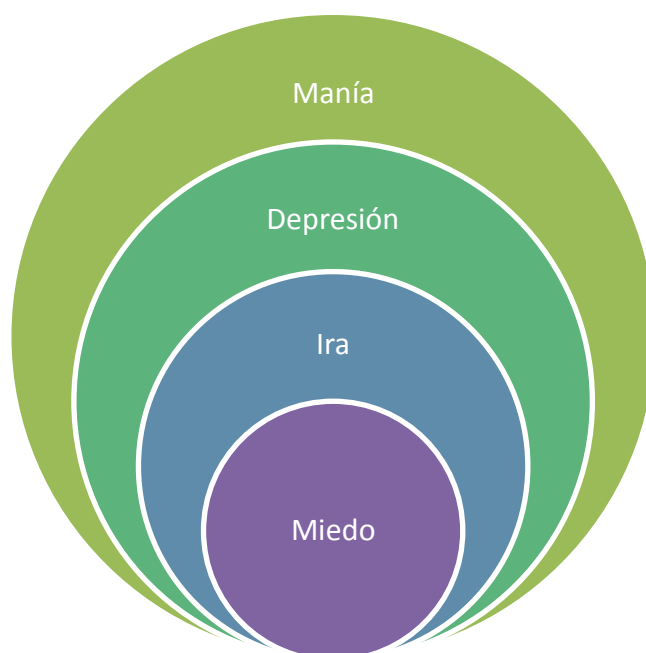
Figura 2. Polos Emocionales

Alegría	Tristeza	Ira	Miedo
<ul style="list-style-type: none">• Maniaca	<ul style="list-style-type: none">• Aniquiladora	<ul style="list-style-type: none">• Destructiva	<ul style="list-style-type: none">• Paralizador
<ul style="list-style-type: none">• Gozosa	<ul style="list-style-type: none">• Reparadora	<ul style="list-style-type: none">• Afirmativa	<ul style="list-style-type: none">• Defensivo

Fuente: Elaboración Propia.

Por otra parte se encuentra un fenómeno de encubrimiento de las emociones, de tal modo que por ejemplo, la manía o falsa alegría, puede tapar la depresión; a su vez una depresión manifiesta puede encubrir una ira contenida, a veces la ira encubre por lo contrario la tristeza, pero generalmente la ira encubre un sentimiento más hondo de miedo o temor, pero también se puede dar el caso de que lo que tanto se teme secretamente se desee, en fin, no hay una regla general, solo a modo didáctico se muestra el siguiente gráfico, pero debe recordarse que el tipo de encubrimiento solo se devela en la experiencia de cada caso en particular.

Figura 3. Encubrimiento de Emociones



Fuente: Elaboración Propia

Finalmente, la observación de las emociones nos brinda un aspecto cuantitativo de las emociones, en la medida en que se percibe los umbrales y variabilidad en la intensidad de cualquier emoción. Ninguna emoción es indefinida a menos que se le retenga o alimente con el pensamiento.

Existen varias metáforas, que nos dan una imagen del ejercicio de metacognición que se invita a realizar en la observación de los pensamientos. Una es la de observar los pensamientos como si fueran una cascada de agua, sin dejarse ir por la corriente de pensamientos, lo cual es lo más común en la experiencia cotidiana. La Meditación promueve ese descentramiento mental, que permite que poco a poco salgamos de los automatismos mentales o la rumiación cognitiva, junto con sus preocupaciones, anhelos, aversiones y rechazos, para lo cual resulta útil categorizar o etiquetar los pensamientos. Es muy común encontrar si se observa atentamente que existen variadas asociaciones entre los pensamientos, estados emocionales y sensaciones corporales, lo interesante es que si se observan desde un estado de serenidad y amabilidad, no hay que identificarse con los pensamientos y no se tomarán como la realidad, sino tan solo como pensamientos. Esto se relaciona directamente con la actitud Mindfulness de evitar prejuizar, antes bien conviene observar la experiencia con curiosidad y apertura sin precipitarse a emitir un juicio de valor o seguir de inmediato un impulso de acción.

Este resulta uno de los ejercicios más exigentes pero necesarios, si se quiere superar el paradigma de tratar de cambiar el contenido de los pensamientos perpetuando la rumiación y la reactividad, hacia un cambio en el modo de relación con los pensamientos de tal modo que sin rechazarlos pero tampoco sin retenerlos, podamos relacionarnos con los pensamientos propios de un modo amable y ecuánime. Otras metáforas que encarnan este proceso de reconocimiento, aceptación, exploración y soltar los pensamientos son las de ser como una montaña estable que observa las nubes de los pensamientos sin ser perturbada por ellos o en idéntico sentido, visualizar la mente como el cielo vacío en el cual se forman las nubes de pensamientos y con el tiempo cambian de formas y desaparecen. De nuevo se trata de des-identificarse de las emociones y pensamientos y ver su impermanencia.

Consciencia Reflexiva y Proyección del Sentido de Vida

La Función Reflexiva es una propiedad emergente de la mente, en particular de la integración o vinculación neuronal del lóbulo pre frontal, que con el debido cultivo o entrenamiento, articula tallo cerebral, sistema límbico y corteza. Esta función consiste por tanto, en la capacidad de percibir y reflexionar sobre la experiencia sentida. (Siegel, 2010). Generalmente, las personas realizan adaptaciones psicológicas desde su infancia a las exigencias del medio, que en algunos casos resultan traumáticas, como una forma de sobrevivir; con el tiempo estas adaptaciones se automatizan y dejan de ser útiles, ya que perpetúan un estado del yo y una visión o esquema del mundo que resultan distorsionados y de difícil manejo. Lo curioso es que la mente mantiene estas memorias muchas veces de manera implícita y actúa conforme a esquemas o patrones automáticos que terminan restándole a la vida esa cualidad de frescura, novedad, dinamismo, satisfacción y significatividad.

Por ejemplo, alguien pudo haber tenido una infancia no muy estimulante fruto de cierta negligencia o abandono de los padres y esto podría conllevar a que en la adultez esta persona tienda a ser retraída y a aburrirse con facilidad; otra persona que ha sufrido de un abuso sexual infantil, en su adultez le resulta casi imposible disfrutar de la intimidad sexual y amorosa ante la dificultad de no poder confiar; otra que ha sido maltratada con golpizas y humillaciones desarrolla una baja autoestima y cree que nada bueno puede esperar del mundo. Podrían ser innumerables los ejemplos, que se podrían traer a colación, incluso en casos menos clínicos y más cotidianos como los estereotipos, prejuicios y las miles de razones que siempre se buscan confirmar, etc; se podría decir que en la medida en que se percibe, siempre hay algo de ilusión. La

cuestión fundamental es lograr percibir de manera ecuánime la realidad sin ser presos del pesimismo, ni de la ansiedad, ni de la indiferencia, de tal modo que haya una apertura a lo que se da a cada momento.

La consciencia reflexiva, es ese espacio mental vacío de representación, donde emergen las mismas, en forma de percepciones, imágenes, emociones y pensamientos, pero sin identificarse con ellas; es un centro silencioso, tranquilo y equilibrado que sirve de observador ecuánime de lo que se experimenta. En este orden de ideas, la integración neuronal facilita la experiencia con sentido, en la medida en que se articulan el hemisferio derecho más emocional, visoespacial e imaginal, con el hemisferio izquierdo más racional y lingüístico. Por eso el escaneo corporal, la atención a la respiración y a las emociones favorecen el elemento experiencial, mientras que el etiquetar con palabras a los pensamientos y emociones contribuyen al elemento reflexivo.

Por otro lado, la consciencia reflexiva ofrece además de la auto-observación o autodistanciamiento, la facultad del discernimiento, junto con la posibilidad de elección y cambio, es decir, fortalece la voluntad. Pero se trata de un funcionamiento mental especial en el que la actitud de aceptación amable de lo que es, tanto en sí mismo como en el mundo, por dinámico e incierto que sea, favorece una visión clara y flexible de las posibilidades de acción en un momento y contexto determinado. Por ejemplo, usualmente experiencias del pasado que han sido desagradables o traumáticas, se tienden a evitar; mientras que la repetición de experiencias que han sido satisfactorias tiende a ser buscada manteniéndose en forma de expectativas, ideales o metas.

Estas aversiones o apegos se instalan de manera automática, pero con la meditación Mindfulness se va creando progresivamente una mayor consciencia de los hábitos mentales y conductuales que permite la flexibilidad afectiva, cognitiva y conductual. No se trata de que se pueda elegir sentir o no, cambiar un pensamiento irracional por uno racional o tener control absoluto sobre la conducta, se trata de estar mejor dispuestos para aceptar lo que se presente, con una actitud de atención consciente, receptiva, curiosa y amable; solo en esa medida se sorteará el viejo truco de la mente de negar o distorsionar la realidad y así se liberará la energía y la información suficiente para obrar de la manera más sabia acorde a la situación.

Lo anterior también se correlaciona con algunas de las funciones del lóbulo prefrontal, a saber el sistema cingular anterior facilita la motivación o por el contrario manifiesta apatía y abulia, el sistema dorso lateral se encarga de las funciones de planeación y autorregulación y el sistema orbitofrontal favorece la inhibición del miedo

y la ira. El sistema prefrontal medial izquierdo facilitará el proceso de etiqueta racional y lingüística de la experiencia sensorial, imaginal y emocional del hemisferio derecho creando narrativas más amplias que cohesionan estados y representaciones inicialmente fragmentados o disociados. Además hay importantes conexiones del lóbulo prefrontal con lo que se ha venido a denominar las neuronas espejo, las cuales vinculan a su vez las áreas visuales y premotoras con el sistema límbico, lo que permite el sentir y reproducir en uno mismo los estados emocionales y las intenciones de los otros, es decir, la empatía. Dicha conexión entre el sistema prefrontal con las neuronas espejo, facilita la experiencia de sintonía empática con nosotros mismos y con los demás.

De este modo, la consciencia reflexiva favorece la emergencia de la motivación dirigida a una meta o propósito de manera coordinada y flexible; cuando dichos propósitos articulan una narrativa de las experiencias pasadas con las presentes de cara al futuro, de manera positiva y constructiva, entonces se afianzan los valores como dispositivos que elicitán o inhiben ciertas respuestas a los contextos. En situaciones adversas o desagradables para el sujeto, se podría contar con la libertad suficiente para aproximarse ecuánimamente a tales vivencias en lugar de simplemente tratar de evitarlas o padecerlas cuando la lucha o la huida no son posibles. En situaciones en las que se espera ansiosamente el incremento de satisfacciones, también se podría contar con la libertad suficiente para soltar tales expectativas o apegos y abrirse a la novedad de la experiencia de manera serena y alegre. En suma, la integración neuronal principalmente a nivel prefrontal, facilita la experiencia de coherencia y sintonía existencial conforme a propósitos o valores que dotan de sentido a la vida tanto en situaciones adversas como afortunadas.

Mindfulness de las Relaciones Interpersonales

La capacidad de Sintonizar reflexivamente con la propia experiencia y resonar empáticamente con la experiencia del otro, se constituye en una poderosa herramienta para la realización de los propósitos existenciales, toda vez que la realización de los logros personales es facilitada u obstaculizada según sea la habilidad social o interpersonal que se posea. Dicha habilidad puede ser entrenada.

Son múltiples las teorías y modelos existentes respecto a la interacción humana, la comunicación, el encuentro existencial o el contacto, sin embargo se utilizará a modo de referente cierto esquema interconductual y contextual según el cual en una situación social particular, los estímulos evocadores de conductas, son lo que las otras personas hacen o dicen; solo que como elemento mediador entre el estímulo y la respuesta hay un

elemento cognitivo muy importante, el cual realiza una interpretación del estímulo en situación, dependiendo de dicha interpretación, se suscitará una experiencia emocional la cual a su vez evoca un impulso más o menos automático de reacción; en ese preciso momento es cuando más útil resulta prestar toda la atención consciente posible, para contraponer a la reactividad o al condicionamiento una respuesta flexible libremente escogida o por lo menos observada conscientemente si bien todavía condicionada. Ante tal respuesta se obtiene algún tipo de consecuencia la cual puede ser valorada como conveniente o no, según las intenciones comunicativas o pragmáticas, lo importante es hacer permanentemente ciclos de retroalimentación entre el estado deseado y el estado actual hasta que se logra un estado satisfactorio, preferiblemente para ambas partes.

Adicionalmente a este esquema la atención plena debe ir progresando hasta la presencia plena o abierta, en la cual se abre espacio en la mente para concienciar las sensaciones corporales, las imágenes mentales, las combinaciones emocionales y los pensamientos, reconociendo tales contenidos de la consciencia como creaciones o formas de la mente carentes de sustancia y no como la realidad misma. De ahí que con la práctica continua se va logrando la claridad mental que libre de juicios a priori, observa la realidad de manera desprevenida y abierta.

En la medida en que se cultiva esta actitud de abstenerse de juzgar a priori y por el contrario se es capaz de introducir un elemento de aceptación amable de la realidad e incluso para ir más lejos, se logra validar amablemente aquello que haya de validable en la persona, sus intenciones o su conducta, entonces se facilita enormemente la comunicación y la interacción. El mayor problema es que existe una tendencia cerebral muy marcada de anticipar los acontecimientos potencialmente peligrosos y cuando el cerebro emite señales de amenaza, entonces el sistema límbico toma el control automático y obnubila al pensamiento. Es entonces cuando afanosamente se quiere tener “la razón” cuando ni siquiera el otro ha terminado de decir o hacer lo que se propone y de este modo el ego reacciona a lo que la mente ha precipitado como la “realidad”.

Por fortuna, esta tendencia o cadena de condicionamientos por fuerte que sea no es un destino; como ya se ha venido señalando, las partes más recientemente evolucionadas del cerebro, brindan la condición de naturaleza abierta o flexible, desde luego sus alcances dependen del entrenamiento de tales habilidades; pero resulta muy esperanzador reconocer como un hecho científicamente constatado que la estructura cerebral de la neocorteza a nivel prefrontal y sus conexiones con el sistema de neuronas espejo pueden robustecerse y generar respuestas a la vez inteligentes y empáticas.

El ejercicio que se propone con el nombre de Meditación de la Bondad está inspirado en la meditación Metta que Ricard (2005) enfatiza como Amor Altruista y Salzberg (2014) como Amor Incondicional. En todo caso se diferencia claramente de lo que comúnmente se relaciona con el amor en occidente dado sus tientes de amor apasionado o de interés puramente individual. En español por ejemplo se utiliza la expresión “te quiero” de manera análoga a “te amo”, como si amar a alguien implicara una cierta posesión. Si solo se “ama” a otra persona por el interés personal o el beneficio que se puede obtener de tal tipo de relación, entonces, pronto sobrevendrá el desencanto, la desilusión o el desengaño, apenas se constate que el otro no satisface los deseos y expectativas que tanto se anhelan. Esta orientación hacia la mera satisfacción de los deseos individuales no es más que Egoísmo y conlleva inescrutablemente al sufrimiento.

El amor Metta o bondad amorosa, por el contrario implica un donarse, un activo dar de sí y una satisfacción por el bien propio y del otro; no hay separación entre el sujeto que ama y el objeto de amor, por lo menos se trata de un yo abierto al encuentro y enriquecimiento con lo otro como extensión de mi. Para occidente heredero del dualismo entre el yo y el otro, entre el egoísmo y el altruismo, resulta muy difícil no hacer esta oposición, por lo que se confunde tan fácilmente el amor con el egoísmo y se dice que el altruismo no es más que otra forma de egoísmo, pero si se parte de la consideración filosófica de la interdependencia de todas las cosas y de la capacidad biológica de sintonizar con nosotros mismos y con los otros, entonces una naturaleza más noble del ser humano es concebible aunque la historia de condicionamientos psicológicos y sociales nos arrastre a ver las cosas de modo muy diferente. Pero lo importante de dicha visión de una bondad amorosa más fuerte que cualquier egoísmo es ponerla en práctica para que más que un ideal se encarne en una experiencia y deje de ser una simple idea o creencia con la que se puede o no estar de acuerdo intelectualmente sin que nada cambie.

En esta versión de la Meditación Metta o de la Bondad Amorosa, se propone visualizar una luz blanca y brillante al tiempo que se piensa en los seres benefactores y sus favores recibidos, luego se visualiza cómo la luz se irradia desde el interior hacia los demás seres, primero hacia los más neutrales o indiferentes, luego hacia los que se le ha hecho algún daño y luego hacia quienes han hecho daño, incluyéndonos a nosotros mismos; se busca aproximarse a esa unidad de todos los seres tanto en su aspectos

dolorosos e ignorantes por los que se experimenta compasión y sobretodo experimentar la unidad en el deseo universal de todos los seres de bienestar y felicidad.

Sentido de vida y amor hacia los demás.

Las técnicas de Mindfulness se basan según Kabat (2004) en dos principios complementarios: La Integración y la Vinculación. Esto supone dirigir la atención hacia el campo de la experiencia presente, para ser testigo de la integración de los pensamientos, emociones y sensaciones en el acto mismo de la atención o la conciencia, pero sin llegar a identificarse con tales pensamientos, emociones o sensaciones, ya que estos son tan solo agregados temporales carentes de toda sustancia o esencia acabada o cerrada. Si hay un “Yo” o un “ser” psicossomático solo se da de manera temporal, pues si se presta atención en la conciencia, se advierte que la experiencia de la realidad del mundo y de nosotros mismos es cambiante.

Además como somos un sistema abierto a la retroalimentación tanto externa como interna por vía de los sentidos y la conciencia, también podemos llegar a darnos cuenta de la ilusión de la separación, que tan solo es parcial pero no total, debido a la necesaria y radical vinculación de todo lo existente, por lo que somos un conjunto de subsistemas que hace parte de otros macrosistemas de los que se tiene una más limitada conciencia y control. (Kabat, 2004; Watzlowik y Jackson, 1977; Frankl, 2009)

Pero para que sea posible tanto la integración como la vinculación se requiere inicialmente del equilibrio Homeostático que se da en el seno de una conciencia vacía y abierta. Con actitud de benévola aceptación de la realidad y poniendo entre paréntesis los contenidos de la conciencia, el meditador que desarrolla un testigo observador es capaz de autoregularse y entrar en sintonía con el otro y con el mundo. Se podría decir que en el estado Mindfulness surge la conciencia temporal de agregación de subsistemas internos sensoriales, emocionales, cognitivos e interpersonales, pero además se da una apertura al mundo externo, desde el vacío de la conciencia o el “no yo”. De este modo, se logra alcanzar mayores niveles de conciencia existencial y sistémica. Esta experiencia coincide parcialmente con algunos críticos del enfoque sistémico que echan de menos el Yo como agente o motor de la conducta, pero esto no niega necesariamente el papel activo del sujeto que de cualquier modo posee un cierto nivel de autonomía y autorregulación en su relación persona – mundo.

Occidente enfatiza el ser y Oriente el vacío o el no ser, pero ambos coexisten dialécticamente en la realidad que es, como sustantivo y como verbo, es decir que es

siendo y dejando de ser, que a veces tiende a la conservación y otras veces al cambio en un dinámico equilibrio.

Desde el punto de vista del Análisis Existencial y la logoterapia, para que el Sentido de Vida emerja o sea descubierto, la capacidad de autodistanciamiento o autodesprendimiento, favorece una cierta libertad del espíritu para observar los hábitos mentales que generalmente toman la forma de ansiedad anticipatoria, a lo que que técnicamente antepone la Intención paradójica para desinstalar tales automatismos; de manera complementaria, la capacidad de Autotrascendencia permite elevarnos sobre nosotros mismos y las circunstancias que nos condicionan, para responder a las situaciones inspirados en valores como por ejemplo, la dignidad, el coraje o el amor.

En suma, Frankl aclara que el Sentido es incondicional, en cualquier situación existencial ya sea afortunada como por ejemplo la salud, el logro o la abundancia, pero también en situaciones límite como la culpa, el sufrimiento o la muerte, ya que se puede hallar sentido en dichas situaciones a través de los valores de Creación, de Amor o Actitudinales.

El último ejercicio llamado meditación de la Compasión y del Amor retoma la versión resumida de Ricard (2005), pero una ampliación de sus fuentes y alcances se encuentra en Salzberg (2014). En realidad, tanto la meditación de la compasión como del amor Metta hacen parte de los Brahma-Viharas o residencias celestiales del budismo, también traducidos como los cuatro inconmensurables; los otros dos son la alegría compartida y la Ecuanimidad.

Los cuatro viharas son estados psicoespirituales complementarios, que con la debida práctica facilitan que el meditador logre un sentido de vida más amplio y trascendente, podríamos decir que incondicional. Se enfatiza en este último ejercicio la compasión como esa capacidad de sentir el dolor del otro como propio sin llegar a sentirse avasallado y más bien motivado a ayudar a cesar el dolor del otro, incluso de aquel que a primera vista amenaza con hacernos daño o quitarnos la felicidad y además se anima a cultivar el amor como ese deseo de que el otro sea tan feliz como uno mismo y más aún que la felicidad del otro se sume a la felicidad propia, de tal modo que progresivamente se experimente un amor más amplio y universal que favorezca la asunción del sentido tanto en las situaciones afortunadas como desafortunadas, ya que con una actitud amorosa se puede vivir con sentido cualquier situación placentera o no.

Además, cuando se reconoce compasivamente que otros padecen sufrimientos que nosotros no, entonces surge naturalmente la apreciación de los bienes de los que se

goza junto con los valores de la gratitud y la generosidad, lo cual trae consigo la consciencia de bienestar propio y el anhelo de dar a otros; del mismo modo cuando se reconoce alegremente que otros poseen ciertas satisfacciones por sencillas que sean, entonces también nosotros valoramos mejor los bienes aparentemente menores que a veces no se aprecian suficientemente y así mismo se mengua la aflicción sentida por la desgracia de otros. Pero incluso es posible que desde una consciencia auténticamente altruista se aprenda no solo a aceptar sino hasta apreciar la oportunidad de padecer un sufrimiento propio para desarrollar aún más compasión por el sufrimiento de otros y no tanto por algún tipo de masoquismo o gusto por el dolor en sí mismo, pues la compasión por uno mismo o por el otro siempre busca los medios para cesar dicho dolor y solo en el caso en que no sea posible evitar el dolor simplemente se acepta con una actitud de amor.

La ecuanimidad es la que permite un equilibrio entre el la compasión y la alegría compartida, para que la primera no degenera en debilidad ni aversión y para que la segunda no degenera en optimismo ingenuo; también equilibra el amor o el deseo de que los otros sean felices, pues se reconoce que por más que se acaricie tal deseo, ello depende de muchos factores interdependientes incluyendo las acciones de los demás. Así se puede cultivar el Sentido en toda circunstancia, en la medida en que se va trascendiendo el apego por lo placentero y la aversión por lo doloroso, se aprende progresivamente a abrirse a cada momento a lo que viene y a soltar lo que se va; un sentido pleno emerge desde el fondo de la consciencia que está abierta a la experiencia de sí, del otro y del mundo y que de manera concentrada y amorosa se conecta con la bondad.

8. Resultados

8.1. Resultados Cuantitativos.

La muestra de esta investigación está compuesta por 110 sujetos con edades entre los 17 y 23 años. El grupo control está compuesto por 55 sujetos y el Grupo Experimental por 55 sujetos. Dentro del grupo control el 59.5% son Hombres y el 40.5% son mujeres mientras que en el Grupo Experimental el 55.45% son hombres y el 44.55% son mujeres.

Gráfico 1. Sexo Grupo Control

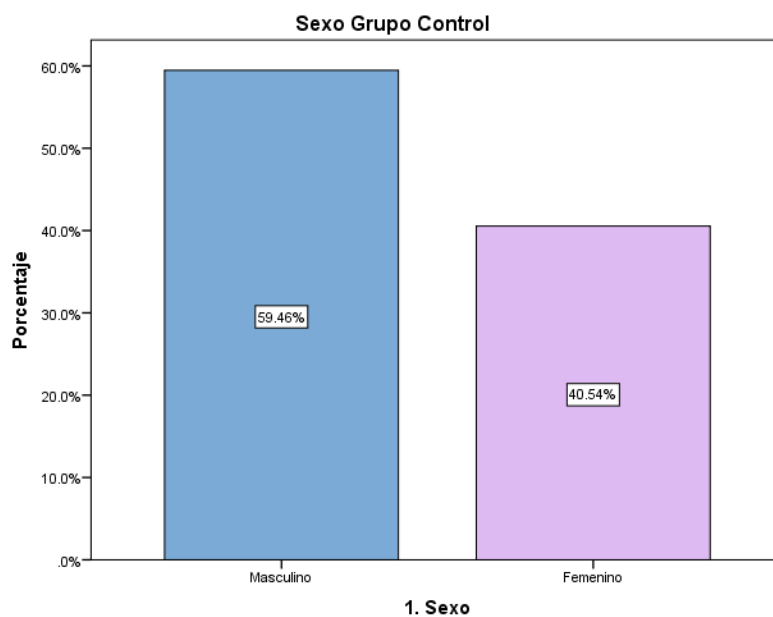
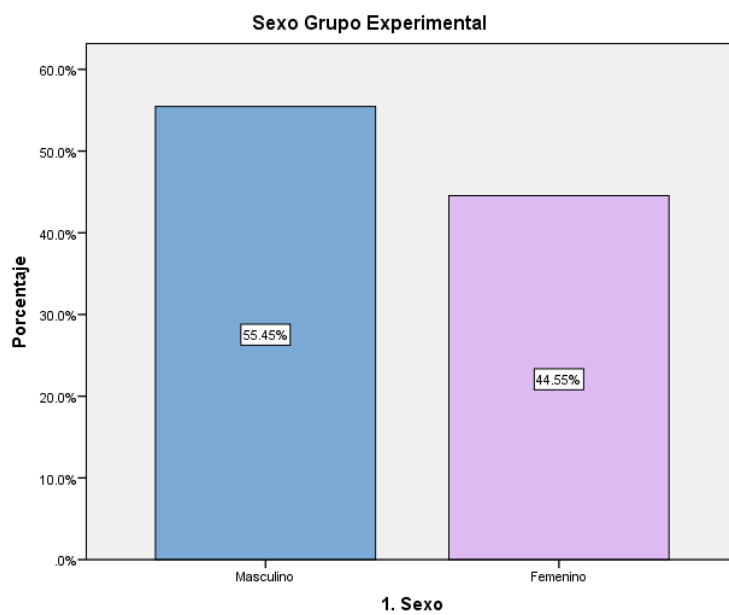


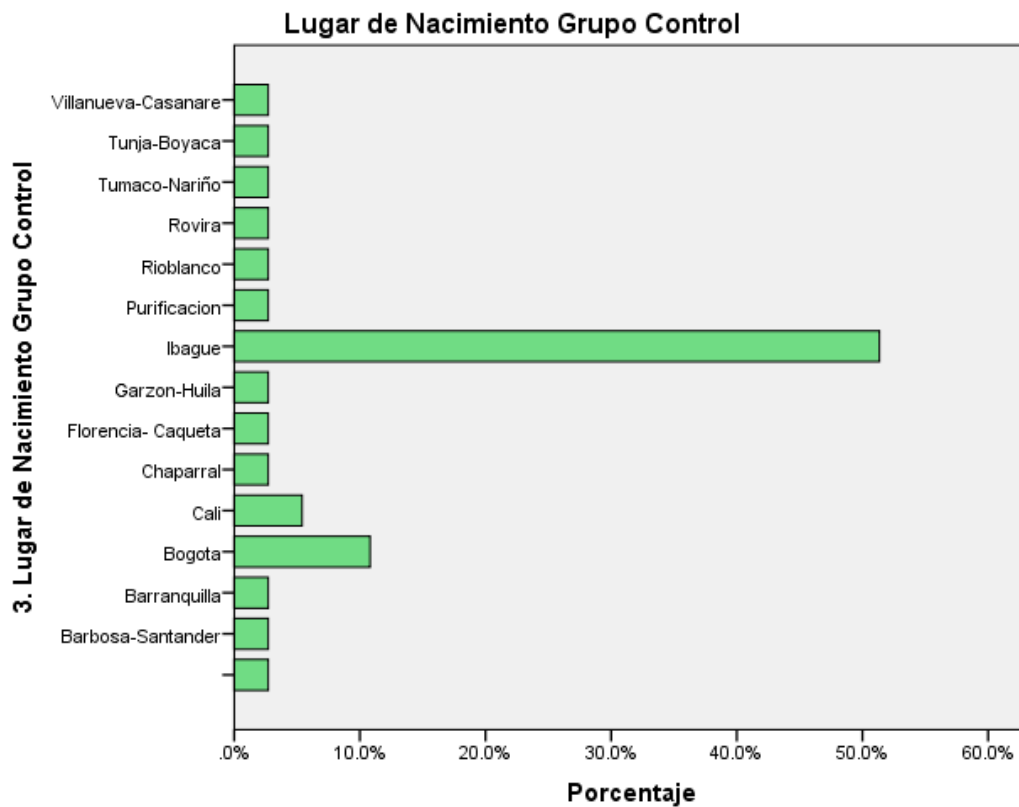
Gráfico 2. Sexo Grupo Experimental



Aunque el Lugar de Nacimiento no es una variable muy importante en este estudio, se especifica que la población es de nacionalidad Colombiana y que la mitad de la población es originaria de la Ciudad de Ibagué, encontrándose individuos de otras poblaciones de la región, algunos muy pocos de otros departamentos y otros tantos de otras ciudades principales del país como Bogotá y Cali. La distribución de frecuencias

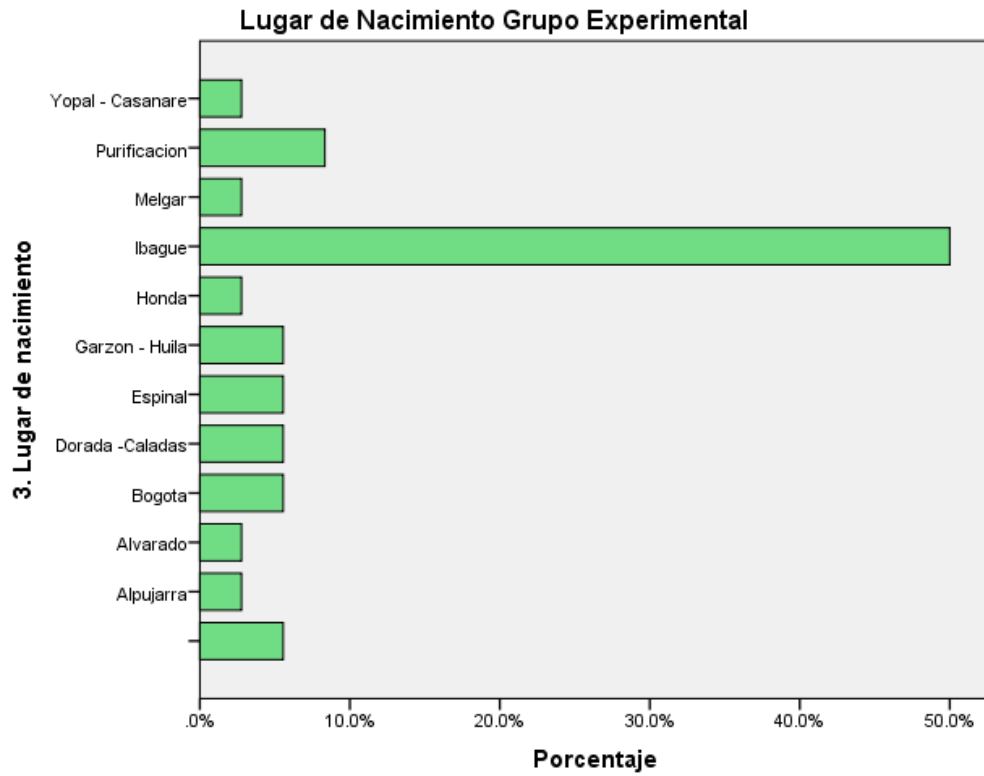
en porcentajes son los siguientes: Villanueva, Casanare: 2.7%; Tunja Boyacá: 2.7%; Tumaco, Nariño, 2.7%; Rovira: 2.7%; Rovira: 2.7%; Rioblanco: 2.7%; Purificación: 2.7%; Ibagué: 51.4%; Garzón; Huila: 2.7%; Florencia, Caqueta: 2.7%; Chaparral: 2.7%; Cali: 5.4%; Bogotá: 10.8%; Barranquilla: 2.7% y Barbosa, Santander: 2.7%.

Gráfico 3. Lugar de Nacimiento Grupo Control



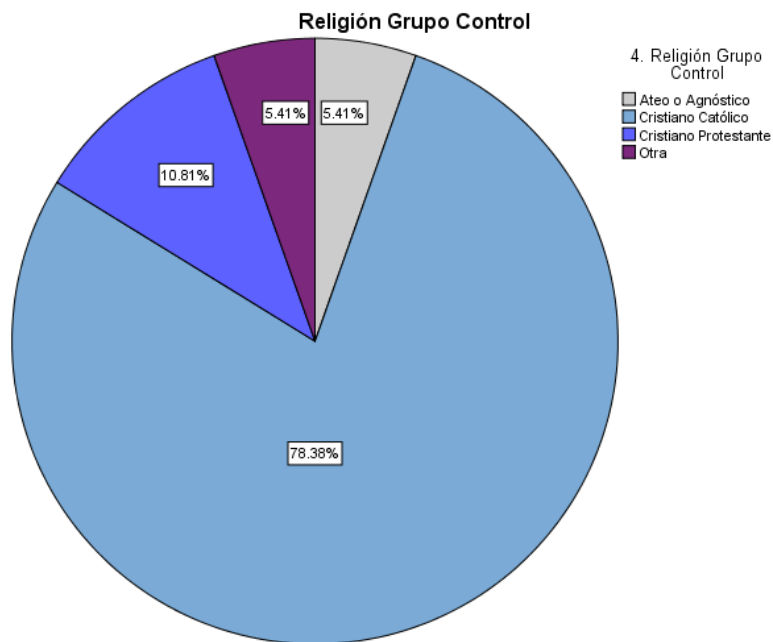
En el grupo experimental la distribución de los lugares de nacimiento es la siguiente: Yopal, Casanare: 2.8%; Purificación: 8.3; Melgar: 2.8%; Ibagué: 50%; Honda: 2.8%; Garzón, Huila 5.6%; Espinal: 5.6%; Dorada, Caldas: 5.6%; Bogotá: 5.6%; Alvarado: 2.8% y Alpujarra: 2.8%. Se observa que en este grupo la mitad de la muestra también es de la Ciudad de Ibagué, al igual que ocurre en el grupo control.

Gráfico 4. Lugar de Nacimiento Grupo Experimental



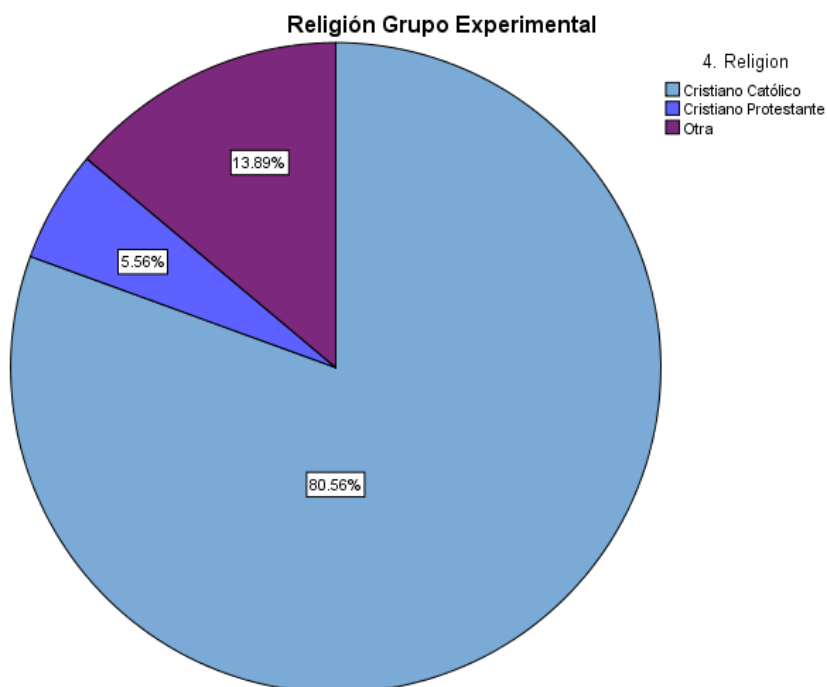
En cuanto a la Religión a la que pertenecen, en el grupo control se encuentra que el 78.38% % es de religión Católica, el 10.81% de religión Protestante, el 5.41% pertenece a otra religión que no es ni católica ni protestante y el 5.41% de los sujetos se declaran Ateos o Agnósticos.

Figura 4. Religión Grupo Control



En cambio, en el Grupo Experimental se encuentra la siguiente distribución: 80.56% es de religión Católica; el 5.6% es Protestante y el 13.89% pertenece a otra religión diferente a las cristianas. No hay sujetos que se declaren Ateos o Agnósticos.

Figura 5. Religión Grupo Experimental

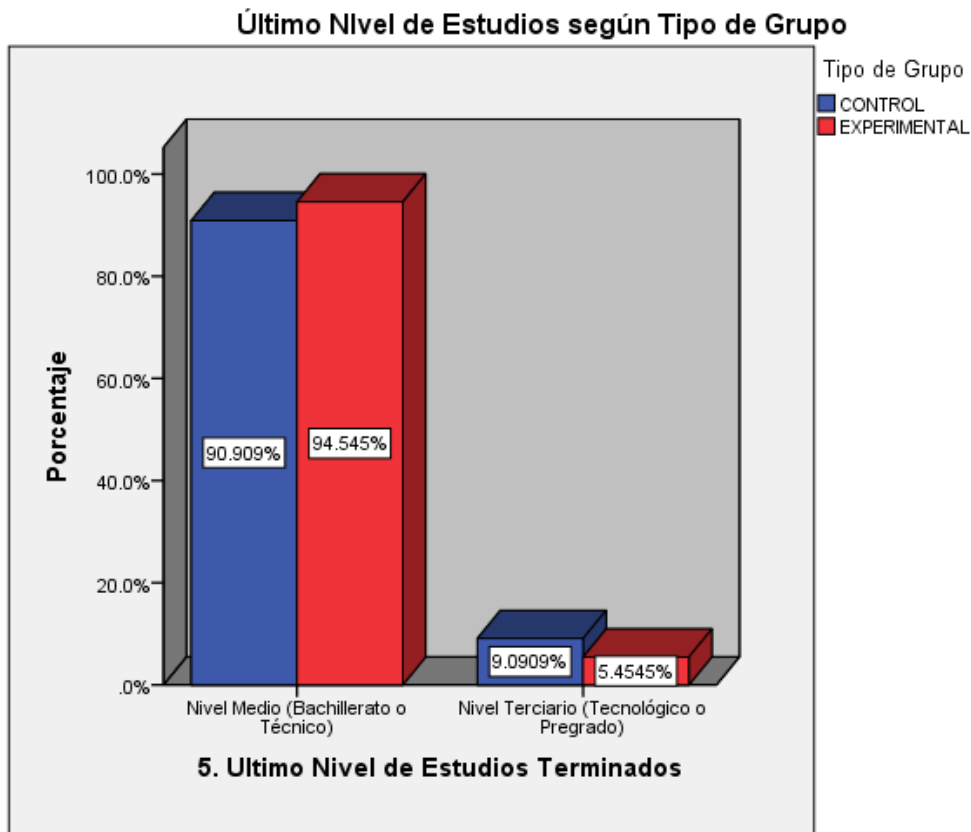


En ambos grupos, hay homogeneidad en cuanto a su pertenencia a la religión Católica con un 80% en promedio. El número de sujetos que se declaran Protestantes es

inferior en el grupo experimental en comparación con el grupo control, mientras que el número de estudiantes que se adscribe a Otras religiones es superior en el grupo experimental.

Por otro lado si comparamos el último nivel de estudios terminados de ambos grupos también encontramos homogeneidad del siguiente modo:

Gráfico 5. Último Nivel de Estudios según Tipo de Grupo



En cuanto a las carreras estudiadas por tipos de Grupo se encuentra la siguiente distribución:

Figura 6. Carreras Estudiadas en Grupo Control

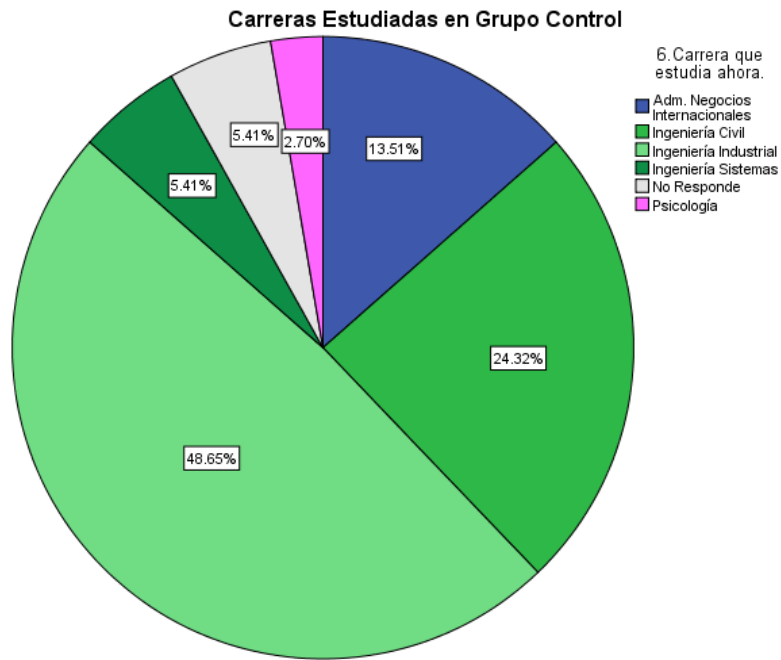
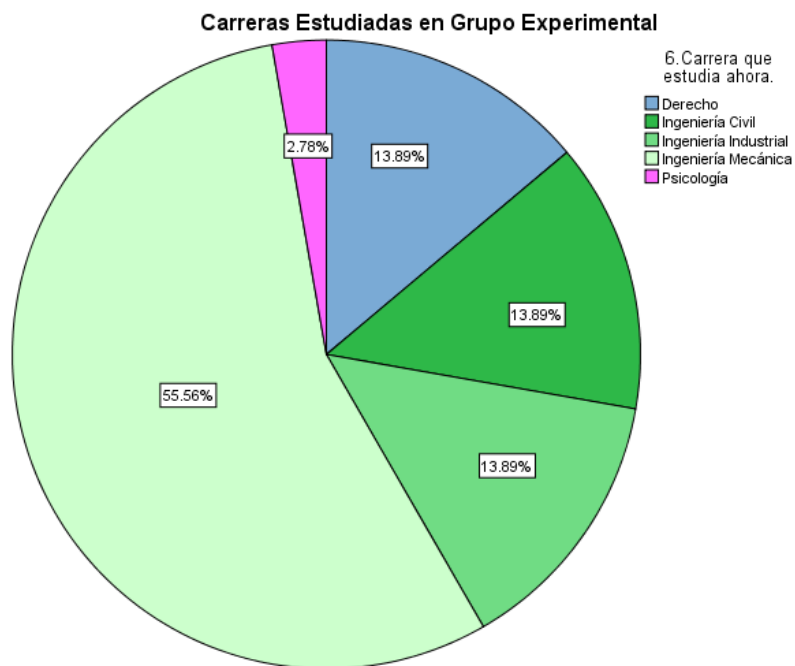


Figura 7. Carreras Estudiadas en Grupo Experimental

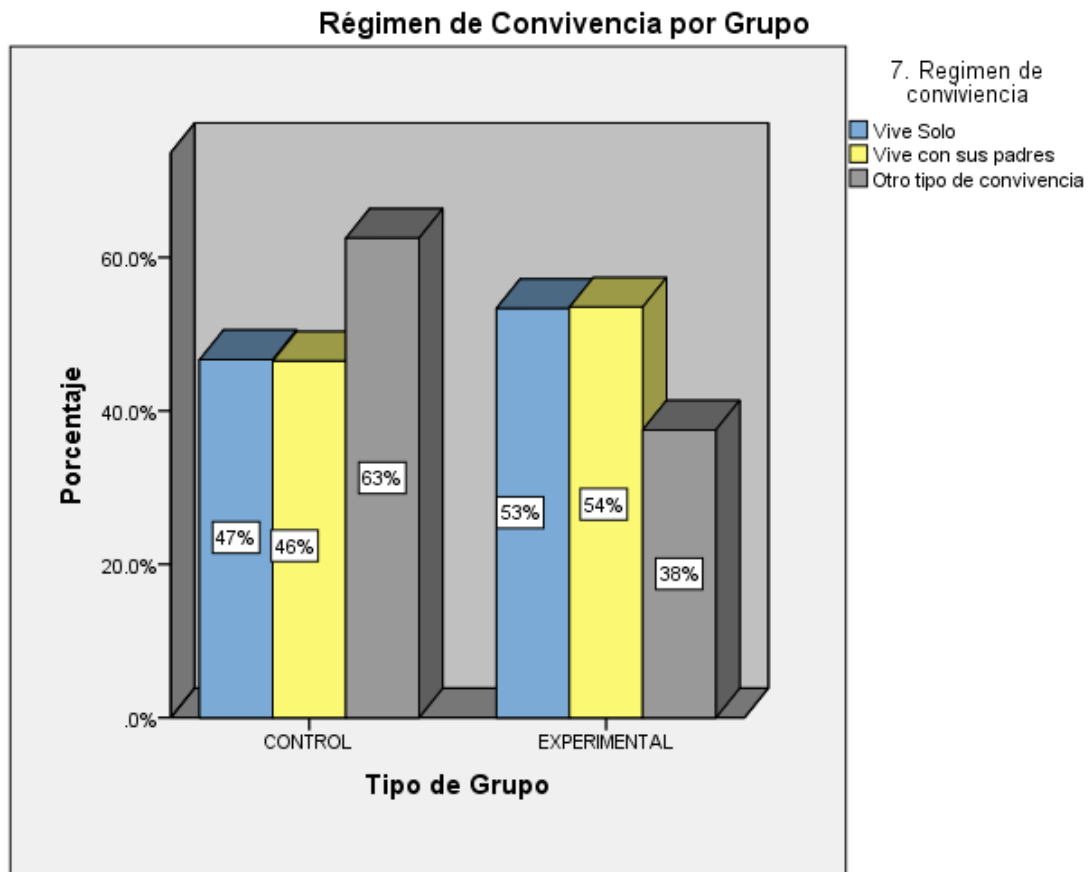


Se observa que ambos grupos cuentan con una mayoría poblacional de estudiantes que se encuentran estudiando alguna Ingeniería (79% en Promedio) aunque en el grupo control cerca de la mitad es de ingeniería Industrial mientras que en el grupo Experimental la mitad es de Ingeniería Mecánica. Otra diferencia es que en el grupo

control se encuentran otras carreras como Administración de negocios Internacionales e Ingeniería de sistemas, además de algunos datos perdidos aunque minoritarios. Por su parte en el grupo experimental se encuentran estudiantes de Derecho e Ingeniería Mecánica que no hay en el grupo control. Las carreras que se encuentran en ambos grupos son Ingeniería Industrial, Ingeniería Civil y Psicología.

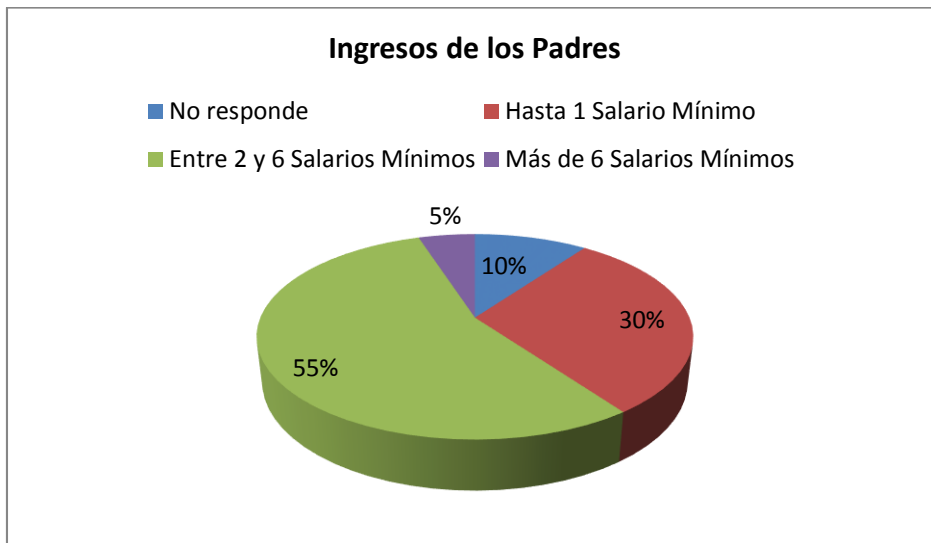
En cuanto al régimen de convivencia, se observa que ambos grupos comparten una misma tendencia en cuanto a tener un número similar de sujetos que viven solos y sujetos que viven con sus padres, difiriendo tan solo en cuanto a la modalidad de otro tipo de convivencia, ya que en el grupo control esta se presenta en un 62% mientras que en el grupo experimental tan solo en un 37.5%.

Gráfico 6. Régimen de Convivencia por Tipo de Grupo



En cuanto a los ingresos de los padres de los sujetos se encuentra la siguiente distribución general en el total de la muestra:

Figura 8. Ingresos de los Padres



Se observa que la mayoría de los padres de los sujetos de esta investigación son de clase media. Ahora bien, si se quiere identificar el promedio de ingresos de los padres de aquellos sujetos que viven con sus padres, al cruzar Tipo de Grupo, con Promedio de Ingresos de los padres y Régimen de convivencia, se destaca que los padres de 14 sujetos que viven con sus padres ganan un salario mínimo, los padres de 20 sujetos que viven con sus padres ganan entre 2 y 3 salarios mínimos y los padres de 23 sujetos que viven con sus padres gana entre 4 y 6 salarios mínimos; encontrándose una distribución homogénea entre el grupo control y el grupo experimental. Lo anterior se puede constatar en la siguiente tabla:

Tabla 1. Promedio de Ingreso de los Padres según Tipo de Grupo y Régimen de Convivencia.

Tabla de contingencia Tipo de Grupo, Regimen de convivencia y Promedio de ingreso de sus padres si es dependiente de ellos

Recuento

9. Promedio de ingreso de sus padres si es dependiente de ellos			7. Regimen de convivencia			Total
			Vive Solo	Vive con sus padres	Otro tipo de convivencia	
0	Tipo de Grupo	CONTROL	1	3	0	4
		EXPERIMENTAL	0	5	1	6
	Total		1	8	1	10

Menos de 1 salario mínimo	Tipo de Grupo	CONTROL	1	0	2	3
		EXPERIMENTAL	0	2	1	3
	Total	1	2	3	6	
1 salario mínimo	Tipo de Grupo	CONTROL	1	8	6	15
		EXPERIMENTAL	2	6	3	11
	Total	3	14	9	26	
Entre 2 y 3 salarios mínimos	Tipo de Grupo	CONTROL	3	10	3	16
		EXPERIMENTAL	3	10	3	16
	Total	6	20	6	32	
Entre 4 y 6 salarios mínimos	Tipo de Grupo	CONTROL	0	12	4	16
		EXPERIMENTAL	3	11	0	14
	Total	3	23	4	30	
Más de 6 salarios mínimos	Tipo de Grupo	CONTROL	1	0	0	1
		EXPERIMENTAL	0	4	1	5
	Total	1	4	1	6	
Total	Tipo de Grupo	CONTROL	7	33	15	55
		EXPERIMENTAL	8	38	9	55
	Total	15	71	24	110	

Por otro lado, la mitad de la muestra no reporta tener ingresos propios, mientras que la otra mitad tiene algún tipo de ingreso, 45 sujetos de menos de 1 salario mínimo y 9 de al menos 1 salario mínimo.

Tabla 2. Promedio de Ingreso Propio según Tipo de Grupo y Tipo de Trabajo.

Tabla de contingencia Tipo de Grupo. Tipo de trabajo * 10. Promedio de ingreso propio								
Recuento								
10. Promedio de ingreso propio			8. Tipo de trabajo					Total
			Dependiente	Independiente	Dependiente e Independiente	Desempleado o Estudiante	Jubilado o Pensionado	
0	Tipo de Grupo	CONTROL	1	1		31		33
		EXPERIMENTAL	2	0		19		21
	Total	3	1		50		54	
Menos de 1 salario	Tipo de Grupo	CONTROL	1	1	1	13		16
		EXPERIMENTAL	2	1	1	25		29

mínimo		AL						
	Total		3	2	2	38		45
1 salario mínimo	Tipo de Grupo	CONTROL	1	2		1	0	4
		EXPERIMENTAL	0	0		4	1	5
	Total		1	2		5	1	9
Entre 2 y 3 salarios mínimos	Tipo de Grupo	CONTROL		1				1
	Total			1				1
Entre 4 y 6 salarios mínimos	Tipo de Grupo	CONTROL				1		1
	Total					1		1
Total	Tipo de Grupo	CONTROL	3	5	1	46	0	55
		EXPERIMENTAL	4	1	1	48	1	55
	Total		7	6	2	94	1	110

En general tanto en el grupo control como en el experimental los estudiantes en su mayoría perciben nulos o mínimos ingresos económicos. Sin embargo llama la atención que de aquellos que se reportan como Desempleados o Estudiantes, 38 reciben algún tipo de ingreso aunque inferior a 1 salario mínimo, siendo el doble el número de este tipo de estudiante en el grupo experimental que en el grupo control. Solo 9 estudiantes reciben al menos un salario mínimo y apenas 2 recibe más de 2 salarios mínimos.

Hasta aquí, se ha podido analizar que el grupo control y el grupo experimental son bastante homogéneos en cuanto a la edad, sexo, lugar de nacimiento, religión, nivel educativo, régimen de convivencia e Ingresos económicos. Se podría decir a modo de generalización que los sujetos que participan de esta investigación son Jóvenes entre los 17 y 23 años, en su mayoría hombres, de la región del Tolima, católicos, estudiantes de Ingeniería, dependientes de sus padres de clase media y de ingresos propios escasos.

Esta condición de homogeneidad de ambos grupos permite proceder al Análisis de Comparación de medias entre ambos tipos de grupo en relación al Nivel de Sentido de Vida evaluado tanto en las medidas Pre Test y Post test, con el ánimo de establecer si existen diferencias en los resultados antes y después de la aplicación del Programa Psicoeducativo Consciencia Plena del Sentido en la Vida (CPSV).

El primer análisis versa sobre los niveles de Sentido de Vida hallados en el Pretest en el Grupo Control, es decir al inicio de la investigación en aquel grupo en el cual no se realizaría ningún tipo de intervención. Los resultados fueron los siguientes:

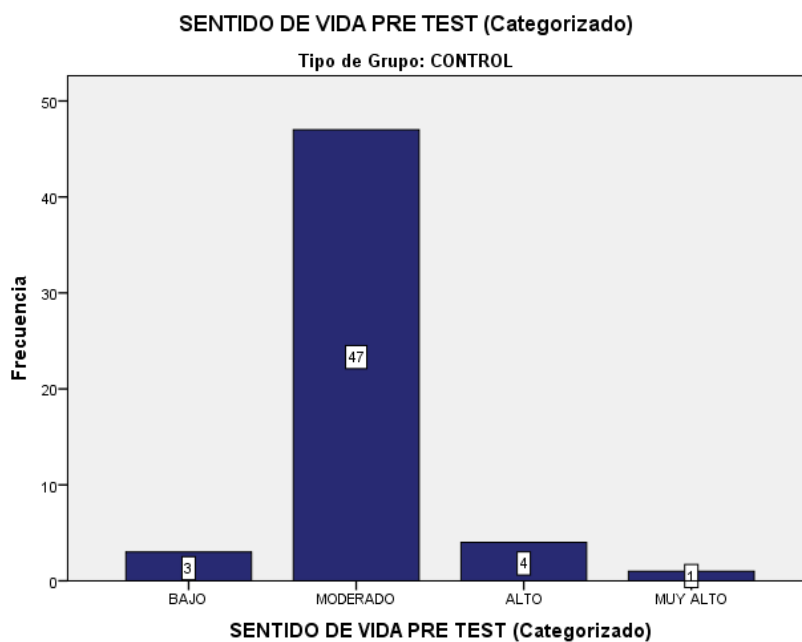
Tabla 3. Niveles de Sentido de Vida en el Pretest del Grupo Control

SENTIDO DE VIDA PRE-TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	BAJO	3	5.5	5.5	5.5
	MODERADO	47	85.5	85.5	90.9
	ALTO	4	7.3	7.3	98.2
	MUY ALTO	1	1.8	1.8	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

a. Tipo de Grupo = CONTROL

Se observa que el 5.5% puntúa un nivel de sentido de vida Bajo, el 85% un nivel de Sentido de vida Moderado, el 7.3 % puntúa un nivel de Sentido de Vida Alto, y solo el 1.8% puntúa un nivel de sentido de vida Muy Alto. Estos resultados estadísticos también se pueden visualizar con las siguientes Barras de Frecuencia:

Gráfico 7. Niveles de Sentido de Vida en el Pretest del Grupo Control



En segundo lugar se evalúa los Niveles de Sentido de Vida percibidos en el grupo Experimental antes de la Intervención, es decir el Pre test. Los resultados son los siguientes:

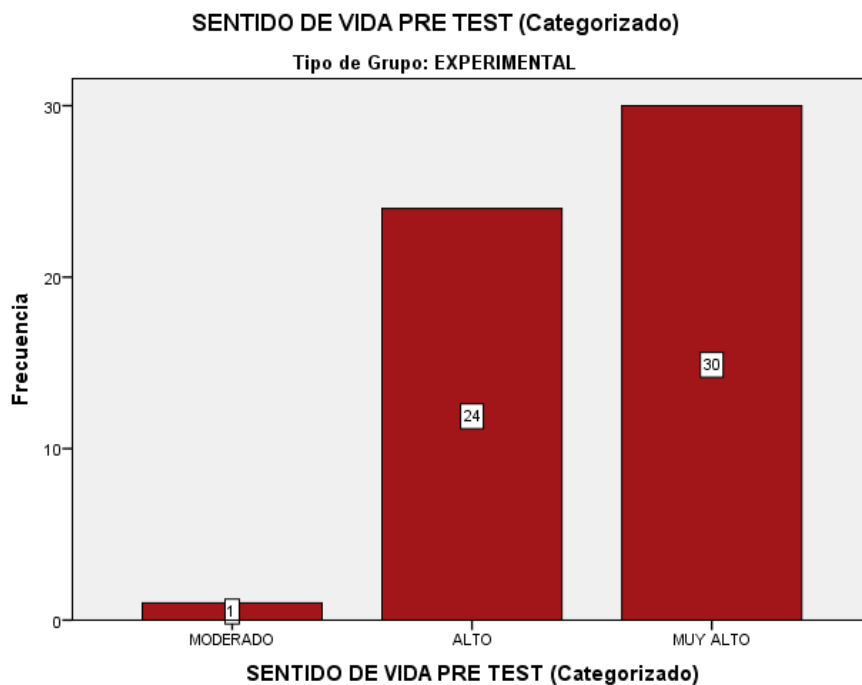
Tabla 4. Niveles de Sentido de Vida en el Pretest del Grupo Experimental

SENTIDO DE VIDA PRE-TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	MODERADO	1	1.8	1.8	1.8
	ALTO	24	43.6	43.6	45.5
	MUY ALTO	30	54.5	54.5	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

a. Tipo de Grupo = EXPERIMENTAL

Se observa que el 1.8 % percibe un nivel de Sentido de vida Moderado, que el 43.6% percibe un Nivel de Sentido de Vida Alto y que el 54.5% percibe en Nivel de Sentido Muy Alto. Este Panorama también se puede visualizar con las siguientes barras de Frecuencias:

Gráfico 8. Niveles de Sentido de Vida en el Pretest del Grupo Experimental



Si se discrimina el Nivel de Sentido de Vida en el pretest por Sexo en ambos grupos se obtiene el siguiente cuadro descriptivo:

Tabla 5. Niveles de Sentido de Vida Pretest por tipo de Grupo y Sexo

Tabla de contingencia de: Tipo de grupo, PRE-TEST de Sentido de Vida y Sexo					
Recuento					
Tipo de Grupo			1. Sexo		Total
			Masculino	Femenino	
CONTROL	SENTIDO DE VIDA PRE-TEST (Niveles)	BAJO	2	1	3
		MODERADO	27	20	47
		ALTO	1	3	4
		MUY ALTO	0	1	1
	Total	30	25	55	
EXPERIMENTAL	SENTIDO DE VIDA PRE TEST (Niveles)	MODERADO	0	1	1
		ALTO	16	8	24
		MUY ALTO	15	15	30
	Total	31	24	55	
Total	SENTIDO DE VIDA PRE TEST (Niveles)	BAJO	2	1	3
		MODERADO	27	21	48
		ALTO	17	11	28
		MUY ALTO	15	16	31
	Total	61	49	110	

Considerando la distribución de la muestra en términos de sexo (61 hombres y 49 mujeres) No hay diferencias importantes en los niveles de Sentido de Vida si se contrasta con el Sexo, ya que se distribuyen los puntajes homogéneamente en cada Nivel.

Al realizar el Postest en el grupo Control en el cual no se realizó ninguna intervención después de 8 semanas, los niveles de sentido de vida encontrados fueron los siguientes:

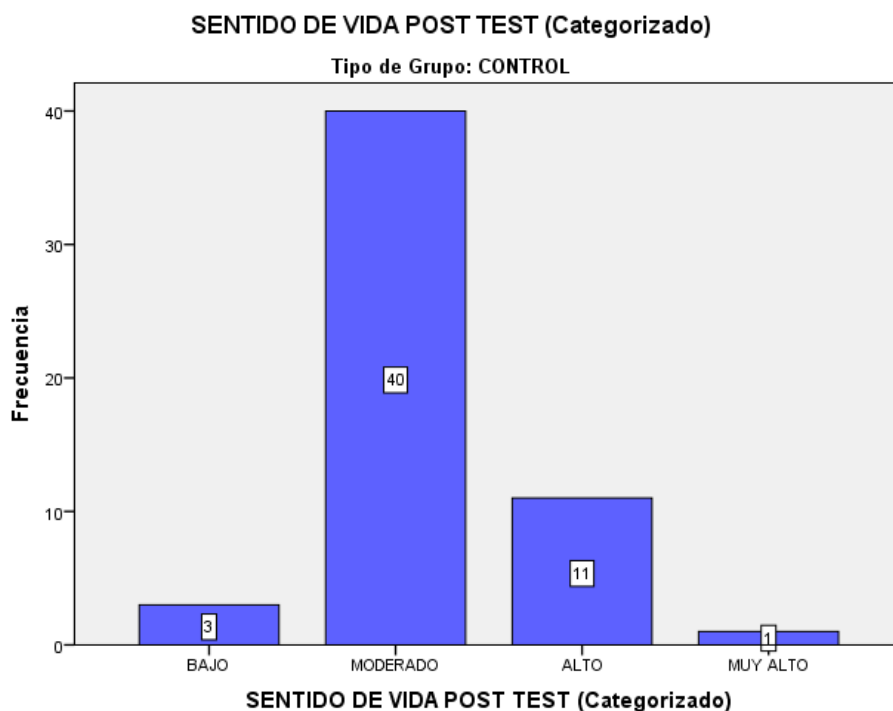
Tabla 6. Niveles de Sentido de Vida en el Postest del Grupo Control

SENTIDO DE VIDA POST-TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	BAJO	3	5.5	5.5	5.5
	MODERADO	40	72.7	72.7	78.2
	ALTO	11	20.0	20.0	98.2
	MUY ALTO	1	1.8	1.8	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

a. Tipo de Grupo = CONTROL

Se observa que el 5.5% del grupo control percibe un nivel Bajo de Sentido de Vida, que el 72% percibe un nivel Moderado de Sentido de Vida, que el 20 % percibe un nivel Alto de Sentido de Vida y solo un 1.8% percibe un nivel Muy Alto de Sentido de Vida. También se puede apreciar estos resultados en el siguiente gráfico de barras por frecuencias:

Gráfico 9. Niveles de Sentido de Vida en el Postest del Grupo Control



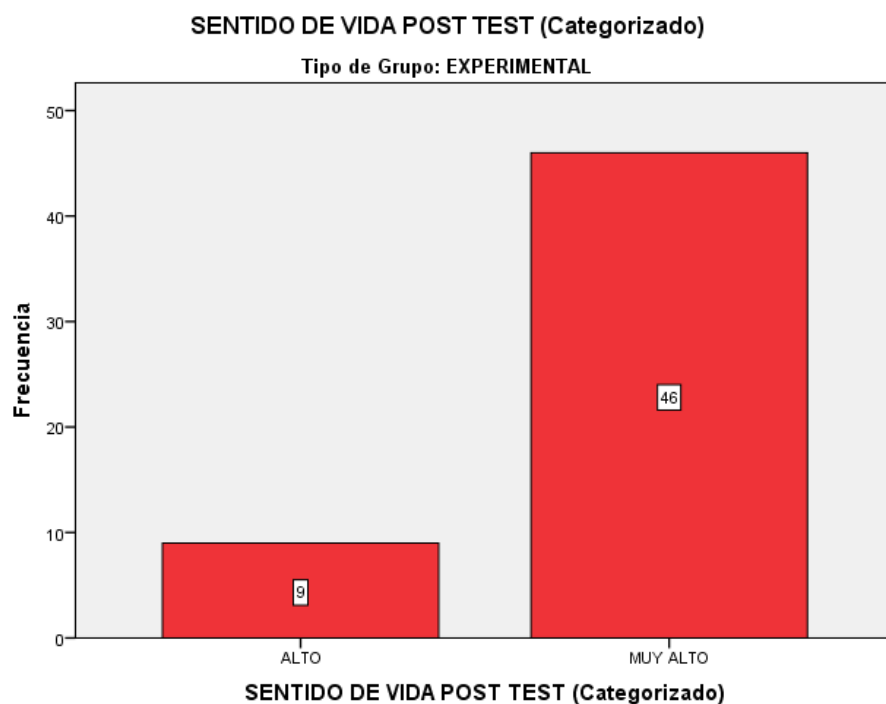
Por otro lado en el grupo Experimental, una vez terminadas las 8 semanas del Programa Psicoeducativo CPSV, los niveles percibidos de Sentido de vida fueron los siguientes:

Tabla 7. Niveles de Sentido de Vida en el Postest del Grupo Experimental

SENTIDO DE VIDA POST- TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	ALTO	9	16.4	16.4	16.4
	MUY ALTO	46	83.6	83.6	100.0
	Total	55	100.0	100.0	
a. Tipo de Grupo = EXPERIMENTAL					

Se observa que el 16.4% de los sujetos del Grupo Experimental alcanzó un nivel de sentido de vida Alto y el 83.6% alcanzó un nivel de sentido de vida Muy Alto. Estos resultados también se pueden visualizar en el siguiente gráfico de Barras por frecuencias:

Gráfico 10. Niveles de Sentido de Vida en el Postest del Grupo Experimental



Al cruzar los Niveles de Sentido de Vida obtenidos en el Postest en ambos grupos con el Sexo se obtiene el siguiente cuadro:

Tabla 8. Niveles de Sentido de Vida en el Postest por Tipo de Grupo y Sexo.

Tabla de contingencia de Tipo de grupo, POST-TEST de Sentido de vida y Sexo					
Recuento					
Tipo de Grupo			1. Sexo		Total
			Masculino	Femenino	
CONTROL	SENTIDO DE VIDA POST TEST (Niveles)	BAJO	1	2	3
		MODERADO	22	18	40
		ALTO	7	4	11
		MUY ALTO	0	1	1
	Total	30	25	55	
EXPERIMENTAL	SENTIDO DE VIDA POST TEST (Niveles)	ALTO	6	3	9
		MUY ALTO	25	21	46
	Total	31	24	55	
Total	SENTIDO DE	BAJO	1	2	3

	VIDA POST TEST (Niveles)	MODERADO	22	18	40
		ALTO	13	7	20
		MUY ALTO	25	22	47
	Total		61	49	110

Si se aplica una t student, para comparar las medias entre el pretest y el postest del grupo control se obtienen los siguientes resultados:

Tabla 9. Medias de Sentido de Vida en el Pretest y el Postest del Grupo Control

Estadísticos de muestras relacionadas ^a					
		Media	N	Desviación típ.	Error típ. De la media
Par 1	Sentido De Vida Pre Test	19.3273	55	5.40252	.72848
	Sentido De Vida Post Test	21.47	55	6.480	.874
a. Tipo de Grupo = CONTROL					

Se observa que en el grupo control la Media obtenida en el pretest es de 19.3273 mientras que la Media obtenida en el Postest es de 21.47. En la siguiente tabla se aprecia que la diferencia de medias obtenida a partir de la aplicación de la t student es apenas 2.543 con una significatividad de 0.14.

Tabla 10. T Student del Pretest y el Postest en el Grupo Control.

Prueba de muestras relacionadas ^a									
		Diferencias relacionadas					T	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Sentido De Vida Pre-Test Sentido De Vida Post-Test	-2.14545	6.27877	.84663	-3.84284	-.44807	-2.534	54	.014
a. Tipo de Grupo = CONTROL									

Por otra parte si comparamos las Medias entre el Pretest y el Postes del Grupo Experimental, se hallan los siguientes resultados:

Tabla 11. Comparación de Medias del Pretest y el Postest en el Grupo Experimental

Estadísticos de muestras relacionadas ^a					
		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 1	Sentido De Vida Pre-Test	40.4909	55	5.95624	.80314
	Sentido De Vida Post-Test	46.31	55	6.599	.890
a. Tipo de Grupo = EXPERIMENTAL					

La Media del Pretest del grupo experimental es de 40.49 Mientras que la Media del Postest es de 46.3. Y al Realizar la comparación de medias con la t student se haya una diferencia de 5.80 con una significatividad estadística de 0.00, como se observa a continuación:

Tabla 12. T Student del Pretest y el Postest en el Grupo Experimental.

Prueba de muestras relacionadas ^a									
		Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Sentido De Vida Pre-Test - Sentido De Vida Post Test	-5.81818	7.43886	1.00306	-7.82919	-3.80718	-5.800	54	.000
a. Tipo de Grupo = EXPERIMENTAL									

Al comparar las Medias de los Pos test en muestras independientes, es decir, en los grupos Control y Experimental, a través del análisis de un Anova de un solo factor, se obtienen los siguientes resultados:

Tabla 13. Medias de los Postest del Grupo Control y Experimental

Descriptivos
SENTIDO DE VIDA POST TEST

	N	Media	Desviación típica	Error típico	Intervalo de confianza para la media al 95%		Mínimo	Máximo
					Límite inferior	Límite superior		
Control	55	21.47	6.480	.874	19.72	23.22	11	41
Experimental	55	46.31	6.599	.890	44.53	48.09	30	54
Total	110	33.89	14.071	1.342	31.23	36.55	11	54

Con los cual se ratifica que la media hallada en el postest del Grupo control es de 21.47 y que la media del postest del grupo Experimental es de 46.31. A continuación se establece si hay homogeneidad de varianza de las medias:

Tabal 14. Prueba de Levene de Homogeneidad de Varianza

SENTIDO DE VIDA POST TEST			
Estadístico de Levene	gl1	gl2	Sig.
.060	1	108	.807

Como la significatividad es mayor a 0.05, se deduce que no hay homogeneidad de varianza, lo cual era esperable por tratarse de muestras no relacionadas o independientes; por tanto se hace necesario realizar la Anova de un factor, en este caso, el factor es el Tipo de Grupo.

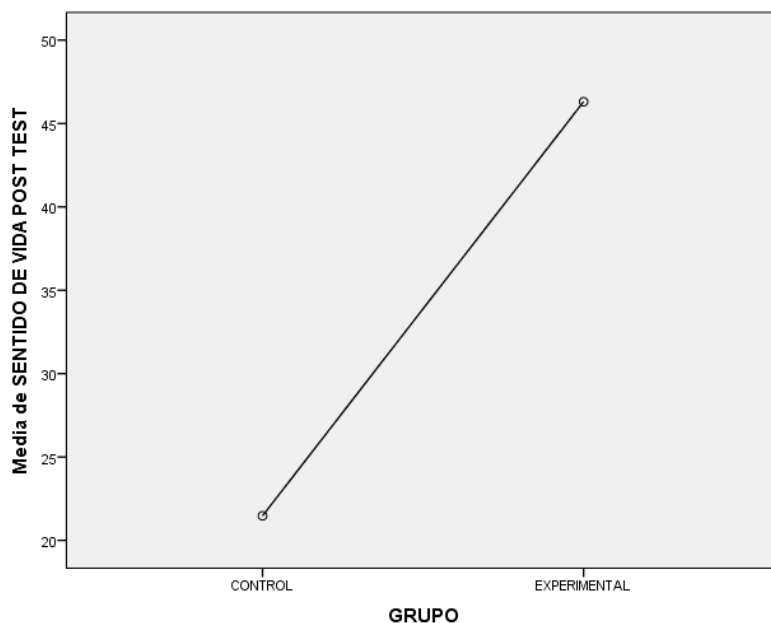
Tabla 15. Anova de un Factor

SENTIDO DE VIDA POST TEST					
	Suma de cuadrados	Gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	16963.236	1	16963.236	396.590	.000
Intra-grupos	4619.455	108	42.773		
Total	21582.691	109			

Como la significatividad del Anova es menor a 0.05 se concluye que Sí hay diferencia Significativa en las medias de los Post test de Sentido de Vida obtenida en los

dos Grupos. Si se observa el siguiente gráfico de medias de los dos grupos, Control y Experimental, se aprecia claramente dicha diferencia.

Gráfico 11. Comparación de Medias en los Postest por tipo de Grupo



8.2. Resultados Cualitativos:

Al procesar los datos en el Software para datos Cualitativos Atlas- ti se obtienen las siguientes Familias de Códigos:

Tabla 16. Familia de Códigos Sentido de Vida Ordinario

Familia de Códigos	Códigos	Subcódigos
1. Sentido de Vida Ordinario	Código E (Estrés). Incluye: Tensión, Preocupación, enfermarse	E_M (Estrés Sujetos Masculinos)
		E_F (Estrés Sujetos Femeninos)
	Código D (Desánimo). Incluye: Indisposición, cansancio, adormecimiento, pereza, Inactividad.	D_M (Desánimo Sujetos Masculino)
		D_F (Desánimo Sujetos Femeninos)
	Código ED (Emociones Desagradables). Incluye:	ED_M (Emociones Desagradables Sujetos)

	Tristeza, enojo, miedo, duda, vergüenza, frustración, etc.	Masculinos)
		ED_F (Emociones Desagradables Sujetos Femeninos)
	Código DC (Desconcentración). Incluye: No poder concentrarse, desatención, distracción, no enfocarse.	DC_M (Desconcentración Sujetos Masculinos)
		DC_F (Desconcentración Sujetos Femeninos)

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 17. Familia de Códigos Paz Interior

Familia de Códigos	Códigos	Subcódigos
2. Paz Interior	Código RF (Relajación Física) . Incluye: Distensión corporal, disminución del Cansancio, Dormir bien.	RF_M (Relajación Física Sujetos Masculinos)
		RF_F (Relajación Física Sujetos Femeninos)
	Código RM (Relajación Mental). Incluye tranquilidad, calma, serenidad, frescura, reducción de preocupaciones y estrés, mente despejada, liberada, sin cargas, sin tensiones, claridad mental.	RM_M (Relajación Mental Sujetos Masculinos)
		RM_F (Relajación Menta Sujetos Femeninos)

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 18. Familia de Códigos Consciencia Reflexiva

Familia de Códigos	Códigos	Subcódigos
3. Consciencia Reflexiva	Código I (Introspección). Incluye pensar, analizar,	I_M (Introspección Sujetos Masculinos)

	darse cuenta	I_F (Introspección Sujetos Femeninos)
	Código DV (Discernimiento de la Voluntad). Incluye preguntarse qué se quiere y qué no se quiere.	DV_M (Discernimiento de la Voluntad Sujetos Masculinos)
		DV_F (Discernimiento de la Voluntad Sujetos Masculinos)
	Código AFM (Atención Focalizada en Metas). Incluye estar concentrado o enfocado en metas, objetivos, propósitos, aspiraciones, proyectos futuros o en aquello que se quiere.	AFM_M (Atención Focalizada en Metas en Sujetos Masculinos)
		AFM_F (Atención Focalizada en Metas en Sujetos Femeninos)
	Código ARg (Autorregulación). Incluye controlar la mente, los pensamientos y emociones, no dejarse afectar negativamente.	ARg_M (Autorregulación Sujetos Masculinos)
		ARg_F (Autorregulación Sujetos Femeninos)

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 19. Familia de Códigos Reafirmación del Sentido de Vida

Familia de Códigos	Códigos	Subcódigos
4. Reafirmación del Sentido de Vida	Código M (Motivación) Incluye claridad de metas, ganas, ánimo, entusiasmo o felicidad por el futuro, querer, confianza, optimismo, esperanza, deseo de cambio o mejoramiento, Valoración del esfuerzo.	M_M (Motivación Sujetos Masculinos)
		M_F (Motivación Sujetos Femeninos)
	Código SC (Solución de Conflictos) Incluye decisión o cambio de actitud, tomar lo bueno y desechar lo malo, arreglarse o conciliar.	SC_M (Solución de Conflictos Sujetos Masculinos)
		SC_F (Solución de Conflictos Sujetos Femeninos)
	Código Ara (Autorrealización) Incluye aumento de seguridad, satisfacción de	Ara_M (Autorregulación Sujetos Masculinos)
		Ara_F (Autorregulación Sujetos Femeninos)

	logro, sentirse bien consigo mismo y disminución de emociones desagradables como miedo, duda, culpa, desánimo, enojo o frustración.	
	Código AT (Autotrascendencia) Incluye amor, gratitud, comprensión, compasión, perdón, ética, prudencia, bondad, altruismo, reírse de sí mismo	AT_M (Autotrascendencia Sujetos Masculinos) AT_F (Autotrascendencia Sujetos Femeninos)

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 20. Familia de Códigos Bienestar

Familia de Códigos	Códigos	Subcódigos
5. Bienestar	Código B (Bienestar) Incluye buena disposición, estar despiertos, satisfacción, gratificación, alegría, renovación, vitalidad, conexión, percepción de belleza, felicidad, paz interior.	B_M (Bienestar Sujetos Masculinos) B_F (Bienestar Sujetos Femeninos)

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 21. Lista de Citas del Subcódigo E_M (Estrés Masculino).

94 Citas empíricas de los estudiantes que corresponden al sub-código E_M: (Estrés Masculino)
<p>90, p. 23 Estaba muy estresado (336:336)</p> <p>96, p. 27 me sentía muy tenso (446:446)</p> <p>96, p. 29 me sentía estresado (528:528)</p> <p>96, p. 31 estaba muy tenso. (567:567)</p> <p>96, p. 32 Estaba repasando algunos ejercicios de m.. (606:606)</p> <p>96, p. 33 muy cansado y tenso (643:643)</p> <p>96, p.:35 Estaba preocupado, repasando para el par.. (751:751)</p> <p>96, p. 36 Estaba muy preocupado por el parcial de .. (788:788)</p> <p>96, p. 37 estaba estresado por que estuve en seman.. (897:897)</p>

96 , p. 39 estaba un poco tenso y cansado porque es.. (971:971)
 96 , p. 40 estaba un poco indispuerto para hacer la.. (1079:1079)
 96, p. 48 puesto que estaba un poco enfermo (1420:1420)
 105, p. 88 Estaba un poco tensionado debido al estr.. (34:34)
 105, p. 90 estaba preocupado pues no había iniciado.. (242:242)
 105, p. 91 Me encontraba supremamente presionado po.. (280:280)
 105, p. 92 Estaba más estresado, agotado y aburrido.. (321:321)
 105, p.94 tengo ansiedad por lo que será el día de .. (324:324)
 105, p. 95 Termine ansioso a pesar de que cerré los.. (327:327)
 105, p. 100 Estaba un poco tensionado, dejar a un la.. (565:565)
 105, p. 103 uno de mis más fuerte fuertes motivos de.. (639:639)
 108, p.16 Hoy estaba muy tensionado, tenia mucho e.. (75:75)
 108, p.17 me siento muy tensionado, (287:287)
 108, p.18 Me sentía un poco cargado de estrés (354:354)
 108, p.21 Antes solo pensaba en mi y lo que quería.. (776:776)
 110, p.9 Me encontraba estresado (101:101)
 110, p.12 Me encontraba un poco estresado (208:208)
 110, p.14 muchos trabajos y clases un poco pesadas.. (208:208)
 115, p.10 estaba muy estresado (27:27)
 115, p.12 preocupado por los parciales (39:39)
 115, p.13 estresado por el día (59:59)
 137, p. 2 estresado (20:20)
 137, p.6 cuando termine me dolío la esp.. (62:62)
 137, p.7 pero adolorido (64:64)
 137, p.18 me sentía estresado después (218:218)
 137, p.19 estaba muy estresado (250:250)
 137, p.21 lo feo fue que me quedo dolien.. (254:254)
 137, p.37 me dolía un poco la espalda pe.. (817:817)
 137, p.41 estresado (852:852)
 137, p.47 luego me estrese más (966:966)
 137, p.53 estaba muy inquieto (1104:1104)
 138, p.1 Se sentía un poco de dolor (3:1603-3:1628)
 138, p.2 Estaba un poco estresada, (4:1277-4:1301)
 138, p.3 estado de presión en que me en.. (4:1627-4:1664)
 138, p.6 intranquila (7:1302-7:1312)
 138, p.7 Al principio los músculos esta.. (9:867-9:917)
 138, p.18 Intranquila, (28:1372-28:1383)
 138, p.22 Estaba un poco intranquila, (31:1155-31:1181)
 138, p.25 Me sentía intranquila (33:1873-33:1893)
 147, p.4 Este dia tenia que presentar u.. (69:69)
 147, p.6 luego de varios minutos por lo.. (73:73)
 148, p.2 estaba con un poco de estrés (27:27)
 148, p.4 estaba con un poco de preocupa.. (33:33)
 148, p.6 con estrés (46:46)
 148, p.11 pensando en cómo iba hacer el .. (109:109)
 150, p.1 estresado por los trabajos de .. (64:64)
 150, p.6 Este día estaba estresadisimo .. (222:222)
 150, p.7 me sentía estresado (305:305)
 150, p.10 me sentía estresado dado a la .. (392:392)
 150, p.11 Durante esta actividad seguía .. (397:397)

150 , p.12 Antes de realizar la actividad.. (435:435)
 150, p.14 Antes: Antes de esta actividad.. (848:849)
 150, p.15 Estaba muy muy estresado dado .. (1095:1095)
 156, p.1 estaba un poco estresado (23:23)
 156, p.5 No me sentí bien. (76:76)
 161, p.3 Estoy pensando en los parciales (79:79)
 161, p.12 Martes un poco estresado (991:991)
 162, p.1 me sentía algo preocupado. (185:185)
 163, p.1 Estaba tenso, caloroso con un poco de de.. (57:57)
 165, p.13 Estaba preocupado, repasando para el par.. (753:753)
 165, p.14 Estaba muy preocupado por el parcial de .. (790:790)
 165, p.17 me di cuenta que era la desesperación, p.. (1016:1016)
 166, p. 1 Tenía algo de estrés encima (56:56)
 167, p.3 ansioso, al principio quería acabar rápi.. (12:12)
 167, p.9 Preocupado por parciales y por estudiar .. (64:64)
 167, p.10 seguía estresado por otros asuntos. (68:68)
 167, p.17 Aun preocupado por parciales (115:115)
 168, p.4 sentí gran preocupación por el parcial e.. (25:25)
 168, p.7 estaba preocupado por las notas. (48:48)
 170, p.1 Estaba lleno de trabajos, y un estrés im.. (60:60)
 170, p.5 Estoy estresado, porque tengo un taller .. (202:202)
 170, p.6 Estoy algo triste sin ganas de hacer nad.. (237:237)
 170, p.8 Estoy estresado, fui a buscar las copias.. (273:273)
 170, p.10 Sigo igual de estresado. (282:282)
 170 ,p.12 Sigo en las mismas, malgeniado y con est.. (321:321)
 170, p.17 Mis músculos se encuentran tensos (539:539)
 170, p.19 Estoy con una inperactividad, y me quier.. (652:652)
 170, p.23 Ando un poco estresado por el parcial. (947:947)
 170, p.24 mucha tensión la del partido y estaba su.. (992:992)
 170, p.25 preocupado porque mañana es el parcial d.. (1059:1059)
 170, p.31 Todos los pensamientos no dejaron concen.. (1655:1655)
 173, p.1 Tenía mucho malgenio debido a muchos tra.. (44:44)
 173 , p.10 tenía muchos trabajos de la universidad (331:331)
 173, p.17 Me encontraba con mucho estrés ya que te.. (707:707)
 173, p.19 Tenía mucho malgenio , estrés y muchísim.. (778:778)

Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 22. Lista de Citas del Subcódigo E_F (Estrés Femenino)

90 citas empíricas de las estudiantes que corresponden el sub- código E_F: (Estrés Femenino)
149, p.1 Sensación de estrés (23:23)
149, p.3 estaba muy preocupada (60:60)
149, p.5 estaba muy estresada al salir .. (139:139)
149, p.9 por el estrés del día (178:178)
149, p.15 muy ansiosa por el cierre de c.. (331:331)
149, p.16 estaba preocupada por algunas .. (368:368)

149, p.21 estaba muy ansiosa por todo lo.. (528:528)
 149, p.28 además estaba muy ansiosa. (747:747)
 149, p.31 estresada y no me sentía bien... (813:813)
 149, p.39 estaba muy estresada por tanto.. (1233:1233)
 151, p.1 Me siento estresada, ha sido u.. (70:70)
 151, p.4 Me siento indispuesta, tengo m.. (183:183)
 157, p.1 Estrés al máximo ya que empezaba parcial.. (64:64)
 157, p.2 Me encontraba en un estado de estrés cau.. (23:23)
 157, p.4 ando un poco dispersa por las notas de l.. (300:300)
 157, p.6 me gano los nervios todo me afecto (302:302)
 157, p.8 Tensa (336:336)
 157, p.11 Ansiosa (375:375)
 157, p.14 Mente y cuerpo disperso y cansado de tan.. (532:532)
 157, p.15 Poco tranquila (569:569)
 157, p.17 Termine estresándome porque tenían mucho.. (614:614)
 157, p.20 Tenia estrés máximo no me ha ido bien en.. (648:648)
 157, p.21 Con ansiedad (759:759)
 157, p.24 estresada acabo de salir de una clase (834:834)
 157, p.27 Este es mi día en el cual más tensión te.. (873:873)
 157, p.29 poco tranquila es difícil (873:873)
 157, p.31 Este día la tensión me invade (917:917)
 157, p.35 pensativa y muy tensa (961:961)
 157, p.37 Este es mi día en el cual más tensión te.. (1041:1041)
 157, p.38 tensión tengo ,poco tranquila es difícil.. (1079:1079)
 157, p.39 Este es mi día mucha tensión (1161:1161)
 157, p.41 Este es mi día en el cual más tensión te.. (1202:1202)
 158, p.2 me sentía un poco estresada por los debe.. (105:105)
 158, p.3 estaba estresada (168:168)
 158, p.5 Segui esresada y haciendo trabajos (174:174)
 158, p.6 Estaba estresada de todas las actividade.. (219:219)
 158, p.12 estaba estresada porque pelee con mi mam.. (615:615)
 159, p.1 llegue a casa estresada (@483-@468)
 159, p.4 sienta angustiada ya que tenía mi primer.. (@167-@150)
 159, p.8 me encontré angustiada e irritable (3:906-3:941)
 169, p.1 Los viernes son un día lleno de tareas, .. (33:33)
 169, p.3 Tenía afán, estresada por los trabajos a.. (157:157)
 169, p.4 Demasiada tensión acumulada, estrés por .. (273:273)
 169, p.5 estoy un poco estresada porque tengo muc.. (351:351)
 169, p.6 Los martes son un día lleno de trabajos .. (460:460)
 169, p.7 estaba un poco estresada (751:751)
 171, p.2 Cansada y estresada por las clases y vid.. (88:88)
 171, p.5 saber que no te va nada bien y estresada.. (139:139)
 171, p.6 Fue realmente aburrido no logre calmar e.. (142:142)
 171, p.7 No me sentí nada relajada no seo era por.. (144:144)
 171, p.8 Un poco estresada t con mucha pereza de .. (161:161)
 171, p.9 Eso hace doler la espalda y las piernas,.. (166:166)
 171, p.14 me sentí mal a parte del dolor de mi esp.. (209:209)
 171, p.15 Preocupada y realmente estresada (231:231)
 171, p.19 seguí mas estresada y después me acosté .. (259:259)
 171, p.20 Realmente cansada y estresada. (279:279)

171, p.21 Muy incómoda me dolía todo el cuerpo y c.. (284:284)
 171, p.32 Estresada por los trabajos y vida social.. (454:454)
 171, p.33 Me sentí igual estresada porque después .. (459:459)
 171, p.49 estresada. (812:812)
 171, p.51 Estresada (841:841)
 171, p.53 Estresada (863:863)
 172, p.4 Estoy muy a la expectativa de cómo me va.. (155:155)
 172, p.5 tuve un viaje de más de tres horas que e.. (400:400)
 174:, p.1 Estaba un poco estresada y tensa (27:27)
 174, p.5 estaba un poco pensativa y estresada (246:246)
 174, p.7 Estaba un poco estresada, e impaciente (386:386)
 175,p.1 preocupada y estresada. (21:21)
 175, p.2 Tenía dolor de cabeza y estaba estresada.. (126:126)
 175, p.3 Estaba muy intranquila por cierta situac.. (144:144)
 175, p.4 Estaba preocupada y con mucho afán por l.. (173:173)
 175, p.5 Estaba haciendo tareas en el computador .. (284:284)
 175, p.6 a el punto de estresarme. (322:322)
 175, p.8 Estaba muy estresada por todos los traba.. (427:427)
 175, p.9 Estaba estresada por aquellas personas q.. (494:494)
 175, p.12 Estaba estresada por todas las cosas que.. (614:614)
 175, p.13 Estaba muy angustiada. (650:650)
 176, p.1 Me sentía estresada confundida y con pro.. (25:25)
 176, p.2 Con preocupaciones (68:68)
 176, p.4 Tenia varios deberes que hacer y me enco.. (113:113)
 176, p.6 Preocupada (204:204)
 176, p.10 Un poco estresada por que fue un día muy.. (336:336)
 176, p.12 Estaba desesperada porque mi hermano se .. (417:417)
 176, p.13 Fue un día muy pesado porque tuve que pr.. (492:492)
 176, p.17 Me sentía estresada por que acababa de s.. (741:741)
 176, p.20 me sentía estresada (943:943)
 176, p.21 Me levante preocupada por el quiz que te.. (1101:1101)
 176, p.22 Estaba preocupada por que a las 6:00 ten.. (1142:1142)
 176, p.25 Me sentí preocupada porque me fue mal en.. (1271:1271)
 176, p.29 Un poco estresada con muchos trabajos po.. (1704:1704)

Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 23. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo D_M (Desánimo Masculino)

175 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código D_M: Desánimo Masculino
90, p.18 Me encuentro un poco cansado (25:25)
90, p.20 Me encuentro un poco cansado (223:223)
90, p.21 Estoy muy muy cansado todo el dia en la .. (256:256)
90, p.24 Con un poco de sueño estamos comenzando .. (368:368)
90, p.26 cansado acabo de salir de clase (435:435)
90, p.28 Me encuentro un poco cansado después de .. (564:564)

96, p.19 No lo hice (28:28)
 96, p.20 No lo hice (65:65)
 96, p.21 No lo hice (104:104)
 96, p.22 No lo hice (143:143)
 96, p.23 No lo hice (182:182)
 96, p.24 No lo hice (219:219)
 96, p.25 No lo hice (260:260)
 96, p.26 cuando estaba leyendo las instrucciones .. (294:294)
 96, p.34 No lo hice (680:680)
 96, p.38 No tenía nada que hacer e hice el ejerci.. (935:935)
 96, p.43 No lo hice (1262:1262)
 96, p.44 No lo hice (1300:1300)
 96, p.49 No lo hice (1530:1530)
 96, p.50 No lo hice (1572:1572)
 105, p.96 Tenía mucha pereza, pues tenía que arreg.. (358:358)
 105, p.97 me da pereza y flojera como se dice colo.. (400:400)
 105, p.98 Tenía mucha hambre, no había desayunado .. (483:483)
 105, p.99 tenía demasiada pereza y sueño (522:522)
 106, p.41 No realice la rutina planteada para la p.. (16:16)
 106, p.42 Llegaba de la universidad cansado y con .. (302:302)
 106, p.43 desinterés (430:430)
 106, p.45 No lo hice (589:589)
 106, p.46 No lo hice (803:803)
 108, p.19 como sin energía (354:354)
 108, p.20 A veces pierdo sentido de mi vida, de lo.. (699:699)
 110, p.11 El día de hoy fue muy agotador (141:141)
 110, p.13 el día de hoy fue muy agotador (208:208)
 110, p.16 Después de un día abrumador, me encuentr.. (400:400)
 110, p.18 mi cansancio se ve reflejado (552:552)
 115, p.11 cansado después de estudiar todo el día (35:35)
 115, p.15 cansado (73:73)
 137, p.1 tenía mucha pereza estaba cans.. (20:20)
 137, p.3 luego me gano la pereza y me d.. (22:22)
 137, p.4 me quede dormido (24:24)
 137, p.5 llegue cansado de hacer una ma.. (60:60)
 137, p.11 aburrido y sin sueño (134:134)
 137, p.12 me concentre pero no pude bien.. (136:136)
 137, p.13 aburrido y más aburrido (172:172)
 137, p.14 me acosté a dormir porque me s.. (176:176)
 137, p.15 cansado de un largo día (212:212)
 137, p.16 fue aburrido y nada emocionant.. (215:215)
 137, p.17 se bien que no hacemos mucho p.. (218:218)
 137, p.22 pues aburrido y cansado y sin .. (287:287)
 137, p.23 estaba aburrido (324:324)
 137, p.24 sin ánimos y candado (360:360)
 137, p.27 aburrido con sueño y cansancio.. (670:670)
 137, p.28 estoy es aburrido (706:706)
 137, p.30 de lo aburrido que estaba (708:708)
 137, p.31 estar aburrido y sin nada que .. (711:711)
 137, p.32 andaba aburrid (744:744)

137, p.33 mas aburrido (746:746)
 137, p.34 aburrido (776:776)
 137, p.36 aburrido (813:813)
 137, p.40 me sentía aburrido (852:852)
 137, p.42 cansado (887:887)
 137, p.43 muy aburrido (923:923)
 137, p.44 me sentía aburrido (925:925)
 137, p.45 estaba aburrido (964:964)
 137, p.46 seguía aburrido (966:966)
 137, p.49 estaba aburrido (1011:1011)
 137, p.50 aburrido y cansado (1058:1058)
 137, p.55 deprimido y cansado (1145:1145)
 138, p.4 Estaba cansada (6:1276-6:1289)
 138, p.5 Estaba un poco cansada (7:1277-7:1299)
 138, p.8 estaba algo cansada y con sueñ.. (9:920-9:952)
 138, p.9 Estaba un poco cansada y distr.. (12:870-12:904)
 138, p.10 Me encontraba un poco aburrida.. (13:1391-13:1420)
 138, p.11 Me sentía un poco cansada y co.. (16:767-16:804)
 138, p.13 Me sentía un poco cansada y ab.. (19:794-19:829)
 138, p.19 un poco desanimada, cansada. (28:1385-28:1412)
 138, p.21 desanimada (30:1170-30:1179)
 138, p.23 desmotivada (31:1183-31:1193)
 138, p.26 cansada. (33:1896-33:1903)
 138, p.27 un poco cansada. (34:1919-34:1934)
 147, p.1 Agotado,Cansado__ (24:24)
 147, p.9 Estaba muy cansado, tuve clase.. (149:149)
 147, p.11 Un poco aburrido , tener que m.. (354:354)
 147, p.12 Poca concentración , tenía per.. (358:358)
 147, p.14 Con pocas ganas de meditar (480:480)
 147, p.15 Aunque con pocas ganas de real.. (484:484)
 148, p.1 me sentí un poco de cansancio (21:21)
 148, p.3 termine con una sensación de c.. (26:26)
 148, p.7 cansancio (46:46)
 148, p.8 me sentí un poco de cansancio .. (47:47)
 148, p.9 termine con un poco de cansanc.. (51:51)
 148, p.10 un poco de cansancio (75:75)
 150, p.2 un poco bajo de ánimo pero sin.. (101:101)
 150, p.5 Estaba muy aburrido, había aca.. (180:180)
 150, p.13 Antes de empezar la actividad .. (808:808)
 156, p.2 casi no me sentia con alientos.. (65:65)
 156, p.3 no estaba con suficiente energ.. (71:71)
 156, p.4 cansancio (76:76)
 156, p.6 me daba pereza (111:111)
 160, p.1 el día de hoy no estuve muy interesado, .. (61:61)
 161, p.1 no estaba tan dispuesto es semana de par.. (41:41)
 161 p.2 me sentí con sueño. (42:42)
 161, p.5 Solo siento que me dio un poco de sueño .. (121:121)
 161, p.6 Me siento indispuesto para hacer la medi.. (154:154)
 161, p.7 Me siento indispuesto para hacer la medi.. (339:339)
 161, p.8 No he querido hacer la meditación pues c.. (406:406)

161, p.11 Me siento indispuerto por que llegue tar.. (633:633)
161, p.13 Cansado un día agotador (1025:1025)
163, p.3 Estoy un poco cansado (129:129)
165, p.1 No lo hice (28:28)
165, p.2 No lo hice (67:67)
165, p.3 No lo hice (106:106)
165, p.4 No lo hice (145:145)
165, p.5 No lo hice (184:184)
165, p.6 No lo hice (223:223)
165, p.7 No lo hice (262:262)
165, p.8 leyendo las instrucciones me dio pereza .. (296:296)
165, p.9 No lo hice (455:455)
165, p .10 No lo hice (496:496)
165, p .11 No lo hice (537:537)
165, p.15 No lo hice (906:906)
165, p.16 me di cuenta que la emoción que apareció.. (945:945)
165, p.18 No lo hice (1055:1055)
165, p.20 No lo hice (1273:1273)
165, p.21 No lo hice (1311:1311)
165, p.26 No lo hice (1548:1548)
165, p.27 No lo hice (1589:1589)
166, p.3 Estaba enfermo y con malestar asi que no.. (654:654)
167, p.1 Con pereza y cansancio de hacer la medit.. (9:9)
167, p.4 Tenía sueño y flojera de hacer los ejerc.. (22:22)
167, p.5 con sueño. (26:26)
167, p.7 Con pereza y con el pensamiento de hacer.. (48:48)
167, p.11 Estaba cansado por un día pesado preferí.. (71:71)
167, p.13 no tenía ánimos de nada así que no lo to.. (78:78)
167, p.14 uno no siempre tiene el tiempo, la actit.. (87:87)
167, p.15 pereza y desprecupación. (104:104)
167, p.18 Con pereza y no tenía ganas de hacer nad.. (119:119)
168, p.1 no quería hacerlo porque parecía al sin .. (7:7)
168, p.3 tenía mucho sueño (20:20)
168, p.5 tenía mucha pereza de hacer el ejercicio.. (32:32)
168, p.6 con pereza de hacer la actividad. (44:44)
168, p.8 agotado cansado y adolorido. (52:52)
168, p.10 cansado (67:67)
170, p.4 no lleve a cabo la actividad de hoy. (139:139)
170, p.7 No lleve a cabo esta actividad, pues no .. (241:241)
170, p.9 no realice la actividad. (278:278)
170, p.11 Tampoco lleve a cabo esta actividad (313:313)
170, p.13 No había sacado las copias aun, así que .. (350:350)
170, p.14 Sin las copias no sabía qué hacer y por .. (393:393)
170, p.15 No he llevado acabo la actividad por los.. (427:427)
170, p..16 No he llevado a cabo esta actividad porq.. (465:465)
170, p.18 Tengo cansancio sin ganas de hacer nada,.. (616:616)
170, p.20 Tengo algo de sueño, (725:726)
170, p.21 Tengo mucho sueño (764:764)
170, p.33 Aburrido (1881:1881)
170, p.35 No lo hice, pues tengo guayabo. (1951:1951)

170, p.36 No lo hice, pues estoy como enfermo. (1984:1984)
 173, p.2 Me encontraba con mucha pereza de hacer .. (89:89)
 173, p.4 Sentía mi cuerpo muy cansado (172:172)
 173, p.5 No realice la meditación debido a que es.. (214:214)
 173, p.7 estaba muy aburrido (257:257)
 173, p.8 Me encontraba con mucha pereza aburrido .. (294:294)
 173, p.9 Estaba muy cansado (331:331)
 173, p.11 Sentía mi cuerpo muy cansado (369:369)
 173, p.14 demasiada pereza (479:479)
 173, p.16 demasiada pereza con ganas de hacer nada.. (636:636)
 173, p.18 Tenía mucha pereza (742:742)
 173, p.20 Estaba aburrido debido a que no había te.. (812:812)
 173, p.21 Tenía mucha pereza (848:848)
 173, p.22 Estaba muy aburrido (884:884)
 173, p.23 Estaba con mucha pereza no quería saber .. (921:921)
 173, p.24 No tenía ganas de nada debido a que me s.. (995:995)
 173, p.26 Me encontraba aburrido sin hacer nada (1139:1139)
 173, p.27 No realice la meditación debido a que no.. (1185:1185)
 173, p.28 No realice la meditación debido a que me.. (1370:1370)

Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 24. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo D_F (Desánimo Femenino)

91 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código D_F: Desánimo Femenino
149, p.2 cansancio por tantas clases de.. (23:23)
149, p.4 Estaba muy cansada por el tran.. (99:99)
149, p.7 estaba muy cansada y sin ganas.. (139:139)
149, p.8 Estaba muy cansada (178:178)
149, p.10 me sentía cansada y agotada po.. (221:221)
149, p.11 estaba cansada y con mucho sue.. (257:257)
149, p.12 sentía mucho sueño y ganas de .. (259:259)
149, p.13 tenía mucho sueño y poca energ.. (294:294)
149, p.14 de igual forma seguí cansada y.. (296:296)
149, p.17 estaba muy cansada por lo real.. (404:404)
149, p.19 estaba con mucho sueño y mucho.. (445:445)
149, p.20 estaba cansada, con mucho sueñ.. (487:487)
149, p.22 estaba muy cansada y con mucho.. (569:569)
149, p.23 me dio mucho sueño al principi.. (571:571)
149, p.24 tenía mucho sueño y cansancio .. (610:610)
149, p.25 tenía mucha pereza y mucho sue.. (645:645)
149, p.26 estaba cansada, con mucho sueñ.. (679:679)
149, p.27 me sentía muy cansada, con sue.. (747:747)
149, p.29 estaba un poco indispuesta y m.. (778:778)
149, p.30 estaba con sueño (813:813)
149, p.33 tenía mucho sueño, estaba cans.. (889:889)
149, p.40 estaba muy desanimada con una .. (1311:1311)

151, p.2 Me siento aburrida, tuve una d.. (108:108)
 157, p.3 iba un poco con sueño y pereza (147:147)
 157, p.10 decaída de ánimo y no me sentí dispuesta.. (336:336)
 157, p.12 agotada. (452:452)
 157, p.16 no dormí bien, con sueño y mucha pereza (569:569)
 157, p.19 fue desmotivador esa parte. (614:614)
 157, p.22 Con pereza por comenzar de nuevo la sema.. (796:796)
 157, p.23 Cansada (834:834)
 157, p.25 me dejo con un estado diferente cansada (834:834)
 157, p.28 me siento muy cansada (873:873)
 157, p.30 el cansancio me invade y sueño (875:875)
 157, p.32 me siento muy cansada (917:917)
 157, p.33 el cansancio me invade y sueño (919:919)
 157, p.34 Cansada (961:961)
 157, p.40 tengo cansancio (1161:1161)
 157, p.42 con mucho sueño y pereza al mil (1242:1242)
 158, p.1 NO REALICE LA SEMANA # 1 (75:75)
 158, p.7 Tenia sueño (249:249)
 158, p.8 Canada, estaba muy agotada (279:279)
 158, p.9 Sali de clase cansada (453:453)
 158, p.10 NO REALICE LA SEMANA 4 (514:514)
 158, p.11 NO LO REALICE (593:593)
 158, p.13 No la realice (688:688)
 158, p.14 NO LA REALICE (710:710)
 158, p.15 NO LA REALICE (775:775)
 158, p.16 No la realice (799:799)
 159, p.2 en este día no puede realizar la activid.. (@309-@295)
 159, p.3 me sentí incomoda y desanimada al inicia.. (@613-@601)
 159, p.5 Antes. Estando en clase en un momento me.. (3:138-3:226)
 159, p.6 En este día no realice el ejercicio (3:601-3:635)
 159, p.9 luego de termina mis labores del día de .. (3:1336-3:1388)
 159, p.12 En la mañana al despertar me encontré un.. (6:478-6:534)
 159, p.14 al llegar a casa en la noche agotada (6:929-6:964)
 159, p.15 en este día no realice el ejercicio porq.. (7:37-7:116)
 169, p.2 demasiado cansada y con sueño (33:33)
 171, p.1 Cansada y un poco de caída y muy aburrid.. (40:40)
 171, p.10 on pereza y con mucha hambre que no me d.. (166:166)
 171, p.18 Cansada y triste y estresada y mucho sue.. (254:254)
 171, p.26 Me sentí realmente desanimada saber que .. (331:331)
 171, p.28 aburrida. (351:351)
 171, p.30 Triste y aburrida sin deseos de nada sin.. (376:376)
 171, p.31 Cansada, deprimida, aburrida y con sueño.. (427:427)
 171, p.34 Aburrida y cansada nada sin importancia... (481:481)
 171, p.38 es agotador. (534:534)
 171, p.39 Realmente aburrida llena del sermón del .. (556:556)
 171, p.41 Aburrida y muy aburrida. (579:579)
 171, p.42 Cansada, agotada del día. (603:603)
 171, p.43 Con frio, agotada, cansada, aburrida, to.. (628:628)
 171, p.44 Cansada y aburrida lo mismo de algunas v.. (672:672)
 171, p.46 eguí pensando que quiero realmente nada .. (720:720)

<p>171, p.50 Cansada y agotada (837:837)</p> <p>171, p.52 muy aburrida (841:841)</p> <p>171, p.54 con ganas de dormir y muy agotada (863:863)</p> <p>171, p.55 Aburrida y muy aburrida (867:867)</p> <p>171. p.57 Cansada y aburrida (916:916)</p> <p>171, p.59 aburrimiento este día no se hace nada. (918:918)</p> <p>171, p.61 Mi mente está en blanco es como si estuv.. (949:949)</p> <p>171, p.62 Felicidad es algo pasajero no importa lo.. (971:971)</p> <p>171, p.63 Sin emoción alguna es como un sufrimient.. (973:973)</p> <p>171, p.64 con ganas de dormir para despejar mi men.. (975:975)</p> <p>172, p.1 anímicamente no estoy muy bien, ya que e.. (71:71)</p> <p>172, p.7 Mi estado de ánimo no es el mejor el día.. (476:476)</p> <p>174, p.3 Tenia algunos dolores: cabeza y de piern.. (157:157)</p> <p>174, p.9 estaba aburrida y cansada (483:483)</p> <p>175, p.11 Mi emoción fue de pereza. (514:514)</p> <p>176, p.8 Estaba enferma con dolor de cabeza. (250:250)</p> <p>176, p.15 Con mucho cansancio de tantos trabajos (576:576)</p> <p>176, p.27 Eataba aburrida y pensativa porque en es.. (1419:1419)</p> <p>176, p.30 Estaba un poco aburrida y con sueño (1750:1750)</p> <p>Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.</p>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 25. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo ED_M (Emociones Desagradables Masculino)

<p>54 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código ED_M: Emociones Desagradables Masculinas</p> <p>90, p.19 Me encuentro con un poco de ira ya que n.. (144:144)</p> <p>90, p.27 sigo con mi mal dia y sin poder arreglar.. (527:527)</p> <p>90, p.29 No tuve un muy buen dia (711:711)</p> <p>90, p.32 termine un poco alterado pues por acorda.. (782:782)</p> <p>90, p.33 Terminoun poco como pues descontento (899:899)</p> <p>96, p.45 me dio mucha rabia, (1341:1341)</p> <p>96, p.46 me dio mucha rabia porque un compañero s.. (1381:1381)</p> <p>105, p.89 Tenía rabia y malgenio pues había acabad.. (119:119)</p> <p>105, p.101 en realidad me siento solo en ese grupo .. (565:565)</p> <p>105, p.102 sentí mucha rabia por esa situación (603:603)</p> <p>106, p.44 Vinieron recuerdos no tan felices, más b.. (553:553)</p> <p>110, p.10 frustrado al poder realizar un trabajo, .. (101:101)</p> <p>110, p.15 respondí con una mala cara (284:284)</p> <p>115, p.16 me encontraba confundido (88:88)</p> <p>137, p.8 estaba furioso y frustrado (97:97)</p> <p>137, p.20 furioso (250:250)</p> <p>137, p.39 con mucho malgenio (850:850)</p> <p>137, p.48 me sentía con malgenio (966:966)</p> <p>137, p.54 malgeniado (1104:1104)</p> <p>138, p.12 Me sentía un poco preocupada (17:795-17:822)</p> <p>138, p.14 cosas que causan tristeza (21:2174-21:2200)</p> <p>138, p.15 Sentía un poco de tristeza (25:2080-25:2106)</p>

<p>138, p.17 Estaba un poco triste, sentía .. (27:1353-27:1424)</p> <p>138, p.20 Estaba triste, (30:1155-30:1168)</p> <p>147, p.13 Igual que antes , ya que no me.. (362:362)</p> <p>148,p.12 me sentí un poco incómodo pens.. (126:126)</p> <p>150, p.3 Antes de la actividad estaba u.. (140:140)</p> <p>150, p.8 un poco furioso conmigo mismo (305:305)</p> <p>150, p.9 Me disponía a lavar la losa de.. (348:348)</p> <p>161, p.4 Peleas con mi pareja y eso me pone de ma.. (116:116)</p> <p>163, p.2 Tengo dolor de cabeza y rabia por el mis.. (107:107)</p> <p>165, p.12 estaba deprimiéndome porque diseccionarí.. (680:680)</p> <p>165, p.22 me dio mucha rabia (1352:1352)</p> <p>165, p.23 Estaba jugando ping pon y me dio mucha r.. (1392:1392)</p> <p>165, p.24 me dio mucha rabia (1431:1431)</p> <p>165, p.25 Estaba jugando futbol y me dio rabia que.. (1509:1509)</p> <p>166, p.2 Hoy me enfoque en un pensamiento triste (561:561)</p> <p>167, p.12 Me sentía amargado porque no me sentí bi.. (78:78)</p> <p>168, p.2 andaba de mucho malgenio. (15:15)</p> <p>168, p.11 me encontraba confundido (82:82)</p> <p>170, p.3 Pues cuando peleo con mi novia me altero.. (103:103)</p> <p>170, p.22 Salí aburrido porque siento que no me fu.. (881:881)</p> <p>170, p.26 Quede aburrido pues no quiero pensar en .. (1178:1178)</p> <p>170, p.27 No sirvió lo que intente hacer, estoy ab.. (1475:1475)</p> <p>170, p.28 Aburrido y algo de malgenio, (1548:1548)</p> <p>170, p.32 Estoy asustado, (1762:1762)</p> <p>170, p.34 Estoy aburrido, quería hacer el ejercici.. (1910:1910)</p> <p>173, p.3 Estaba con mucho malgenio y demasiada ha.. (128:128)</p> <p>173, p.12 tenía mucho malgenio (369:369)</p> <p>173, p.13 tenía mucho malgenio (479:479)</p> <p>173, p.15 Me encontraba de mal humor y aburrido (557:557)</p> <p>173, p.25 Me encontraba con mucho malgenio debido .. (1043:1043)</p> <p>173, p.29 con mucho malgenio (1370:1370)</p> <p>173, p.30 Me encontraba con problemas familiares (1413:1413)</p>
<p>Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.</p>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 26. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo ED__F (Emociones Desagradables Femenino)

<p>59 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código EDF:Emociones Desagradables Femenino</p>
<p>149, p.32 estaba un poco triste, con gan.. (853:853)</p> <p>149, p.34 estaba muy nerviosa por un par.. (928:928)</p> <p>149, p.35 sentía mucha rabia y normalmen.. (966:966)</p> <p>149, p.36 me sentía mal porque tenía muc.. (1008:1008)</p> <p>149, p.37 tenía mucha frustración porque.. (1041:1041)</p> <p>149, p.38 no estaba tan tranquila con un.. (1081:1081)</p> <p>151, p.3 estoy muy molesta (108:108)</p> <p>151, p.5 Me siento muy triste, extraño .. (221:221)</p>

157, p.9 triste al ver que no obtuve los resultad.. (336:336)
 157, p.13 No hay tranquilidad esta vez no puedo es.. (498:498)
 157, p.26 llena de nervios y como si me faltara al.. (836:836)
 157, p.36 No se seria de lo ansiosa que me encontr.. (1006:1006)
 159, p.7 en la mañana al estar en casa tuve un ma.. (3:858-3:904)
 159, p.10 tenia emociones de baja autoestima e ins.. (4:62-4:112)
 159, p.13 más tarde no consentía que me hablaran m.. (6:536-6:615)
 171, p.3 Para nada bien (137:137)
 171, p.4 Realmente estoy de mal genio (139:139)
 171, p.11 Triste y llorona, (184:184)
 171, p.12 era muy triste y frustrante. (186:186)
 171, p.13 hoy realmente me siento re mal es como s.. (188:188)
 171, p.16 triste no sé cómo explicarlo como me sie.. (231:231)
 171, p.17 Me sentí un poco preocupada ya que me da.. (236:236)
 171, p.22 Pensativa y triste por lo que estaba esc.. (302:302)
 171, p.23 Más triste y pensativa era como si algo .. (307:307)
 171, p.24 `KOEWO KIKASETE` me puso a llorar sin sa.. (307:307)
 171, p.25 me sentí como si mi vida no era suficien.. (329:329)
 171, p.29 Me sentí triste y deprimida era como si .. (356:356)
 171, p.35 es desesperante quedar callada y que no .. (486:486)
 171, p.45 Pensativa y llevada a otro mundo que no .. (694:694)
 171, p.47 muy negativa. (761:761)
 171, p.48 Triste y aburrida (812:812)
 171, p.56 es realmente aburrido tener mociones. (895:895)
 171, p.58 con una súper depresión (916:916)
 171, p.60 sin sentido alguno como una superficie s.. (920:920)
 171, p.65 Casi siempre sufres (999:999)
 171, p.66 Los mayores enemigos de la libertad no s.. (1003:1003)
 172, p.3 el hecho de estar sola de vivir sola no .. (112:112)
 172, p.6 Estoy un poco triste porque ya hoy me en.. (438:438)
 174, p.4 Tenia malgenio con mi familia por proble.. (246:246)
 174, p.6 Me sentía mal, porque sabía le había fal.. (292:292)
 174, p.8 Me sentía mal (433:433)
 174, p.10 Me afecta que algunos recuerdos lleguen .. (488:488)
 174, p.11 Estaba muy triste, porque tenía que toma.. (523:523)
 174, p.12 muy triste porque tuve que enfrentar uno.. (607:607)
 175, p.7 me encontraba muy confundida por los pen.. (358:358)
 175, p.10 Mi emoción fue de enojo (496:496)
 176, p.3 tristeza por motivos emocionales. (68:68)
 176, p.5 Tenia problemas con mis familiares y mi .. (158:158)
 176, p.7 de mal humor . (204:204)
 176 p.9 Estaba triste por que tuve una pelea muy.. (294:294)
 176, p.11 un poco triste por que o había compartid.. (336:336)
 176, p.14 Discutí con mi hermano y dure todo el di.. (534:534)
 176, p.16 Pelee con mi hermana y estaba triste (699:699)
 176, p.18 Me sentia aburrida por que no estaba ha.. (822:822)
 176, p.19 Había tenido un discusión con mi mama y .. (863:863)
 176, p.23 Me levante asustada por que mi hermano n.. (1183:1183)
 176, p.24 Pelee con mi amigo dani y me sentí muy t.. (1226:1226)
 176, p.26 Pelie con mi amigo dani y me senti muy t.. (1331:1331)

176,p .28 Pensativa y deprimida (1560:1560)

Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 27. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo DC_M (Desconcentración Masculino)

40 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código DC_M: Desconcentracion Masculina

90, p.22 Durante la meditación no me pude concent.. (259:259)
90, p.25 En esta meditación no pude estar muy con.. (370:370)
90, p.30 Durante la meditación no me pude concent.. (713:713)
90, p.31 Sigo distraído (715:715)
96, p.28 se me dificulta la concentración pues ha.. (487:487)
96, p.30 había mucho ruido en en edificio, fue di.. (528:528)
96, p.41 perdía mucho la concentración porque me .. (1154:1154)
96, p.42 me desconcentraban algunos pensamientos... (1189:1189)
96, p.47 ue un poco difícil concentrarme (1420:1420)
105, p.93 No pude concentrarme muy bien en la acti.. (324:324)
110, p.17 los agentes externos no me permitían alc.. (437:437)
115, p.14 distraído con respecto al ambiente en el.. (62:62)
137, p.9 no paso nada no se porque si p.. (99:99)
137,p .10 nada paso (101:101)
137, p.25 intentaba concentrarme pero no.. (634:634)
137, p.26 mientras estaba concentrarme p.. (636:636)
137, p.29 mi mente estaba en blanco (708:708)
137, p.35 realmente me distraía con frec.. (781:781)
137, p.38 cansado (850:850)
137, p.51 y me desconcentraron (1060:1060)
137, p.52 no se porque me desconcentro f.. (1062:1062)
147, p.2 Poco concentrado (26:26)
147, p.7 me desconcentre (73:73)
147, p.10 No logre concentrarme , quería.. (153:153)
150, p.4 un poco desconcentrado y que a.. (144:144)
150, p.16 Esta vez si tuve que pensar mu.. (1338:1338)
156, p.7 El calor no dejaba hacer bien .. (118:118)
161, p.9 Es difícil poder concentrarme (447:447)
161, p.10 me distraigo con mi alrededor. (490:490)
165, p.19 me desconcentraban algunos pensamientos (1200:1200)
166, p.4 Mi falta de concentración es algo que es.. (1537:1537)
167, p.2 Algo distraído (12:12)
167, p.6 Aun me distraigo (33:33)
167, p.8 fue mucha la desconcentración. (50:50)
167, p.16 no me concentraba porque estaba estudian.. (113:113)
168, p.9 distraído con respecto al ambiente en el.. (56:56)
170, p.2 no logre concentrarme (64:64)
170, p.29 No tuve suficiente concentración (1581:1581)

170, p.30 No obtuve la concentración deseada. (1618:1618) 173, p.6 No estaba prestando atención a la clase (257:257)
Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 28. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo DC_F (Desconcentración Femenina)

11 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código DC_F: Desconcentracion Femenina
149, p.18 no sentí mucha diferencia en e.. (406:406) 157, p.5 no logre conectarme mi mente (302:302) 157, p.7 no me logre conectar. (302:302) 157, p.18 no pude concentrarme (614:614) 158, p.4 Fue difícil concertrarme en mi respiraci.. (171:171) 159, p.11 Me costó un poco concentrarme (4:1378-4:1407) 171, p.27 Distraída (351:351) 171, p.36 no logro concentrarme. (513:513) 171, p.37 me distraía (534:534) 171, p.40 no logro la concentración (561:561) 174, p.2 se me dificulto concentrarme (30:30)
Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 29. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo RF_M (Relajación Física Masculino)

18 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código RF_M: Relajacion Fisica Masculina
3, p.1 descansado como lleno de energ.. (30:30) 3, p.2 tuve muy buena relajación (69:69) 5, p.2 sentimos una buena relajación .. (152:152) 5, p.6 relajamos nuestro cuerpo (191:191) 5, p.9 equilibre mi cuerpo a un estad.. (215:215) 5, p.10 Me concentre e inicie a maneja.. (250:250) 5, p.11 Sentí la conexión de mi cuerpo.. (302:302) 5, p.12 mi cuerpo fresco (321:321) 6, p.1 Siento que esta meditación me .. (84:84) 6, p.2 la meditación logro relajarme .. (197:197) 6, p.3 Los músculos están más relajad.. (308:308) 6, p.4 Siento que me siento más relaj.. (488:488) 6, p.5 Mi cuerpo (525:525) 6, p.8 Estoy más calmado en cuanto a .. (747:747) 8, p.4 e aislado la tensión de mi esp.. (163:163) 9, p.5 me relajo el cuerpo y me sentí.. (501:501) 9, p.7 Sentí una relajación en mi cue.. (581:581)

11, p.3 con un estado de físico (32:32)
Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.
Fuente: Elaboración Propia

Tabla 30. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo RF_F (Relajación Física Femenino)

16 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código RF_F: Relacion Fisica Femenina
1, p.2 me fui relajando (66:66) 1 p.5 me gusta esta práctica, me rel.. (226:226) 1, p.6 Con la relajación total de des.. (222:222) 1, p.7 Día normal cero estrés, descan.. (260:260) 1, p.10 me concentro respiro y me tras.. (534:534) 1, p.14 sentí que me quitaba un peso d.. (650:650) 1, p.17 Más liviana y sin molestias di.. (721:721) 1, p.21 ese dolor en la parte del cuel.. (833:833) 1, p.26 pero relajada pa que si me rel.. (1243:1243) 2, p.1 me sentía liviana (96:96) 2, p.3 pude acostarme a dormir sin pe.. (129:129) 2, p.5 Realice mi entrenamiento con b.. (239:239) 2, p.7 Estaba muy tranquila y me qued.. (268:268) 2, p.8 sintiéndome muy relajada (387:387) 4, p.12 sentí en todo mi cuerpo sereni.. (157:157) 4, p.17 sintiendo frescura en mi cuerp.. (180:181)
Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.
Fuente: Elaboración Propia

Tabla 31. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo RM_M (Relajación Mental Masculino)

71 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código RM_M: Relajacion Mental Masculino
3, p.3 relajarme un poco pensar mejor.. (146:146) 3, p.4 Cambio mi actitud y espero que.. (148:148) 3, p.5 Termine relajado (263:263) 3, p.6 llego muy descansado a casa co.. (403:403) 3, p.7 me sentí muy bien muy bien sen.. (437:437) 5, p.1 comencé a sentirme una persona.. (42:42) 5, p.3 un poco de paz interior (152:152) 5, p.4 llego la calma y la relajación.. (171:171) 5, p.5 Me dio pereza ya que estaba en.. (174:174) 5, p.7 descanso mental (191:191) 5, p.8 como corporal. (191:191) 5, p.13 halle la zona vacía de concien.. (568:568)

5, p.14 llegue a mi punto favorito mi .. (590:590)

5, p.15 mi mente relajada y con clarid.. (738:738)

5, p.16 Estaba más relajado y con gana.. (759:759)

5, p.17 Sentí un descanso emocional de.. (886:886)

5, p.18 Me relaje (904:904)

6, p.6 mente más relajado. (525:525)

6, p.7 Siento que la meditación me ll.. (600:600)

7, p.1 estaba más relajado y pude con.. (70:70)

7, p.2 Me sentí muy relajado (107:107)

7, p.3 La buena respiración me relaja.. (1277:1277)

7, p.4 Sentí una sensación agradable .. (1136:1136)

7, p.5 La mente se me aclaraba cada v.. (1133:1133)

7, p.6 Sentí gran tranquilidad. (771:771)

7, p.7 Sentí gran tranquilidad luego .. (688:688)

7, p.8 Sentí un gran alivio ya que pu.. (652:652)

7, p.9 Sentí relajación y me acosté a.. (568:568)

7, p.10 Sentí mi mente más clara y con.. (526:526)

7, p.11 Sentí algo de relajación y pud.. (310:310)

7, p.12 Me sentí relajado pero alavés .. (150:150)

8, p.1 Me sentía mas tranquilo, relaj.. (61:61)

8, p.2 es como muy despierto pero rel.. (135:135)

8, p.3 es tan relajante que últimamen.. (163:163)

8, p.5 me he relajado y despejo mi me.. (166:166)

8, p.6 si me relaje (193:193)

8, p.7 relajado, tranquilo y me empie.. (215:215)

8, p.8 me refresco me relajo totalmen.. (266:266)

8, p.9 pero si con una paz interior q.. (269:269)

8, p.10 me siento relajado y contento .. (413:413)

8, p.11 mi concentración en definitiva.. (461:461)

8, p.13 mi respiración tranquila y pas.. (458:458)

8, p.14 buena experiencia estoy tranqu.. (546:546)

8, p.15 me siento bien contento relaja.. (566:566)

8, p.16 muy relajado en paz conmigo mi.. (586:586)

8, p.17 estoy muy tranquilo y relajado.. (628:628)

8, p.18 estoy tranquilo (669:669)

8, p.19 Ya he terminado estoy feliz y .. (696:696)

9, p.1 me sentí menos tenso y un poco.. (305:305)

9, p.2 me relajo un poco. (341:341)

9, p.3 Me sentí mucho más concentrado.. (381:381)

9, p.4 Me sentí mucho más conectado c.. (419:419)

9, p.6 muy relajante la actividad (542:542)

9, p.8 Estaba más relajado, como más .. (618:618)

9, p.9 Me sentía tranquilo, despreocu.. (653:653)

9, p.10 Sinceramente me relaje bastant.. (763:763)

9, p.11 Me sentí mucho mejor, llegue r.. (801:801)

9, p.12 esa adrenalina me relaja (836:836)

9, p.13 me relaje y me sentí menos ten.. (910:910)

9, p.14 un poco más relajado. (1123:1123)

9, p.15 Estaba un poco tranquilo pero .. (1159:1159)

9, p.16 Me sentía bien, algo tranquilo.. (1231:1231)

- 10 ,p.2 Mas relajado luego de todo un .. (29:29)
- 10, p.3 Luego de lograr meditar y term.. (77:77)
- 10, p.4 Después de la meditación me se.. (117:117)
- 10, p.5 Más tranquilo , menos cansado .. (279:279)
- 10, p.6 Más tranquilo , menos pensamie.. (321:321)
- 10, p.7 Más tranquilo y logre mayor co.. (404:404)
- 10, p.8 Más tranquilo que el antes , d.. (530:530)
- 11, p.2 mental muy bien (32:32)
- 11, p.4 termine con la mente relajada .. (35:35)

Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 32. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo RM_F (Relajación Mental Femenino)

51 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código RM_F: Relajacion Mental Femenino
1, p.1 tranquila (27:27)
1, p.3 Llegue en una tranquilidad y s.. (151:151)
1, p.4 Total claridad y paz interior (189:189)
1, p.8 Termino serena, actitud y ment.. (456:456)
1, p.9 Los recuerdos me invaden, hay .. (496:496)
1, p.11 Tranquila feliz ,con mucha ene.. (610:610)
1, p.12 Tranquilidad máxima me siento .. (652:652)
1, p.13 fue magnifico me relaje me ayu.. (650:650)
1, p.15 Los días han sido muy normales.. (679:679)
1, p.16 siento mucha armonía y tranqui.. (681:681)
1, p.18 me encuentro más tranquila veo.. (717:717)
1, p.19 es muy lindo sentir esa paz y .. (760:760)
1, p.20 desconectarme del mundo y rela.. (795:795)
1, p.22 feliz, tranquila me voy a clas.. (962:962)
1, p.23 me relajo al máximo será por l.. (1078:1078)
1, p.24 Tranquilidad máxima, felicidad.. (1162:1162)
1, p.25 Pero la meditación cambio mi e.. (1201:1201)
2, p.2 Me sentía demasiado tranquila (129:129)
2, p.4 Estaba demasiado relajada (210:210)
2, p.6 La hice muy bien me ayudo a re.. (266:266)
2, p.9 Estaba muy tranquila (416:416)
2, p.10 sentí la tranquilidad y el equ.. (443:443)
2, p.11 Estaba tranquila (445:445)
2, p.12 estuve tranquila (528:528)
4, p.1 me sentí mucho más tranquila, .. (28:28)
4, p.2 me sentí con mucha más facilid.. (42:43)
4, p.3 me ayudo a liberarme, sentí qu.. (45:45)
4, p.4 me calme e inicie la meditació.. (72:73)
4, p.5 al terminar la meditación pued.. (76:77)
4, p.6 al termina reflexione el tema .. (96:97)
4, p.7 me libere y recobre el entusia.. (106:107)

<p>4, p.8 me sentí con una mente más abi.. (109:109)</p> <p>4, p.9 Luego de analizarme y relajarm.. (146:148)</p> <p>4, p.10 me fui relajando y liberando d.. (143:144)</p> <p>4, p.11 tomando una actitud pacífica y.. (131:132)</p> <p>4, p.13 todos mis pensamientos claros (157:158)</p> <p>4, p.14 me sentí restaurada calmada co.. (160:161)</p> <p>4, p.15 luego me sentí calmada con más.. (173:173)</p> <p>4, p.16 mientras realice el ejercicio .. (170:171)</p> <p>4, p.18 dejando a un lado esos pensami.. (181:181)</p> <p>4, p.19 Al terminar y al dirigirme a a.. (183:184)</p> <p>4, p.20 me sentí serena y contenta por.. (202:203)</p> <p>4, p.21 Me relaje agradecí a Dios porq.. (215:216)</p> <p>4, p.22 luego me relaje (227:227)</p> <p>4, p.23 al termina con tranquilidad me.. (230:231)</p> <p>4, p.24 me sentí calmada con una visió.. (239:240)</p> <p>4, p.25 me sentí contenta calmada con .. (243:244)</p> <p>4, p.26 luego de terminar y lograr hac.. (260:261)</p> <p>4, p.27 Al terminar me di cuenta de qu.. (273:274)</p> <p>4, p.28 me relaje y me libre (292:292)</p> <p>4, p.29 al terminar tuve mi mente más .. (330:331)</p> <p>Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.</p>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 33. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo I_M (Introspección Masculino)

<p>287 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código I_M: Introspeccion Masculino</p>
<p>90, p.3 pensé en algo que quería (186:186)</p> <p>90, p.7 mis pensamiento se elevo a un .. (483:483)</p> <p>90, p.14 Durante la meditación pude log.. (744:744)</p> <p>90, p.16 me coloco a pensar (897:897)</p> <p>91, p.1 Pensé que iba a hacer algo muy.. (39:39)</p> <p>91, p.9 podía sentir una conexión entr.. (299:299)</p> <p>91, p.10 me enfoque un poco en mis pens.. (568:568)</p> <p>91, p.13 pensé que quería de vida (590:590)</p> <p>91, p.18 me hice muchas preguntas (656:656)</p> <p>91, p.19 pensar lo que quiero para m pa.. (659:659)</p> <p>91, p.22 Pensamientos vienen y van (679:679)</p> <p>91, p.28 aclare mi mente (834:834)</p> <p>92, p.2 Pienso en muchas cosas (193:193)</p> <p>92, p.4 Pienso (304:304)</p> <p>92, p.5 enfocarme en un solo pensamien.. (377:377)</p> <p>92, p.7 me llevo a ver en mi mente bue.. (601:601)</p> <p>92, p.8 van llegando momentos de mi vi.. (674:674)</p> <p>92, p.9 lleguen recuerdos a mi (710:710)</p> <p>92, p.13 no puedo dejar de pensar (992:992)</p> <p>93, p.1 Sentí una gran diferencia con .. (70:70)</p> <p>93, p.5 me daba cuenta de lo que veía .. (264:264)</p>

93, p.8 pensando y analizando en lo qu.. (390:390)
 93, p.9 mayor claridad en el pensamien.. (522:522)
 93, p.13 Pude visualizar de una buena m.. (722:722)
 93, p.15 Empecé a recordar a esas perso.. (1040:1040)
 93, p.16 Me di cuenta de que nunca me h.. (1043:1043)
 93, p.18 reflexionar sobre las pregunta.. (1129:1129)
 93, p.19 Tuve el pensamiento claro para.. (1228:1228)
 93, p.20 Al pensar en este tema me di c.. (1276:1276)
 94, p.6 despejo mi mente. (166:166)
 94, p.7 Estoy lleno, relajado, tranqui.. (215:215)
 94, p.8 esto me permite pensar mejor e.. (215:215)
 94, p.9 no pienso en nada más que mi p.. (247:247)
 94, p.12 mi mente se despeje y trato de.. (288:288)
 94 p.13 un recuerdo viene a mi mente (288:288)
 94, p.14 me llegan recuerdos (304:304)
 94, p.20 me logro concentrar pues son m.. (362:362)
 94, p.21 mi vida ha sido plena, buena n.. (365:365)
 94, p.32 después de pensarlo un rato se.. (625:625)
 95, p.1 Empecé a recordad momentos y f.. (16:16)
 95, p.2 Recordé a mi familia (10:10)
 95, p.3 Seguí recordando momentos con .. (29:29)
 95, p.4 me llego una visión clara de t.. (37:37)
 95, p.5 Dejando ir lentamente la situa.. (50:50)
 95, p.6 pero al igual mire los riesgos.. (73:73)
 95, p.7 Admire todas las amistades que.. (87:87)
 95, p.8 Me puse a pensar en que tengo .. (97:97)
 95, p.10 Me paso por mi mente todo lo q.. (105:105)
 95, p.11 Recordé momentos y emociones c.. (115:115)
 95, p.12 Observe como por medio de la a.. (135:135)
 95, p.32 Enlace pensamientos hasta orga.. (212:212)
 95, p.35 Identificar los pros y los con.. (238:238)
 95, p.36 recordando y pensando (248:248)
 95, p.40 Me puse a pensar que este mund.. (327:327)
 95, p.42 Me dije a mi mismo, a las pers.. (357:357)
 95, p.43 Me di cuenta que tengo que dem.. (370:370)
 96, p.6 preguntándome como sería mi fu.. (714:714)
 96, p.10 me percate que era el amor, la.. (831:831)
 96, p.12 me di cuenta que la emoción qu.. (942:942)
 96, p.18 Identifique la emoción cuando .. (1457:1457)
 98, p.4 aceptación de mí mismo y buen .. (74:74)
 98, p.5 aparecían en mis pensamientos .. (84:84)
 98, p.10 me puse a pensar que cuando un.. (124:124)
 98, p.11 me di cuenta que es mucho mejo.. (130:130)
 99, p.4 Me di cuenta que al hacer este.. (266:266)
 99, p.5 me di cunta de que haciendo es.. (313:313)
 99, p.9 me deja reflexionar que me enf.. (356:356)
 99, p.12 tome conciencia de cuando juzg.. (484:484)
 99, p.13 reflexionando de le que deberí.. (488:488)
 99, p.15 me di cuenta que había hecho e.. (525:525)
 99, p.16 y me puse a pensar en lo que d.. (566:566)

99, p.19 pensar en cada una de las _ Pe.. (687:688)
 99, p.20 me di cuenta que voy por muy b.. (729:729)
 99, p.22 seguí pensando lo que tengo qu.. (733:733)
 99, p.24 pensando en mi familia y en lo.. (770:770)
 99, p.27 pensé bastante en mi familia (810:810)
 99, p.29 pensar en las personas con las.. (852:852)
 99, p.30 me di cuenta que hay mucha gen.. (856:856)
 99, p.34 tuve que pensarlo un buen rato.. (893:893)
 99, p.35 pensaba en algún suceso (895:895)
 99, p.37 pensé en como_____ debería ser .. (899:899)
 99, p.38 pensando en que mi actitud deb.. (942:942)
 99, p.39 pensando en otra situación (946:946)
 99, p.40 pensé en alguna persona mala o.. (1048:1048)
 99, p.41 pensé en que pasaría si me hic.. (1100:1100)
 99, p.43 pensando (1154:1154)
 99, p.45 me ponía a pensar bastante sob.. (1200:1200)
 99, p.48 pensé en lo afortunado que soy.. (1295:1295)
 99, p.49 pensar mucho (1338:1338)
 99, p.50 Pense en todas la personas que.. (1341:1341)
 101, p.2 Soy consciente (467:467)
 101, p.3 Reflexione sobre mi vida (505:505)
 101, p.5 pienso en mi vida (791:791)
 101, p.6 recuerdo lo que ha sucedido en.. (1091:1091)
 101, p.9 pensamiento de luchador (1151:1151)
 101, p.10 recordare lo vivido (1291:1291)
 101, p.16 mi razón deduce (1530:1530)
 101, p.17 medite (1577:1577)
 101, p.22 Me preguntaba (1766:1766)
 101, p.23 Mi concentración (1844:1844)
 101 p.24 pensar en lo hablado con mi pa.. (1852:1852)
 101, p.26 Recordar historias de cuando e.. (1981:1981)
 101, p.27 Pensar que es lo que se busca .. (2024:2024)
 101, p.28 meditando en el parque (2145:2145)
 101, p.29 conectarme con mí alrededor (2233:2233)
 101, p.30 nos damos cuenta (2277:2277)
 101, p.31 Conectarme con la naturaleza (2286:2286)
 102, p.2 me iba dando cuenta (27:27)
 102, p.4 me iba dando cuenta (69:69)
 102, p.8 me puse a pensar (196:196)
 102, p.10 tan concentrado (241:241)
 102, p.12 me di cuenta (281:281)
 102, p.13 pensamiento y unos sentimiento.. (316:316)
 102, p.14 pensamientos (349:349)
 102, p.15 Me di cuenta (433:433)
 102, p.16 pensar en cosas (470:470)
 102, p.18 iba pensando en posibles error.. (507:507)
 102, p.20 pensar (547:547)
 102, p.21 tenía mi mente concentrada (551:551)
 102, p.22 dando cuenta de muchos pensami.. (583:583)
 102, p.25 reflexione (585:585)

102, p.26 pensamientos (624:624)
102, p.28 pensar (703:703)
102, p.29 pensamientos (743:743)
102, p.32 reflexionar (781:781)
102, p.33 pensamiento de tristeza (781:781)
102, p.34 me di cuenta de muchos aspecto.. (813:813)
102, p.37 pensamientos claros (855:855)
102, p.38 recapacitar (891:891)
102, p.39 Comprendí y entendí (895:895)
102, p.41 pensativo (965:965)
102, p.42 mis pensamientos (969:969)
102, p.43 pensamientos encontrados (1008:1008)
102, p.44 pensamientos entristecedores (1050:1050)
102, p.46 pensante en qué hacer (1139:1139)
102, p.48 pensar (1303:1303)
102, p.49 pensamos que nos estaban asust.. (1307:1307)
102, p.50 había pensado (1345:1345)
102, p.51 pensé (1428:1428)
102, p.52 pensamos (1463:1463)
102, p.54 pensé (1498:1498)
102, p.56 pensaba (1534:1534)
102, p.57 pensé (1570:1570)
102, p.58 pensé (1570:1570)
102, p.60 pensando (1603:1603)
102, p.62 Recordé (1644:1644)
102, p.64 Pude pensar de una forma más c.. (1685:1685)
102, p.66 consiente de la realidad (1720:1720)
102, p.68 pensar las cosas (1759:1759)
102, p.72 me concentre (1917:1917)
102, p.74 me di cuenta (1960:1960)
103, p.5 pensando (397:397)
103, p.8 hacer la memoria (604:604)
103, p.11 me puse a pensar (809:809)
103, p.18 pensar bien (1164:1164)
103, p.22 pensando (1299:1299)
103 p.23 ya no pensaba en el (1339:1339)
103, p.27 hacer la memoria (1474:1474)
103, p.28 me puse a pensar (1510:1510)
104, p.3 recordé (334:334)
104, p.5 me concentre (376:376)
104, p.6 recordé (569:569)
104, p.10 preguntándome como sería mi fu.. (716:716)
104, p.13 Me sentí mucho mejor, llegue r.. (803:803)
104, p.14 me percate que era el amor, la.. (833:833)
104, p.15 me di cuenta (869:869)
104, p.16 me di cuenta (945:945)
104, p.18 me di cuenta (980:980)
104, p.19 me di cuenta (1016:1016)
104, p.21 pensaba (1129:1129)
104, p.22 recode (1194:1194)

104, p.23 pensamientos (1200:1200)
104, p.27 Identifique la emoción (1470:1470)
105, p.1 traje a mi memoria mi recuerdo.. (37:37)
105, p.2 recordé (37:37)
105, p.4 inmerso en un ciclo de pensami.. (76:76)
105, p.5 Cerré mis ojos y traje a mi me.. (80:80)
105, p.7 Decidí traer a mi mente (122:122)
105, p.10 me concentre en mi mismo (207:207)
105, p.11 Un mundo de ideas invadió mi m.. (210:210)
105, p.14 centre mis pensamientos (245:245)
105, p.16 me concentre en mi respiración.. (283:283)
105, p.20 Me concentre (444:444)
105 p.22 pensaba en lo privilegiado que.. (486:486)
105, p.23 comenzar a pensar (565:565)
105, p.24 traje a mi mente el pensar (565:565)
105, p.25 Comencé pensar (568:568)
105, p.26 traje a mi mente un recuerdo (603:603)
105, p.29 traje a mi mente (639:639)
105, p.30 Recordé (642:642)
105, p.32 me puse a pensar (674:674)
105, p.35 pensando inmediatamente (710:710)
105, p.37 Pensaba (713:713)
105, p.39 Muchas preguntas llegaron a mi.. (744:744)
105, p.43 logre responder a mi pregunta,.. (779:779)
105, p.44 en mi mente llego la idea (779:779)
105, p.45 imaginándolo muy concentradame.. (779:779)
105 p.47 pensar (810:810)
105 p.48 pensaba durante la actividad (813:813)
105, p.49 pensé (818:818)
105, p.50 pasaba por mi mente la idea (843:843)
105, p.51 me puse a pensar (843:843)
105, p.52 pensaba todo el tiempo (847:847)
105, p.55 pensar en lo que seguro tendré.. (886:886)
105, p.57 traje a mi mente (919:919)
105, p.60 se me vino inmediatamente a la.. (957:957)
105, p.61 pienso (997:997)
105, p.62 aquella que traje a mi mente (1026:1026)
105, p.64 pensé que no era necesario pensar en cos.. (1032:1032)
105, p.66 pensar en esto (1056:1056)
105, p.67 Recordaba (1059:1059)
105, p.68 comencé a darme de cuenta (1059:1059)
105, p.69 recordaba lo que sentía (1059:1059)
105, p.71 solo pensé (1093:1093)
105, p.73 comprendí una vez más (1096:1096)
105, p.74 Decidí preguntarme (1126:1126)
105, p.75 todas estas preguntas se vinieron a mi m.. (1126:1126)
105, p.77 traerla de nuevo a mi mente (1129:1129)
105, p.80 pensé (1163:1163)
105, p.83 permitirnos ponernos a pensar (1169:1169)
105, p.85 llegaron a mí un montón de pensamientos (1198:1198)

105, p.86 pensaba (1233:1233)
 105, p.87 me pareció (1239:1239)
 106, p.1 traer buenos momentos. (61:61)
 106, p.8 buenos recuerdo (266:266)
 106, p.10 pensar (348:348)
 106, p.11 Medite (430:430)
 106, p.12 reflexiones (471:471)
 106 p.13 Pensaba (475:475)
 106, p.14 trayendo buenos momentos (512:512)
 106, p.16 Vinieron recuerdos (553:553)
 106, p.18 traje diferentes emociones (637:637)
 106, p.20 pensando (727:727)
 106, p.22 pensé (765:765)
 106, p.23 Pensaba (770:770)
 106, p.24 Medite y pensé (894:894)
 106, p.25 me trajo preguntas (937:937)
 106, p.26 Pensé (942:942)
 106, p.27 pensé (980:980)
 106, p.28 Pensé (1066:1066)
 106, p.29 Pensé (1109:1109)
 106, p.31 Pensé (1114:1114)
 106, p.33 Pensé (1156:1156)
 106, p.34 Pensé (1194:1194)
 106, p.35 Pensé (1199:1199)
 106, p.36 pensé (1237:1237)
 106, p.37 Pensé (1242:1242)
 106, p.40 Pensé (1285:1285)
 107 p.1 Pense en situaciones que iban apareciend.. (532:532)
 107, p.2 pensé que debía cambiar mi forma de habl.. (561:561)
 107, p.3 Hoy pensé en una situación que había obs.. (591:591)
 107 p.4 Pense en situaciones en las que mi corpo.. (656:656)
 107, p.9 Para esta ocasión volvi a recordar perso.. (1731:1731)
 107, p.11 He cometido errores, pisando los sentimi.. (1846:1846)
 108, p.4 pienso en mi y en mi alrededor. (778:778)
 108, p.8 me doy cuenta de que no todas las person.. (970:970)
 108, p.9 me doy cuenta de lo que he hecho en mi v.. (1111:1111)
 108, p.10 uno se da cuenta de lo que ha vivido. (1113:1113)
 108, p.11 me doy cuenta de muchas cosas buenas y m.. (1152:1152)
 108, p.12 a veces salen muchas dudas que se pueden.. (1191:1191)
 108, p.14 Me doy cuenta que cada día quiero lo mej.. (1270:1270)
 109, p.5 pude pensar mejor algunas cosas (256:256)
 109, p.6 viendo todo desde otra perspectiva es má.. (262:262)
 109, p.10 ahora sé que me falta compromiso con las.. (324:324)
 110, p.1 me puse a pensar que el saber observar y.. (515:515)
 110, p.2 pude visualizar varios momentos de mi vi.. (651:651)
 112, p.1 pasaron por mi cabeza muchos pensamiento.. (636:636)
 112, p.2 me doy cuenta de lo flojo que soy la ver.. (675:675)
 113, p.1 PENSANDO EN VIEJOS RECUERDO Y MOMENTOS F.. (573:573)
 113, p.2 ME PUSE A PENSAR EN LOS MOMENTOS QUE HE .. (601:601)
 113, p.3 PENSANDO EN TODO LO QUE HE HECHO EN LA P.. (627:627)

- 113, p.4 PENSANDO EN TODAS LAS COSAS BUENAS DE LA.. (653:653)
 113, p.6 RECORDANDO VIEJOS MOMENTOS (763:763)
 113, p.7 PENSANDO EN LO BUENO QUE ES EL ALCOHOL (837:837)
 113, p.9 ME PUSE A PENSAR EN LA COSAS BUENAS DE L.. (953:953)
 113, p.10 PENSANDO EN MUCHAS COSAS (1064:1064)
 114, p.2 inconscientemente juzgue a varios compañ.. (1211:1211)
 114, p.5 Pensé en como dejar de ser malgeniado (1840:1840)
 114, p.7 Lo escuche, le pregunte por qué lo decía.. (2205:2205)
 114, p.11 pienso que me hace falta dejar tanto est.. (2451:2451)
 114, p.13 Pensé en un amigo que termino con su nov.. (2558:2558)
 115, p.1 estuve pesando en mis amigos y el estilo.. (96:96)
 115, p.8 aceptación sobre lo que está diciendo pu.. (135:135)
 115, p.9 estuve pensando en un amigo que se encon.. (151:151)
 116, p.2 Durante la meditación me enfoque en mi r.. (675:675)
 116, p.3 gracias a la meditación pude relajarme y.. (713:713)
 116, p.7 medí cuenta que todo lo que me proponga .. (1420:1420)

Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 34. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo I_F (Introspección Femenino)

147 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código I_F: Instrospeccion Femenino
117, p.1 siento culpa por muchas cosas .. (496:496)
118, p.3 llegue a la conclusion de que .. (616:616)
119, p.4 mientras realizaba el ejercici.. (4:10-4:160)
119, p.7 me di cuenta de que debo ser a.. (5:228-5:454)
119, p.8 descubrí que siempre quiero br.. (5:1363-5:1452)
119, p.12 me di cuenta de que realidad s.. (8:968-8:1140)
122, p.1 pensativa (797:797)
122, p.2 Algo pensativa (838:838)
126, p.4 me recordé de cosas que no rec.. (216:216)
126, p.5 es llamativo detenernos por un.. (230:230)
126, p.6 recordar tantas cosas. (250:250)
126, p.7 me acorde de cosas. (261:261)
126, p.8 me logre transportar a los pen.. (263:263)
126, p.9 Me senté a pensar muchas cosa .. (278:278)
126, p.10 Me conecte con mi mente, con m.. (293:293)
126, p.11 Tomando en cuenta mi respiraci.. (310:310)
126, p.13 Me siento a pensar como estaba.. (345:345)
126, p.18 me encontré con mi yo y fue ta.. (417:417)
126, p.19 Reflexiono y desde mi corazón (433:433)
126, p.22 Me deje llevar por las emocion.. (446:446)
126, p.23 Me llene de valor para dejar q.. (461:461)
126, p.26 revivir aquel bello recuerdo. (508:508)
126, p.27 yo volaba mentalmente. (522:522)

126, p.28 Chévere la experiencia sobre t.. (524:524)
 126, p.29 Me hice las preguntas y me las.. (537:537)
 126, p.32 todo fue mentalmente (601:601)
 126, p.33 haber afrontado esos pensamien.. (603:603)
 126, p.36 pensaba en los problemas que t.. (659:659)
 126, p.37 trate de comprender y separar .. (661:661)
 126, p.38 Recapacitando, encontrándome a.. (690:690)
 126, p.40 se me vinieron miles de situac.. (721:721)
 128, p.16 pensé en todas las personas qu.. (1118:1118)
 128, p.18 A mi mente llego la imagen (1359:1359)
 129, p.5 Me llene de valor para ser lo .. (196:196)
 129, p.6 Me doy cuenta que para la toma.. (204:204)
 129, p.9 Me auto examino buscando cual .. (232:232)
 129, p.12 pienso en mis acciones buenas .. (284:284)
 129, p.13 Pienso en mi familia y en mi c.. (291:291)
 129, p.14 Pienso en aquel significado de.. (298:298)
 129, p.17 Hablo diciéndome a mí misma cu.. (324:324)
 129, p.22 Pienso en que muchas ocasiones.. (419:419)
 129, p.23 Analizo que la felicidad esta .. (420:420)
 129, p.24 Siento que el amor es una part.. (427:427)
 129, p.26 Medito a cerca de los cambios .. (448:448)
 130, p.1 darme cuenta que me puedo conc.. (28:28)
 130, p.2 pensar muy detalladamente y de.. (222:222)
 130, p.3 empecé a pensar en cosas buena.. (286:286)
 130, p.4 reflexionar sobre lo que me ha.. (289:289)
 131, p.12 me di cuenta de lo que pasaba .. (326:326)
 131, p.14 me daba cuenta de mi entorno y.. (370:370)
 131, p.17 respiraba y pensaba que me pas.. (415:415)
 131, p.20 Distraía mi mente observando e.. (459:459)
 131, p.22 Pensaba en mí, en mi tranquili.. (502:502)
 131, p.23 pensé que aspectos importantes.. (507:507)
 131, p.24 Mientras discutía con mi madre.. (550:550)
 131, p.26 pensando en cómo mejorar la si.. (554:554)
 131, p.27 Identifique mis emociones al m.. (594:594)
 131, p.33 Mientras leía dedique mucho a .. (842:842)
 131, p.34 Mientras caminaba, respiraba y.. (880:880)
 131, p.37 tiempo para pensar en mí (883:883)
 131, p.41 Tranquiline mi mente, despeje .. (1033:1033)
 131, p.42 me daba cuenta los patrones qu.. (1033:1033)
 131, p.43 tomar aire y pensar, sentir, a.. (1104:1104)
 133, p.2 he tomado un poco más de acept.. (116:116)
 133, p.3 he podido conectarme con migo .. (120:120)
 133, p.7 poder uno desde el lugar donde.. (244:244)
 133, p.8 me transporto mediante mis pen.. (284:284)
 133, p.9 pensar diferente del medio que.. (327:327)
 133, p.10 interactuó conmigo misma (367:367)
 133, p.14 me impulso a pensar en algo di.. (518:518)
 133, p.15 vamos viendo los resultados de.. (759:759)
 133, p.16 Mis pensamientos fueron siempr.. (799:799)
 133, p.18 pienso como la gente puede lle.. (835:835)

133, p.20 Me siento con mucha culpa por .. (842:842)
133, p.21 Mis pensamientos hoy se fueron.. (893:893)
133, p.24 Hoy mis pensamientos están en .. (929:929)
133, p.25 aún sigo muy pensativa (933:933)
133, p.26 Hoy mis pensamientos están en .. (966:966)
133, p.35 saque a flote todos mis pensam.. (1266:1266)
133, p.37 mis pensamientos ir hacia ello.. (1340:1340)
133, p.40 pensé en aquellas personas que.. (1451:1451)
133, p.42 poder ver nuestra conciencia v.. (1556:1556)
133, p.44 pensar de una manera más razon.. (1597:1597)
133, p.45 pienso que lo que más falta me.. (1638:1638)
133, p.46 a pensar a razonar (1677:1677)
134, p.4 algunos pensamientos llegaron .. (120:120)
134, p.6 pensativa por algunas cosas qu.. (123:123)
134, p.8 casi siempre pensativa (201:201)
134, p.10 estaba un poco pensativa (246:246)
134, p.13 Medite sobre lo bueno y lo mal.. (345:345)
134, p.15 meditar sobre varios aspectos .. (390:390)
134, p.17 Medite sobre las cosas que est.. (438:438)
134, p.19 tratando de concentrarme en lo.. (485:485)
134, p.20 comenzaron a entrar pensamient.. (526:526)
134, p.21 comencé a evaluarme y juzgarme.. (529:529)
134, p.22 pensamientos y buenos recuerdo.. (570:570)
134, p.23 pensé” soy la que debo dar amo.. (573:573)
134, p.24 recuerdos que había tenido dur.. (612:612)
134, p.25 Medite en el bus (609:609)
134, p.26 me metí mucho en mis pensamien.. (649:649)
134, p.28 comencé a meditar pensando en .. (686:687)
134, p.30 pensamientos buenos y alegres (733:733)
134, p.31 Pensé en lo bueno que es hacer.. (736:736)
134, p.32 empecé a pensar en Dios en tod.. (772:772)
134, p.34 me hice la pregunta ¿Qué debo .. (814:814)
134, p.35 me hice las preguntas (863:863)
134, p.38 medite en las cosas buenas y l.. (955:955)
134, p.39 lleve la atención a mi mente p.. (1004:1004)
134, p.40 tuve muchos pensamientos (1006:1006)
134, p.41 pensé en las personas que habí.. (1045:1045)
134, p.43 lleve la atención a mi mente p.. (1087:1087)
134, p.44 lleve la atención en mi mente .. (1129:1129)
134, p.45 pensé que esa fue la mejor for.. (1131:1131)
134, p.46 lleve la atención en mi mente .. (1168:1168)
134, p.47 pensé en solo los momentos lin.. (1170:1170)
134, p.48 medite sobre las cosas que me .. (1215:1215)
134, p.50 lleve la atención a mis pensam.. (1260:1260)
134, p.51 lleve la atención a mis pensam.. (1304:1304)
134, p.52 lleve la atención a mis pensam.. (1352:1352)
134, p.53 lleve la atención a mis pensam.. (1401:1401)
134, p.54 lleve la atención a mis pensam.. (1450:1450)
134, p.55 lleve la atención a mis pensam.. (1500:1500)
135, p.4 Fui conciente de mi cuerpo fís.. (93:93)

135, p.12 Me dí cuenta de que pequeñas a.. (232:232)
 135, p.14 identifiqué varios elementos e.. (305:305)
 135, p.16 Mis pensamientos fluyeron de m.. (326:326)
 135, p.17 confundida por los pensamiento.. (358:358)
 135, p.18 pensé profundamente en mis pen.. (360:360)
 135, p.21 Reflexione sobre las preguntas.. (429:429)
 135, p.22 permitiendo que fluyeran en mi.. (447:447)
 135, p.23 Me dí cuenta de mis verdaderos.. (449:449)
 135, p.24 ogré reflexionar sobre aquello.. (465:465)
 135, p.27 reflexioné sobre el hecho suce.. (532:532)
 135, p.28 Reflexioné (568:568)
 136, p.3 pensar en otras cosas (116:116)
 136, p.8 recordé muchas cosas queme pus.. (297:297)
 136, p.16 ordene mis pensamientos (702:702)
 136, p.19 pensar en todos mis actos (784:784)
 136, p.23 pesaba en mi familia y pensaba .. (978:978)
 136, p.33 Me sentí muy pensativa estaba .. (1422:1422)
 136, p.34 Me puse a pensar en todo lo qu.. (1425:1425)
 136, p.36 pensé en esas reacciones que t.. (1464:1464)
 136, p.37 empecé a pensar en que me hace.. (1516:1516)
 136, p.39 Pensativa (1560:1560)
 136, p.42 proyectos en los que estaba pe.. (1659:1659)
 136, p.43 Me sentí bien pensando en que .. (1662:1662)
 136, p.46 pude ver en mi misma cosas que.. (1756:1756)

Nota: a mano izquierda el primer número corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el número de página y a mano derecha el número que está entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 35. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo DV_M (Discernimiento de la voluntad Masculino)

81 Citas empíricas de los estudiantes que corresponden al sub-código para el código DV_M: Discernimiento de la Voluntad Masculino
90, p.11 con muchas ganas de salir a es.. (653:653)
91, p.16 luchar por lo que quiero y asp.. (594:594)
91, p.17 como que quiero para mi vida (617:617)
91, p.21 me llegan más preguntas y más .. (677:677)
91, p.23 cumplir con lo que quiero de m.. (679:679)
94, p.22 me empiezo a imaginar de 30 co.. (458:458)
94, p.23 mis metas ya están claras (461:461)
94, p.25 visualizo lo que quiero de obj.. (479:479)
94, p.30 lo que me falta para alcanzar .. (605:605)
94, p.33 se quién soy y para donde voy .. (628:628)
94, p.35 mi meta es hacerlo sentir orgu.. (647:647)
94, p.36 me siento bien y con ganas de .. (650:650)
95, p.9 Sentí la emoción de salir adel.. (107:107)
95, p.14 salir adelante (137:137)
95, p.16 sentir y visualizar mis metas .. (157:157)

95, p.17 visualizaciones mas claras de .. (159:159)
 95, p.19 visualice una estabilidad para.. (165:165)
 95, p.20 Visualice tipos de estabilidad.. (168:168)
 95, p.22 Me percate de las fallas de es.. (178:178)
 95, p.24 racionalice algunos gustos que.. (186:186)
 95, p.25 Visualice objetos y cosas que .. (188:188)
 95, p.29 Estando en el punto de equilib.. (198:198)
 95, p.37 tener un futuro consistente (268:268)
 95, p.38 aclare dudas que tenía para co.. (270:270)
 95 p.39 Visualice en un futuro yo con .. (293:293)
 96, p.7 sentí que podía forjar mi futu.. (726:726)
 98, p.6 tener mi familia estable tanto.. (107:107)
 98, p.8 reflexionar sobre mi vida (108:108)
 98, p.9 dar lo mejor de mi para el ben.. (113:113)
 99, p.14 sentí que debía ser mejor (488:488)
 99, p.17 reflexione sobre lo que debía .. (607:607)
 99, p.21 estudiar y trabajar como ingen.. (729:729)
 99, p.25 seguir adelante con la carrera.. (770:770)
 99, p.28 debería hacer mas por la carre.. (815:815)
 99, p.31 proceso para ser lo que quiero.. (852:852)
 99, p.32 salir a delatante y mostrar qu.. (856:856)
 99, p.44 pensar si estoy haciendo lo ne.. (1154:1154)
 99, p.46 expectativas y realidades, lo .. (1200:1200)
 101, p.12 lo que mis padres quieren para.. (1389:1390)
 101, p.13 centrarme más en lo que quiero.. (1483:1483)
 101, p.15 meditar lo que quiero (1492:1492)
 101, p.18 como me gustaría algún día ten.. (1624:1624)
 101, p.20 concentrándome en lo que deseo.. (1671:1671)
 101, p.25 si no hay entrega ni sacrifici.. (1930:1930)
 102, p.24 poder lograr lo que me habia p.. (585:585)
 102, p.53 lo que queríamos (1463:1463)
 102, p.59 llegar a donde quiero estar y .. (1570:1570)
 103, p.34 poder evaluar en que estaba fa.. (1967:1967)
 104, p.8 preguntándome que pasaría si n.. (680:680)
 104, p.11 sentí que podía forjar mi futu.. (728:728)
 105, p.12 determine que yo estaba hecho .. (210:210)
 105, p.33 mis ganas de hacer las cosas (677:677)
 105, p.40 dar más sentido a mis deseos f.. (747:747)
 105, p.41 elevar mi optimismo y mi anhel.. (747:747)
 105, p.42 lograr lo deseado. (747:747)
 105, p.46 anhelo de lograrla y hacerla e.. (782:782)
 105, p.54 dejar a un lado el egoísmo, el.. (886:886)
 106, p.30 hacer mis metas (1109:1109)
 106, p.32 lograr al sentido que le he propuesto (1152:1152)
 106, p.39 pensar en cómo derrotar esos impedimento.. (1280:1280)
 107, p.5 pensé si esto realmente me haría bien (656:656)
 107, p.6 hay bastante que me hace falta para logr.. (1497:1497)
 107, p.7 Mi falta de concentración es algo que es.. (1537:1537)
 107, p.8 ¿Que me hace falta para subir un escalon.. (1578:1578)
 108, p.1 aceptaba que me estaba bañando para ir a.. (500:500)

<p>108, p.2 planteándome nuevas preguntas y cada día.. (739:739)</p> <p>108, p.5 me siento mas conforme con lo que tengo .. (780:780)</p> <p>108, p.14 Me doy cuenta que cada día quiero lo mej.. (1270:1270)</p> <p>108, p.15 dándome cuenta de muchas cosas para mi v.. (1274:1274)</p> <p>109, p.3 con metas más claras aunque aún lo dudo (222:222)</p> <p>109, p.8 me despeje más ante las preguntas, algun.. (300:300)</p> <p>110, p.3 me di cuenta de que no estoy haciendo lo.. (653:653)</p> <p>110, p.5 pensé en lo que en verdad quería para mi.. (716:716)</p> <p>112, p.5 pensativo en muchas cosas de mi futuro (1013:1013)</p> <p>112, p.6 me puse a pensar muchas cosas que quiero.. (1015:1015)</p> <p>113, p.8 PENSANDO EN MI UNIVERSIDAD Y MI FUTURO (914:914)</p> <p>114, p.3 pensé en que quiero ser en el mundo. Y l.. (1729:1729)</p> <p>114, p.4 porque ya pensé y mis respuestas fueron .. (1803:1803)</p> <p>115, p.2 luego me concentre sobre en lo que quier.. (96:96)</p> <p>115, p.6 estuve pensando en mis tíos por parte de.. (110:110)</p> <p>116, p.5 me puse a pensar en lo que quiero para m.. (851:851)</p> <p>Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.</p>
--

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 36. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo DV_F (Discernimiento de la voluntad Femenino)

<p>30 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código DV_F: Discernimiento de la Voluntad Femenino</p>
<p>118, p.2 pensé en que quiero crear una .. (567:567)</p> <p>118, p.4 me acosté a pensar en que cuan.. (664:664)</p> <p>119, p.11 imaginaba encontrándome en cin.. (8:240-8:396)</p> <p>120, p.2 me empecé a sentir mejor con m.. (855:855)</p> <p>120, p.3 quisiera estar con mi familia .. (893:893)</p> <p>121, p.3 Me siento de maravilla, con la.. (777:777)</p> <p>121, p.4 Me siento llena de amor, con g.. (814:814)</p> <p>124, p.1 Empecé a pensar que quiero ser.. (27:1438-27:1622)</p> <p>125, p.1 demostrarle a mi familia que p.. (1005:1005)</p> <p>125, p.9 Analizar mi presente y metas q.. (1251:1251)</p> <p>126, p.1 Reflexiono y desde mi corazón .. (433:433)</p> <p>126, p.2 mis deseos y anhelos se pasmar.. (463:463)</p> <p>126, p.16 soy una persona con todas las .. (392:392)</p> <p>126, p.21 que necesito y a donde quiero .. (446:446)</p> <p>126, p.31 me hice las preguntas a su tie.. (568:568)</p> <p>128, p.1 a pensar en todas esas cosas q.. (987:987)</p> <p>128, p.13 Empecé a concentrarme y a pens.. (987:987)</p> <p>128, p.15 pude analizar lo bueno y lo ma.. (1077:1077)</p> <p>128, p.20 Pensé en las cosas negativos q.. (1458:1458)</p> <p>129, p.7 En este momento tengo en mis p.. (218:218)</p> <p>129, p.9 Me auto examino buscando cual .. (232:232)</p> <p>129, p.10 Quiero ser un buen ser humano .. (249:249)</p> <p>129, p.21 Reflexiono y me doy cuenta que.. (413:413)</p> <p>131, p.38 mientras respiraba me concentr.. (918:918)</p>

133, p.17 siempre pensando en el futuro .. (799:799)
 133, p.19 me dieron muchas de salir con .. (835:835)
 133, p.31 Quiero ser la mejor de mi clas.. (1133:1133)
 134, p.12 sentirme más tranquila y mirar.. (297:297)
 134, p.16 decidida a cambiar cosas de mí.. (396:396)
 136, p.38 aquello que quiero (1516:1516)

Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 37. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo AFM_M(Atención Focalizada en Metas Masculino)

56 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código AFM_M: Atencion Focalizda en Metas Masculino
90, p.9 me proyecto en lo que estoy ha.. (650:650)
90, p.13 seguir proyectando y pensando .. (681:681)
91, p.4 me esfuerzo adquiero para segu.. (46:46)
91, p.11 tener a mi propia familia, un .. (571:571)
91, p.14 viajar con mi familia a otro p.. (590:590)
91, p.15 trabajo como u gran ingeniero .. (590:590)
91, p.20 cumplir con mis metas (659:659)
91, p.27 con ganas de cumplir con mis a.. (759:759)
91, p.29 seguir con mis metas. (836:836)
94, p.26 Yo voy a seguir estudiando tra.. (482:482)
94, p.31 ahora solo queda empezar a sup.. (608:608)
94, p.34 todo lo que yo hago en definit.. (647:647)
95, p.13 Sentímás ganas de poner atenci.. (137:137)
95, p.18 proyecto para lograr lo propue.. (159:159)
95, p.21 Me visualice un proyecto a cor.. (176:176)
95, p.23 Complete el proyecto a corto p.. (180:180)
95, p.26 Focalice mi atención hacia eso.. (190:190)
95, p.28 l proyecto de vida mía es logr.. (198:198)
95, p.30 Comprendí que para lograr todo.. (200:200)
95, p.31 pensé en la forma en que quier.. (209:209)
95, p.34 Mi impulso fue seguir luchando.. (236:236)
98, p.7 dar lo mejor de mí (107:107)
98, p.12 buscar una solución al sentido.. (137:137)
98, p.13 mejorar las dificultades que s.. (138:138)
99, p.18 estar mas pendiente de mis tra.. (607:607)
99, p.47 dar mas de mí por sacar mi car.. (1249:1249)
101, p.4 pensé en lo que quiero para mí.. (505:505)
101, p.8 la imagen de mi graduación en .. (1141:1141)
101, p.11 verme como profesional en un b.. (1389:1389)
101., p.21 Si no me esfuerzo no veré resu.. (1679:1679)
102, p.23 para lograr unas metas que me .. (583:583)
105, p.13 me llene de valentía e inicie .. (210:210)
105, p.53 me proyectaba como un gran per.. (847:847)

105, p.56 contribuir al mejoramiento en .. (889:889)
 105, p.76 Sentía que yo era importante, que tenía .. (1129:1129)
 105, p.78 mi carrera hace parte de mis objetivos (1132:1132)
 105, p.79 cumplimiento de mis logros (1132:1132)
 106 p.21 me vi como un gran trabajador, en una gr.. (765:765)
 106:, p.38 no me hace falta nada para cumplirlo (1280:1280)
 107 p.10 Me dispuse a finalizar mis tareas de la .. (1773:1773)
 108:, p.6 hoy me siento cada vez mejor teniendo en.. (819:819)
 108, p.7 con mucho enfoque en la actividad. (855:855)
 108, p.14 Me doy cuenta que cada día quiero lo mej.. (1270:1270)
 109, p.1 mi concentración ha mejorado (199:199)
 109, p.4 En los últimos días me he estado enfocan.. (230:230)
 109, p.9 más consiente de mi posición del camino .. (316:316)
 110, p.4 encontré una función para mi vida. (684:684)
 110, p.6 lo que quiero es hablar con mi familia a.. (716:716)
 111, p.2 quiero ser una persona que piensa siente.. (108:108)
 111, p.3 concluí que hay que ser como esta person.. (124:124)
 113, p.5 PENSANDO EN MI FUTURO COMO INGENIERO (679:679)
 115, p.3 lo primero que tengo en mente es termina.. (96:96)
 115, p.5 una de las cosas que quiero llegar a log.. (106:106)
 115, p.7 una de las cosas que aspiro es irme para.. (114:114)
 116, p.1 con muchas ganas de salir adelante sacar.. (642:642)
 116, p.8 para así tener un mejor futuro y que mi .. (1420:1420)

Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 38. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo AFM_F(Atención Focalizada en Metas Femenino)

36 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código AFM_F: Atencion Focallizada en Metas Femenino
118, p.1 Entendí que si quiero llegar h.. (545:545)
118, p.5 si lo hare pero primero tengo .. (665:665)
119, p.9 me sentí calmada con una visió.. (6:118-6:280)
121, p.1 Siento más claros mis pensamie.. (707:707)
121, p.2 Me siento muy feliz de tener l.. (741:741)
124, p.2 Me concentre y empecé a pensar.. (31:1266-31:1468)
125, p.2 dar todo de mi para si tener u.. (1007:1007)
125, p.10 Con varios objetivos claros (1255:1255)
126, p.20 enfocada en el servicio y el p.. (433:433)
126, p.24 conocimientos que quiero para .. (465:465)
126, p.25 me sentí alegre en paz y con u.. (477:477)
128, p.4 Logre concentrarme en la final.. (546:546)
128, p.14 Me concentre, empecé a pensar .. (1032:1032)
128, p.19 Me sentí más relajada y con ma.. (1362:1362)
129, p.3 Me queda la experiencia de hab.. (61:61)
129, p.7 En este momento tengo en mis p.. (218:218)

129, p.11 Me siento focalizada y con mis.. (250:250)
 129, p.15 Pienso que cada vez el ejercic.. (299:299)
 129, p.16 Pude recibir el mensaje con má.. (311:311)
 129, p.19 Me dispuse de nuevo a hacer mi.. (406:406)
 129, p.25 Busco cada día encontrar un me.. (440:440)
 131, p.5 captar mi atención en mi respi.. (116:116)
 131, p.9 al leer centre la atención en .. (247:247)
 131, p.32 quise empezar a leer un libro .. (838:838)
 133, p.13 Sigo triste pero bueno con una.. (446:446)
 133, p.27 Mi mayor meta es ser una excel.. (1000:1000)
 133, p.28 llevar a cabo mis logros: -Est.. (1040:1045)
 133, p.29 para llevar a cabo mi meta: -T.. (1086:1090)
 133, p.30 Esta meta la voy a lograr con .. (1132:1132)
 133, p.32 Esta meta la voy a ver realiza.. (1177:1177)
 133, p.33 Esta meta la voy a lograr prim.. (1219:1219)
 133, p.34 Mi meta la voy a lograr con mu.. (1262:1262)
 133, p.47 este sueño no solo lo estoy ha.. (1718:1718)
 135, p.25 Me planteé cierta estrategia p.. (467:467)
 136, p.25 claridad frente a mis metas (1023:1023)
 136, p.26 dejar totalmente claras cuales.. (1063:1063)

Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 39. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo ARg_M(Autorregulación Masculina)

208 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código ARg_M: Autorregulacion Masculina
90, p.1 me concentre mucho y tuve muy .. (69:69)
90, p.2 pude relajarme un poco pensar .. (146:146)
90, p.4 me fue muy bien a pesar de que.. (302:302)
90, p.5 me preocupe mucho por concentr.. (340:340)
90, p.6 la concentracion la pude tener.. (483:483)
90, p.8 Tuve un muy bien ejercicio (565:565)
90, p.12 tuve una pequeña distracción e.. (681:681)
90, p.15 me encuentro con una situación.. (846:846)
90, p.17 todo se soluciono muy calmadam.. (964:964)
91, p.2 casi no podía concentrarme per.. (39:39)
91, p.3 empecé con la concentración (42:42)
91, p.5 de nuevo logre la concentració.. (78:78)
91, p.6 me concentre y realice lo dich.. (171:171)
91, p.7 equilibre mi cuerpo a un estad.. (215:215)
91, p.12 Me concentre (590:590)
91 p.24 Me concentro (738:738)
91, p.25 siento calma y nada de disgust.. (738:738)
91, p.26 fue complicado concentrarme, p.. (756:756)
91, p.30 concentre y encontré el equili.. (862:862)

92, p.1 Siento que esta meditación me .. (84:84)
92, p.3 la meditación logro relajarme .. (197:197)
92, p.6 Siento que me siento más en co.. (450:450)
92, p.10 Estoy más calmado en cuanto a .. (750:750)
92, p.11 En la meditación siento más cl.. (815:815)
92, p.12 La respiración ayuda a la calm.. (932:932)
92, p.14 Se siente una mejora refiriénd.. (1162:1162)
93, p.2 pero pude controlarme y seguir.. (107:107)
93, p.3 Empecé a relajarme y olvidar e.. (188:188)
93, p.4 Al terminar no tenía más preoc.. (191:191)
93, p.6 pude despejar la mente con la .. (309:309)
93, p7 observaba todo mientras iba ca.. (306:306)
93, p.10 Sentí relajación y me acosté a.. (564:564)
93, p.11 pero al final pude concentrarm.. (603:603)
93, p.12 Sentí un gran alivio ya que pu.. (648:648)
93, p.14 lo que desconcentro, pero lueg.. (804:804)
93, p.17 Me repuse del estrés y pude se.. (1087:1087)
94, p.1 Me sentía mas tranquilo, relaj.. (61:61)
94, p.2 Aunque sigo con el dolor de ca.. (113:113)
94, p.3 logro tranquilizarme (113:113)
94, p.4 he logrado concentrarme bastan.. (132:132)
94, p.5 he logrado en definitiva conce.. (163:163)
94, p.10 me cuesta mantener mi postura .. (247:247)
94, p.11 me relajo totalmente. (266:266)
94, p.15 Ya he logrado concentrarme y a.. (322:322)
94, p.16 aun que se altero un poco mi r.. (325:325)
94 p.17 Ahora logro concentrarme, me d.. (343:343)
94, p.18 mi concentración fue buena aun.. (346:346)
94, p.24 Luego de concentrarme y hacer .. (479:479)
94, p.27 pero con la meditación trate d.. (502:502)
94, p.28 controlo mi respiración y me c.. (583:583)
94, p.29 Ya he logrado concentrarme en .. (563:563)
94, p.37 Me concentro en mi respiración.. (693:693)
94, p.38 contento relajado y sin estrés.. (696:696)
95, p.33 Identifique las formas de arre.. (224:224)
95, p.41 Decidí cambiar y mejorar mi ac.. (347:347)
96, p.1 me desconcentraba la música qu.. (300:300)
96, p.2 me sentí menos tenso y un poco.. (305:305)
96, p.3 estaba cansado y me relajo (341:341)
96, p.4 Me sentí mucho más conectado c.. (419:419)
96, p.5 vuelvo a tomar la concentració.. (494:494)
96, p.8 Sinceramente me relaje bastant.. (763:763)
96, p.9 Me sentí mucho mejor, llegue r.. (801:801)
96, p.11 me relaje y me sentí menos ten.. (910:910)
96, p.13 ya no me sentía adormilado o c.. (947:947)
96, p.14 dejar de pensar que estaba enf.. (1089:1089)
96, p.15 me dio mucha rabia, mi impulso.. (1341:1341)
96, p.16 pero decidí calmarme, contuve .. (1381:1381)
96, p.17 Me sentía mejor y me evite un .. (1386:1386)
97, p.1 me sentí más relajado por el p.. (77:77)

97, p.2 menos pensamientos negativos y.. (321:321)
 97, p.3 Completamente olvidadas las co.. (488:488)
 98, p.1 a la medida que iba haciendo e.. (28:28)
 98, p.2 a la medida que iba haciendo e.. (34:34)
 98, p.3 el cansancio no impidió para h.. (48:48)
 98, p.14 intentar de dar solución a las.. (144:144)
 99, p.1 me voy calmando poco a poco (67:67)
 99, p.2 deje de pensar en el proyecto .. (225:225)
 99, p.3 me sentí muy bien, sin estrés .. (228:228)
 99, p.6 me sentí mas relajado cada mom.. (308:308)
 99, p.7 llegue un poco tarde pero bien.. (313:313)
 99, p.8 me senti muy bien, sin rabia y.. (351:351)
 99, p.10 no estuve tan estresado, estuv.. (401:401)
 99, p.11 Haciendo el trabajo me mentali.. (440:440)
 99, p.26 estaba cansado pero me dispuse.. (808:808)
 99, p.33 estaba un poco estresado por t.. (849:849)
 99, p.36 Despues me calme por que sin q.. (899:899)
 99, p.42 Después estaba relajado (1104:1104)
 101, p.1 Se me había quitado el desanim.. (420:420)
 101, p.7 Más tranquilo y sereno con mis.. (1101:1101)
 101, p.14 me quita tiempo de estudio aun.. (1483:1483)
 101, p.19 me encontraba muy lleno pero a.. (1671:1671)
 102, p.1 estaba relajando los músculos .. (27:27)
 102, p.3 me sentía muy descansado respe.. (31:31)
 102, p.5 Veía las cosas de otra manera (73:73)
 102, p.6 Encontré la tranquilidad que e.. (115:115)
 102, p.7 Encontré un equilibrio emocion.. (158:158)
 102, p.9 Me relaje muchísimo despeje mi.. (200:200)
 102, p.11 Tranquilidad al realizar el ej.. (277:277)
 102, p.17 me sentí muy bien (474:474)
 102, p.19 empecé a darme cuenta (510:510)
 102, p.27 sentí un alivio (628:628)
 102, p.30 no me afecto mucho (743:743)
 102, p.31 habia logrado no dejarme afect.. (746:746)
 102, p.35 Sentí unas tranquilidad, un eq.. (816:816)
 102, p.36 sensaciones internas las cuale.. (851:851)
 102, p.40 empecé a mejorar todo (895:895)
 102, p.45 aun así no me deje llevar por .. (1135:1135)
 102, p.47 equilibrio y tranquilidad la c.. (1176:1176)
 102, p.55 decidí olvidar todos aquellos .. (1498:1498)
 102, p.61 comprender que no debo entrist.. (1609:1609)
 102, p.63 Tome el control sobre mí mismo.. (1647:1647)
 102, p.65 sentí un poco de descanso (1720:1720)
 102, p.67 me sentí más alegre y con una .. (1723:1723)
 102, p.69 Me calme (1763:1763)
 102, p.70 me olvide de ese problema ense.. (1798:1798)
 102, p.71 calmados y relajadamente (1882:1882)
 102, p.73 me relaje mucho (1921:1921)
 103, p.1 el estrés se va junto con toda.. (30:30)
 103, p.2 me sentía mucho mas despierto .. (167:167)

103, p.3 Me sentí mucho mas relajado pa.. (216:216)
103, p.4 se me subio el animo. (356:356)
103, p.6 preocupaciones se van por comp.. (476:476)
103, p.7 Me siento mas relajado (562:562)
103, p.9 Después me sentí muy bien (686:686)
103, p.10 Me sentí mucho mejor (773:773)
103, p.12 me sentí mucho mejor (818:818)
103, p.13 me sentía con mejor animo (904:904)
103, p.14 ya me sentía mejor ya no me hi.. (951:951)
103, p.15 Me sentí mucho mejor (1039:1039)
103, p.16 respiración me ayudo a relarme.. (1122:1122)
103 p.17 Me sentí mucho mejor (1126:1126)
103, p.19 La meditación me ayuda a termi.. (1168:1168)
103, p.20 La meditación en el trancurso .. (1208:1208)
103, p.21 Ya estava relajado (1254:1254)
103, p.24 meditacuion me ayuda a despeja.. (1339:1339)
103, p.25 Me sentí mucho mejor (1343:1343)
103, p.26 me sentía con mejor animo (1389:1389)
103, p.29 me sentí mucho mejor (1519:1519)
103, p.30 un poco aburrido entonces deci.. (1707:1707)
103, p.31 la meditación ayuda a liberar .. (1710:1710)
103, p.32 dispersar el dolor (1860:1860)
103, p.33 Me sentí un poco mejor (1863:1863)
103, p.35 Me sentí mejor (2123:2123)
103, p.36 desestresandome y relajndo (2261:2261)
104, p.1 me dio pereza pero seguí adela.. (296:296)
104, p.2 intento de nuevo, me concentre.. (302:302)
104, p.4 me relajo (343:343)
104, p.7 recordé (608:608)
104, p.9 Me sentía diferente como si se.. (691:691)
104, p.12 me relaje (765:765)
104, p.17 ya no me sentía adormilado o c.. (950:950)
104, p.20 Me sentí mucho más tranquilo y.. (1023:1023)
104, p.24 me contuve y evite una pelea. (1352:1352)
104, p.25 pero decidí calmarme (1392:1392)
104, p.26 me contuve (1431:1431)
104, p.28 me contuve y evite una pelea. (1509:1509)
105, p.3 me sentí menos cansado porque .. (40:40)
105, p.6 mi mente estava mas despejada (83:83)
105, p.8 logre dejar a un lado la rabia.. (125:125)
105, p.9 Logre relajarme un poco (171:171)
105, p.15 Salí a organizar los papeles c.. (248:248)
105, p.17 tome todo con más calma (286:286)
105, p18 Decidí entonces verle el lado .. (361:361)
105, p.19 me sentí satisfecho al saber q.. (407:407)
105, p.21 estava contento de haber leído.. (448:448)
105, p.27 de dejar a un lado y olvidar (606:606)
105, p.28 decidí dejarlo a un lado (609:609)
105, p.31 conclusión de que no tiene sen.. (645:645)
105, p.34 comprendí que debía mejorar es.. (680:680)

- 105, p.36 momento de dejar a un lado esa.. (710:710)
- 105, p.38 intentare solo reflejar optimi.. (716:716)
- 105, p.58 me tranquilice y trate de trae.. (922:922)
- 105, p.59 logre reírme un poco de mí mis.. (957:957)
- 105, p.63 recuerdos solo me trajeron malgenio, per.. (1026:1026)
- 105, p.65 logre es hacerme un poco indiferente ant.. (1032:1032)
- 105, p.70 fue necesario hacerlo para eliminar esos.. (1062:1062)
- 105, p.72 la duda se me despejo, (1096:1096)
- 105 p.81 la comencé a ver como un escape una expu.. (1166:1166)
- 105, p.82 eliminar aquellos problemas que no había.. (1166:1166)
- 105, p.84 podemos liberar muchas expresiones inter.. (1169:1169)
- 106, p.2 Me sentí más descansado (65:65)
- 106, p.3 Me sentí más descansado (107:107)
- 106, p.4 Logre mejorar la concentración (143:143)
- 106, p.5 Me sentí más descansado (147:147)
- 106, p.6 Me sentí más descansado (188:188)
- 106, p.7 Logre diría que la mejor concentración (266:266)
- 106, p.9 más descansado (311:311)
- 106, p.15 Me sentía relajado (516:516)
- 106, p.17 busque un equilibrio relajándome (553:553)
- 106, p.19 Aunque estaba cansado logre relajarme (680:680)
- 108, p.3 se controlar bien la respiración y asi m.. (741:741)
- 108, p.13 Es muy bueno controlar la respiración e .. (1231:1231)
- 109, p.2 Intente hacer los ejercicios no preste m.. (222:222)
- 109, p.7 creo poder manejar mejor algunas situaci.. (271:271)
- 110, p.7 me podría ayudar a evitar complicaciones.. (756:756)
- 110, p.8 me tome el momento para escuchar sus raz.. (841:841)
- 111, p.1 sentía que podía controlar un poco mas m.. (90:90)
- 112, p.3 en la meditación me concentre para hacer.. (778:778)
- 112, p.4 cuando empecé hacer la meditación me sen.. (925:925)
- 114, p.1 El estrés por saber que nota obtendré, y.. (1141:1141)
- 114, p.6 Pienso hacerlo ignorando mi rabia, y lo .. (2066:2066)
- 114, p.8 el argumento de mi amigo logro convencer.. (2209:2209)
- 114, p.9 Me trajo fue pax caliente, ni lo uno ni .. (2280:2281)
- 114, p.10 Trate de verla normal sin resentimiento .. (2312:2312)
- 114, p.12 Voy a tratar de tomar con calma cuando m.. (2455:2455)
- 115, p.4 pensé en la disciplina que tengo para ha.. (101:101)
- 116, p.4 puede entender muchas cosas y sobre todo.. (780:780)
- 116, p.6 empecé a reflexionar y caí en cuenta en .. (1416:1416)

Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 40. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo ARg_F(Autorregulación Femenino)

144 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código ARg_F: Autorregulacion Femenino

119, p.1 me sentí incomoda porque sentí.. (3:315-3:494)
119, p.2 me costó trabajo iniciarlo por.. (3:976-3:1065)
119, p.3 al darme cuenta de lo que esta.. (3:1077-3:1298)
119, p.5 me encontraba ansiosa y mientr.. (4:1046-4:1147)
119, p.6 Me costó un poco concentrarme,.. (4:1378-4:1510)
119, p.10 recordé el ejercicio y lo inic.. (6:627-6:790)
120, p.1 me relaje un poco, me sirvió p.. (715:715)
120, p.4 fue quitándose el malgenio y l.. (1043:1043)
120, p.5 cambio mucho mi estado de ánim.. (1045:1045)
121, p.5 recuerdo de una persona que me.. (878:878)
124, p.3 Al experimentar esta situación.. (37:830-37:998)
125, p.3 Luego reflexión que fue un imp.. (1048:1048)
125, p.4 Tratando de sentir ninguna mal.. (1092:1092)
125, p.5 Recapacitar por la actitud imp.. (1129:1129)
125, p.6 Calmando mis emociones y toman.. (1170:1170)
125, p.7 Pensando positivamente y quita.. (1172:1172)
125, p.8 Analice que no pensé antes de .. (1208:1208)
126, p.3 la tristeza me invadía, estaba.. (631:631)
126, p.12 se sentía chévere controlar la.. (326:326)
126, p.14 Lo hice todo pero con dificult.. (377:377)
126, p.15 No deseaba hacer esta activida.. (388:388)
126, p.17 no temo a equivocarme. (392:392)
126, p.30 Me dio un poco de sueño ya el .. (556:556)
126, p.34 Con una serenidad durante este.. (616:616)
126, p.35 llegue al punto de romper en l.. (631:631)
126, p.39 tratando de resolver los confl.. (690:690)
126, p.41 pensando siempre en mirarle lo.. (721:721)
127, p.1 Tranquilidad , sin culpas haci.. (103:103)
128, p.2 Mi estado de ánimo mejoro, dej.. (1218:1218)
128, p.3 Logre concentrarme, despejar l.. (542:542)
128, p.5 Llegaron algunos pensamientos .. (632:632)
128, p.6 Inicie la rutina concentrándom.. (717:717)
128, p.7 Mi estado de ánimo continuaba .. (722:722)
128, p.8 empezaron a llegar muchos pens.. (766:766)
128, p.9 El estado animo seguía siendo .. (770:770)
128, p.10 empezaron a llegar pensamiento.. (811:811)
128, p.11 Mi estado de ánimo era bueno, .. (816:816)
128, p.12 Empecé a sentir tranquilidad, .. (941:941)
128, p.17 mi depresión se me quito y seg.. (1315:1315)
128, p.21 Me sentí mucho mejor y analice.. (1464:1464)
129, p.1 Me fue un poco difícil concent.. (134:134)
129, p.2 Calmo mis impulsos y entro en .. (332:332)
129, p.17 Hablo diciéndome a mí misma cu.. (324:324)
129, p.18 Pienso en aquellas personas qu.. (331:331)
129, p.20 Siento que para lograr cada ve.. (412:412)
131, p.1 Trate de tranquilizarme y no s.. (554:554)
131, p.2 Al hablar con ella pensé y med.. (995:995)
131, p.3 Mientras hablábamos sus palabr.. (1070:1070)
131, p.4 deje a un lado mis problemas p.. (77:77)
131, p.6 Me deje de preocupar por el tr.. (159:159)

131, p.8 Estuve mucho más tranquila (247:247)
131, p.11 Aunque no se me quito por comp.. (290:290)
131, p.13 caminaba despacio y observaba .. (329:329)
131, p.15 Aunque estaba un poco dispersa.. (370:370)
131, p.16 Logre prestar atención a clase.. (374:374)
131, p.18 me ayudaba a tranquilizarme y .. (415:415)
131, p.19 Deje de pensar en muchas cosas.. (420:420)
131, p.21 pude organizar mi tiempo de la.. (463:463)
131, p.25 Trate de tranquilizarme y no s.. (554:554)
131, p.28 Tome aire para continuar mi dí.. (598:598)
131, p.29 Pude solucionar la situación m.. (641:641)
131, p.30 Me empecé a arreglar para ir a.. (723:723)
131, p.31 pese a estar muy cansada y con.. (802:802)
131, p.35 organice mi pensamiento y acla.. (880:880)
131, p.36 sentí que pude despejar mi men.. (883:883)
131, p.39 estuve muy cansada pero pude s.. (921:921)
131, p.40 Tome aire y decidí callar para.. (961:961)
131, p.44 Respiraba y sentía como el air.. (1108:1108)
133, p.1 La verdad al principio me fue .. (75:75)
133, p.4 l hecho de estar sola de vivir.. (112:112)
133, p.5 fue un poco difícil lograr con.. (159:159)
133, p.6 me fue un poco difícil lograr .. (163:163)
133, p.11 mantenerme equilibrada con mis.. (367:367)
133, p.12 En el principio de la meditaci.. (404:404)
133, p.22 en medio de la meditación me p.. (893:893)
133, p.23 Sigo muy triste, pero bueno sé.. (897:897)
133, p.36 logre concentrarme muy fácil (1340:1340)
133, p.38 El hecho de estar un poco cans.. (1375:1375)
133, p.39 la meditación me ha sido de gr.. (1416:1416)
133, p.41 Me siento renovada, dejando at.. (1455:1455)
133, p.43 la respiración nos ayuda mucho.. (1597:1597)
134, p.1 Me sentí muy relajada, aunque .. (30:30)
134, p.2 Tenía un poco de sueño, pero e.. (68:68)
134, p.3 al principio no podía colocar .. (71:71)
134, p.5 Me dio un poco de mareo, pero .. (123:123)
134, p.7 cuando estaba haciéndolos ejer.. (164:164)
134, p.9 tropecé con una señora sin cul.. (206:206)
134, p.11 Respire y tome conciencia de l.. (251:252)
134:, p.14 las cosas malas que hice las h.. (351:351)
134, p.18 Después de meditar me sentí má.. (443:443)
134, p.27 después de meditar ,descanse y.. (651:651)
134, p.29 Estaba muy alegre a pesar de q.. (731:731)
134, p.33 Estaba cansada, pero sentía al.. (812:812)
134, p.36 por la preguntas que me hice e.. (866:866)
134, p.37 lleve la atención a mi concien.. (906:906)
134, p.42 estuve más tranquila , me cont.. (1045:1045)
134, p.49 Tenía un poco de sueño, pero e.. (1257:1257)
135, p.1 Antes de la experiencia me enc.. (21:21)
135, p.2 Posteriormente me sentí un poc.. (25:25)
135, p.3 Mientras hacíamos la meditació.. (40:40)

135, p.5 estaba algo distraida, pero lu.. (111:111)
 135, p.6 Cada parte de mi cuerpo intent.. (128:128)
 135, p.7 Me relajé un poco. (148:148)
 135, p.8 Me concentré en mi respiración.. (175:175)
 135, p.9 Me relajé, y dejé que todo el .. (177:177)
 135, p.10 me concentré en mi respiración.. (193:193)
 135, p.11 Me concentré en mi respiración.. (230:230)
 135, p.13 mi respiración se volvió más c.. (249:249)
 135, p.15 Estaba muy concentrada (322:322)
 135, p.19 Me sentí mejor conmigo misma p.. (362:362)
 135, p.20 me concentré en mi presente y .. (410:410)
 135, p.26 Descansé (516:516)
 135, p.29 me concentré en mis emociones (634:634)
 135, p.30 Me concentré (652:652)
 135, p.31 Me concentré (669:669)
 136, p.1 Durante este proceso mi vida c.. (28:28)
 136, p.2 Me empecé a sentir mejor y las.. (71:71)
 136, p.4 realice todo con mejor actitud.. (116:116)
 136, p.5 Comencé a relajarme y a sentir.. (161:161)
 136, p.6 Me empecé a sentir mejor y tod.. (207:207)
 136, p.7 Me sentía tranquila relajada y.. (256:256)
 136, p.9 Afanada pero tranquila a la ve.. (342:342)
 136, p.10 Trate de tranquilizarme y me s.. (420:420)
 136, p.11 Me sentí bien pero con algo de.. (459:459)
 136, p.12 Mi ansiedad fue disminuyendo a.. (495:495)
 136, p.13 Me arregle con mi hermano y me.. (540:540)
 136, p.14 me concentre en el ejercicio (579:579)
 136, p.15 Llegue cansada pero hice el ej.. (661:661)
 136, p.17 Arregle las diferencias con mi.. (705:705)
 136, p.18 Me sentía tranquila y relajada.. (744:744)
 136, p.20 Fui a disculparme con mi mama... (869:869)
 136, p.21 Me sentí mejor y con sueño per.. (909:909)
 136, p.22 Me sentí bien creo que me enco.. (946:946)
 136, p.24 Realizando el ejercicio con la.. (1019:1019)
 136, p.27 Realice el ejercicio y me ayud.. (1104:1104)
 136, p.28 Me sentí un poco más tranquila.. (1148:1148)
 136, p.29 Me sentí angustiada aunque comp.. (1186:1186)
 136, p.30 Me sentí contentapor que pud h.. (1232:1232)
 136, p.31 Me sentí un poco tranquila por.. (1334:1334)
 136, p.32 Estaba relajada y sin presión .. (1377:1377)
 136, p.35 ya me sentía mejor (1425:1425)
 136, p.40 Me concentre en el ejercicio (1611:1611)
 136, p.44 Me concentre mucho esta vez (1707:1707)
 136, p.45 Fue agradable hacer el ejercic.. (1753:1753)

Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 41. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo M_M(Motivación Masculina)

248 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código M_M: Motivacion Masculina
94, p.39 estoy contento y sé que me va a ir bien .. (232:232)
94, p.40 mis pensamientos son positivos. (250:250)
94, p.42 me empiezo a imaginar de 30 con apenas e.. (458:458)
94, p.43 visualizo lo que quiero de objetos de pe.. (479:479)
94, p.44 Yo voy a seguir estudiando tratare de cu.. (482:482)
94, p.49 ahora solo queda empezar a superarme sie.. (608:608)
94, p.52 con ganas de seguir adelante superándome.. (650:650)
96, p.51 Después de haber hecho el ejercicio sent.. (726:726)
97, p.7 dispuesto a realizar mis actividades dia.. (530:530)
99, p.51 más seguro y con mentalidad___ positiva (107:107)
99, p.52 con ganas de terminar el proyecto_____.. (228:228)
99, p.54 dispuesto a prestar atención en clase (313:313)
99, p.59 sentí que debía ser mejor. (488:488)
99, p.61 pensé en hacer la próxima actividad con .. (570:570)
99, p.62 estudiar y trabajar como ingeniero civil.. (729:729)
99, p.64 Luego seguí pensando lo que tengo que ha.. (733:733)
99, p.65 pensando en mi familia y en lo que podrí.. (770:770)
99, p.66 pensé bastante en mi familia porque son .. (810:810)
99, p.67 Después de pensar en todo esto pensé que.. (815:815)
99, p.69 me di cuenta que hay mucha gente apoyánd.. (856:856)
99, p.70 Pensaba en que tenia que esforzarme mas,.. (1249:1249)
102, p.75 me motive a hacer los ejercicios con más.. (158:158)
102, p.78 empecé a mejorar todo (895:895)
102, p.80 entendí que era muy importante para mi s.. (973:973)
102, p.82 Me sentía seguro y no paraba de decir to.. (1180:1180)
102, p.86 pensamos en la seguridad que debíamos te.. (1463:1463)
102, p.89 pensé en la lluvia que no podría ser un .. (1570:1570)
102, p.90 me propuse salir en mi moto y llegar al .. (1574:1574)
102, p.91 comprender que no debo entristecerme por.. (1609:1609)
102, p.92 Pude pensar de una forma más clara y pre.. (1685:1685)
102, p.93 con una mejor actitud después del ejerci.. (1723:1723)
105, p.104 Sentí el anhelo de volver a tan hermoso .. (40:40)
105, p.105 mi mente estaba mas despejada para el in.. (83:83)
105, p.107 finalmente determine que yo estaba hecho.. (210:210)
105, p.108 Salí a organizar los papeles con más ani.. (248:248)
105, p.109 luego comencé a limpiar mis objetos y me.. (361:361)
105, p.116 decidí que debía cambiar mi comportamien.. (571:571)
105, p.117 llegue a la conclusión que durante estos.. (677:677)
105, p.120 logre de cierta manera encontrar una inc.. (747:747)
105, p.121 Fue interesante para mí el lograr recrea.. (782:782)
105, p.123 pensaba todo el tiempo en que todo esto .. (847:847)
105, p.124 me sentí motivado para que cada exposici.. (850:850)
105, p.126 Concluí que mi papel a futuro si se real.. (889:889)
105, p.130 Sentía que esa nota era lo que yo merecí.. (1093:1093)
105, p.131 sentía que lo que yo hacía ahora iba a r.. (1129:1129)

106, p.52 Pensé y vi que para hacer mis metas no m.. (1109:1109)

106, p.53 Creo que lo que realizo ahora es uno de .. (1152:1152)

106, p.54 Pensé que soy alguien que quiere hacer l.. (1194:1194)

106, p.57 Más bien debo pensar en cómo derrotar es.. (1280:1280)

111, p.2 quiero ser una persona que piensa siente.. (108:108)

111, p.4 pensé en esa persona que tiene una gran .. (104:104)

111, p.5 me visualice a ser como esta persona (105:105)

111, p.8 quiero estar sano seguro y con buenos pe.. (134:134)

113, p.5 PENSANDO EN MI FUTURO COMO INGENIERO (679:679)

113, p.13 AUN SEGUIA PREOCUPADO PERO PENSE DESPUES.. (204:204)

113, p.14 CON GANAS DE HACER ALGO (420:420)

113, p.15 MOTIVADO Y CON GANAS DE SALIR (451:451)

113, p.16 CON GANAS DE HACER COMIDA (481:481)

113, p.17 CON GANAS DE HACER ALGO (512:512)

113, p.19 CONTENTO Y CON GANAS DE HACER ALGO (576:576)

113, p.20 MOTIVADO (682:682)

113, p.22 MOTIVADO PARA SEGUIR ESTUDIANDO (919:919)

113, p.23 CON GANAS DE HACER ALGO EN MI VIDA (956:956)

114, p.15 Ayudo a que se me quitara el cansancio, .. (585:585)

114, p.16 Logre encontrar una relación plena, pues.. (694:694)

114, p.17 Estire y me concentre con motivación, lo.. (768:768)

114, p.18 Pude estudiar sin estresarme, aunque me .. (955:955)

114, p.21 Quede intrigado, quiero ser papa, pero ¿.. (1733:1733)

114, p.22 Descanse, porque ya pensé y mis respuest.. (1803:1803)

114, p.24 De nuevo, mis respuestas surgen en acaba.. (2025:2025)

114, p.25 Me gustan estas respuestas, y más de dar.. (2029:2029)

114, p.26 De nuevo quiero acabar mi malgenio he te.. (2062:2062)

115, p.3 lo primero que tengo en mente es termina.. (96:96)

115, p.5 una de las cosas que quiero llegar a log.. (106:106)

115, p.7 una de las cosas que aspiro es irme para.. (114:114)

115, p.17 me sentí con más ánimo (85:85)

115, p.18 pensé en la disciplina que tengo para ha.. (101:101)

115, p.19 con el fruto de mi trabajo darme lujos y.. (101:101)

115, p.20 esperando el momento en que terminar la .. (102:102)

115, p.21 una fuente de inspiración es mi papa que.. (106:106)

115, p.22 montaron sus negocios y ahora viven tran.. (110:110)

160, p.4 me sentí un poco triste pero cada vez qu.. (46:46)

160, p.9 me encontré con la respuesta a la pregun.. (571:571)

160, p.11 viajar con mi familia a otro país donde .. (590:590)

160, p.12 Esta experiencia me conlleva a luchar po.. (594:595)

160, p.13 Fueron muchas las respuestas, pero pocas.. (621:621)

160, p.14 mi futuro junto con mi familia y lo que .. (656:656)

160, p.15 Fue algo maravilloso ver a mi familia re.. (659:659)

160, p.16 lo que quiero , libertad , tranquilidad,.. (677:677)

160, p.17 de mi dependen cumplir con lo que quiero.. (679:679)

160, p.21 con ganas de cumplir con mis actividades.. (759:759)

160, p.26 Mi pasado murió, mi presente vive y mi f.. (817:817)

160, p.28 Mi pasado murió, mi presente vive en mí .. (836:836)

161, p.15 Se siente el cambio pues estos sentidos .. (817:817)

161, p.16 Los cambios son pequeños pero notables (896:896)

161, p.19 Notando un cambio (1123:1123)

166, p.5 Deberia mejorar mi actitud de trabajo y .. (622:622)

166, p.7 hay bastante que me hace falta para logr.. (1497:1497)

166, p.8 Mi falta de concentración es algo que es.. (1537:1537)

166, p.9 Las dificultades me amenazan, pero asi m.. (1659:1659)

173, p.31 Después de la meditación me sentía como .. (50:50)

173, p.32 Sentía my cuerpo descansado y con mucha .. (95:95)

173, p.34 Que lo mejor para relajarse es la medita.. (263:263)

173, p.35 My cuerpo estaba como nuevo con ganas de.. (300:300)

173, p.39 me enfoque en lo que iba almorzar en lo .. (443:443)

173:, p.42 Al bajarme de la buseta me sentía relaja.. (526:526)

173, p.43 Me sentía como nuevo con muchas ganas de.. (642:642)

173, p.51 Me sentía nuevo con una ganas de vivir u.. (817:817)

173, p.52 me dije a mi mismo que todo lo que me pr.. (851:851)

173, p.54 con muchas ganas de seguir adelante en m.. (854:854)

173, p.55 para que esto se haga realidad debo esfo.. (887:887)

173, p.57 con muchas más ganas de salir adelante (890:890)

173, p.58 Luego de la meditación me sentí muy rela.. (927:927)

173, p.64 Al terminar la meditación mi cuerpo esta.. (1145:1145)

173, p.65 me dije a mi mismo para superar todos mi.. (1235:1235)

173, p.66 Al terminar la meditación sonreí y me di.. (1238:1238)

173, p.67 todo lo que me proponga en mi vida podre.. (1281:1281)

173, p.69 me sentí como nuevo con muchas ganas de .. (1333:1333)

173, p.70 empecé a reflexionar y caí en cuenta en .. (1416:1416)

173, p.71 medí cuenta que todo lo que me proponga .. (1420:1420)

177, p.1 lleno de energía (30:30)

177, p.2 Me encuentro con mucha energía con ganas.. (72:72)

177, p.3 Cambio mi actitud y espero que todo mejo.. (148:148)

177, p.4 Muy contento con ganas de iniciar el dia.. (188:188)

177, p.5 Voy dispuesto con muy buena energia (305:305)

177, p.6 llego muy descansado a casa con unas muy.. (403:403)

177, p.7 sentí muy buenas energías (437:437)

177, p.8 segui con mi excelente dia. (485:485)

177, p.9 Me encuentro con muchas ganas de salir a.. (653:653)

177, p.10 proyectando y pensando en mis metas de s.. (681:681)

177 ,p.11 Durante la meditación pude lograr proyec.. (744:744)

177, p.12 Termino muy contento y pues con muchas g.. (746:746)

177, p.13 Ese recuerdo me coloca muy bien anímicam.. (849:849)

179, p.1 pude continuar con lo que estaba haciend.. (70:70)

179, p.2 me sentí con energía (147:147)

179, p.3 con energía para comenzar el día (150:150)

179, p.6 me sirvió para realizar las tareas. (480:480)

179, p.14 Tuve el pensamiento claro para hacer las.. (1228:1228)

180, p.1 Me volvieron las ganas de salir, de repe.. (20:20)

180, p.2 Me enfoque en lograr volver a ir a Perei.. (39:39)

180, p.4 Sentí en mi las ganas de volver a maneja.. (95:95)

180, p.5 Me puse a pensar en que tengo que seguir.. (97:97)

180, p.6 Sentí la emoción de salir adelante en lo.. (107:107)

180, p.9 Sentí más ganas de poner atención en las.. (137:137)

180, p.10 Entre en un espacio de no pensar en nada.. (157:157)

180, p.11 Me empezaron a llegar las visualizaciones.. (159:159)

180, p.12 Visualice tipos de estabilidad, tanto ec.. (168:168)

180, p.13 Me percate de las fallas de ese proyecto.. (178:178)

180, p.14 Visualice objetos y cosas que quisiera t.. (188:188)

180, p.15 Focalice mi atención hacia esos objetos .. (190:190)

180, p.16 El proyecto de vida mío es lograr ser un.. (198:198)

180, p.17 Comprendí que para lograr todo esto se l.. (200:200)

180, p.18 Controlando el aire pensé en la forma en.. (209:209)

180, p.21 Mi impulso fue seguir luchando por lo qu.. (236:236)

180, p.22 mi impulso fueron esas mismas ganas de v.. (246:246)

180, p.23 me dio la emoción de compartir muchas co.. (258:258)

180, p.25 hace rato que no voy a una fiesta y me d.. (282:282)

180, p.26 Visualice en un futuro yo con un auto y .. (293:293)

180, p.36 Decidí cambiar y mejorar mi actitud desd.. (347:347)

181, p.3 termine con gran agrado y con buena ener.. (54:54)

181, p.4 termine con gran ánimo para ir a la u (65:65)

181, p.5 termine con gran ánimo (68:68)

181, p.6 termine con gran actitud por hacer bien .. (71:71)

181, p.8 buen a actitud para el resto del día (74:74)

181, p.10 me sentí con buena disposición (95:95)

181, p.11 me sentí con un buen estado de ánimo (97:97)

181, p.12 lo que yo quiero para mi vida en un futu.. (107:107)

181, p.13 Lo que más adelante para el beneficio de.. (107:107)

181, p.23 me sentí muy bien con migo mismo en inte.. (143:143)

182, p.1 después de realizar el ejercicio estaba .. (103:103)

182, p.6 más enérgica. (649:649)

184, p.1 concluí con la intención de mejorar (5:649-5:683)

184, p.3 me sentí de buen ánimo. (7:650-7:672)

184, p.6 inicie con buena disposición (9:882-9:909)

184, p.7 realice el ejercicio con disposición (9:1158-9:1193)

184, p.9 me di cuenta de que el querer influye mu.. (10:1079-10:1145)

184, p.10 tome disposición y empecé (11:690-11:714)

184, p.11 tome disposición. (11:1113-11:1129)

184, p.12 finalice con los pasos requeridos para l.. (11:1223-11:1282)

184, p.13 realmente me gusto (12:743-12:760)

184, p.15 tome disposición e inicie (12:929-12:953)

184, p.16 tomé disposición y realice el ejercicio .. (13:533-13:576)

184, p.17 tome disposición y pues siento que mejor.. (13:1077-13:1117)

184, p.18 tome disposición. (13:1410-13:1426)

184, p.19 me sentí seguro de mi proyecto (14:390-14:419)

184, p.21 siempre a la situación trato de mirarla .. (14:1625-14:1685)

184, p.23 percibí la luz blanca me es familiar la .. (15:249-15:309)

184, p.24 esa luz me da seguridad de realizar mis .. (15:370-15:431)

184, p.26 iniciado con el deseo de mejorar (16:707-16:738)

184, p.28 debo esmerarme a dar de lo que tengo. (16:1466-16:1502)

184, p.29 tome disposición (16:1347-16:1362)

184, p.30 mi YO se sintió con motivación de esa qu.. (16:1519-16:1577)

184, p.31 me sentí bien dispuesto a mejorar y dar .. (16:1825-16:1876)

185, p.1 Se me había quitado el desanimo. (420:420)

185, p.2 Sentí satisfacción con los logros que te.. (513:513)

185, p.4 verme como profesional en un buen puesto.. (1389:1389)

185, p.5 La meditación me ha ayudado a centrarme .. (1483:1483)

185, p.6 mi dedicación debe de ser mejor. (1530:1530)

185, p.8 me gustaría algún día tener mi casa mi c.. (1624:1624)

185, p.9 concentrándome en lo que deseo y pues en.. (1671:1671)

185, p.10 Si no me esfuerzo no veré resultados así.. (1679:1679)

185, p.11 si no hay entrega ni sacrificio no hay r.. (1930:1930)

187, p.1 lleno de energi (167:167)

187, p.2 estava de buen animofeliz . (310:310)

187, p.3 mi estado de animo a pesar de estar bien.. (304:304)

187, p.4 Ma sentí muy bien tanto hasi que desidi .. (439:439)

187, p.5 mesentia de un animo mejor para continua.. (773:773)

187, p.6 cuando medite me subi el animo y las ene.. (818:818)

187, p.7 me sentía con mejor animo para ir ami cl.. (904:904)

187, p.9. La meditación me ayuda a terminar muy bi.. (1168:1168)

187, p.10 ya estva muy bien etsava de mejor animo (1213:1213)

187, p.11 Me sentí mucho mejor me sentía mascaldido.. (1343:1343)

187, p.12 con mejores animos para seguir mi dia (1385:1385)

187, p.13 me sentía con mejor animo para ir ami cl.. (1389:1389)

187, p.14 me sentía mas animado (1515:1515)

187, p.15 cuando medite me subi el animo y las ene.. (1519:1519)

187, p.16 listo para terminar mi día. (1666:1666)

187, p.17 decidí seguir con mi rutina diaria tanto.. (1713:1713)

187, p.18 La meditacion durante clases tan aburrid.. (2014:2014)

188, p.1 Después de haber hecho el ejercicio sent.. (728:728)

188, p.2 ya no me sentía adormilado o con pereza... (950:950)

189, p.1 uno se va sintiendo mejor, se siente cad.. (21:21)

189, p.4 Esta meditación me ha dejado fluir y ten.. (358:358)

189, p.5 estoy relajado con un buen nivel de ener.. (392:392)

189, p.6 acepto y tomo conciencia de que voy cami.. (460:460)

189, p.8 Mientras me iba bañando, aceptaba que me.. (500:500)

189, p.10 Mientras iba lavando la loza iba control.. (663:663)

189, p.11 me siento mejor planteándome diferentes .. (703:703)

189, p.13 cada vez me siento mejor me siento mas c.. (780:780)

189, p.15 me siento cada vez mejor teniendo en cue.. (819:819)

189, p.16 con mucho enfoque en la actividad. (855:855)

189, p.17 me siento mejor con nuevas respuestas pa.. (857:857)

189, p.21 me doy cuenta de que no todas las person.. (970:970)

189, p.29 me siento muy bien con mejores visiones .. (1233:1233)

189, p.30 Cada vez me voy sintiendo mejor, voy que.. (1272:1272)

189, p.31 dándome cuenta de muchas cosas para mi v.. (1274:1274)

189, p.32 Me sentí muy bien aclare muchas dudas, t.. (1314:1314)

189, p.33 las meditaciones sirven para muchas cosa.. (1316:1316)

190, p.1 Me siento más activo con más ánimos (163:163)

190, p.2 se siente bien uno logra hacer lo que pi.. (169:169)

190, p.3 Noto una mejoría grande en mi como perso.. (316:316)

190, p.4 sé que me falta compromiso con las cosas.. (324:324)

191, p.1 Me sentía más feliz como si un cambio hu.. (619:619)

191, p.2 debía dar un cambio a mi vida, hacer lo .. (686:686)

192, p.1 como mucho entusiasmo de hacer los traba.. (403:403)

192, p.3 me sentía bien pues muy contento (1149:1149)
 193, p.1 Me sentía despierta, con muchas ganas de.. (6:1572-6:1659)
 197, p.18 Mi estado de ánimo mejoro, deje de perci.. (1218:1218)

Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 42. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo M_F(Motivación Femenina)

193 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código M_F: Motivacion Femenina
118, p.1 Entendí que si quiero llegar h.. (545:545)
118, p.6 me mentalice para terminar todos los tra.. (111:111)
118, p.7 Realice mi entrenamiento con buena actit.. (254:254)
118, p.13 mi conclusión fue que si lo hare (665:665)
136, p.49 Termine mis trabajos y deberes a tiempo .. (119:119)
136, p.59 recupere la paciencia para terminar lo e.. (946:946)
136, p.60 Me sentí muy bien en este ejercicio si p.. (1063:1063)
136, p.61 Me sentí muyfeliz por que ya sabia cuale.. (1066:1066)
136, p.67 Medi cuenta que lo que hace que no secum.. (1519:1519)
136, p.69 con ganas de seguir haciendo los proyect.. (1659:1659)
136, p.71 me fue mas fácil hacer lo que tenia pend.. (1710:1710)
157, p.43 me encontré más confiada tranquila y ani.. (27:27)
157, p.44 confiada para el parcial (68:68)
157, p.46 me dispongo a ir a clase con mente abier.. (189:189)
157, p.48 me lleno de ánimos para seguir aquí (340:340)
157, p.54 actitud y mente positiva dispuesta a ir .. (456:456)
157, p.55 me siento llena de vida y ánimos para no.. (536:536)
157, p.56 La meditación en mi ha generado sus camb.. (536:536)
157, p.57 Lista para empezar el día y enfrentarme .. (573:573)
157, p.58 ha logrado generar cambios en mi comport.. (686:686)
157, p.60 dispuesta a ir a clase tranquila (724:724)
157, p.61 llevar a cabo esta práctica me ha genera.. (763:763)
157, p.63 Enérgica, feliz y dispuesta a afrontar c.. (800:800)
157 p.64 feliz, tranquila me voy a clase llena de.. (965:965)
157, p.66 llena de energía (1206:1206)
169, p.13 veo el libro que estoy leyendo, pienso p.. (709:709)
169, p.19 me quiero basar en mi estudio en estos m.. (1083:1083)
169, p.20 que los que siempre me van a apoyar en e.. (1083:1083)
169, p.21 Muchas veces deseo ser la mejor y sé que.. (1122:1122)
169, p.22 Pero mi vida no queda solo ahí, así que .. (1122:1122)
169, p.23 Con la mente clara, continuo realizando .. (1167:1167)
169, p.25 pienso en que tengo que renovar mi misió.. (1204:1204)
169, p.26 Quiero ser una gran persona en el futuro.. (1243:1243)
169, p.27 Que me conozcan por lo bueno que haga y .. (1243:1243)
169, p.28 Quiero que estén todas las personas sin .. (1243:1243)
169, p.29 llegar lejos y poder obtener todo lo mej.. (1243:1243)
169, p.30 Me baso en que tengo a mi mamá y a mi pa.. (1316:1316)

169, p.36 me da más ánimo para seguir construyendo.. (1635:1635)
 169, p.40 Tengo como conclusión de que el sentido .. (1714:1714)
 169, p.42 recuerdo que esta semana de receso tuve .. (1877:1877)
 169, p.43 me siento muy apoyada respecto a todo lo.. (1877:1877)
 178, p.1 recupere el ánimo para iniciar mis labor.. (2:397-2:438)
 178, p.2 puede realizar mis labores en su totalid.. (2:1021-2:1063)
 178, p.3 tome actitud positiva (2:1634-2:1654)
 178, p.4 recobre el entusiasmo por la clase (3:461-3:494)
 178, p.6 tomando una actitud pacífica y agradecid.. (3:1256-3:1299)
 178, p.9 con mucho entusiasmo para esa tarde (4:742-4:778)
 178, p.15 a pesar de las dificultades siempre salg.. (5:501-5:553)
 178, p.17 con ideales claros y definidos, me di cu.. (5:1023-5:1114)
 178, p.20 con una visión más clara y precisa respe.. (6:135-6:245)
 178, p.27 descubrí que es bonito soñar y tener nue.. (8:71-8:210)
 178, p.28 mientras meditaba imaginaba encontrándom.. (8:222-8:300)
 178, p.31 me sentí con mis metas más claras y prec.. (8:453-8:498)
 178, p.37 enfocarme mas y mas en mis sueños (9:122-9:154)
 178, p.38 me di cuenta de que muchas veces me he e.. (9:184-9:318)
 178, p.39 sentí un peso menos al descargarme y des.. (9:330-9:452)
 182, p.2 positiva en muchos sentidos. (335:335)
 182, p.3 me sentí mucho mejor, más enérgica y con.. (449:449)
 182, p.4 me sentí mas enérgica, el tiempo me rind.. (573:573)
 182, p.5 el ánimo se me empezó a subir poco a poc.. (647:647)
 182, p.7 me sentí excelente, llena de energía, y .. (717:717)
 182, p.9 con más ánimos de continuar mi rutina. (751:751)
 182, p.10 las ideas sobre lo que quiero para mi vi.. (782:782)
 182, p.12 con más ganas de seguir feliz con mi vid.. (817:817)
 182, p.14 quería luchar por lo que quiero, por mi .. (857:857)
 182, p.15 me empecé a sentir contenta, más enérgic.. (891:891)
 182, p.16 quisiera estar con mi familia en un luga.. (893:893)
 182, p.17 recordé a donde quiero llegar, que quier.. (930:930)
 182, p.18 más enérgica para seguir con ganas mi ca.. (932:932)
 182, p.19 vi que ese cambio de pensar mejor las co.. (968:968)
 182, p.24 me prometí a mí misma cambiar y controla.. (1118:1118)
 182, p.26 me sentí con más ganas de hacer las cosa.. (1161:1161)
 182, p.29 recordé el esfuerzo de mi mama para paga.. (1235:1235)
 182, p.30 estaba mucha más animada para seguir con.. (1237:1237)
 182, p.32 recordé que siempre debo salir adelante,.. (1313:1313)
 182, p.33 me subió mucho el ánimo, me sentía mucho.. (1315:1315)
 183, p.1 con más energía (74:74)
 183, p.3 más enérgica. (261:261)
 183, p.4 con buena disposición (299:299)
 183, p.6 Me siento con mucha energía y muy viva. (337:337)
 183, p.7 comprendí que este sacrificio mío y de e.. (453:453)
 183, p.8 llena de energía. (527:527)
 183, p.9 con ganas de salir adelante y seguir luc.. (602:602)
 183, p.10 con más energía (634:634)
 183, p.12 Siento más claros mis pensamientos, mis .. (707:707)
 183, p.16 estoy llenando de orgullo a mis padres y.. (777:777)
 183, p.20 llenándome de buenos sentimientos, de pe.. (845:845)

183, p.22 el ver que a pesar de todo no guardo nin.. (880:880)

183, p.23 llenándome de fuerza para perdonarnos po.. (913:913)

183, p.24 Me siento bendecida al tener una familia.. (915:915)

183, p.29 Me siento motivada, (1022:1022)

183, p.36 Me siento muy agradecida con mis padres,.. (1134:1134)

185, p.3 Me dispuse a bajar y almorzar feliz (1251:1251)

187, p.8 Me sentí mucho mejor y entonces me deciq.. (1126:1126)

193, p.2 Mi estado de ánimo era totalmente difere.. (9:1088-9:1172)

193, p.3 Mi estado de ánimo era bueno al iniciar,.. (11:1116-11:1197)

193, p.4 Empecé a recuperar un buen estado de áni.. (12:917-12:959)

193, p.5 el sueño desapareció (16:972-16:991)

193, p.6 Me sentí descansada y fresca, motivada. (19:984-19:1022)

193, p.7 El estado de ánimo, era notablemente mej.. (22:2314-22:2414)

193, p.8 Empecé a pensar que quiero ser una excel.. (27:1438-27:1495)

193, p.10 mostrar que se puede hacer todo lo propu.. (27:1578-27:1624)

193, p.11 Empecé, a pensar que para lograr lo prop.. (30:1236-30:1363)

193, p.12 empecé a pensar que para lograr cumplir .. (31:1281-31:1469)

193, p.13 Mi estado de ánimo cambio, me sentía mot.. (31:1482-31:1561)

193, p.15 Estaba mucho más animada, y con excelent.. (35:2176-35:2225)

193, p.19 Analice las cosas negativas que no contr.. (43:1303-43:1407)

193, p.20 Me sentí mucho mejor, con un sentido de .. (43:1420-43:1489)

194, p.1 Descanso y alegría para empezar las acti.. (285:285)

194, p.2 mi cuerpo tuvo mayor energía (325:325)

194, p.4 Me hace pensar positivamente a tener bue.. (443:443)

194, p.7 me da a saber que tengo un propósito (570:570)

194, p.10 Estuve mucho más enérgica para las activ.. (693:693)

194, p.12 Mucho más enérgica (771:771)

194, p.14 la meditación me relajo y lleno de animo.. (844:844)

194, p.15 Me esclareció mis pensamientos lo que qu.. (846:846)

194, p.16 Feliz, me siento mucho mejor con más ene.. (885:885)

194, p.18 mas motivada a seguir adelante (964:964)

194, p.20 Estaba muy motivada dispuesta a estar ma.. (1007:1007)

194, p.22 Con varios objetivos claros (1255:1255)

195, p.2 Me sentí muy bien bastante positiva. (358:358)

195, p.6 Reflexiono y desde mi corazón surge rápi.. (433:433)

195, p.7 Tengo mis ideas mucho más claras y sient.. (435:435)

195, p.9 mis deseos y anhelos se pasmaron en mis .. (463:463)

195, p.10 Me siento capaz de ser la persona llena .. (465:465)

195, p.11 me sentí alegre en paz y con una determi.. (477:477)

196, p.1 Algo de desesperacion por la cantidad de.. (51:51)

196, p.2 Querer continuar con los los trabajos y .. (83:83)

196, p.3 Querer realizar bien los ejercicios de a.. (88:88)

196, p.4 Confianza en mi (89:89)

196 p.5 Con muchas ganas de mejorar y manejar mu.. (93:93)

197, p.3 Me sentía más activa y con más energía. (380:380)

197, p.4 Me sentía más activa._ (463:463)

197, p.5 Mi estado de ánimo era bueno (816:816)

197, p.6 Mi estado de animo inicial cambió, me ll.. (863:863)

197, p.7 mi estado de ánimo era diferente, me sen.. (941:941)

197, p.8 Empecé a concentrarme y a pensar en toda.. (987:987)

197, p9 Mi estado de ánimo era muchísimo mejor, .. (991:991)

197, p.11 Me sentía muy bien, motivada a seguir ad.. (1037:1037)

197, p.14 Me sentí muchísimo mejor, mi estado de á.. (1123:1123)

197, p.15 Me llene de positivismo y bondad, deseán.. (1164:1164)

197, p.16 Mi estado de ánimo cambio, me llene de p.. (1169:1169)

197 p.20 Mi estado de ánimo cambio, fui más posit.. (1267:1267)

197, p.22 Me sentí más tranquila, mi depresión se .. (1315:1315)

197, p.24 Me sentí mucho mejor y analice qué podía.. (1464:1464)

198, p.1 Me analizo a mí misma para cambiar aquel.. (112:112)

198, p.2 Liberada, con ganas de hacer algo totalm.. (142:142)

198, p.3 Me siento capaz de ser esa persona que a.. (198:198)

198, p.5 Cambiare aspectos personales de mi compo.. (211:211)

198, p.7 Comienzo a cambiar aspectos simultáneos .. (212:212)

198, p.8 Me dispongo con total animo a realizar m.. (219:219)

198, p.11 pienso en que mi carácter he de cambiar... (324:324)

198, p.13 dispuesto a nuevas, actividades, continu.. (399:399)

198, p.14 Siento que para lograr cada vez más lo q.. (412:412)

198, p.15 Reflexiono y me doy cuenta que cada día .. (413:413)

198, p.18 Me siento tranquila y afortunada de cont.. (441:441)

200, p.4 Entusiasmada a recibir el fin de semana .. (507:507)

200, p.7 Tome aire para continuar mi día y pensar.. (598:598)

200, p.17 Pude sentir que me hablar de esta manera.. (1074:1074)

201, p.2 Cocinaba y no pensaba en nada mas sino e.. (404:404)

201, p.8 elajada yo con muchas ganas de hacer cos.. (738:738)

201, p.12 no niego que esta vez me calmo demasiado.. (1029:1029)

202, p.4 Pues estoy muy animada a seguir con esto.. (248:248)

202, p.6 Ya me siento un poco más descansada y tr.. (408:408)

202, p.7 Sigo triste pero bueno con una meta de q.. (446:446)

202, p.9 Estoy gracias a Dios llena y pues muy bi.. (680:680)

202, p.10 Tengo mucha hambre y pues muchas ganas d.. (712:712)

202, p.11 Es muy confortable cuando poco a poco va.. (759:759)

202, p.14 Sigo muy triste, pero bueno sé que al tr.. (897:897)

202, p.15 Estoy muy contenta realizando estas medi.. (970:970)

202, p.16 Mi mayor meta es ser una excelente ingen.. (1000:1000)

202, p.17 Estos son los pasos que dedo seguir para.. (1040:1045)

202, p.18 Estos son mis siguientes pasos para llev.. (1086:1090)

202, p.19 Esta meta la voy a lograr con ayuda de m.. (1132:1134)

202, p.20 Esta meta la voy a ver realizada aproxim.. (1177:1177)

202, p.21 mi estado de ánimo cambio y me siento me.. (1181:1181)

202, p.22 Esta meta la voy a lograr primero que to.. (1219:1219)

202, p.23 Mi meta la voy a lograr con muchos esfue.. (1262:1262)

202, p.25 Pude lograr terminar con éxito la medita.. (1307:1307)

202, p.26 al imaginarme esa luz blanca y pura reco.. (1340:1340)

202, p.30 Estoy tranquila, con mucho ánimo de term.. (1523:1523)

202, p.31 Me sentí muy bien con esta meditación, y.. (1597:1597)

202, p.34 La meditación de este día me ayudo a pen.. (1677:1677)

202, p.35 me di cuenta que primero al estar realiz.. (1718:1718)

203, p.4 Me sentí bien, tranquila y decidida a ca.. (396:396)

203, p.10 me sentí muy bien y tranquila y con más .. (689:689)

203, p.12 pensé en mejorar cada cosa que hago (817:817)

204, p.5 Me planteé mejorar ciertas acciones (412:412)
 204, p.6 Me sentí con la mente más clara frente a.. (431:431)
 204, p.7 Me dí cuenta de mis verdaderos propósitos.. (449:449)
 204, p.8 Me planteé cierta estrategia para emplea.. (467:467)
 204, p.9 Hallé algunas respuestas para la vida (636:636)
 204, p.10 Descubrí el papel que estoy actuando a l.. (654:654)

Nota: a mano izquierda el primer número corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el número de página y a mano derecha el número que está entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 43. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo SC_M(Solución de Conflictos Masculino)

54 Citas empíricas de los estudiantes que corresponden al sub-código para el código SC_M: Solución de Conflictos Masculino
94, p.46 con la meditación trate de perdonar, (502:502)
94, p.47 siento que se me ha quitado un peso de e.. (566:566)
94, p.48 habían unas acepciones que en definitiva.. (586:586)
96, p.52 entender lo que era lo que estaba hacien.. (983:983)
96, p.53 la actividad me sirvió para dejar de pen.. (1089:1089)
96, p.54 Estaba en la casa y mi madre me mando a .. (1341:1341)
96, p.55 Estaba jugando ping pon y me dio mucha r.. (1381:1381)
96, p.56 Me sentía mejor y me evite un problema. (1386:1386)
97, p.6 Completamente olvidadas las cosas que me.. (488:488)
99, p.57 sin renegar ni nada por el estilo (401:401)
102 ,p.87 En un momento pensé en los seres que me .. (1498:1498)
102, p.95 me olvide de ese problema enseguida (1798:1798)
102, p.97 me di cuenta que no tenemos que alterarn.. (1960:1960)
105, p.111 Decidí entonces verle el lado positivo e.. (361:361)
105, p.118 el meditar en ello me hizo creer que aun.. (713:713)
105, p.119 esto me lleno de más autoestima y creo h.. (716:716)
105, p.130 Sentía que esa nota era lo que yo merecí.. (1093:1093)
114, p.12 Voy a tratar de tomar con calma cuando m.. (2455:2455)
114, p.14 Logre hacer mi taller con la mejor calma.. (210:210)
114, p.23 Pensé en como dejar de ser malgeniado, y.. (1840:1840)
114, p.27 Discutí con el yo digo que el dolex es m.. (2276:2281)
114, p.28 Trate de verla normal sin resentimiento .. (2312:2312)
115, p.23 recordé una persona la cual tuve algunos.. (121:121)
115, p.24 Lo que puede responder es aceptación sob.. (135:135)
160, p.23 fue una experiencia de paz interior y pe.. (779:779)
160, p.25 perdone las pequeñas heridas y logre pas.. (814:814)
160, p.27 perdoné y reflexiones, mate el odio, rem.. (834:834)
179, p.11 pude seguir con el día sin ningún proble.. (1087:1087)
180, p.19 Enlace pensamientos hasta organizar bien.. (212:212)
180, p.20 Identifique las formas de arreglar esos .. (224:224)
180, p.24 Observándome en un futuro corregí mis co.. (270:270)
180, p.30 Deduje algunas posibilidades que pueden .. (314:314)
180, p.35 Reaccione frente a algunos problemas que.. (345:345)

<p>180, p.38 Asimile muchos errores que he cometido p.. (368:368)</p> <p>181, p.16 me sentí con una paz interior y alejando.. (127:127)</p> <p>181, p.17 me di cuenta que es mucho mejor pensar l.. (130:130)</p> <p>181, p.20 me sentí bien tratando de superar mis di.. (137:137)</p> <p>181, p.21 me sentí un poco mejor al buscar de mejo.. (138:138)</p> <p>181, p.23 me sentí muy bien con migo mismo en inte.. (143:143)</p> <p>181, p.24 me sentí con gran agrado en intentar de .. (144:144)</p> <p>184, p.20 no pensé en el daño que me llegaron a oc.. (14:1292-14:1402)</p> <p>184, p.22 termine con positividad pues nunca miro .. (14:1697-14:1756)</p> <p>184, p.25 evalué la situación y me corregí, detall.. (15:752-15:823)</p> <p>184, p.27 me decidí por decirle a esa nena lo que .. (16:908-16:970)</p> <p>188, p.3 Me sentí mucho más tranquilo y pude pens.. (1023:1023)</p> <p>188, p.4 No sentí las consecuencias de mis actos,.. (1358:1358)</p> <p>188, p.5 decidí calmarme, contuve el sentimiento .. (1392:1392)</p> <p>188, p.6 Me sentía mejor y me evite un problema. (1397:1397)</p> <p>188, p.9 Estaba jugando futbol y me dio rabia que.. (1509:1509)</p> <p>189, p.3 logre concentrar las buenas energías, ho.. (190:190)</p> <p>189, p.10 Mientras iba lavando la loza iba control.. (663:663)</p> <p>189, p.26 Es muy bueno controlar la respiración e .. (1231:1231)</p> <p>189, p.32 Me sentí muy bien aclare muchas dudas, t.. (1314:1314)</p> <p>192, p.2 en la meditación me concentre para hacer.. (778:778)</p>
<p>Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.</p>

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 44. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo SC_F(Solución de Conflictos Femenino)

<p>46 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código SC_F: Solucion de Conflictos Femenino</p>
<p>136, p.13 Me arregle con mi hermano y me.. (540:540)</p> <p>136, p.17 Arregle las diferencias con mi.. (705:705)</p> <p>136, p.30 Me sentí contentapor que pud h.. (1232:1232)</p> <p>136, p.48 todo lo tomo con la mejor disposición y .. (31:31)</p> <p>136, p.50 Despues de un mal dia encontré una mejor.. (164:164)</p> <p>136, p.54 Pude ayudar a mi mama a que se tranquili.. (423:423)</p> <p>136, p.62 Realice el ejercicio y me ayudo a tranqu.. (1104:1104)</p> <p>136, p.64 Me sentí angustiada aunque comprendi a mi.. (1186:1186)</p> <p>136, p.65 Me sentía un poco tranquila porque por m.. (1229:1229)</p> <p>136, p.71 me fue mas fácil hacer lo que tenia pend.. (1710:1710)</p> <p>157, p.65 sin problema alguno (1163:1163)</p> <p>169, p.11 Salí de la ducha, con frescura y con tra.. (629:629)</p> <p>169, p.17 Mi mente se aclaró, tengo los pensamient.. (1051:1051)</p> <p>169, p.31 Terminamos bien, las peleas entre nosotr.. (1436:1436)</p> <p>169, p.38 pienso en los pequeños problemas que ten.. (1711:1711)</p> <p>178, p.26 solucionar problemas para no ofender (7:1245-7:1282)</p> <p>183, p.5 me gratifica hablar con mis papás y arre.. (299:299)</p> <p>183, p.21 lo visualicé y sentí que no podía sentir.. (878:878)</p> <p>183, p.25 me recriminé mucho pero finalmente logré.. (946:946)</p>

- 193, p.14 Me sentí tranquila, pensando en que todo.. (33:2170-33:2241)
- 194, p.5 Me enfoque y me dio claridad mental que .. (485:485)
- 194:, p.17 Sentí un alivio más conforme y feliz ya .. (927:927)
- 195, p.3 mi mente se abrió a nuevas posibilidades.. (390:390)
- 195, p.14 Recapacitando, encontrándome a mi misma .. (690:690)
- 195, p.15 pensando siempre en mirarle lo positivo .. (721:721)
- 195, p.16 Con este ejercicio los problemas que ten.. (751:751)
- 197, p.17 Al estar en esa situación me llene de tr.. (1213:1213)
- 198, p.4 Me doy cuenta que para la toma de decisi.. (204:204)
- 200, p.1 Pude realizar el trabajo muy tranquila, .. (162:162)
- 200, p.2 Deje de pensar en muchas cosas de las qu.. (420:420)
- 200, p.3 con un poco más de paciencia pude organi.. (463:463)
- 200, p.6 Trate de tranquilizarme y no seguir toma.. (554:554)
- 200, p.8 Pude solucionar la situación me tranquil.. (641:641)
- 200, p.9 Me empecé a arreglar para ir a clase en .. (723:723)
- 200, p.10 Pude llegar a tiempo a clase para mi exp.. (727:727)
- 200, p.12 Mientras leía dedique mucho a respirar y.. (842:842)
- 200, p.13 Al llegar a mi casa, y haber tomado este.. (883:883)
- 200, p.14 medí mis palabras para hablar de manera .. (995:995)
- 200, p.15 Esta persona pudo recibir mi mensaje y t.. (999:999)
- 200, p.16 Pude estudiar de la manera más tranquila.. (1036:1036)
- 201, p.1 Mientras caminaba por el parque me sentí.. (379:379)
- 201, p.5 no niego que no es malo a veces no pensa.. (653:653)
- 201, p.6 Era como si los pensamientos pasaron com.. (674:674)
- 201, p.7 ya era como si mi mente ni mi cuerpo se .. (676:676)
- 202, p.29 Me siento renovada, dejando atrás aquell.. (1455:1455)
- 202, p.33 mi mayor dificultad para lograr aquello .. (1638:1638)

Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 45. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo Ara_M (Autorrealización Masculino)

108 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código Ara_M: Autorrealizacion Masculino
94, p.41 mi vida ha sido plena, buena no perfecta.. (365:365)
94, p.45 fue un buen día y estoy muy feliz. (521:521)
94, p.50 estoy muy tranquilo y relajado, feliz y .. (628:628)
94, p.53 Ya he terminado estoy feliz y contento r.. (696:696)
96, p.56 Me sentía mejor y me evite un problema. (1386:1386)
96, p.57 Identifique la emoción cuando estaba esc.. (1457:1457)
96, p.58 Me sentí alegre, contento, bien con migo.. (1463:1463)
97, p.4 Al sentirme bien por mis estudios me con.. (441:441)
97, p.5 Más confiado en mis cosas (444:444)
99, p.53 me senti seguro y confiado de lo que hic.. (270:270)
99, p.55 sin rabia y haciendo las cosas bien. (351:351)
99, p.56 se siente bien haber hecho las cosas bie.. (356:356)

99., p.58 Después me sentí bien y relajado por que.. (447:447)
 99, p.60 me di cuenta que había hecho el esfuerzo.. (525:525)
 99, p.63 me di cuenta que voy por muy bien camino.. (729:729)
 102, p.77 sentí un alivio pues me desahogue y saqu.. (628:628)
 102, p.83 me sentí muy a gusto por la calificación.. (1349:1349)
 102, p.4 pensé en mi salud física y pensaba en lo.. (1428:1428)
 102, p.94 aprendí que no debo dudar de conocimient.. (1763:1763)
 105, p.106 Decidí traer a mi mente para este día el.. (122:122)
 105, p.110 luego barrí y trapee y al final me parec.. (361:361)
 105, p.112 Sentí la satisfacción de ver todo en su .. (364:364)
 105, p.113 Pensé que todo se vería mejor si lavaba .. (407:407)
 105, p.114 Logre entender el tema, lo comprendí muy.. (448:448)
 105, p.115 Estaba lleno, había saciado el hambre y .. (489:489)
 105, p.122 no pensé antes lo mucho que podría yo ay.. (813:813)
 106, p.48 Me sentí complacido y contento (899:899)
 106, p.55 Pensé como cuando soy feliz los que está.. (1242:1242)
 106, p.56 Percibí que al darle un sentido a mi vid.. (1280:1280)
 106, p.58 ver que al cumplirlo me sentiré bien y d.. (1280:1280)
 111, p.10 a veces cuando veo que alguien es feliz .. (153:153)
 111, p.11 aquello que tanto quiero lo hago por cre.. (158:158)
 113, p.11 feliz porque ya no sentia cansancio (144:144)
 113, p.12 feliz porque ya no me dolia la cabeza (174:174)
 113, p.18 lleno y relajado (542:542)
 113, p.21 pensando en mi felicidad y la de todos a.. (916:916)
 113, p.24 mis emociones y pensamiento me hicieron .. (990:990)
 114, p.19 Satisface mi hambre y quede muy lleno (1029:1029)
 114, p.20 Contento, pues no me burle de nadie. (1363:1363)
 115, p.25 percibí la felicidad que se siente al es.. (159:159)
 160, p.6 pude calmar mi ansiedad que era mi objet.. (174:174)
 160, p.7 complete correctamente el objetivo. (215:215)
 160, p.8 me sentí tan bien que pase un excelente .. (253:253)
 160, p.10 para el mundo explotar mi capacidad labo.. (571:571)
 160, p.11 viajar con mi familia a otro país donde .. (590:590)
 160, p.18 siento calma y nada de disgusto por aque.. (738:738)
 160, p.29 Me sentí bien deseando felicidad, salud .. (866:866)
 160, p.31 seguro de lo deseado en el ejercicio. (906:906)
 160, p.32 desee de manera segura la felicidad, paz.. (924:924)
 160, p.33 hice lo establecido y me sentí bien conm.. (947:947)
 161, p.14 Me doy gracias a si mismo (712:712)
 161, p.17 siento que poco a poco se va cumpliendo .. (1026:1026)
 161, p.18 Pude cumplir con esta semana de meditaci.. (1094:1094)
 173, p.33 Mi cuerpo estaba feliz mi auto estima es.. (134:134)
 173, p.36 desde que termine la meditación i abrí m.. (300:300)
 173, p.37 Sentía mi cuerpo con una tranquilidad co.. (338:338)
 173, p.38 Durante la meditación sentía como mi res.. (372:372)
 173, p.44 me sentía como un hombre nuevo con una l.. (677:677)
 173, p.49 puede entender muchas cosas y sobre todo.. (780:780)
 173, p.50 Logre tener una relajación en mi cuerpo .. (783:783)
 173, p.51 Me sentía nuevo con una ganas de vivir u.. (817:817)
 173, p.53 Me sentía feliz con migo mismo con una t.. (854:854)

173, p.56 me sentí feliz con migo mismo con mi cue.. (890:890)
 173, p.59 sentía como en mi cuerpo entraba esa fel.. (998:998)
 173, p.61 Al terminar la meditación me encontraba .. (1049:1049)
 173, p.62 sentía como esa paz recorría cada parte .. (1094:1094)
 173, p.68 Al terminar la meditación abrí mis ojos .. (1284:1284)
 179, p.4 me había desahogado por medio de la medi.. (191:191)
 179, p.5 trataba de hacerlo lo mejor posible, par.. (477:477)
 179, p.7 Me sentí bien conmigo mismo. (725:725)
 179, p.12 Sentí una sensación agradable y de mente.. (1132:1132)
 179, p.13 Me sentí bien con migo mismo luego de la.. (1179:1179)
 179, p.15 Me sentí un poco mal por esas personas q.. (1321:1321)
 179, p.16 Me sentí bien al haber deseado de verdad.. (1324:1324)
 180, p.8 Observe como por medio de la atención se.. (135:135)
 181, p.1 al finalizar me sentí muy bien con migo .. (23:23)
 181, p.2 a medida que iba haciendo el ejercicio m.. (50:50)
 181, p.7 me sentí con gran aceptación de mí mismo.. (74:74)
 181, p.9 sentí una gran tranquilidad con migo mis.. (77:77)
 181, p.14 mi estado físico, psicológico y espiritu.. (110:110)
 181, p.15 lo que yo quiero para mi vida es dar lo .. (113:113)
 181, p.18 me siento bien y con una alegría con mi .. (135:135)
 181, p.22 me sentí muy bien con migo mismo porque .. (141:141)
 184, p.2 me sentí bien con mi yo interior (6:350-6:381)
 184, p.4 tranquilo con mi yo interior (8:836-8:863)
 184, p.14 me sentí bien con lo que está dentro de .. (12:783-12:824)
 184, p.33 soy dichoso GRACIAS A DIOS (17:1371-17:1402)
 184, p.35 me siento a gusto (19:1399-19:1415)
 185, p.12 Es felicidad lo que se siente al haber r.. (2242:2242)
 188, p.7 Me sentía bien por no responderle mal a .. (1438:1438)
 188, p.8 Me sentí alegre, contento, bien con migo.. (1476:1476)
 188, p.10 Me sentí bien por no echar a perder el p.. (1514:1514)
 189, p.2 la inhalación y la exhalación es un buen.. (164:164)
 189, p.7 tiene conciencia de lo que está haciendo.. (463:463)
 189, p.9 Me sentí muy bien y así aprendí a sabore.. (545:545)
 189, p.12 me siento aun mejor porque se controlar .. (741:741)
 189, p.14 Me siento cada dia mejor, mas a gusto co.. (815:815)
 189, p.18 satisfecho con lo que estaba haciendo. (894:894)
 189, p.19 aprendí a valorar lo que tengo, lo que q.. (896:896)
 189, p.24 Me sentí muy bien realizando esta medita.. (1113:1113)
 189, p.25 Cada vez me siento mucho mejor cuando ha.. (1152:1152)
 189, p.28 a veces salen muchas dudas que se pueden.. (1191:1191)
 189, p.32 Me sentí muy bien aclare muchas dudas, t.. (1314:1314)
 191, p.4 pude sentir como mi cuerpo se encontraba.. (800:800)
 191, p.5 el pequeño enojo desapareció. (889:889)
 191, p.6 Al haberse ido el pequeño rencor por mí .. (891:891)
 191, p.7 Ya, estoy tranquilo conmigo mismo y libr.. (929:929)
 191, p.9 Al terminar me sentía muy bien y me gust.. (1012:1012)

Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 46. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo Ara_F (Autorrealización Femenino)

104 Citas empíricas de los estudiantes que corresponden al sub-código para el código Ara_F: Autorrealización Femenino
118, p.9 Me salio todo bien en el dia tal y como .. (347:347)
118, p.11 pensaba en que todo me estaba saliendo b.. (456:456)
136, p.12 Mi ansiedad fue disminuyendo a.. (495:495)
136, p.47 el estrés comenzó a desaparecer y todo m.. (28:28)
136, p.51 Todo mejora y me sentí tranquila y de bu.. (210:210)
136, p.52 Me empecé a relajar y se empezó a pasar .. (253:253)
136, p.53 Me sentí muy feliz nunca había experimen.. (382:382)
136, p.56 Me sentí feliz conmigo misma y llena de .. (787:787)
136, p.58 Me sentí bien creo que me encontré conmi.. (946:946)
136, p.63 Me sentía mas segura. (1107:1107)
136, p.66 tenía una sensación como d felicidad y a.. (1377:1377)
136, p.68 Me sentía contena por este ejerciciopor .. (1563:1563)
136, p.70 Me sentí bien pensando en que muchos de .. (1662:1662)
136, p.72 Fue un experiencia grata pude ver en mi .. (1756:1756)
157, p.45 entendí mejor y me sentí muy bien en cla.. (151:151)
157, p.47 me lleva a un estado lleno de felicidad .. (226:226)
157, p.50 por mí (340:340)
157, p.59 un gran impacto en mi ser mental y espir.. (686:686)
157, p.62 logra conectarme y llevarme a recorrer m.. (763:763)
169, p.8 las cosas las hago con agrado y por qué .. (39:39)
169, p.9 me siento agradable con mi vida, con lo .. (119:119)
169, p.10 me siento conforme con mi cuerpo, más qu.. (122:122)
169, p.15 mucha alegría interior que no sé cómo ex.. (976:976)
169, p.18 Siento que todo lo que estoy haciendo lo.. (1083:1083)
169 p.24 Mi proyecto se enfocaba en estudiar inge.. (1204:1204)
169, p.33 Pensé en que tengo muchas personas que m.. (1513:1513)
169, p.34 me siento muy conforme con quien soy y c.. (1632:1632)
169, p.35 cada día que reflexiono no me arrepiento.. (1635:1635)
169, p.37 No solamente con desearle felicidad a lo.. (1673:1673)
169, p.39 Aun me siento a gusto con migo misma. (1711:1711)
169, p.41 tengo los pies en la tierra y estoy feli.. (1714:1714)
169, p.43 me siento muy apoyada respecto a todo lo.. (1877:1877)
178, p.5 el mal genio no me dejaba pero me esforc.. (3:1011-3:1065)
178, p.7 tenía emociones de baja autoestima e ins.. (4:62-4:161)
178, p.8 despoje de esos malos sentimientos, pens.. (4:208-4:285)
178, p.10 me encontraba ansiosa y mientras realice.. (4:1046-4:1148)
178, p.11 con más seguridad en mi mima (4:1183-4:1210)
178, p.13 al fin lo logre, sintiendo frescura en m.. (4:1415-4:1511)
178, p.22 logre recuperar la calma (6:849-6:874)
178, p.24 me sentí contenta porque desee el bien a.. (7:1084-7:1163)
178, p.29 siendo una excelente profesional (8:302-8:333)
178, p.32 me di cuenta de que realidad soy muy pri.. (8:968-8:1039)
178, p.35 me sentí más útil al poder desear el bie.. (8:1468-8:1549)
178, p.40 con ganas de ayudar a ser felices al pró.. (9:455-9:535)

182, p.8 las ansias se desaparecieron a medidas d.. (749:749)

182, p.11 más contenta y feliz con mí vida. (815:815)

182, p.13 me empecé a sentir mejor con migo misma .. (855:855)

182, p.21 al final me sentí mucho más tranquila co.. (1012:1012)

182, p.28 me sentí mucha mejor persona al querer u.. (1199:1199)

183, p.11 me siento feliz de ser quien soy. (671:671)

183, p.13 Me siento muy feliz de tener la vida que.. (741:741)

183, p.15 Me siento de maravilla, con la certeza d.. (777:777)

183, p.17 estoy saliendo adelante cada día. (777:777)

183, p.19 Estoy muy contenta con mi vida, con mi f.. (843:843)

183, p.26 Me siento en paz, tranquila, feliz, me s.. (948:948)

183, p.28 estoy muy contenta con mi vida. (1018:1018)

183., p.35 Me siento muy feliz por ser quien soy y .. (1097:1097)

194, p.3 Me ayudo emocional y mentalmente a estar.. (404:404)

194, p.6 Me ayudo a combatir la depresión (570:570)

194, p.9 de mejor estado emocional (654:654)

194, p.11 Me sentí más libre y subí mucho el animo.. (732:732)

194, p.13 me sentí poco a poco mucho mejor, (844:844)

195, p.4 He llegado a la conclusión que soy una p.. (392:392)

195., p5 me encontré con mi yo y fue tan lindo po.. (417:417)

195, p.8 Me llene de valor para dejar que la refl.. (461:461)

195, p.12 Me hice las preguntas y me las respondí .. (537:537)

195, p.13 Con una relajación y mucha paz interna e.. (618:618)

196, p.6 Tranquilidad , sin culpas hacia mi y cul.. (103:103)

197, p.10 empecé a pensar y analizar que soy valio.. (1032:1032)

197, p.18 Mi estado de ánimo mejoro, deje de perci.. (1218:1218)

198, p.3 Me siento capaz de ser esa persona que a.. (198:198)

198, p.9 Me sentía como nueva ya que estaba más t.. (257:257)

198, p.12 Me sentí feliz de poder haber llegado a .. (344:344)

198, p.19 Ha sido una buena experiencia a ver real.. (447:447)

199, p.1 me sentí menos cansada y pude dormir muc.. (136:136)

200, p.11 con más sentido al momento que estábamos.. (763:763)

200, p.18 Pude apreciar el momento, me sentí muy c.. (1112:1112)

201, p.3 Feliz el almuerzo quedo bien hecho claro.. (407:407)

201, p.4 Descanse después de caminar por toda la .. (432:432)

201, p.9 Mientras estaba en la meditación fue rec.. (740:740)

201, p.10 Seguí igual de imperativa no deje que lo.. (742:742)

201, p.11 Me sentí bien estuve al principio negati.. (765:765)

202, p.1 en pocas palabras me sentí muy bien y es.. (33:33)

202, p.2 esto me ha ayudado mucho para mantener u.. (120:120)

202, p.3 Culmine mi meditación con éxito y me sie.. (204:204)

202, p.5 me es de gran ayuda para mantenerme equi.. (367:367)

202, p.8 tranquila y contenta porque día a día co.. (560:560)

202, p.12 Estoy muy bien, no estoy cansada, al con.. (763:763)

202, p.15 Estoy muy contenta realizando estas medi.. (970:970)

202, p.27 Me sentí feliz, en paz con migo misma y .. (1412:1412)

202, p.28 pensé en aquellas personas que me han he.. (1451:1451)

202, p.32 me siento muy bien muy contenta y pues a.. (1601:1601)

202, p.35 me di cuenta que primero al estar realiz.. (1718:1718)

203, p.1 solté algunas energías malas como tensió.. (164:164)

203, p.3 Me sentí tranquila porque las cosas mala.. (351:351)
 203, p.6 Después de meditar me sentí más tranquil.. (443:443)
 203, p.11 me sentí bien meditando porque me centre.. (774:774)
 203, p.14 Me sentí más feliz en la meditación por .. (1089:1089)
 203, p.16 Me sentí más tranquila con migo misma cu.. (1131:1131)
 203, p.22 Me sentí mejor porque no me sentí tan in.. (1355:1355)
 203, p.26 Me sentí muy bien por que medite no solo.. (1453:1453)
 203, p.28 Me sentí mejor por la meditación que hab.. (1503:1503)
 204, p.1 dejé que todo el estrés que tenía se hic.. (177:177)
 204, p.4 Me sentí mejor conmigo misma porque medi.. (362:362)

Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 47. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo AT_M (Autotrascendencia Masculino)

104 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código AT_M: Autotrascendencia Masculino

94, p.47 siento que se me ha quitado un peso de e.. (566:566)
 94, p.51 todo lo que yo hago en definitiva mas al.. (647:647)
 96, p.56 Me sentía mejor y me evite un problema. (1386:1386)
 99, p.60 me di cuenta que había hecho el esfuerzo.. (525:525)
 99, p.68 debo estar con quienes debo estar y no e.. (852:852)
 99, p.71 dar mas de mi y ayudar a mis compañeros (1249:1249)
 99, p.72 pensé en lo afortunado que soy al tener .. (1295:1295)
 99, p.73 podría hacer algo para ayudar a todas aq.. (1341:1341)
 102, p.76 Me empecé a reír recordando cómo nos caí.. (551:551)
 102, p.81 pensante en qué hacer para ayudar a tran.. (1139:1139)
 102, p.85 agradecí a Dios por esa bendición. (1428:1428)
 102, p.88 llame y le pedí disculpas por la poca fa.. (1538:1538)
 102, p.96 Cuando termino la dinámica se les noto e.. (1842:1842)
 105, p.122 no pensé antes lo mucho que podría yo ay.. (813:813)
 105, p.125 concluí que sería muy importante el deja.. (886:886)
 105, p.127 Durante la actividad logre reírme un poc.. (957:957)
 105, p.128 me supe divertir a pesar de haber sido m.. (960:960)
 105, p.129 por primera vez había pensado claramente.. (1062:1062)
 106, p.47 Medite y pensé en toda la bondad que he .. (894:894)
 106, p.49 Me sentí muy bondadoso (980:980)
 106, p.50 Pensé en los que daño me han hecho y a l.. (1066:1066)
 106, p.51 Sintiéndome bien conmigo mismo (1071:1071)
 106, p.55 Pensé como cuando soy feliz los que está.. (1242:1242)
 106, p.58 ver que al cumplirlo me sentiré bien y d.. (1280:1280)
 111, p.6 di gracias por toda la bondad que la vid.. (116:116)
 111, p.7 gracias a dios por esta persona inigual.. (120:120)
 111, p.9 miro a los que están alegres y me da tam.. (149:149)
 111, p.10 a veces cuando veo que alguien es feliz .. (153:153)

111, p.11 aquello que tanto quiero lo hago por cre.. (158:158)

113, p.21 PENSANDO EN MI FELICIDAD Y LA DE TODOS A.. (916:916)

114, p.25 Me gustan estas respuestas, y más de dar.. (2029:2029)

114, p.29 Recordé a un amigo que se le murió el pa.. (2487:2487)

114, p.30 Pensé en un amigo que termino con su nov.. (2558:2558)

114, p.31 Espero hablar con mi amigo y aconsejarlo.. (2562:2563)

115, p.9 estuve pensando en un amigo que se encon.. (151:151)

115, p.26 compartí esa felicidad para aquellos que.. (159:159)

115, p.27 recordé esos momentos en el colegio cuan.. (164:164)

160, p.2 sentía un amor interior que recorría tod.. (42:42)

160, p.3 recordé lo mucho que amaba a mi papá, de.. (46:46)

160, p.4 me sentí un poco triste pero cada vez qu.. (46:46)

160, p.5 sentía gusto con el amor que me daban mi.. (78:78)

160, p.8 me sentí tan bien que pase un excelente .. (253:253)

160, p.10 para el mundo explotar mi capacidad labo.. (571:571)

160 p.11 viajar con mi familia a otro país donde .. (590:590)

160:, p.14 mi futuro junto con mi familia y lo que .. (656:656)

160, p.15 Fue algo maravilloso ver a mi familia re.. (659:659)

160, p.16 lo que quiero , libertad , tranquilidad,.. (677:677)

160, p.18 siento calma y nada de disgusto por aque.. (738:738)

160, p.19 Una experiencia única de la cual pueda i.. (740:740)

160, p.20 la bondad reina en mis alrededores , fam.. (756:756)

160, p.22 deje salir mis emociones, sentimientos y.. (777:777)

160, p.24 absorbí la bondad de mi familia e irradi.. (814:814)

160:, p.27 perdoné y reflexiones, mate el odio, rem.. (834:834)

160, p.29 Me sentí bien deseando felicidad, salud .. (866:866)

160, p.30 Sentí un descanso emocional desenado paz.. (887:887)

160, p.32 desee de manera segura la felicidad, paz.. (924:924)

160 p3.3 hice lo establecido y me sentí bien conm.. (947:947)

166, p .6 Pense en situaciones en las que mi corpo.. (656:656)

166, p.10 agradeci ser una persona completa capaz .. (1731:1731)

166:, p.11 No soy alguien que desea lo mejor para s.. (1808:1808)

166, p.12 He cometido errores, pisando los sentimi.. (1846:1846)

173, p.40 Me sentí feliz y le di muchas gracias a .. (447:447)

173, p.41 Al terminar la meditación y cepillarme l.. (487:487)

173, p.45 para poder criticar primero que todo deb.. (675:675)

173, p.46 me dije a mi mismo en vez de criticar a .. (710:710)

173, p.47 Me sentía feliz con migo mismo porque gr.. (713:713)

173, p.48 me puse a pensar el porqué los seres hum.. (745:745)

173, p.60 comencé a pedir por el bien de todos los.. (1046:1046)

173, p.63 ver mis pensamientos desde un nuevo punt.. (1142:1142)

173, p.68 Al terminar la meditación abrí mis ojos .. (1284:1284)

179, p.8 Tuvimos una buena comunicación entre amb.. (942:942)

179, p.9 Nos entendimos bien y estábamos en una m.. (990:990)

179, p.10 Nos pudimos comunicar bien todo el resto.. (993:993)

179, p.16 Me sentí bien al haber deseado de verdad.. (1324:1324)

180, p.3 Admire todas las amistades que he tenido.. (87:87)

180, p.7 Recordé momentos y emociones con mi fami.. (115:115)

180, p.23 me dio la emoción de compartir muchas co.. (258:258)

180, p.27 Me puse en el lugar de esas mismas perso.. (304:304)

<p>180:, p.28 Di gracias a Dios por tener a mis famili.. (306:306)</p> <p>180, p.29 Supuse que estas personas necesitan ayud.. (316:316)</p> <p>180:, p.31 Me puse a pensar que este mundo le hace .. (327:327)</p> <p>180, p.32 Agradecí a Dios que mi familia está muy .. (335:335)</p> <p>180, p.33 Me sentí contento con mis familiares que.. (337:337)</p> <p>180, p.34 Controlando mi respiración pensé en lo q.. (343:343)</p> <p>180, p.37 Me dije a mi mismo, a las personas hay q.. (357:357)</p> <p>180:, p.39 Me di cuenta que tengo que demostrarles .. (370:370)</p> <p>181, p.15 lo que yo quiero para mi vida es dar lo .. (113:113)</p> <p>184, p.5 me dio risa (9:868-9:878)</p> <p>184, p.8 agradecí a la vida por esa experiencia q.. (10:783-10:842)</p> <p>184, p.32 concluí que soy afortunado al poder real.. (17:809-17:867)</p> <p>184, p.33 soy dichoso GRACIAS A DIOS (17:1371-17:1402)</p> <p>184, p.34 me conecte con la alegría de los demás... .. (18:983-18:1062)</p> <p>185, p.7 o principal en este momento es mi famili.. (1577:1577)</p> <p>185, p.13 Conectarme con la naturaleza me ayuda pa.. (2286:2286)</p> <p>189, p.14 Me siento cada día mejor, mas a gusto co.. (815:815)</p> <p>189, p.19 aprendí a valorar lo que tengo, lo que q.. (896:896)</p> <p>189, p.20 me doy cuenta de las personas que tengo .. (936:936)</p> <p>189, p.22 doy cuenta que a veces la gente que me h.. (1005:1005)</p> <p>189:, p.23 me doy cuenta de lo que he hecho en mi v.. (1111:1111)</p> <p>189, p.27 sentí muchas sensaciones que nunca había.. (1039:1039)</p> <p>190, p.4 sé que me falta compromiso con las cosas.. (324:324)</p> <p>191, p.3 poder hacer feliz a los demás. (686:686)</p> <p>191, p.8 en un deseo desinteresado, pedí por la f.. (1010:1010)</p> <p>191,p .9 Al terminar me sentía muy bien y me gust.. (1012:1012)</p>
--

Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 48. Lista de Citas que corresponde al Subcódigo AT_F (Autotrascendencia Femenino)

<p>125 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al sub-codigo para el código AT_F: Autotrascendencia Femenino</p> <p>118 p.2 pensé en que quiero crear una .. (567:567)</p> <p>118, p.3 llegue a la conclusion de que .. (616:616)</p> <p>118, p.4 me acosté a pensar en que cuan.. (664:664)</p> <p>118:, p.8 Me senté en mi terraza a ver como las pe.. (315:315)</p> <p>118 p.10 La pase muy bien con mis amigas y me di .. (376:376)</p> <p>118:, p.12 Me disculpe con ella (618:618)</p> <p>136, p.55 Mi mama estaba cumpliendo años y me sent.. (617:617)</p> <p>136, p.57 Fui a disculparme con mi mama. (869:869)</p> <p>136, p.68 Me sentía contena por este ejerciciopor .. (1563:1563)</p> <p>136 p.70 Me sentí bien pensando en que muchos de .. (1662:1662)</p> <p>136, p.72 Fue un experiencia grata pude ver en mi .. (1756:1756)</p> <p>157, p.51 por mi familia. (340:340)</p>

157:, p.52 Fue algo bonito compartir con mis compañ.. (377:377)

157 p.53 agradeciendo a Dios primero por lo que n.. (416:416)

157, p.59 un gran impacto en mi ser mental y espir.. (686:686)

169, p.12 con una gran felicidad por todo lo que m.. (670:670)

169, p.14 Es una tarde que no me voy a amargar y t.. (943:943)

169, p.16 En esta meditación tengo muy presente a .. (976:976)

169, p.28 Quiero que estén todas las personas sin .. (1243:1243)

169, p.32 Se me viene a la mente no las personas q.. (1474:1474)

169:, p.37 No solamente con desearle felicidad a lo.. (1673:1673)

169 p.44 hablar con las personas importantes que .. (1880:1880)

178:, p.6 tomando una actitud pacífica y agradecid.. (3:1256-3:1299)

178, p.14 me di cuenta de que debo ser agradecida .. (5:228-5:454)

178 p.16 agradecí a Dios porque hermoso día (5:919-5:952)

178, p.18 descubrí que siempre quiero brindarle lo.. (5:1363-5:1451)

178, p.19 me di cuenta de que quiero mucho a mi fa.. (5:1492-5:1585)

178, p.21 ser de mucho ayuda a la sociedad (6:249-6:281)

178, p.23 me libre al entregarle a las personas qu.. (7:503-7:619)

178:, p.24 me sentí contenta porque desee el bien a.. (7:1084-7:1163)

178, p.25 llegue a concluir que debo ser más prude.. (7:1167-7:1241)

178, p.30 ayudando y apoyando a mis padres a mi fa.. (8:335-8:396)

178, p.33 me sentí agradecida con Dios y le desee .. (8:1065-8:1139)

178:, p.34 inicie la meditación para agradecer a Di.. (8:1342-8:1456)

178 p.36 retome el ejercicio para agradecer a Dio.. (9:71-9:113)

178:, p.40 con ganas de ayudar a ser felices al pró.. (9:455-9:535)

181, p.19 dar lo mejor a todas las personas para q.. (135:135)

182 p.13 me empecé a sentir mejor con migo misma .. (855:855)

182:, p.20 me evito problemas tengo una mejor relac.. (970:970)

182, p.21 al final me sentí mucho más tranquila co.. (1012:1012)

182, p.22 cambio mucho mi estado de ánimo, me tran.. (1045:1045)

182, p.23 estaba en paz con migo y con los que me .. (1085:1085)

182, p.25 me di cuenta que lo que hago a diario es.. (1159:1159)

182, p.27 reflexiono mucho sobre cómo no puedo seg.. (1197:1197)

182, p.28 me sentí mucha mejor persona al querer u.. (1199:1199)

182, p.31 decidí que siempre voy a intentar ayudar.. (1276:1276)

183 p.2 voy a llamar a mis padres a pedirles dis.. (112:112)

183, p.14 le agradezco a Dios por todo lo que me d.. (741:741)

183, p.18 Me siento llena de amor, con ganas de ay.. (814:814)

183, p.20 llenándome de buenos sentimientos, de pe.. (845:845)

183, p..21 lo visualicé y sentí que no podía sentir.. (878:878)

183, p.23 llenándome de fuerza para perdonarnos po.. (913:913)

183, p.24 Me siento bendecida al tener una familia.. (915:915)

183 p.27 traje a mi pensamiento toda la pobreza q.. (981:981)

183, p.30 le agradezco a la vida y a Dios por todo.. (1022:1022)

183, p.31 muy feliz de estar con mi familia, de po.. (1056:1056)

183 p.32 llego a mi mente todas las personas que .. (1058:1058)

183, p.33 Estoy muy agradecida porque gracias a Di.. (1060:1060)

183, p.34 recuerdos de personas sufriendo por dife.. (1095:1095)

183, p.36 Me siento muy agradecida con mis padres,.. (1134:1134)

193, p.9 lo que quiero darle al mundo es en torno.. (27:1501-27:1574)

193, p.16 pensé en las personas que no tienen nada.. (39:1226-39:1366)

193, p.17 Pensé en todas las personas del mundo en.. (40:1223-40:1352)
193:, p.18 pensé en todas las personas, en las que .. (41:1246-41:1356)
194, p.8 recapacitando de las cosas buenas que te.. (568:568)
194 p.19 dispuesta a vivir la vida en armonia con.. (966:966)
194:, p.21 Compasion por esa persona (1090:1090)
195 p.1 Trato de entregar siempre mi actitud pos.. (343:343)
195:, p.6 Reflexiono y desde mi corazón surge rápi.. (433:433)
196 p.7 Con mas serenidad para comprender a los .. (108:108)
196, p.8 Mas comprension con mis compañeros (113:113)
196:, p.9 Comprension hacia los demas sin tener ju.. (123:123)
196, p.10 Tristezas por las personas que no tienen.. (130:130)
196, p.11 Tristeza por los familiares de las mujer.. (135:135)
196, p.12 Deseos por que estos asesinos cambien (136:136)
196, p.13 Felicidad por las personas que tienen a .. (140:140)
196, p.14 Deseccion por las persona que han sido h.. (145:145)
197, p.1 a mi mente traje a mi madre y a mi hijo .. (33:33)
197, p.2 a mi mente traje la imagen de mi papá en.. (77:77)
197, p.10 empecé a pensar y analizar que soy valio.. (1032:1032)
197, p.12 pude analizar lo bueno y lo malo. (1077:1077)
197, p.13 Me concentre y pensé en todas las person.. (1118:1118)
197, p.19 Pensé positivamente, recordé las persona.. (1262:1262)
197, p.20 Mi estado de ánimo cambio, fui más posit.. (1267:1267)
197:, p.21 Empecé a concentrarme lentamente, pensé .. (1310:1310)
197, p.23 A los que no estaban felices les desee m.. (1359:1359)
198 p.6 . Actuare con más sabiduría y tolerancia.. (211:211)
198, p.10 Pienso en mi familia y en mi comportamie.. (291:291)
198, p.16 El amor hace parte importante en mi vida.. (433:433)
198:, p.17 Busco cada día encontrar un mejor signif.. (440:440)
200 p.4 Entusiasmada a recibir el fin de semana .. (507:507)
200:, p.5 pensé que aspectos importantes de mi vid.. (507:507)
200, p.14 medí mis palabras para hablar de manera .. (995:995)
202, p.13 En este trayecto antes de llegar al semá.. (835:835)
202, p.20 Esta meta la voy a ver realizada aproxim.. (1177:1177)
202 p.22 Esta meta la voy a lograr primero que to.. (1219:1219)
202:, p.24 quiero agradecerle al profesor Frank ya .. (1266:1266)
202, p.26 al imaginarme esa luz blanca y pura reco.. (1340:1340)
202 p.27 Me sentí feliz, en paz con migo misma y .. (1412:1412)
202:, p.28 pensé en aquellas personas que me han he.. (1451:1451)
202 p.34 La meditación de este día me ayudo a pen.. (1677:1677)
202:, p.35 me di cuenta que primero al estar realiz.. (1718:1718)
203, p.2 Me di cuenta que yo era la que había com.. (256:256)
203, p.3 Me sentí tranquila porque las cosas mala.. (351:351)
203, p.5 Me sentía mal, porque hice algo que no d.. (433:433)
203, p.7 Me sentí muy bien pensé” soy la que debo.. (573:573)
203, p.8 valorar más lo que verdadera mente es im.. (573:573)
203, p.9 comencé a meditar pensando en Dios y sen.. (686:686)
203, p.11 me sentí bien meditando porque me centre.. (774:774)
203, p.13 Me sentí un poco mal por no actuar bien .. (958:958)
203, p.15 dentro de mi ore por todas esas personas.. (1129:1129)
203, p.16 Me sentí más tranquila con migo misma cu.. (1131:1131)

203, p.17 Me sentí muy bien , porque pensé en solo.. (1170:1170)
 203, p.18 pensando en las personas que sienten y n.. (1260:1260)
 203, p.19 Me senti muy bien por sentir el dolor y .. (1263:1263)
 203, p.20 pensando en solo las personas que sufren.. (1304:1304)
 203, p.21 dentro de mi corazón les desee lo mejor .. (1352:1352)
 203, p.22 Me sentí mejor porque no me sentí tan in.. (1355:1355)
 203, p.23 ore por ellos para que Dios los prospera.. (1401:1401)
 203, p.24 Me sentí bien por que ore no solo por mi.. (1404:1404)
 203, p.25 compartí esa alegría y fui imparcial y a.. (1450:1450)
 203, p.26 Me sentí muy bien por que medite no solo.. (1453:1453)
 203, p.27 pensando en todas las personas del mundo.. (1500:1500)
 204, p.2 agradecí por todas las bendiciones que h.. (213:213)
 204,p .3 Agradecí a Dios por todo. (344:344)

Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 49. Lista de Código de Bienestar.

397 Citas empíricas de los estudiantes que correspondern al código de Bienestar
46, p.1 más fuerzas y tranquilidad (25:25)
46, p2 confiada tranquila y animada a.. (27:27)
46, p.3 estado de relajación completo (66:66)
46, p.4 tranquilidad y serenidad a rec.. (151:151)
46, p.5 me sentí muy bien en clase (151:151)
46, p.6 clase con mente abierta y posi.. (189:189)
46, p.7 me relaja mucho y me lleva a u.. (226:226)
46, p.8 serena, actitud y mente positi.. (456:456)
46, p.9 llena de vida y ánimos para no.. (536:536)
46, p.10 Tranquila feliz ,con mucha ene.. (610:610)
46, p.11 me sentía libre, liviana. (650:650)
46, p.12 siento liberada y tranquila. (652:652)
46, p.13 días han sido muy normales y t.. (679:679)
46, p.14 siento mucha armonía y tranqui.. (681:681)
46, p.15 Más liviana y sin molestias (721:721)
46, p.16 Enérgica, feliz y dispuesta a .. (797:797)
46, p17 feliz, tranquila (962:962)
46, p.18 Tranquila, relajada (1116:1116)
46, p.19 Tranquilidad máxima, felicidad.. (1162:1162)
47, p.1 muy tranquila (268:268)
47, p.2 Estaba traquila (297:297)
47, p.3 Estaba tranquila (330:330)
47, p.4 Me sentí muy feliz y complacid.. (389:389)
48, p.1 Muy contento con ganas de inic.. (188:188)
48, p.2 excelente estado de animo (482:482)
48, p.3 Termino muy bien y muy alegre (671:671)
49, p.1 mucho más tranquila, con una m.. (28:28)

49, p.2 sentí calma y descanso (42:43)
 49, p.3 me sentí con una mente más abi.. (109:109)
 49, p.4 sentí en todo mi cuerpo sereni.. (157:158)
 49, p.5 me sentí muy bien (184:184)
 49, p.6 me sentí calmada con una visió.. (239:240)
 49, p.7 me sentí agradecida con Dios y.. (348:349)
 49, p.8 me sentí más útil al poder des.. (360:361)
 54, p.1 Me sentía tranquilo, despreocu.. (653:653)
 54, p.2 mantuve la calma. (794:794)
 54, p.3 me siento muy bien (836:836)
 54, p.4 Me sentía bien, normal, (947:947)
 54, p.5 Me sentía mejor y me evite un .. (1386:1386)
 54, p.6 Me sentí alegre, contento, bie.. (1463:1463)
 54, p.7 pasión, alegría, felicidad, me.. (1457:1457)
 55, p.1 me sentí más calmado y relajad.. (117:117)
 55, p.2 buen humor , feliz (234:234)
 55, p.3 Más tranquilo (321:321)
 55, p.4 Tranquilo , relajado (396:396)
 56, p.1 buena disposición hacia el eje.. (43:43)
 56, p.2 relajado y con buena disposici.. (49:49)
 56, p.3 un buen ánimo (51:51)
 56, p.4 equilibrio y vitalidad (53:53)
 56, p.5 gran agrado y con buena energí.. (54:54)
 56, p.6 con gran ánimo para ir a la u (65:65)
 56, p.7 gran ánimo (68:68)
 56, p.8 me sentí con agrado (69:69)
 56, p.9 gran actitud por hacer bien la.. (71:71)
 56, p.10 sentí una gran tranquilidad co.. (77:77)
 56, p.11 estado de ánimo tranquilo (83:83)
 56, p.12 me sentí un poco mejor y con l.. (85:85)
 56, p.13 sentí mejor haciendo el ejerci.. (93:93)
 56, p.14 estado de ánimo feliz (105:105)
 56, p.15 me sentí muy bien (108:108)
 56, p.16 me sentí muy bien en todos los.. (111:111)
 56, p.17 me sentía muy bien (112:112)
 56, p.18 me sentí muy bien (114:114)
 56, p.19 me sentí con una paz interior (127:127)
 56, p.20 me sentí bien haciendo el ejer.. (130:130)
 56, p.21 me siento con una gran disposi.. (133:133)
 56, p.22 me siento bien y con una alegr.. (135:135)
 56, p.23 e siento con una gran disposic.. (136:136)
 56, p.24 con una gran disposición (139:139)
 56, p.25 me sentí muy bien con migo mis.. (141:141)
 56, p.26 gran disposición hacia el ejer.. (142:142)
 57, p.1 me sentí mucho mejor (447:447)
 57, p.2 me sentí mucho mejor, más enér.. (449:449)
 57, p.3 me sentí muy tranquila y mucha.. (614:614)
 57, p.4 sentía mucha paz mientras tran.. (612:612)
 57, p.5 : me sentía mucho mejor, más t.. (649:649)
 57, p.6 poco a poco mucho mejor, con m.. (681:681)

57, p.7 me sentía bien, tranquila y co.. (713:713)
 57, p.8 me sentí excelente, llena de e.. (717:717)
 57, p.9 me sentí bien (715:715)
 57, p.10 me sentí mucho mejo (751:751)
 57, p.11 me sentí mucho mejor. (782:782)
 57, p.12 más contenta y feliz con mi vi.. (815:815)
 57, p.13 con más ganas de seguir feliz .. (817:817)
 57, p.14 hacer feliz a mi familia (857:857)
 57, p.15 me empecé a sentir contenta, m.. (891:891)
 57, p.16 me sentí más tranquila (932:932)
 57, p.17 me fui sintiendo mucho mejor c.. (1010:1010)
 57, p.18 me tranquilice, he hice lo cor.. (1045:1045)
 57, p.19 estaba en paz con migo y con l.. (1085:1085)
 57, p.20 estaba tranquila, en un estado.. (1114:1114)
 57, p.21 me sentí mucho mejor, me di cu.. (1159:1159)
 57, p.22 me sentí con más ganas de hace.. (1161:1161)
 57, p.23 me sentí mucha mejor (1199:1199)
 57, p.24 decidí que siempre voy a inten.. (1276:1276)
 57, p.25 recordé que siempre debo salir.. (1313:1313)
 57, p.26 me subió mucho el ánimo, me se.. (1315:1315)
 58, p.1 Me senti normalito (189:189)
 58, p.2 me senti seguro y confiado de .. (270:270)
 58, p.3 pero bien, sin estrés y dispue.. (313:313)
 58, p.4 sentí muy bien, sin rabia y ha.. (351:351)
 58, p.5 Después me sentí bien y relaja.. (447:447)
 58, p.6 me dispuse a realizar la activ.. (603:603)
 58, p.7 entí que había realizado bien .. (611:611)
 58, p.8 Despues de esto estaba bien y .. (653:653)
 58, p.9 Antes de la actividad me dispu.. (1043:1043)
 58, p.10 Después estaba relajado y fres.. (1104:1104)
 58, p.11 Despues me sentí muy bien (1158:1158)
 58, p.12 me sentí muy bien por lo reali.. (1204:1204)
 58, p.13 me dispuse a ver si había hech.. (1345:1345)
 59, p.1 con más energía y muy tranquil.. (74:74)
 59, p.2 una sensación de tranquilidad .. (72:72)
 59, p.3 Me siento muchísimo mejor (112:112)
 59, p.4 lo sentí de una forma especial.. (147:147)
 59, p.5 Me siento muy consciente de lo.. (261:261)
 59, p.6 Me siento mucho mejor, l (299:299)
 59, p.7 Me siento tranquila, des estre.. (375:375)
 59: p.8 Me levanté con mucha energía y.. (409:409)
 59, p.9 sentía todo más gratificante. (411:411)
 59, p.10 me siento renovada (413:413)
 59, p.11 Me siento muy feliz de recorda.. (490:490)
 59, p.12 Me siento mucho mejor (453:453)
 59, p.13 Estoy muy contenta porque tuve.. (523:523)
 59, p.14 contenta y llena de energía. (527:527)
 59, p.15 Me siento muy bien (564:564)
 59, p.16 Me siento tranquila, contenta (630:630)
 59, p.17 Me siento muchísimo mejor, con.. (634:634)

59, p.18 Me siento contenta, llena de e.. (667:667)
 59, p.19 me siento feliz de ser quien s.. (671:671)
 59, p.20 Me siento muy bien (703:703)
 59, p.21 Me siento muy feliz (742:742)
 59, p.23 Tomé consciencia de cada una d.. (846:846)
 59, p.24 Me siento mucho mejor, (881:881)
 59, p.25 Me siento muy contenta (980:980)
 59, p.26 Me siento de maravilla (984:984)
 59, p.27 Me siento muy bien, estoy muy .. (1015:1015)
 59, p.28 Me siento muy bien, muy feliz .. (1053:1053)
 59, p.29 Me siento excelentemente (1090:1090)
 59, p.30 Me siento muy feliz por ser qu.. (1094:1094)
 60, p.1 con paz interior. (183:183)
 60, p.2 me sentí bien con mi yo interi.. (263:263)
 60, p.3 me sentí bien alegre. (336:336)
 60, p.4 me sentí normal tranquilo con .. (378:378)
 60, p.5 me sentía feliz (437:437)
 60, p.6 tome disposición e inicie (594:594)
 60, p.7 tomé disposición y realice el .. (622:622)
 60, p.8 : me sentí seguro de mi proyec.. (668:668)
 60, p.9 me siento bien. (714:714)
 60, p.10 me sentí bien (815:815)
 60, p.11 me siento feliz (827:827)
 60, p.12 me siento a gusto al poder rea.. (837:837)
 60, p.13 me dispuse en conectarme con e.. (921:921)
 60, p.14 finalice alegre ya había termi.. (935:936)
 61, p.1 Muy tranquilo (508:508)
 61, p.2 Sentí satisfacción con los log.. (524:524)
 61, p.3 : me encontraba contento (602:602)
 61, p.4 Más tranquilo y sereno con mis.. (1124:1124)
 61, p.5 La respiración muy tranquila (1165:1165)
 62, p.1 Sentí mucha tranquilidad (31:31)
 62, p.2 Encontré la tranquilidad (115:115)
 62, p.3 Encontré una paz interior y un.. (320:320)
 62, p.4 con una felicidad de oreja a o.. (739:739)
 62, p.5 Sentí unas tranquilidad, un eq.. (816:816)
 62, p.6 me alegre mucho y me sentí emo.. (932:932)
 62, p.7 todos resultamos muertos de ri.. (1307:1307)
 62, p.8 me sentí muy a gusto por la ca.. (1349:1349)
 63, p.1 Entusiasmada (889:889)
 63, p.2 Entusiasmada (1012:1012)
 63, p.3 Agradable (1325:1325)
 63, p.4 Satisfecha (1376:1376)
 64, p.1 me ayuda a despejar la mente y.. (769:769)
 64, p.2 Me sentí mucho mejor me sentía.. (773:773)
 64, p.3 respirava profundamente y me s.. (814:814)
 64, p.4 La verdad me sentí mucho mejor.. (818:818)
 64, p.5 me sentía con mejor animo para.. (904:904)
 64, p.6 Me sentí mucho mejor (1126:1126)
 64, p.7 siento que las cosas las reali.. (1168:1168)

64, p.8 Me sentí mucho mejor me sentía.. (1343:1343)

64, p.9 ya que esto me produjo un calo.. (1339:1339)

64, p.10 Me sentí muy bien (1470:1470)

64, p.11 Me sentí muy bien (1474:1474)

64, p.12 Me sentí muy bien (1564:1564)

64, p.13 Me sentí mucho mejor para ter.. (2019:2019)

64, p.14 Me sentí mejor (2123:2123)

64, p.15 Me sentí muy bien (2267:2267)

65, p.1 Me sentí mucho más concentrado.. (383:383)

65, p.2 Me sentí mucho más conectado c.. (421:421)

65, p.3 Sentí una relajación en mi cue.. (583:583)

65, p.4 Me sentía diferente como si se.. (691:691)

65, p.5 Mantenía mi sentimiento de ale.. (986:986)

65, p.6 Todo estaba normal (1206:1206)

65, p.7 Me sentí bien por no echar a p.. (1514:1514)

66, p.1 Sentí la satisfacción de ver t.. (356:356)

66, p.2 estaba contento de haber leído.. (440:440)

66, p.3 me sentí una vez más satisfecho.. (481:481)

67, p.1 sentí felicidad trayendo bueno.. (512:512)

67, p.2 Después de hacer los ejercicios.. (637:637)

67, p.3 Medite y pensé en toda la bond.. (894:894)

67, p.4 Me sentí complacido y contento.. (899:899)

67, p.5 Me sentí muy bondadoso y pensé.. (980:980)

67, p.6 Me sentí complacido y relajado.. (985:985)

67, p.7 Pensé en los que daño me han h.. (1066:1066)

67, p.8 Sintíéndome bien conmigo mismo.. (1071:1071)

67, p.9 Pensé que más debería hacer pa.. (1156:1156)

67, p.10 también que cuando a mí me va .. (1237:1237)

67, p.11 sentiré bien y de igual modo l.. (1280:1280)

68, p.1 hago sienta paz viendo lo que .. (396:396)

68, p.2 me sentía alegre (622:622)

68, p.3 agradeci ser una persona compl.. (1731:1731)

68, p.4 No soy alguien que desea lo me.. (1808:1808)

69, p.1 la semana me siento bien, (424:424)

69, p.2 Me sentí muy bien y así aprend.. (545:545)

69, p.3 Me gusta hacerla mientras uno .. (584:584)

70, p.2 Me siento más activo con más á.. (163:163)

70, p.3 mi concentración ha mejorado p.. (199:199)

70, p.4 me he estado enfocando más hac.. (230:230)

70, p.5 Noto una mejoría empiezo a com.. (264:264)

70, p.6 más relajada pero fue un buen .. (292:292)

70, p.7 esta vez me relaje (300:300)

70, p.8 Calmado, normal, más descansado.. (314:314)

70, p.9 Feliz con los resultados, muy s.. (326:326)

70, p.10 me siento mejor, más consciente.. (316:316)

71, p.1 Al terminar de realizar el eje.. (212:212)

71, p.2 :Sensaciones de relajación, (288:288)

71, p.3 Felicidad, es lo que sentía al.. (326:326)

71, p.4 la sensación de humedad era pl.. (364:364)

71, p.5 me sentí un poco aliviado (515:515)

71, p.6 me relajaba cada vez más (553:553)
 71, p.7 Me sentía más feliz (619:619)
 71, p.8 staba más tranquilo (718:718)
 71, p.9 estado de calidez y paz conmigo.. (800:800)
 71, p.10 Me encontraba totalmente relaj.. (802:802)
 71, p.11 me sentía que mi mente ya esta.. (891:891)
 71, p.12 Al terminar me sentía muy bien.. (1012:1012)
 72, p.1 sentí un poco de tranquilidad... (16:16)
 72, p.2 me sentí muy bien más relajado.. (46:46)
 72, p.3 logre estar tranquilo (58:58)
 72, p.4 estuve muy contento (74:74)
 72, p.5 me sentí con másánimo (79:79)
 72, p.6 tranquilo (81:81)
 72, p.7 seguí algo tranquilo (83:83)
 72, p.8 sentí gran relajación (91:91)
 72, p.9 estaba feliz (103:103)
 72, p.10 :estaba tranquilo. (107:107)
 72, p.11 con mucha paz interior (134:134)
 72, p.12 estaba tranquilo. (148:148)
 72, p.13 muy tranquilo. (150:150)
 72, p.14 muy tranquilo. (154:154)
 72, p.15 feliz, porque había terminado .. (159:159)
 73, p.1 se siente más tranquilidad, má.. (976:976)
 73, p.2 Siento que todo lo que estoy h.. (1083:1083)
 73, p.3 tome un momento para despejar .. (1161:1161)
 73, p.4 me siento más a gusto y me da .. (1635:1635)
 73, p.5 me sentí a gusto sino que tamb.. (1673:1673)
 73, p.6 estoy feliz conmigo misma (1714:1714)
 74, p.1 te:me relaje y me calme y deje.. (252:252)
 74, p.2 mucha calma y tranquilidad (291:291)
 74, p.3 me sentía calmado y pensaba qu.. (326:326)
 74, p.4 me sentí bien no muy contento .. (364:364)
 74, p.5 tranquilo y como mucho entusia.. (403:403)
 74, p.6 relajado y muy calmado (930:930)
 74, p.7 me relaje y deje de pensar en .. (1111:1111)
 74, p.8 me sentía bien pues muy conten.. (1152:1152)
 75, p.1 volvió 100% la tranquilidad (177:177)
 75, p.2 Plena tranquilidad (313:314)
 75, p.3 empecé a sentir un tipo de paz.. (309:310)
 75, p.4 me sentía mucho más activa y e.. (378:379)
 75, p.5 Mi estado de ánimo era bueno (460:460)
 75, p.6 deje de sentirme intranquila (552:552)
 75, p.7 Me sentí descansada y fresca, (820:820)
 75, p.8 mi estado de ánimo seguía sien.. (907:908)
 75, p.9 El estado de ánimo nuevamente .. (959:959)
 75, p.10 Me sentí mejor, mi estado de á.. (1206:1207)
 75, p.11 Sentí tranquilidad (1256:1256)
 75, p.12 Me sentí mejor, mi estado de á.. (1340:1340)
 75, p.13 Me sentí tranquila, (1475:1475)
 75, p.14 Estaba tranquila (1530:1530)

75, p.15 Estaba de mejor ánimo (1658:1658)
75, p.16 Me sentía tranquila y de buen .. (1707:1707)
75, p.17 Mi estado de ánimo era bueno. (1836:1836)
75, p.18 Me sentí de buen humor. (1898:1899)
75, p.19 Me sentí, tranquila y mi estad.. (1953:1953)
75, p.20 Me sentí mucho mejor (2010:2010)
76, p.1 aumenta mi energía y me da cal.. (611:611)
76, p2 Me sentí más relajada y de mej.. (653:653)
76, p.3 Me sentí más libre y subí much.. (731:731)
76, p.4 Antes: Me sentí en total tranq.. (765:766)
76, p.5 Me relaje mucho (768:768)
76, p.6 me siento renovada (845:845)
76, p.7 tranquila, conforme, contenta (882:882)
76, p.8 Después: Feliz, me siento much.. (883:884)
76, p.9 feliz ya que pude solucionar m.. (925:925)
76, p.10 Durante: Me empecé a sentir mu.. (922:923)
76, p.11 Tranquila (963:963)
77, p.1 Se siente bien. (63:63)
77, p.2 me sentí un poco chévere (113:113)
77, p.3 encontré mi paz interior. (164:164)
77, p.4 se siente bien (232:232)
77, p.5 se sintió bien (250:250)
77, p.6 Me sentí muy bien (295:295)
77, p.7 Me sentí muy híper mega wow (312:312)
77, p.8 Bien se sentía chévere (326:326)
77, p.9 Después: Bien espectacular. (327:328)
77, p.10 Pues me sentía chévere (324:324)
77, p.11 Se siente bien (356:356)
77, p.12 Me sentí muy bien bastante pos.. (358:358)
77, p.13 Me sentí muy bien es una activ.. (405:405)
77, p.14 Me siento muy feliz (419:419)
77, p.15 Me sentí muy bien (448:448)
77, p.16 Me sentía bien (473:473)
77, p.17 me sentí alegre en paz (477:477)
77, p.18 Me sentí chévere (492:492)
77, p.19 Me sentí satisfecha. (539:539)
77, p.20 Con una relajación y mucha paz.. (618:618)
77, p.21 Me sentía a gusto (646:646)
77, p.22 Se pudo sentir bien (661:661)
77, p.23 Bien, relajada y chévere (673:673)
77, p.24 Chévere (692:692)
77, p.25 Súper mega híper wau (723:723)
78, p.1 Satisfaccion (38:38)
78, p.2 Paz y tranquilidad interio (44:44)
78, p4 Tranquilidad (45:45)
78, p.5 Relajacion (56:56)
78, p.6 : Tranquilidad (62:62)
78, p.7 Tranquilidad (79:79)
78, p.8 Mas tranquilidad (84:84)
78, p.9 Tranquilidad (94:94)

78, p.10 Tranquilidad y paz (104:104)
 78, p.11 Tranquilidad (103:103)
 78, p.12 Tranquilidad (114:114)
 78, p.13 Paz interior (118:118)
 78, p.14 Tranquilidad (117:117)
 78, p.15 : Paz y tranquilidad (124:124)
 78, p.16 Alegria (134:134)
 78, p.17 Felicidad (140:140)
 78, p.18 Tranquilidad, descanso (144:144)
 79, p.1 Me relaje muchísimo más, (33:33)
 79, p.2 Me sentía muchísimo mas tranqu.. (163:163)
 79, p.3 Me sentí mucho más relajada y .. (205:205)
 79, p.4 Me sentí más relajada (249:249)
 79, p.5 Me sentía más activa y con más.. (380:380)
 80, p.1 relajada (133:133)
 80, p.2 relajada (161:161)
 80, p.3 mucha tranquilidad (318:318)
 80, p.4 relajada (399:399)
 80, p.5 tranquila (441:441)
 81, p.1 me sentí relajada (66:66)
 81, p.2 : me sentía bien, estaba relaj.. (61:61)
 81, p.3 : me sentí bien (101:101)
 81, p.4 me sentía bien, normal (190:190)
 81, p.5 Después:me sentí muy relajada (224:225)
 81, p.6 :me sentí muy relajada, (253:253)
 81, p.7 Después:me sentí muy bien (255:256)
 81, p.8 me sentí más relajada (289:289)
 81, p.9 me sentía bien (322:322)
 81, p.10 me sentí muy relajada (327:327)
 82, p.1. MAS RELAJADO (390:390)
 82, p.2 RELAJADO (490:490)
 82, p.3 Después: CONTENTO Y CON GANAS .. (586:587)
 82, p.4 :FELIZ (666:666)
 82, p.5 RELAJADO Y FELIZ (708:708)
 82, p.6 FELIZ (833:833)
 82, p.7 FELIZ Y RELAJADO (1103:1103)
 82, p.8 RELAJADO (1183:1183)
 83, p.1 más tranquila (242:242)
 83, p.2 Me sentí muy tranquila (451:451)
 83, p.3 Estaba muy feliz (486:486)
 83, p.5 Me encontraba tranquila (534:534)
 83, p.6 Llegue muy tranquila (621:621)
 83, p.7 Me sentía mucho más tranquila (672:672)
 83, p.8 , me sentí muy conforme y agra.. (1100:1100)
 84, p.1 relajado (24:24)
 84, p.2 me encontraba bien (22:22)
 84, p.3 termine muy relajado (28:28)
 84, p.4 feliz (30:30)
 84, p.5 : relajado (41:41)
 84, p.6 relajado (47:47)

84, p.7 tranquilo (49:49)
 84, p.8 estuve muy contento (80:80)
 84, p.9 :tranquilo (87:87)
 84, p.10 seguí algo tranquilo (89:89)
 84, p.11 relajado (126:126)
 84, p.12 tranquila (139:139)
 84, p.13 seguí descansando (148:148)
 84, p.14 : descansando (152:152)
 85, p.1 me relaje (45:45)
 85, p.2 Feliz (65:65)
 85, p.3 Normal y muy tranquila. (112:112)
 85, p.4 :Feliz y contenta. (207:207)
 85, p.5 Seguí feliz (212:212)
 85, p.6 :Feliz (407:407)
 85, p.7 me hace feliz. (407:407)
 85, p.8 Relajada (738:738)
 85, p.9 Normal y pues relajada. (787:787)
 85, p.10 :Feliz, realmente feliz (893:893)
 85, p.11 estoy feliz (895:895)
 85, p.12 Normal y un poco feliz. (1027:1027)

Nota: a mano izquierda el primer numero corresponde a los documentos primarios de la unidad hermenéutica, seguido por el numero de pagina y a mano derecha el numero que esta entre paréntesis corresponde al renglón.

Fuente: Elaboración Propia

Como esquema que sintetiza el Análisis Genético Estructural a partir de la fenomenología descriptiva se obtiene la siguiente red semántica:

Figura 9. Red Semántica Consciencia Plena del Sentido en la Vida



Fuente: Elaboración Propia

Los sujetos que reportan experiencias relacionadas con las Categorías Fenomenológicas se racionan el siguiente cuadro:

Tabla 50. Distribución de Sujetos en la tercera tarea Fenomenológica: Análisis Categorical

ANÁLISIS CATEGORIAL		
Categoría Fenomenológica	Sujetos en quienes se evidenció (Se utilizan códigos de los sujetos para conservar la confidencialidad)	No Sujetos
Temporalidad	JG, CL, JkG, JSS, CC, AV, CT, CCM, DFM, FB, DLG, JSL, JPL, VG, AMC, LM, MC, DMR, DAC, VO, JSR, JD, SM, MCS, NB, PLC, PAN, LO, NT,	30
Espacialidad	JDG, JCL, JKG, LMV, FB, JSL, CL, JPL, VG, AMC, LM, MC, DMR, DAC, VO, JSR, JD, SM, MJB, MC, PLC, SE, MC, LO, NT	25
Corporalidad	LT, JF, JC, CC, MA, FB, DLG, JSL, CL, JPL, VG, AMC, LM, MC, DMR, DAC, VO, JSR, JD, SM	20
Intersubjetividad	JCV, AM, AV, CC, MA, FB, DLG, CL, JPL, VG, AMC, LM, MC, DMR, DAC, VO, JSR, JD, SM, SE	20
Causalidad:	JKG, CCM, DFM, FB, DLG, JSL, CL, JPL, VG, AMC, LM, MC, DMR, DAC, VO, JSR, JD, SM, NB, PLC, PAN, MJB, NT, AP.	24

Fuente: Elaboración Propia

9. Discusión de los Resultados

Análisis Cuantitativo

En términos de análisis estadísticos se aprecia desde un punto de vista descriptivo que el grupo control y el experimental son relativamente homogéneos en cuanto a edad, sexo, lugar de nacimiento, religión, tipo de convivencia e ingresos económicos. Se encuentra que la muestra de esta investigación está compuesta por 110 sujetos con edades entre los 17 y 23 años. El grupo control está compuesto por 55 sujetos y el Grupo Experimental por 55 sujetos. Dentro del grupo control el 59.5% son Hombres y el 40.5% son mujeres mientras que en el Grupo Experimental el 55.45% son hombres y el 44.55% son mujeres.

En cuanto al lugar de Nacimiento se encuentra que en ambos grupos la mitad de los sujetos son de la ciudad de Ibagué, 51% en el grupo control y 50 % en el grupo experimental, encontrándose también individuos de otras poblaciones de la región del Tolima, algunos muy pocos de otros departamentos y otros tantos de otras ciudades principales del país como Bogotá y Cali.

También hay homogeneidad en cuanto a su pertenencia a la religión Católica con un 80% en promedio. El número de sujetos que se declaran Protestantes es inferior en el grupo experimental con un 5.6% en comparación con el 10.81% grupo control, mientras que el número de estudiantes que se adscribe a Otras religiones en el grupo experimental es de un 5.41% e inexistente en el grupo control.

Por otra parte, respecto al régimen de convivencia, se observa que la mayoría de los sujetos de la muestra (64.5%) vive con sus padres en contraste con quienes viven solos (13.5%) y quienes tienen otro tipo de convivencia (24%). Ambos grupos comparten una misma tendencia en cuanto a tener un número similar de sujetos que viven solos (47% en el grupo control y 53 en el grupo experimental) y sujetos que viven con sus padres, (46% en el grupo control y 54% en el grupo experimental) difiriendo tan solo en cuanto a la modalidad de otro tipo de convivencia, ya que en el grupo control esta se presenta en un 62.5 % mientras que en el grupo experimental tan solo en un 37.5%.

Dado que la mayoría tiene una relación de dependencia con sus padres, importa tener en cuenta los ingresos económicos de sus padres; se destaca que 14 de esos padres ganan un salario mínimo, 20 de esos padres ganan entre 2 y 3 salarios mínimos y 23 de esos padres ganan entre 4 y 6 salarios mínimos; encontrándose una distribución homogénea entre el grupo control y el grupo experimental siendo la mayoría de clase media.

Todo lo anterior se resume en que ambos grupos, control y experimental, poseen características sociodemográficas homogéneas, con lo cual se asegura cierto control de variables extrañas acordes a una investigación Cuasiexperimental, en la cual el control no es tan alto como en las experimentales, pero es mayor que en las no Experimentales.

Ahora bien, entrando de lleno en el análisis de las variables centrales de esta investigación, es decir el Programa Consciencia Plena del Sentido en la Vida y los niveles de Sentido de Vida percibidos, se encontró en un primer momento de evaluación Pretest en el grupo control que, el 5.5% puntuó un nivel de sentido de vida Bajo, el 85% puntuó un nivel de Sentido de vida Moderado, el 7.3 % puntuó un nivel de

Sentido de Vida Alto, y solo el 1.8% puntuó un nivel de sentido de vida Muy Alto. Este panorama corresponde con lo esperado para una población No Clínica, en la cual los niveles de sentido de vida son en su Mayoría Moderados.

Por su parte, en el grupo Experimental, los niveles de sentido de Vida encontrados en el pre test fueron Moderado para el 1.8 %, Alto para el 43.6% y Muy Alto para 54.5% . Este último panorama contrasta con el del grupo control, ya que como ya se dijo, el 85% de los sujetos del grupo control puntuaron un nivel de sentido de Vida Moderado. El no partir de un mismo nivel de sentido de Vida como línea de base hubiera podido obrado como una dificultad metodológica, sin embargo, se procedió primero a establecer si existían diferencias entre el pretes y el postest al interior de cada Grupo para luego comparar las medias entre grupos y finalmente se estableció si existían diferencias significativas en virtud a la intervención.

En ese orden de ideas, al evaluar el Sentido de Vida en el Postest, se encontró que en el Grupo Control el 5.5% percibió un nivel Bajo de Sentido de Vida, que el 72% percibió un nivel Moderado de Sentido de Vida, que el 20 % percibió un Alto nivel de Sentido de Vida y solo un 1.8% percibió un nivel Muy Alto de Sentido de Vida. En contraste, en el postest del grupo Experimental el 16.4% alcanzó un nivel de sentido de vida Alto y el 83.6% alcanzo un nivel de sentido de vida Muy Alto y ninguno puntuó niveles de vida bajos o Moderados.

Si se comparan las medias del pretest con el postest del grupo Control se observa que solo hay una diferencia de 2.54, mientras que si se comparan las medias del pretest con el postest del Grupo experimental se halla una diferencia de 5.80 con una significatividad estadística de 0.00.

Al aplicar un análisis de medias de comparación de grupos se encontró que en el grupo control la media del postest fue de 21.47 y en el experimental de 46.30, pero al tratarse de muestras no relacionadas no había homogeneidad de varianza, de ahí que el análisis estadístico pertinente fuera el Anova de un factor, en este caso, el factor independiente fue el tipo de grupo. De este modo se estableció que dichas diferencias en las medias del Postest según el tipo de grupo eran altamente significativas con un valor de 0,00.

Por tanto se Rechaza la Hipótesis Nula y se Acepta la Hipotesis Alterna; es decir se confirma que existen mayores niveles de sentido de vida en el postest del grupo Experimental, en el cual se aplicó el Programa de Conciencia Plena de sentido de Vida, en contraste con el postest del grupo Control, en el cual no se aplicó el programa y los

Niveles de Sentido de vida hallados son inferiores. Por lo anterior se da por validado el programa diseñado.

Al contrastar estos resultados con investigaciones anteriores, se coincide plenamente con Frankl(1988) cuando afirma que el Sentido de Vida es incondicional en la medida en que se puede descubrir en cualquier situación existencial. En ese sentido, se corrobora la intuición de Frankl, de que la posibilidad de percibir Sentido es más o menos independiente de variables como el lugar de nacimiento, el sexo, la edad, la educación o nivel socioeconómico, pese a las reservas de investigaciones empíricas que arrojan diferentes matices.

Por ejemplo, a diferencia de García, Martínez, Soucase y Gallego (2011) no se encuentra en esta investigación diferencias cuantitativas en los niveles de sentido de vida entre universitarios por su sexo o género. La diferencia significativa se dio, como ya se demostró, por el entrenamiento o la participación en el programa en comparación con aquellos que no participaron del mismo. No obstante, convendría controlar aún mejor las otras variables sociodemográficas, para que haya una representación equitativa de todos los subtipos de variables.

De otro lado se confirma lo predicho por neurocientíficos como Lutz, A. et al., (2007) y Seguel (2010) al proponer como uno de los principales efectos de las prácticas meditativas, una mayor sincronía cerebral que se experimenta subjetivamente como mayor conexión interna y externa, lo cual se equipara parcialmente con el constructo psicológico de Sentido de Vida acuñado por Martínez (2009), según el cual dicha experiencia provee una sensación de coherencia o identidad personal.

Análisis Fenomenológico Genético - Estructural:

Ahora bien, si se emprende el Análisis Genético - Estructural, surge del material empírico algunas categorías emergentes que esclarecen el origen y proceso de asunción del Sentido de Vida, desde niveles moderados u ordinarios, hasta niveles altos y muy altos o extraordinarios y con ello se precisa una estructura relacional que describe conceptualmente el proceso psicológico de esta experiencia.

Para ello la Red Semántica del Programa Conciencia Plena del Sentido en la vida, presentada en los resultados (ver Figura 9), esquematiza las relaciones más fuertes entre las categorías emergentes según su fundamentación y densidad. De ahí el orden en el que se describe el proceso Genético Estructural del Programa Conciencia Plena del Sentido en la Vida: Primero se Conciencia el Sentido de Vida Ordinario, segundo se

induce el estado de Paz Interior, luego se activa la Consciencia Reflexiva, luego se reafirma el Sentido de Vida y finalmente se logra el Bienestar psicológico.

1. Sentido de Vida Ordinario. En Primer lugar se encuentra que la Familia de Códigos denominada Sentido de Vida Ordinario incluye en una relación de pertenencia a los subcódigos Estrés, Emociones Desagradables, Desánimo y Desconcentración. Algunas de las citas presentadas en los resultados que ilustran esta familia de códigos son las siguientes: “Estrés al máximo ya que empezaba parciales” (157, p.1) “Mente y cuerpo disperso y cansado de tanto trabajo y proyectos en la universidad no me relajo y la preocupación de que pueda perder materias es grande el estrés es inmenso no logro controlarme me da ansiedad por comer” (157, p.14); “triste al ver que no obtuve los resultados esperados en los parciales” (157, p.9) “Tenía rabia y malgenio pues había acabado de discutir fuertemente” (105, p.89); “pues aburrido y cansado y sin ánimos” (137, p.22); “No estaba prestando atención a la clase y estaba muy aburrido” (173, p.6).

Estos resultados coinciden con los hallazgos de varias investigaciones que destacan que el Sentido de Vida está asociado inversamente con el afecto negativo, (Kennedy et al.,1994, Keyes, 2002; Steger, Kashdan & Oishi, 2008; Moreno, 2014), con la ansiedad (Kashdan et al., 2006) el miedo, la vergüenza y la tristeza (Steger et al., 2012), la rumiación (Steger et al., 2008) el estrés (Cromer, & Smyth, 2009; Flanery & Flanery, 1990; Flannery Jr. & Raymond, 1999) y el neuroticismo (Halama, 2005; Mascaro & Rosen, 2004; Steger, et al., 2006; Steger, 2012; Shnell& Becker, 2006).

En esta población de jóvenes universitarios, el estrés es fundamentalmente de tipo académico, no obstante sus relaciones interpersonales y familiares también terminan afectadas, experimentando muchas de las emociones desagradables como tristeza preponderantemente en mujeres y enojo en los hombres. La presión que experimentan por las demandas académicas como parciales y trabajos, sumadas a las expectativas personales e interpersonales de éxito y los temores al fracaso, obran en contra de la capacidad de concentración en el estudio y el cumplimiento de sus objetivos y metas. Esto contribuye circularmente a que los resultados esperados no sean inicialmente los deseados y se consuman las profecías negativas auto cumplidas, con lo cual se pierde la confianza, aumenta el estrés al punto del agotamiento y el cansancio terminando por imponerse el Desánimo, que implica el estar bajo de ánimo, desmotivado y aburrido. Dado que estas condiciones de estrés, emociones desagradables, desconcentración y desánimo, no alcanzan en la población estudiada niveles patológicos, no se considera que sean patente de una falta de sentido de vida de

tipo neurótica, más bien se presentan “normalmente” en la mayoría de los sujetos de la muestra al inicio de la investigación y por tanto se podrían catalogar dentro de un Sentido de Vida Ordinario.

2. Paz Interior. Una vez que los sujetos han logrado incorporar la práctica de la Meditación, en este caso, a través del Programa CPSV, surge en su experiencia psicosomática el estado de Paz Interior, la cual se vivencia como relajación Física y Mental. En este sentido se encuentran referencias empíricas como “me relajé el cuerpo y me sentí menos tenso”(96, p.59), “he logrado en definitiva concentrarme y [h]e aislado la tensión de mi espalda y los hombros”(94, p.5). me ayudo a relajarme después de tener toda una mañana de clases (158, p.17), “me sentí con una mente más abierta y serena frente a la case” (178, p.41) Por su parte Pérez y Botella (2007) reconocen la implicación de la relajación física y mental en los estados de conciencia plena; Brown y Ryan (2003) relacionan la claridad mental con la vivacidad de la experiencia, lo cual se constata en esta investigación, ya que cuando los sujetos lograban despejar su mente, estar tranquilos, no solo pensaban mejor para resolver los problemas como se verá más adelante, sino que se sentían, según sus expresiones, más livianos, frescos, renovados, conectados, con ánimo y felices. “en total claridad y paz interior” (157, p.67). En resonancia con las reflexiones de Hanh (2014) quien arguye la necesidad de lograr una paz interior para construir una paz global duradera, se pone a disposición de todos el Programa CPSV, para contribuir a la superación de la era del terrorismo en el mundo en general y en particular del conflicto político y militar en Colombia. Dicha claridad mental en virtud a la Paz Interior favorece el óptimo funcionamiento de la Consciencia Reflexiva.

3. Consciencia Reflexiva. Este constructo de la Consciencia Reflexiva se fundamenta en los trabajos de Siegel (2010) en el campo de la neurociencia interpersonal y se refiere a la capacidad de integrar las funciones basales y piramidales, con las funciones límbicas y talamo corticales, particularmente a través del lóbulo prefrontal de ambos hemisferios, con lo cual se logra la sincronía cerebral, la autorregulación mental y la resonancia interpersonal; Marsha (2003) por su parte aludía al concepto de Mente Sabia como la capacidad de hacer dialéctica entre lo emocional y lo racional, entre la acción y la contemplación, a través del camino medio. Sin embargo, el constructo de mente sabia, puede ser de difícil operacionalización y se prefiere en este estudio usar el concepto de Consciencia reflexiva. También Coutiño (2012) reafirma que uno de los objetivos de Mindfulness es crear consciencia reflexiva.

Una peculiaridad de la experiencia subjetiva de la mente que opera con Consciencia Reflexiva es que al tiempo que se vivencia la intensidad de las emociones y sensaciones fisiológicas que la acompañan se activan las funciones de la atención, la memoria, el pensamiento y el lenguaje, con lo cual la autorregulación se experimenta de forma vívida y flexible y no como una represión rígida que coarte la libertad y amine la energía vital. Esto se constata en el siguiente fragmento que es apenas un ejemplo entre muchos: “Respiré detenidamente me concentré en mis emociones y luego las dejé a un lado, posteriormente resolví ciertas inquietudes”(204, p.11). Pero lo más importante son los efectos de dicha autorregulación, para citar algunos pocos casos, se encontraron referencias tales como: “tuve una pequeña distracción entonces me tocó volver a comenzar pero al final tuve una muy buena concentración” (90, p.12), “Aunque sigo con el dolor de cabeza me siento mejor[...] no me desespera el dolor trato de concentrarme en otras cosas y logro tranquilizarme”(94, p.2). “me dio mucha rabia, mi impulso fue de responderle, entonces me contuve y evite una pelea” (96, p.15) . “Encontré un equilibrio emocional” (102, p.7).

En esta investigación se encontró además de la autorregulación, otras funciones asociadas a la Consciencia Reflexiva como la Introspección, “me enfoqué un poco en mis pensamientos”(91, p.10): el discernimiento de la voluntad, “me puse a pensar en lo que quiero para mi vida las metas que quiero cumplir los propósitos que tengo”(116, p.5) la atención focalizada en metas, “con mucho enfoque en la actividad.”(108, p.7) y la resolución de conflictos o problemas, “evalué la situación y me corregí, detalle que el error era de parte mía” (184, p.25) o “Enlacé pensamientos hasta organizar bien este proyecto y reparando errores que tenía” (180, p.19) .con lo cual se correlaciona cualitativamente en la experiencia de los participantes del Programa CPSV una mayor activación de las funciones ejecutivas en general.

Este constructo de la Consciencia Reflexiva, resulta esencial en esta investigación ya que aúna esfuerzos teóricos y empíricos de distintas perspectivas pero que terminan refiriéndose a un mismo fenómeno. Este es el de la dirección de la conciencia hacia un objeto y la conciencia reflexiva de tal acto de concienciación. Segal, Williams y Teasdale (2015) le denominaron distanciamiento cognitivo y Frankl (1978) en un lenguaje existencial lo llamó la capacidad de autodistanciamiento o autodesprendimiento. Lo importante es que esta capacidad metacognitiva y psicológica, es el medio por el cual se puede llegar a descubrir el Sentido de Vida en cualquier situación.

4. Reafirmación del Sentido de Vida. Al inicio de la investigación hipotetizábamos que la consciencia plena podría contribuir a mejorar el sentido de vida y he aquí que los hallazgos cuantitativos y fenomenológicos demuestran que el Programa CPSV permitió la Reafirmación del Sentido de Vida que estaba latente en las consciencias adormecidas de los participantes al principio del estudio y que se encontraba en niveles moderados en el grupo control y altos en el grupo experimental, pero que lograron elevarse a un nivel muy alto después de participar en el Programa CPSV, lo que podría llamarse si se compara con el sentido de vida ordinario ya descrito, un nivel de Sentido de Vida Extraordinario.

Dentro de esta categoría de Reafirmación de sentido de Vida se encontró como la sub categoría de mayor fundamentación empírica, la motivación. Esta última incluye un aspecto energético o de activación, “Estaba muy motivada dispuesta a estar mas alegre y a dar todo de mi para si tener un buen futuro” una actitud de confianza o esperanza “me encontré más confiada tranquila y animada a seguir con esta actividad.”(157, p.43) y una función volitiva por la cual se toman decisiones en virtud de aquello que se considera valioso y digno de esfuerzo, “Mi meta la voy a lograr con muchos esfuerzos, mucho trabajo, con mucha paciencia y ante todo perseverancia”(202, p.23), “lo que quiero , libertad , tranquilidad, trabajo, dinero, familia, hogar y ser de provecho para la humanidad”. “quiero ser una persona que piensa siente y actué y ser un Ing. Integral”(111, p.2).En este sentido se corrobora lo propuesto por Martínez (2009) al asociar el sentido de vida a la percepción de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro y que le dotan de una identidad personal. Por otra parte Maslow (1991) resaltaba la importancia de la Motivación en su teoría de la personalidad y Tapia (1992) advertía que existe una estrecha relación entre motivación y autorregulación.

En virtud a esta conjunción entre motivación, toma de decisiones y autorregulación se optimiza la capacidad de solucionar conflictos y de paso disminuyen emociones desagradables como la ansiedad, el estrés, el enojo o la tristeza, de modo se identificaron por el contrario expresiones como: “Mi ansiedad fue disminuyendo a medida que iba haciendo el ejercicio, también mi estrés se fue del todo” (136, p.12), “sin rabia y haciendo las cosas bien” (99, p.55), de modo similar a los resultados obtenidos en el Programa de Meditación Mindfulness utilizado con estudiantes universitarios en Puerto Rico, por Bonilla y Padilla (2015).

Una vez que las personas concientizan su satisfacción por sus logros y se sienten bien consigo mismos, verbi gracia “me siento agradable con mi vida, con lo que estoy

haciendo”(169, p.9), “Me sentí alegre, contento, bien con migo mismo” (188, p.8), experimentan lo que también Maslow (2003) denominó autorrealización y que investigadores actuales como Justo, Arias y Granados (2011) siguen corroborando empíricamente. Pero además cuando los propósitos personales se dirigen al bienestar de otras personas se logra lo que Frankl (1978) denominó más enfáticamente que Maslow, autotranscendencia. Ejemplos de ello son manifestaciones como: “decidí que siempre voy a intentar ayudar para que nadie este triste, a sacar una sonrisa a quien pueda”(182, p.31) Me empecé a reír recordando cómo nos caíamos y nos esforzábamos por hacer el gol”(102, p.76), Pensé en los que daño me han hecho y a los que también le he hecho y le desee una buena vida con felicidad, salud y otros aspectos”(106, p.50)” “llegue a concluir que debo ser más prudente antes de hablar con los demás”(178, p.25), “Agradecí a Dios que mi familia está muy sana y también siento que muchas personas y familiares sufran por sus seres queridos que se encuentran en esas situaciones”(180, p.32), “Me siento llena de amor, con ganas de ayudar a mis prójimos, de brindar mi apoyo y mi cariño a todos los que me rodean” (183, p.18) .Se observa en esta investigación que la autotranscendencia tiene que ver con la capacidad de reírse de sí mismo, la gratitud, la compasión, el perdón, la prudencia, el amor y el altruismo.

Es interesante resaltar cómo aquí, empíricamente se logra constatar la posibilidad real de superar el dualismo entre egoísmo y altruismo por cuanto, en muchos casos los sujetos participantes del Programa CPSV simultáneamente experimentaban la autorrealización y la autotranscendencia. Evidencia de ello son exclamaciones como: “Pensé como cuando soy feliz los que están cerca también” (106, p.55), Me sentí bien pensando en que muchos de mis actos son para beneficio de las personas que me rodean. (136, p.70), “explotar mi capacidad laboral para aportar a beneficios de los necesitados”(160, p.10).

Es posible que la autorealización más plena a diferencia del éxito personal solo sea posible en la medida que se logra la autotranscendencia. De acuerdo a Koltko M. (2006) es en los últimos trabajos de Maslow que este empieza a agregar a la autorealización el nivel de la autotranscendencia, quedando estas dos dimensiones en la cumbre de su jerarquía de necesidades modificada; Infortunadamente, occidente tiende a quedarse a medio camino al enfatizar la autorealización individual en detrimento de la autotranscendencia. No obstante en virtud a la participación en el Programa CPSV se logró progresivamente la satisfacción de dichas necesidades lo cual se puede describir como un estado-rasgo de Bienestar.

5. Bienestar. Respecto a la categoría de Bienestar, como efecto final de la Consciencia Plena del Sentido de vida, importa mucho enfatizar que la la compasión sin referente particular (Lutz, A. et al., 2007:54), es decir, lo más universal e incondicional posible, junto con la bondad amorosa, (Ricard, 2005; Salzberg, 2014) fueron las fuentes de mayor felicidad. Ejemplos de este tipo de bienestar son: “Me sentí bien deseando felicidad, salud y alegría a todos las personas en el mundo así las conozca o no.” (P.160:29), “me sentí contenta porque desee el bien a mi prójimo”(178, p.24), “pensando en mi felicidad y la de todos ami alrededor” (113, p.21). Se ratifica entonces que el sentido de vida es un componente del bienestar (Steger y Samman 2012; Schwartzmann 2003) y que probablemente la consciencia plena del sentido de vida es la que permite que se desarrolle más un tipo de bienestar eudaimónico y no solo hedónico (Simon 2006).

Por otra parte uno de los hallazgos más destacados de este estudio es el de que uno de los componentes más importantes del bienestar es el de la Paz Interior, sin el cual el bienestar sería poco duradero. Por ejemplo uno de los participantes afirmó; “Me sentí feliz, en paz con migo misma y con los demás, desee que las personas que me quieren que me estiman y que me rodean se sintieran igual que yo”.

Y es de este modo como la consciencia Plena puede hacer patente el sentido de vida del que hablaba Frank l(1990^a) como uno de los factores de mayor resiliencia frente al sufrimiento humano, permitiendo la elevación del ser humano sobre sí mismo y las situaciones que lo condicionan. En este sentido se encuentran expresiones como “ahora solo queda empezar a superarme siendo disciplinado y enérgico para vencer las dificultades” (94, p.31), “me siento llena de vida y ánimos para no dejarme decaer tan fácil” (157, p.55), “Enérgica, feliz y dispuesta a afrontar cualquier obstáculo”(157, p.63)

De este modo, se coincide con el trabajo de Franco (2010) quien corrobora que la consciencia Plena aumenta los niveles de realización personal y resiliencia y disminuye el cansancio emocional, sin embargo a diferencia de su estudio no se encuentra bajos niveles de comunicación con el prójimo, al menos cualitativamente hablando. Esto último quizá por uno de los ejercicios del Programa CPSV en el cual se trabaja la interacción consciente y más aún se promueve simultáneamente la realización personal y la autotrascendencia, tal como los intuía Frankl, (1990; 2000) quien señalaba que no hay realización posible ni felicidad auténtica, a menos que esta sea el efecto de la realización de sentido y no la búsqueda de la autorrealización en sí misma.

Análisis Fenomenológico Categorical:

Ahora bien, desde el punto de vista de la tarea fenomenológica del Análisis Categorical y atendiendo a las categorías fenomenológicas compiladas por Pérez (2009) de temporalidad, espacialidad, corporalidad, intersubjetividad y causalidad, se podría describir lo vivido subjetivamente por parte de los participantes de este estudio a lo largo de las ocho semanas del Programa CPSV de la siguiente forma:

a. Temporalidad. Inicialmente el tiempo se percibe como acelerado o se considera que es insuficiente para cumplir con los compromisos académicos como realizar trabajos o estudiar para los quices y parciales. Por ejemplo uno de los participantes refiere: “Me encontraba supremamente presionado por el cierre de corte habían muchos parciales y habían mucho por leer, estaba que renunciaba, me encontraba supremamente estresado”(105, p.91). Otros tantos señalan que están muy presionados esa semana o ese día por este y aquel otro trabajo o evaluación.

Al realizar intropsección meditativa al principio son comunes las alusiones al pasado con nostalgia, por los buenos momentos vividos, aquellos tiempos en los que se disfrutaba más de una vida social sin las presiones de la vida universitaria, por ejemplo un joven recuerda: “Empecé a recordar momentos y fiestas con mis amigos en los que la pasábamos bien con todos y con mi novia más que todo” (52, p.1); pero cuando se empieza a hacer el balance del tiempo transcurrido en los últimos días de la semana, se concienta el valor del trabajo y el esfuerzo.

Cuando se pensaba en el pasado más remoto muchos inicialmente actualizaban sentimientos de tristeza, dolor, enojo, frustración, y vergüenza, pero con el avance de las prácticas de meditación estos sentimientos iban disminuyendo normalmente hasta desaparecer, por ejemplo alguien decía: “Mi ansiedad fue disminuyendo a medida que iba haciendo el ejercicio, también mi estrés se fue del todo”(136, p.12). Otro: “Al terminar la meditación abrí mis ojos y me sentía feliz alegre con migo mismo como también con los demás”(173, p.68). Con contadas excepciones en las que no se reconcilian sentimientos desagradables o por el contrario persistía algún grado de malestar pese a la meditación. También al pensar en el pasado se reconocen aprendizajes que pueden ser utilizados en circunstancias actuales semejantes “puede entender muchas cosas y sobre todo perder muchos miedos que tenía en mi pasado” otro refiere: “Pensé en un amigo que terminó con su novia y pensé que yo ya había pasado por ahí así que me dio lastima por él. Espero hablar con mi amigo y aconsejarlo” (114, p.30) y además

aprendieron a apreciar mejor los bienes recibidos lo cual generó sentimientos de seguridad, gratitud y bondad.

El tiempo futuro que inicialmente se anticipa ansiosamente con preocupación por el fracaso temido, termina siendo proyectado desde la confianza y el optimismo como oportunidades para la consecución de sus metas y propósitos por lo que se termina encarando con mucha motivación. “me sentí serena y contenta porque a pesar de las dificultades siempre salgo a delante” (178, p.15) otra persona afirmó:

La meditación de este día me ayudo a pensar a razonar que esto que estoy viviendo ahora con mi familia me da un sentido más profundo para lograr lo que más anhelo y es ser una gran profesional una gran ingeniera civil y así más adelante poder ayudarlos a ellos para que estén bien.(202, p.34)

Muchos de los meditadores experimentaron que estaban más centrados en el presente, más conectados con sí mismos, con sus entornos inmediatos y lo que sucedía momento a momento. A través de los recuerdos el pasado ingresa al presente y a través de la imaginación aparece el futuro como posibilidades de ser y acontecer, como dice uno de los meditadores al final del programa “Mi pasado murió, mi presente vive en mí y mi futuro me espera” (160, p.28) pero el presente es la oportunidad para decidir qué posibilidad concretar en la realidad. A este respecto coincidimos con Frankl (1978) cuando afirma que “todo deber le es dado al hombre de un modo concreto solamente, en la concreción de lo que el hombre debe hacer precisamente aquí y ahora” (p.80).

Una de las estrategias para afrontar las múltiples tareas era organizar el tiempo por prioridades, hacer pausas para el descanso, la diversión o la meditación y retomar nuevamente las actividades de manera más activa y concentrada. “mientras me duchaba iba haciendo el ejercicio con gran actitud y aceptación [Después] termine con gran ánimo para ir a la u”(56, p.6) o “Gracias a los anteriores ejercicios mi concentración ha mejorado” (109, p.1).

En ese nuevo impulso la percepción del tiempo es que transcurre muy rápido, pero sin sentir cansancio o angustia, la concentración está en la tarea o actividad que se realiza y se tiende a perder la expectativa del resultado. Tal como lo relata uno de los meditadores: “Observé como por medio de la atención se llega al aprendizaje y se siente muy bien entender un tema de la carrera que desempeño” (95, p.13). Es como si aquellas situaciones y tareas otrora rechazadas o indeseadas en comparación con las tan

anheladas y esperadas, cobraran un renovado sentido momento a momento, justo cuando se aceptan en el aquí y en el ahora, con curiosidad y amabilidad, sin fantasear con lo que no es, es decir allá y entonces. “Mientras iba lavando la loza iba controlando la respiración y aceptando el momento, ya que odio y siempre reprochaba lavar la loza” (189, p.10). La consciencia plena en tiempo presente permite la presencia plena.

b. Espacialidad. Por otra parte, la consciencia del espacio va apareciendo paulatinamente, pues ordinariamente los sujetos oscilan entre las parciales distracciones del ambiente y las preocupaciones y fantasías mentales que en conjunto les impedían estar conectados con el entorno global y consigo mismos de forma plena. Al principio cuando los sujetos empezaban a tomar conciencia de su entorno se daban cuenta que habían muchas distracciones para meditar y buscaban un espacio asilado como el cuarto, el balcón, la terraza o el parque. Cuando entraban en silencio interno lograban conectarse mejor consigo mismos, con la naturaleza e incluso con quienes le rodeaban. Por ejemplo uno de ellos decía “Me senté en mi terraza a ver como las personas paseaban a sus mascotas y vi la felicidad en sus caras”(118, p.8).

Otro afirmaba: “Fue algo bonito compartir con mis compañeros el dejar de ver la comida como con la ansiedad de devorarlo todo de pelear por lo que más nos gusta al contrario compartirlo fue magnifico”(157, p.2). Con la práctica lograron desplazarse en el espacio por ejemplo de la casa a la universidad manteniendo una actitud de contemplación, curiosidad y motivación serena respecto a lo que sucedería en el lugar al cual se dirigían. Un meditador ratifica “Practicando el manejo de la respiración, mientras camino a paso largo, podía sentir una conexión entre mi cuerpo, el aire y el terreno que estaba, dando equilibrio y dominio sobre el espacio físico” (91, p.9) Ya estando por ejemplo en el salón de clases y luego de cierto tiempo en el que se perdía la concentración, muchas veces se dejaban ir mentalmente por la fantasía de estar en otro lugar, sin embargo al retomar la respiración consciente recuperaban su concentración en el lugar y situación en la que se encontraban.

Así lo relata alguien: “Estando en clase en un momento me sentí con sueño con ganas de salirme del aula pero el tema era importante, inicié el ejercicio para recobrar la atención”(159, p.3). De este modo las experiencias subjetivas de los espacios privados y los roles sociales en espacios públicos empezaron a ser más armoniosos y no interferían mutuamente.

c. Corporalidad. Dicha consciencia en el aquí y el ahora solo se vivencia a través del cuerpo y es por eso que la corporalidad es una categoría fenomenológica muy importante en esta investigación, ya que la atención a las sensaciones corporales a través de los diferentes ejercicios de escaneo corporal, meditación formal en movimiento y sentados, permitieron hacer más patente la consciencia del cuerpo como lugar de encuentro o desencuentro con el mundo. Al inicio del programa se concienciaban más sensaciones de dolor, tensión y cansancio, ocasionadas por las exigencias físicas, pero también por el malestar que encarnaban emociones desagradables de estrés, ansiedad, duda, frustración, enojo y desánimo. Fueron comunes expresiones como “estaba un poco tenso y cansado porque estuve estudiando el fin de semana” (96, p.39) o “Tenía dolor de cabeza y estaba estresada”(175, p.2). Progresivamente, la relajación física y mental, se expresaba en distensión, integración, conexión, sensación de quitarse un peso de encima o liviandad, frescura o renovación. Por ejemplo: “me relajó el cuerpo y me sentí menos tenso”(96, p.11) o “sentí que me quitaba un peso de los hombros, me sentía libre, liviana”(157, p.67). Finalmente, los sujetos terminaron experimentando con mayor frecuencia sensaciones de energía, ganas, vitalidad y bienestar. En general, cuando hay desencuentro con el mundo o sinsentido, se experimenta en el cuerpo tensión, contracción, cuando hay encuentro con el mundo y sentido hay apertura, distensión.

d. Intersubjetividad. Estas tensiones y distensiones que vive el cuerpo reflejan esas interacciones intersubjetivas en las cuales el sujeto habita simbólicamente, de ahí que la Intersubjetividad constituye ese ámbito en el cual el ser humano realiza su naturaleza social con la doble posibilidad de forjar una identidad alienante o auténtica. Al principio del programa se evidencia que los otros aparecen generalmente como fuente de ansiedad y otros sentimientos desagradables como la tristeza y el enojo ya sea por apego o por aversión. Por ejemplo: “Tenía malgenio con mi familia por problemas que tuve” (174, p.4). El otro aparece solo como posible medio facilitador u obstaculizador en referencia a los deseos personales. “me dio mucha rabia porque un compañero se me coló” (96, p.46). o “cuando peleó con mi novia me alteró, tengo rabia” (170, p.3) Con el transcurrir del programa, los participantes se fueron haciendo más conscientes de sus interacciones, aprendiendo a ser más prudentes, compasivos, agradecidos y altruistas. La paz interior, se consume cuando se es capaz de conectar con el propio deseo de ser feliz y el de los otros, para dejar de sufrir, soltar resentimientos, temores y ambiciones malsanas.

Los familiares y amigos más cercanos se constituyen en las principales fuentes de inspiración y motivación. En principio los vínculos familiares son de tipo simbióticos y se sufre por los distanciamientos físicos o afectivos, por ejemplo una participante refiere que “el hecho de estar sola de vivir sola no es algo fácil” (172, p.3) pero con la práctica de la meditación se asume posiciones más maduras y se pasa de posiciones pasivas a posiciones más activas, del solo recibir al también dar. Así otro participante concluye en su práctica: “descubrí que siempre quiero brindarle lo mejor a quienes amo y con quienes me relaciono” (178, p.18) .En las relaciones con los amigos prevalecen vínculos especulares en las que se busca reafirmar una identidad compartida en sus hábitos, opiniones, sentimientos y experiencias, por ejemplo un joven admite que: “mientras esperaba el licor me puse a pensar en los momentos que he vivido con mis amigos” (113, p.5) no obstante la meditación permite encontrar un centro interior que permite observar con mayor ecuanimidad estas interacciones, así otro participante advierte: “estuve pesando en mis amigos y el estilo de vida que llevan, luego me concentre sobre en lo que quiero para mi vida” (115, p.1). Las relaciones que se dan en el marco del espacio universitario y académico favorecen vínculos sociales en los cuales el joven estudiante va haciendo parte de un todo social que le demanda ciertos conocimientos, competencias y roles:

“Concluí que mi papel a futuro si se realiza de la manera en que deseo de acuerdo a mi esfuerzo, seria determinante para la sociedad y por eso seria de mi función contribuir al mejoramiento en todos los aspectos de sociales, interviniendo para mejorar en lo que sea necesario y cambiarlo”.(105, p.126)

Además asumen el seguimiento de reglas, procedimientos y valores que lo adaptan a la realidad laboral y profesional. Verbi gracia: “El proyecto de vida mío es lograr ser un gran ingeniero mecánico y lograr todo lo que me proponga” (95, p.28). o “Mi mayor meta es ser una excelente ingeniera civil, así igualmente ser una gran persona, una buena hija, una buena amiga” (172, p.27). El Programa CPSV facilita la consciencia personal y comprometida con ese proceso de formación profesional e integral.

Igualmente, la apertura y dirección hacia el otro posibilita la realización personal y a su vez la realización personal cobra sentido en relación a la alteridad. En la medida en que los meditadores se concentran en su propio ser interior, en su consciencia observadora, silenciosa y equilibrada, van trascendiendo poco a poco sus egos y emerge

una renovada sensación de identidad más serena y estable pero también más alegre y ampliada, al proyectarse y conectarse amorosa y sabiamente con los demás seres.

e. Causalidad. Finalmente si se examina la categoría de Causalidad, en principio son comunes las atribuciones a agentes externos del aburrimiento, estrés, enojo y otras emociones desagradables experimentadas por ellos mismos. “Estaba más estresado, agotado y aburrido que cualquier otro día del semestre pues al día siguiente [el miércoles] (mañana) tengo el parcial más difícil de todo el semestre hasta el momento, el de historia”(105, p.92). En algunos momentos se llegan a sentir tan abrumados por las presiones académicas, familiares y sociales, que terminaban en estados de agotamiento, enfermedad, desesperanza y desánimo. Luego en la medida que se van relajando física y mentalmente, van llenándose de confianza y seguridad. De ahí que cambien de actitud frente a sí mismos, a los otros y el mundo. “Decidí cambiar y mejorar mi actitud desde todos los puntos” (180, p.36) “medí cuenta que todo lo que me proponga en mi vida lo puedo lograr para así tener un mejor futuro y que mi familia se sienta orgulloso de mí” (173, p.71).

La mejor toma de decisiones, la autorregulación y la solución de problemas y conflictos, en virtud a la consciencia reflexiva, son indicios de haber alcanzado un sentido de la causalidad de mayor autonomía, entusiasmo y autodeterminación. “me di cuenta de que el querer influye mucho para realizar las cosas” (184, p.9) “de mi dependen cumplir con lo que quiero de mi vida” (160, p.17).

De otro lado, también se aprende a soltar las excesivas preocupaciones o creencias preconcebidas y a confiar en que las circunstancias externas y sus propias capacidades confluirán positivamente, lo que redundará en una actitud de entusiasmo por las metas hacia el futuro y aceptación de las dificultades presentes asumiéndolas con mayor sentido de responsabilidad y de esfuerzo personal en un cierto tipo de trabajo gozoso que brinda satisfacción y autorrealización.

También se toma consciencia de la oportunidad de brindar alguna ayuda o apoyo a otras personas queridas o a quienes sufren por son menos favorecidos y al mundo en general desde aquello que inherentemente brinda satisfacción personal, pero que termina siendo aún más significativo, el poner sus capacidades al servicio de otros. Por tanto los sujetos terminan muy motivados para continuar proyectando y realizando sus deseos, metas y logros.

Se podría decir que el tipo de causalidad que se desarrolla en el Programa CPSV es marcadamente teleológica, pero dada la retroalimentación consciente en el aquí y el ahora, se da un movimiento circular progresivo que integra proyección con reflexión.

Se podría resumir lo anterior señalando que los jóvenes universitarios que participaron en el Programa lograron a partir de la consciencia del cuerpo, comprender mejor sus emociones desagradables en el desencuentro con el mundo en sus espacios de interacción y empezaron a desarrollar una claridad mental que funcionaba más eficientemente en el tiempo presente y en el espacio y situación actual y no tanto por pensamientos y emociones de tiempos pasados o anticipaciones futuras que generan tristeza, irritabilidad o ansiedad. Su mayor motivación y autorregulación favoreció la asunción de una causalidad más de tipo interna de cara a las circunstancias externas y sociales. Todo ello contribuyó a que los jóvenes desarrollaran un mayor sentido de vida en sus encuentros persona-mundo.

Conclusiones, Limitaciones y Alcances.

Se parte de niveles de sentido de vida diferentes en cada grupo, estando la mayoría del grupo control en un nivel Moderado de Sentido de Vida, mientras que en el Grupo experimental la mayoría tiene niveles de Sentido de Vida Alto y Muy Alto. Esta diferencia en los Puntajes de Sentido de Vida en los pretest de los grupos control y experimental puede ser una limitación de tipo metodológica al no partir de una misma línea de base.

Al evaluar el Sentido de Vida en el Posttest, se encontró que en el Grupo Control la mayoría percibió un nivel Moderado y Alto y ninguno Muy Alto. En contraste, en el posttest del grupo Experimental la mayoría alcanzó un nivel de vida Muy Alto y ninguno puntuó niveles de vida bajo o Moderado.

Si se comparan las medias del pretest con el posttest del grupo Control se observa que solo hay una diferencia de 2.54, mientras que si se comparan las medias del pretest con el posttest del Grupo experimental se halla una diferencia de 5.80 con una significatividad estadística de 0.00.

Al aplicar un análisis de medias de comparación de grupos en los puntajes de los Posttest se encontró en primera instancia, que en el grupo control la media fue de 21.47 y en el experimental de 46.30, pero al tratarse de muestras no relacionadas no había homogeneidad de varianza, de ahí que a través del análisis Anova de un factor se

estableció que las diferencias en las medias del Posttest entre los dos grupos son estadísticamente significativas a un valor p de 0.00.

Se Rechaza la Hipótesis Nula y se Acepta la Hipotesis Alterna; es decir que existen mayores niveles de sentido de vida en el posttest del grupo Experimental, en el cual se aplicó el Programa de Conciencia Plena de sentido de Vida, en contraste con el posttest del grupo Control, en el cual no se aplicó el programa.

Desde el punto de vista genético estructural de la Fenomenología el proceso por el cual se da la Conciencia Plena del Sentido en la Vida parte del reconocimiento inicial del sentido de vida ordinario que se expresa en estrés, emociones desagradables, desánimo y desconscentración; luego los meditadores en la medida en que avanzan en su práctica van encontrando la Paz Interior en virtud a la relajación física y mental. Dicho estado es la condición para el ejercicio óptimo de la Conciencia Reflexiva, que a través de la introspección, el discernimiento de la voluntad, la atención focalizada en metas y la autorregulación, a su vez favorece la Reafirmación del Sentido de Vida.

Esta última se caracteriza por la emergencia de una gran motivación, mayor facilidad para resolver problemas y conflictos, un mayor sentido de Autorrealización y Autotranscendencia. Este paso del sentido de vida ordinario a uno extraordinario se asocia a mayores estados de bienestar, lo cual implica la paz interior como una propiedad que favorece una felicidad más duradera y eudaimónica.

En cuanto a la experiencia subjetiva de los participantes del Programa CPSV pudimos corroborar a través del análisis categorial fenomenológico que la temporalidad pasa de ser vivida del pasado nostálgico y el futuro ansioso al presente abierto y significativo; la espacialidad entre lo privado y lo público se armoniza sin mayores interferencias entre un ámbito y otro, ya que las personas se ubican conscientemente en el “aquí” de la situación actual. La corporalidad se hace muchísimo más consciente y se constituye en el lugar del encuentro o desencuentro con el mundo, vividos como tensión o distensión; la intersubjetividad pasa de ser vivida desde vínculos simbióticos y ansiosos a vínculos sociales y de autotranscendencia.

Finalmente, el sentido de la causalidad pasa de ser predominantemente externo a ser más de tipo interno, basado principalmente en la asunción de una mayor autorregulación o autodistanciamiento y una mayor autodeterminación frente a las circunstancias existenciales que son aceptadas e integradas.

Estos hallazgos solo son generalizables y válidos para la población estudiantil de la Universidad de Ibagué que se encuentre en condiciones demográficas similares, si se

pretendiera generalizar estas conclusiones a todos los estudiantes universitarios de la ciudad de Ibagué o de Colombia, se requeriría una muestra más amplia, con un mayor control de variables y medidas de retest.

Del mismo modo, la aplicación del programa CPSV por el momento solo es válida para población universitaria y no clínica, si bien se anticipa heurísticamente a partir de este estudio que podría tener efectos favorables en población clínica para el manejo del estrés, la ansiedad, la obsesión, la depresión, el déficit de atención y la impulsividad.

Otras posibles investigaciones que se podrían derivar en el futuro a partir de esta investigación es la implementación del programa CPSV en estudiantes y profesores de bachillerato, estudiantes y docentes universitarios o en capacitaciones empresariales en el campo motivacional y del bienestar. Finalmente es posible que se explore la posibilidad de adaptar el programa CPSV para contribuir a la consolidación de una paz duradera en el marco del postconflicto en Colombia.

10. Referencias

- Arias, J., Franco, C. & Mañas, I. (2010). Efectos de un Programa de Entrenamiento en Conciencia Plena (Mindfulness) En El Estado Emocional de Estudiantes Universitarios. *Revista Estudios Sobre Educación*. (19) 2010. P.p. 31-52.
- Aristóteles. (1986). *Ética Nicomaquea*. Madrid: Ediciones Aguilar.
- Barragán, R., Lewis, S. & Palacio, J. (2007). Autopercepción de cambios en los déficit atencionales intermedios de estudiantes universitarios de Barranquilla sometidos al Método de Autocontrol de la Atención (Mindfulness) *Salud Uninorte*. 23 (2): 184-192.
- Bonilla, K & Padilla, Y (2015). Estudio piloto de un modelo grupal de meditación de atención plena (Mindfulness) de manejo de la ansiedad para estudiantes universitarios en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*. Vol. 26 (1): 72 – 87. Recuperado el día 27 de Octubre de 2015 de la página Web: <http://www.repsasppr.net/index.php/reps/article/view/13/262>.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Cloninger, R. (2007). Beyond management to cure: Enhancing the positive dimensions of personality. En Van Luyn, B., Akhtar, S., & Livesley, W. J. (Eds.). *Severe personality disorders*. Cambridge University Press.p.p.59-78

- Coutiño, A. M. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): la atención plena/mindfulness. *Revista internacional de psicología*, 12(01).
- Cromer, L. & Smyth, J. (2009) Making Meaning of Trauma: Trauma Exposure Doesn't Tell the Whole Story. *En J Contemp Psychother* (2010) 40:65–72
- Crumbaugh J.C. (1977) The Seeking Of Noetic Goals Test (Song): A Complementary Scale To The Purpose In Life Test. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 88, No. 8. Recuperado el 22 de Julio de 2012 en <http://www.choixdecariere.com/pdf/5671/35-2010.pdf>.
- Crumbaugh, J. & Maholic, L. (1964) An experimental Study in Existencialism: The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207. Recuperado el día 13 de septiembre de 2013 en la página Web: http://faculty.fortlewis.edu/burke_b/Personality/PILarticle.pdf
- Debats, D. Van Der Lubbe, P & Wezeman, F. (1993) On the psychometric properties of the life regard index (LRI): A measure of meaningful life: An evaluation in three independent samples based on the Dutch version. (14) 2: 337–345
- Debats, D., (1990) The Life Regard Index: Reliability And Validity. *Psychological Reports*, (67), 1: 27-34.
- Edwards, M. and Holden, R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*. (57) 12: 1517–1534.
- Fahlman, Sh. A., Mercer, K. B., Gaskovski, Peter., Eastwood, A. E. and Eastwood, J. D. (2009) Does a lack of meaning cause boredom - Results from psychometric, longitudinal, and experimental analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, (3), 307-340
- Flannery, R. & Flannery, G. (1990) Sense of coherence, life stress, and psychological distress: A prospective methodological inquiry. *Journal of Clinical Psychology*, Vol (46)4: 415-420.
- Franco, J. (2010). Intervención sobre los niveles de burnout y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena (mindfulness). *Revista Complutense De Educación*, 21(2), 271 - 288.
- Franco, C., Soriano, E. & Justo, E. (2010). Incidencia de un programa psicoeducativo de Mindfulness (conciencia plena) sobre el autoconcepto y el rendimiento académico de estudiantes inmigrantes sudamericanos residentes en España.

- Revista Iberoamericana de Educación. (53) 6. P.p. 1-13. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI).
- Frankl (1979) *La Idea Psicológica del Hombre*. Madrid: RIALP.
- Frankl, (2000) *Fundamentos y Aplicaciones de la Logoterapia*. Buenos Aires: San Pablo.
- Frankl, V. (1978). *Psicoanálisis y Existencialismo: De la Psicoterapia a la Logoterapia*. México: Fondo de la Cultura Económica
- Frankl, V. (1978). *Psicoanálisis y Existencialismo: De la Psicoterapia a la Logoterapia*. México: Fondo de la Cultura Económica
- Frankl, V. (1988) *La Voluntad de Sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1988) *La Voluntad de Sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1990) *Ante el Vacío Existencial*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1990) *El Hombre Doliente*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1990a) *El Hombre Doliente*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1990b) *Logoterapia y Análisis Existencial*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1992) *Teoría y Terapia de la Neurosis*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1994) *La Presencia Ignorada de Dios*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2001) *Psicoterapia y Existencialismo*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2003). *Psicoterapia y Humanismo*. México: Fondo de la Cultura Económica
- Frankl, V. (2003). *Psicoterapia y Humanismo*. México: Fondo de la Cultura Económica
- Frankl, V. (2009). *El Hombre en Búsqueda del Sentido Último*. Buenos Aires: Paidós.
- Frankl, V. (2009). *El Hombre en Búsqueda del Sentido Último*. Buenos Aires: Paidós.
- Fromm, E. (1993) *El Miedo a la Libertad*. Barcelona: Ediciones Paidós
- García, J., Gallego, J & Pérez, E. (2008) *Sentido en la Vida y Desesperanza: Un Estudio Empírico*. *Universitas Psychologica*. (8) 2: 447-454. Recuperado el 18 de septiembre de 2013 en la página web: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v8n2/v8n2a12.pdf>.
- García, J., Martínez, E., Soucase, B. & Gallego, J. (2011) *Diiferencias asociadas al sexo en las puntuaciones total y factoriales del Purpose-In-Life Test en universitarios españoles*. *Universitas Psychologica*,10 (3), 681-692.
- Garcini, L., Short, M. & Norwood, W. (2013) *Affective and motivational predictors of percived meaning in life among college students*. *The Journal of Happiness & Well-Being* 2013, 1(2) 47-60

- Góngora, V y Castro, A. (2011) Validación del Cuestionario de Significado de la Vida MLQ en población adulta y adolescente argentina. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 45, (3), 395-404.
- Hanh, T. (2010) *Hacia la Paz Interior*. DeBolsillo: España.
- Harlow, L., Newcomb, M. & Bentler, P. (1986) Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*. (42)1: 5–21.
- Justo, C. F., Arias, M. D. L. F., & Granados, M. S. (2011). Impacto de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en las medidas del crecimiento y la autorrealización personal. *Psicothema*, 23(1), 58-65.
- Kabat-Zinn, J (2004). *Vivir con Plenitud las Crisis*. Barcelona: Kairós
- Kartesz, R (2005). *Sabiduría Budista y Autorrealización*. El Enfoque de las nuevas Ciencias de la Conducta. Buenos Aires: Editorial Universidad de Flores.
- Kashdan, T. B., Barriosb, V., Forsythb, J. P., Steger, M. F. (2006) Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy* 44, 1301–1320. Recuperado 29 de Noviembre de 2013 en http://psychfaculty.gmu.edu/kashdan/publications/exp_avoid_vulnerability_BRA_T.pdf.
- Kennedy, J.E., Kanthamani, H. And Palmer, J. (1994). Psychic And Spiritual Experiences, Health, Well-Being, And Meaning In Life. *Journal of Parapsychology*. Volume 58, pages 353-383. Recuperado el 30 de noviembre de 2013 en [www.http://jeksite.org/psi/jp94b.pdf](http://www.jeksite.org/psi/jp94b.pdf).
- Keyes, C. (2002) The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 43, No. 2, pp. 207- 222. Recuperado el 13 de Septiembre de 2013 en la página Web https://campus.fsu.edu/bbcswebdav/institution/academic/social_sciences/sociology/Reading%20Lists/Mental%20Health%20Readings/Keyes-HealthSocial-2002.pdf.
- Kim, M. (2001) *Exploring Sources of Life Meaning among Koreans*. Tesis Doctoral. Trinity Western University.
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B. & Riskind. J. H. (2013) Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life:

- Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality* 47. 539–546
- Koltko M. (2006). Rediscovering the Later Version of Maslow's Hierarchy of Needs: Self-Transcendence and Opportunities for Theory, Research, and Unification. *Review of General Psychology by the American Psychological Association* Vol. 10, No. 4, 302–317.
- Koren, Ch. & Lowenstein, A, (2008) Late-life Widowhood and Meaning in Life. *Ageing International*. (32), 2:140-155
- Linhehan, Marscha(2003)Manual de Tratamiento de los trastornos de personalidad límite. Buenos Aires: Paidós.
- Livesley, W. J. (2003). Practical management of personality disorder. New York: Guilford Press.
- Lutz, Antoine, Dunne, John D. and. Davidson, Richard J. (2007)"Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction", *The Cambridge Handbook of Consciousness*. 1st ed. Cambridge: Cambridge University Press. 499-552. Cambridge Books Online. Recuperado el 4 de Julio del 2013 de la página web: http://www.sheermind.com/uploads/9/3/7/0/9370422/meditation_and_the_neuroscience_of_consciousness.pdf.
- Martínez, E. & Castellanos, C.(2013) Percepción de Sentido de Vida en Estudiantes Universitarios. *Pensamiento Psicológico*. (11)1: 71-82.
- Martinez, E. (2009). *Buscando el Sentido de la Vida*. Bogotá: Ediciones Aquí y Ahora.
- Martínez, E., Trujillo, Á. & Trujillo, C. (2012). Validación del Test de Propósito Vital (pil test - purpose in life test) para Colombia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXI(1) 85-93. Recuperado el 29 de Noviembre de 2013 en <http://redalyc.org/articulo.oa?id=281925884007>.
- Martinez, E., Trujillo, A., Díaz, J. & Osma, J. (2011). Desarrollo y Estructura de la Escala Dimensional de Sentido de Vida. *Acta Colombiana de Psicología*. (14) 2. p.p. 113-119.
- Mascaro, N. and Rosen D (2006) The Rol of Existential meaning as a buffer against Stress. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(2), 168-190.
- Mascaro, N. and Rosen D. (2005) Existential Meaning's Role in the Enhancement of Hope and Prevention of Depressive Symptoms. *Journal of Personality* (73)4: 985-1014

- Mascaro, N., Rosen D. & Morey, L. (2004) The development, construct validity, and clinical utility of the spiritual meaning scale. *Personality and Individual Differences* (37) 4: 845–860.
- Maslow (1991) *Motivación y personalidad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Maslow (2003) *El Hombre Autorrealizado: Hacia una Psicología del Ser*. Barcelona: Kairós.
- Meiklejohn, J., Phillips C., & Lee Freedman, M., & Lee Griffin, Mary., Biegel, G., Roach, A., Frank J., Burke Ch., Pinger, L., Soloway G., Isberg R., Sibinga, E., Grossman, L., & Saltzman, A. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *MIndfulness*(3) 4. pp 291-307.
- Moreno, M. V. (2014) *Sentido de la vida y afectividad negativa (ansiedad, depresión y obsesión por la muerte) en universitarios*. Tesis Doctoral presentada en la Universidad de Extremadura España.
- Morgan, J. and Farsides, T. (2009) Measuring meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 10 (2). pp. 197-214. ISSN 1389-4978 (print), 1573-7780. Recuperado el 2 de diciembre de 2013 en http://gala.gre.ac.uk/3228/2/Measuring_MIL_postprint.pdf.
- Nam, J. S. Heritage, J. G. & Kim, J. K. (1994) *Predictors Of Drug/Alcohol Abuse And Sexual Promiscuity Of College Students*. Charlotte, North Carolina: Middle Tennessee State University.
- Oro, O. (1997). *Persona y Personalidad: Distintos enfoques a partir de una visión de conjunto*. Argentina: Fundación Argentina de Logoterapia.
- Ospina, M., Bond, K., Karkhaneh, M. Tjosvold, L., Vandermeer, B., Liang, Y., Bialy, L., Hooton, N., Buscemi, N., Dryden, D. & Klassen, T. (2007) *Las prácticas de meditación para la salud: estado de la investigación. Informe de Evidencia / Evaluación de Tecnología N ° 155*. (Preparado por la Universidad de Alberta Basada en la evidencia Centro de Prácticas en virtud del Contrato N ° 290-02-0023). AHRQ Publication No. 07-E010. Rockville, MD: Agencia para la Investigación y Calidad.
- Pérez, I. (2009) *Proyectos de Vida. La Pregunta por el Sentido en nuestra experiencia Cotidiana*. Buenos Aires: Psicoteca Editorial.

- Pérez, M. A., & Botella, L. (2007). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 77-120.
- Rahman, T. Khaleque, A. & Rahman, A. (2000) Purpose in Life and self-concept of bangladeshi students reared in home and institutional environments.
- Rathi, N., & Rastogi, R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33(1), 31-38. Recuperado el 25 de agosto de 2016 en la página Web https://www.researchgate.net/profile/Neerpal_Rathi/publication/268299281.pdf.
- Ricard, Matthieu. (2005) *En Defensa de la Felicidad*. Ediciones Urano: Barcelona.
- Salzberg, Sh. (2014) *Amor Incondicional*. DeBolsillo Clave: México.
- Sampieri, R. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw-Hill Interamericana.
- Sánchez, G. (2011) Meditation, Mindfulness and their Biopsychosocial Effects. Literature Review. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, Vol. 14, (Nº2)- Recuperado el 25 de Enero de 2012 en <http://www.revistas.unam.mx>.
- Santos, M., Magramo Jr. C., Oguan Jr. F. Paat, JN. & Barnachea, E. A. (2012) Meaning In Life And Subjective Well – Being: Is A Satisfying Life Meaningful? *International Refereed Research Journal Vol.– III, Issue–4(1) P.p 32-40*. In *ResearchersWorld -Journal of Arts, Science & Commerce*. E-ISSN 2229-4686 ISSN 2231-4172. Recuperado el 02 de Diciembre de 2013 de http://www.researchersworld.com/vol3/issue4/vol3_issue4_1/Paper_05.pdf.
- Schnitzer, L. Schulenberg, S. & Buchanan. E. (2012) Differential associations among alcohol use, depression and perceived meaning in female college students.
- Segal, Z; Williams, M. & Teasdale, J. (2008) *Terapia Cognitiva de la Depresión Basada en Conciencia Plena*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Shnell, T.& Becker, P. (2006 a) Personality and Meaning in Life. *Personality And Individual Differences*, 41(1), 117-129.
- Siegel (2010) *Cerebro y Mindfulness*. Barcelona: Paidós
- Simón, V. (2006 b) Mindfulness Y Psicología: Presente Y Futuro. En *Revista Información Psicológica*. Nº 100. Septiembre - Diciembre 2010 • P.P. 162-170. España: Colegio Oficial De Psicólogos De La Comunidad Valenciana. Recuperado El 23 De Julio Del 2013 De La Página Web: Http://Vicentesimon.Com/Pdf/Presente_Y_Futuro.Pdf.

- Simón, V. (2006) Mindfulness Y Neurobiología. En Revista De Psicoterapia 6 / Vol. XVII - Nº 66/67. España: Univeridad de Valencia. Recuperado el 9 de Julio del 2013 de la página web: <http://vicentesimon.com/pdf/mindfulness.pdf>
- Sociedad Mindfulness y Salud (2012). Recuperado el 5 de Octubre de 2012 en <http://www.mindfulness-salud.org/que-es-mindfulness/investigacion-cientifica-y-resultados>.
- Steger, F. M., & Samman, E. (2012). Assessing meaning in life on an international scale. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 182-195. doi:10.5502/ijw.v2.i3.2 Recuperado el 02 de Diciembre del 2013 de <http://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/download/93/282>.
- Steger, M (2012) Chapter. Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. In Wonng, P. (2012) *The Human Quest for Meaning* (2nd Edition) New York: Routledge.
- Steger, M. Kashdan, T. & Oishi, Sh. (2008) Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*. Vol. 42, p.p. 22–42. Elsevier Inc. Recuperado el 13 de Septiembre de 2013 en la página Web http://psychfaculty.gmu.edu/kashdan/publications/jrp_beinggood.pdf.
- Tapia, J. A. (1992). *Motivar en la adolescencia: teoría, evaluación e intervención*. Ediciones de la Universidad Autónoma de Madrid.
- Vallejo, M. (2006) Mindfulness. En *EduPsykhé*, Vol. 5, No. 2, 231-253. Universidad Camilo José Cela. Recuperado el 9 de julio de 2014 en <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1340>.
- Watzlowik & Jackson, 1977. *Teoría de la Comunicación Humana*. Barcelona: Herder.
- Zika, Sh. y Chamberlain, K. (1992) On the relation between meaning in life and psychological well being. *British Journal of Psychology*, (83)1:133-145.

11. Anexos

11.1. Anexo No 1

ESCALA DIMENSIONAL DEL SENTIDO DE VIDA

Nombre y Apellido: _____ Fecha: _____

Responda a cada ítem calificando entre 0 y 3 según su grado de desacuerdo o acuerdo con cada afirmación, correspondiendo el 0 a Totalmente en Desacuerdo y el 3 a Totalmente de Acuerdo.

Item	Calificación
01. El enfrentarme a mis tareas cotidianas constituye una experiencia aburrida	
02. La vida me parece llena de razones por la cuales vivir	
03. Normalmente me siento pleno con lo que estoy haciendo en mi vida	
04. Frecuentemente me desconozco a mi mismo en mi forma de actuar	
05. Aún teniendo claro mis deberes, generalmente solo hago lo que quiero	
06. He descubierto metas claras en mi vida	
07. Si me muriera hoy, me parecería que mi vida ha sido un completo fracaso	
08. Tal como yo lo veo en relación con mi vida, no se para donde voy	
09. Las metas que tengo en mi vida habla de quien soy en este momento	
10. A pesar de mis metas, he considerado seriamente el suicidio como una salida a mi situación	
11. Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito o una misión en la vida es prácticamente nula	
12. Mi vida es vacía y llena de desesperación	
13. Con frecuencia no logro entender por qué actúo de cierta manera	

14. Al pensar en mi propia vida me pregunto a menudo por qué existo.	
15. Me siento congruente con las acciones que realizo para lograr mi proyecto de vida	
16. En el logro de mis metas vitales no he conseguido ningún progreso	
17. Mi existencia personal es sin sentido y propósitos	
18. Si pudiera elegir nunca hubiera nacido	

11.2. Anexo No 2

DATOS SOCIO-DEMOGRAFICOS

Apellido y nombre o iniciales:	
Fecha:	Día:____ mes:____ año:_____

Marque con X la casilla que corresponda con su respuesta o responda en la casilla en blanco si no existe opción predeterminada.

1.Sexo:	1. Masculino		2. Femenino		
2. Edad:					
3. Lugar de Nacimiento:					
4. Religión:	0= Ateo o agnóstico	1= Cristiano Católico	2=Cristiano Protestante	3= Otra	
5. Último nivel de estudios terminado :	0=Nivel básico o primaria	1=Nivel medio (Bachillerato o técnico)	2=Nivel terciario o universitario (Tecnología o Pregrado)	3=Nivel cuaternario (Postgrado)	
6. Carrera que estudia ahora:					
7. Régimen de convivencia:	0=Vive solo	1=Vive en pareja, sin hijos	2=Vive en pareja, con hijos	3=Vive con sus padres	4=Otro tipo de convivencia

8. Tipo de trabajo:	0=Trabaja en relación de dependencia	1=Trabaja en forma independiente	2=En ambas formas (dependiente e independiente)	3=Desempleado	4=Jubilado/a, pensionado/a
9. Promedio de Ingresos de sus Padres: (Si es dependiente de ellos)	1. Menos de un salario mínimo	2. Un salario mínimo	3. Entre 2 y 3 salarios mínimos	4. Entre 4 y 6 Salarios mínimos	5. Más de 6 Salarios mínimos
10. Promedio de ingresos Propios:	1. Menos de un salario mínimo	2. Un salario mínimo	3. Entre 2 y 3 salarios mínimos	4. Entre 4 y 6 Salarios mínimos	5. Más de 6 Salarios mínimos

11.3. Anexo No 3

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

El investigador abajo firmante me ha explicado y he comprendido que está realizando un trabajo de investigación en la Universidad de Flores (UFLO), cuya finalidad es (objetivo) Crear un Programa de Mindfulness (Atención Plena) empíricamente validado para percibir mayores niveles de Sentido de Vida

En este trabajo participarán aproximadamente 100 personas desde Agosto de 2013 hasta noviembre de 2013.

En el caso de aceptar, se me ha informado que mi intervención en esta investigación tendrá una duración aproximada de 8 semanas y consistirá en contestar inicialmente un cuestionario de datos sociodemográficos, llevar un autoregistro diario de las meditaciones realizadas a lo largo de las 8 semanas y calificar un pretest y un postest al inicio y al final de las mismas 8 semanas.

Dicha participación es voluntaria. Los datos brindados serán tratados de manera confidencial. En el caso de que no desear participar de la investigación tengo el deber de informar al inicio del curso de mi decisión y adquiero el derecho de ser evaluado por otro tipo de productos pedagógicos.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados de la misma podrán ser presentados y/o publicados en revistas científicas, siendo preservadas mi identidad, conforme la ley 25.326 de la República Argentina y la Resolución N° 008430 DE 1993 del Ministerio de Salud de la República de Colombia.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicitara y que tanto a la Universidad de Flores como a la Universidad de Ibagué puedo contactar en caso de que tenga alguna pregunta del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo.

Acepto participar en esta investigación.

Firma del investigador:

Firma del participante:

Nombre y apellido:

Nombre y Apellido:

N° de documento:

N° de documento:

Lugar y Fecha: Universidad de Ibagué. 17 de abril de 2013.

* Elaborado a partir de recomendaciones convenidas en Resolución 1490/2007 Guía de las Buenas Prácticas de Investigación Clínica en Seres Humanos Ministerio de Salud de la Nación, Argentina, y las Pautas Internacionales para la Evaluación Ética de los Estudios Epidemiológicos, del Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS); 1991.

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

El investigador abajo firmante me ha explicado y he comprendido que está realizando un trabajo de investigación en la Universidad de Flores (UFLO), cuya finalidad es (objetivo) Crear un Programa de Mindfulness (Atención Plena) empíricamente validado para percibir mayores niveles de Sentido de Vida

En este trabajo participarán aproximadamente 100 personas desde Agosto de 2013 hasta noviembre de 2013.

En el caso de aceptar, se me ha informado que mi intervención en esta investigación tendrá una duración aproximada de 8 semanas y consistirá en contestar inicialmente un cuestionario de datos sociodemográficos y calificar un pretest y un postest al inicio y al final de las mismas 8 semanas.

Dicha participación es voluntaria. Los datos brindados serán tratados de manera confidencial. En el caso de que no desear participar de la investigación tengo el deber de informar al inicio del curso de mi decisión y adquiero el derecho de ser evaluado por otro tipo de productos pedagógicos.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados de la misma podrán ser presentados y/o publicados en revistas científicas, siendo preservadas mi identidad, conforme la ley 25.326 de la República Argentina y la Resolución N° 008430 DE 1993 del Ministerio de Salud de la República de Colombia.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicitara y que tanto a la Universidad de Flores como a la Universidad de Ibagué puedo contactar en caso de que tenga alguna pregunta del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo.

Acepto participar en esta investigación.

Firma del investigador:

Firma del participante:

Nombre y apellido:

Nombre y Apellido:

N° de documento:

N° de documento:

Lugar y Fecha: Universidad de Ibagué. 17 de abril de 2013.

* Elaborado a partir de recomendaciones convenidas en Resolución 1490/2007 Guía de las Buenas Prácticas de Investigación Clínica en Seres Humanos Ministerio de Salud de la Nación, Argentina, y las Pautas Internacionales para la Evaluación Ética de los Estudios Epidemiológicos, del Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS); 1991.

11.4. Anexo No 4

MANUAL DEL PROGRAMA CONSCIENCIA PLENA DEL SENTIDO EN LA VIDA (CPSV).

El programa se ha diseñado en esta investigación para su validación empírica y tiene una duración de 8 semanas, durante las cuales se deben hacer los ejercicios de meditación al menos una vez al día al menos 5 veces a la semana; se trata de un programa de entrenamiento mental para observar los viejos y desadaptativos hábitos mentales y conductuales para lograr una mayor flexibilidad y hallar el sentido de cada situación que se experimenta. Algunas semanas cuentan con dos ejercicios, siendo optativo realizar uno u otro, o ambos. Los ejercicios de meditación son los siguientes: Escaneo Corporal y Observación de emoción Positiva. (Ver Tabla 1.), Meditación Formal en Movimiento y Meditación Formal Sentados (Ver Tabla 2.), Práctica de Meditación Informal (Ver Tabla 3.)

Tabla 1. Diario de Campo Semana 1.

DIARIO DE CAMPO SEMANA No 1			
Nombre	Lugar:	Fecha:	Hora de inicio y finalización:
Ejercicios e Instrucciones:			
1. “Escaneo del Cuerpo y Observación de Emoción Agradable”			
Llevamos nuestra atención a nuestra respiración diafragmática, sin forzarla, simplemente, dándonos cuenta de nuestro ritmo natural de inhalación y exhalación. Luego, llevamos nuestra atención a la zona de nuestros pies, inhalamos y contraemos la planta de los pies por unos segundos y luego soltamos la tensión al tiempo que exhalamos, sintiendo la relajación muscular. Hacemos el mismo procedimiento de tensión y distensión con las pantorrillas, muslos, glúteos, zona genital, estómago, pecho, hombros, brazos, antebrazos, manos, nuca, mejillas, boca, nariz, párpados y frente. Finalmente traemos a nuestra mente una situación en la que nos sintamos muy bien, ponemos atención a cada detalle de esta situación, lo que vemos, oímos y sentimos e identificamos en qué parte de nuestro cuerpo se siente esa sensación agradable. Focalizamos nuestra atención en esta sensación corporal y			

<p>tomando el aire desde allí lo llevamos al resto del cuerpo.</p>
<p>Descripción de la experiencia:</p> <p>Antes:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Durante:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Después:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Fuente: Elaboración Propia

DIARIO DE CAMPO SEMANA No 2			
Nombre	Lugar:	Fecha:	Hora de inicio y finalización:
<p>Ejercicios e Instrucciones:</p> <p>Escoge el lugar y la hora que te permita tener esta experiencia de manera concentrada evitando distracciones o adormecimiento alguno.</p>			

1. “Meditación Formal en Movimiento”.

Mantenemos nuestra atención en la respiración diafragmática al tiempo que realizamos diferentes movimientos o posturas de Yoga parados, sentados o acostados. Sin exagerar en los estiramientos, mantenemos la atención después de la inhalación en la parte del cuerpo que se estira acogiendo la tensión en una breve pausa y luego soltamos la tensión con la exhalación. Se consciente de la flexibilidad, el equilibrio y la vitalidad.

2. “Meditación Formal Sentados”.

Llevamos nuestra atención a nuestra respiración diafragmática, sin forzarla, simplemente dándonos cuenta de nuestro ritmo natural de inhalación y exhalación. Luego llevamos nuestra atención a la zona de nuestros pies, inhalamos y contraemos la planta de los pies por unos segundos y luego soltamos la tención al tiempo que exhalamos, sintiendo la relajación muscular. Hacemos el mismo procedimiento de tensión y distensión con las pantorrillas, muslos, glúteos, zona pélvico-genital, estomago, pecho, hombros, brazos, antebrazos, manos, nuca, mejillas, boca, nariz, parpados y frente. Ahora retomamos nuestra atención en el circuito de la respiración entre la entrada del aire por la nariz, la elevación del estomago cuando entra y la salida de nuevo por la nariz. Así continuamos manteniendo nuestra atención al contar cada respiración que incluye inhalación y exhalación de 1 a 10 por un periodo de al menos 5 minutos en completo silencio.

Descripción de la experiencia:

Antes:

Durante:

Después:

DIARIO DE CAMPO SEMANA No 3			
Nombre	Lugar:	Fecha:	Hora de inicio y finalización:
<p>Ejercicios e Instrucciones:</p> <p>1. “Práctica de Meditación Informal”</p> <p>Escoge una situación, lugar o actividad cualquiera de tu vida cotidiana, como lavarte los dientes, ducharte, cocinar, comer, lavar los platos, limpiar, caminar, ir en la buseta o mirar un atardecer y concéntrate en tu respiración diafragmática con los ojos abiertos mientras mantienes una actitud de aceptación y conciencia del momento presente, afina todos tus sentidos, procura darte cuenta de la novedad o la frescura de la experiencia y observa la conexión que hay entre las cosas.</p>			
<p>Descripción de la experiencia:</p> <p>Antes:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Durante:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Después:</p>			

DIARIO DE CAMPO SEMANA No 4			
Nombre	Lugar:	Fecha:	Hora de inicio y finalización:
<p>1. “Identificar las emociones en nuestro cuerpo”.</p> <p>Iniciamos con la atención en la respiración y el escaneo corporal, luego nos percatamos de qué emoción aparece, en qué parte del cuerpo, cómo es la sensación física y si está asociada a alguna imagen o pensamiento. Recuerda que eres algo más que tus emociones, así que no te identifiques con ellas, simplemente obsérvalas con curiosidad y compasión manteniendo tu atención en la respiración y en tus emociones. Finalmente esperamos a que la sensación y la emoción vayan cambiando su forma e intensidad hasta que disminuya o se difumine. Agradécete a ti mismo por permitirte aceptar toda tu experiencia con autocompasión.</p> <p>2. “Observar nuestros pensamientos”</p> <p>A. Etiquetar los pensamientos: Llevamos nuestra atención a la respiración, hacemos escaneo del cuerpo y luego observamos los pensamientos que van apareciendo manteniendo nuestra respiración, sin identificarnos con ellos o dejarnos ir por los pensamientos. Trata de etiquetar tus pensamientos como alguna clase de pensamiento, si te das cuenta que te has ido en tus pensamientos, justo en ese momento has recobrado tu atención, así que compasivamente vuelve a tu respiración. También puedes imaginar que puedes colocar tus pensamientos en cajas o algún tipo de compartimento en los cuales una vez han sido etiquetados, así como aparecen van desapareciendo, obsérvalos sin rechazar pero tampoco sin apegarte o retener. Ve soltando tus pensamientos y enfócate en tu respiración.</p> <p>B. ¿Observar o juzgar?: Detecta algunas situaciones a lo largo del día distinguiendo cuándo observas y cuando evalúas o juzgas.</p> <p>C. Falsas expectativas: Identifica cuáles son los “deberías” que presupones para ti mismo y para los demás y Acepta lo que es. Discrimina si esperas desde el amor o desde la demanda.</p>			
Descripción de la experiencia:			

Antes:

Durante:

Después:

DIARIO DE CAMPO SEMANA No 5			
Nombre	Lugar:	Fecha:	Hora de inicio y finalización:
<p>Ejercicio o Instrucción:</p> <p>1. “Conciencia reflexiva del sentido de vida”.</p> <p>Iniciamos llevando la atención a nuestra respiración mientras contamos cada respiración de 1 a 10, los primeros 5 o 10 minutos; luego llevamos la atención a cada uno de nuestros sentidos (oído, gusto, olfato, tacto y sensaciones internas de nuestro cuerpo), luego llevamos la atención hacia nuestros pensamientos, sin identificarnos con ellos; luego llevábamos nuestra atención a nuestras emociones sin rechazar y sin apegarnos, permitiendo que pensamientos y emociones fluyan; también puedes llevar tu atención hacia las personas que hacen parte de tu vida o un ser fuente de inspiración. Finalmente focaliza tu atención hacia la zona vacía de tu conciencia o de silencio interior, reposando por unos momentos más en esta zona de tranquilidad y de equilibrio interior, te haces luego la pregunta sin tratar de apresurar a responderla, simplemente esperando a que te llegue la respuesta. Desde el fondo de mi corazón... ¿Qué es lo que realmente quiero para mi vida? Y luego ¿Qué quiero dar al mundo para mi beneficio y el de los demás?</p>			
<p>Antes:</p> <hr/> <hr/> <hr/>			
<p>Durante:</p>			

DIARIO DE CAMPO SEMANA No 6			
Nombre	Lugar:	Fecha:	Hora de inicio y finalización:
Ejercicio o Instrucción: 1. “Identificar de los patrones de interacción”. A: Identifica alguna situación en la que puedes distinguir un estímulo disparador, como por ejemplo lo que alguien hace o dice ¿qué interpretación hiciste?, ¿cuál fue tu emoción?, ¿Qué impulso de acción tuviste antes de responder?, ¿Qué hiciste o dijiste? y ¿qué consecuencia obtuviste? B: Identifica una interacción en la cual seas capaz de escuchar y validar al otro con atención mientras respiras sin emitir juicios o críticas, luego responde o habla manteniendo la atención en lo que comunicas y cómo es recibido tu mensaje.			
Descripción de la experiencia: Antes: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> Durante: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> Después: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>			

DIARIO DE CAMPO SEMANA No 6			
Nombre	Lugar:	Fecha:	Hora de inicio y finalización:
Ejercicio o Instrucción: 2. “Meditación de la Bondad” Llevamos la atención a la respiración desde un punto de la nariz por donde entra el aire hasta el estómago que se eleva y luego desciende al salir el aire de nuevo por el mismo punto de la nariz. Nos concentramos en la respiración contándolas de uno a diez			

durante algunos minutos, sintiéndonos cada vez más relajados y con mayor claridad mental. Ahora imaginamos o pensamos en una luz blanca, cálida y pura que recorre nuestro cuerpo desde los pies hasta la cabeza. Esta luz es fuente de bondad infinita, e imaginamos que al abrirnos al mundo también podemos obtener algo de esta bondad, pensemos en las personas o seres queridos que nos han brindado su amor y protección; con cada inhalación nos alimentamos de esta bondad infinita y luego pensemos en otras personas que nos sean indiferentes e imaginemos que cuando exhalamos podemos darles de esta bondad, como una brillante luz que se proyecta desde nuestro interior. Ahora traigamos a nuestra mente a alguna persona a quien le hemos hecho daño, observemos nuestras sensaciones, emociones y pensamientos al respecto sin identificarnos con tales creaciones de nuestra mente y con mucha compasión reafirma: “que pueda él (ella) estar sano(a), seguro(a) feliz y en Paz”. Repítelo varias veces mientras respiras con detenimiento. Luego piensa en una persona que te ha hecho daño y con mucha compasión reafirma: “que podamos él (ella) y yo estar sanos, seguros, felices y en paz”. Repítelo varias veces mientras respiras sin excusar o negar los hechos, simplemente deseando el bien para ti y para los demás.

Descripción de la experiencia:

Antes:

Durante:

Después:

DIARIO DE CAMPO SEMANA No 7

Nombre	Lugar:	Fecha:	Hora de inicio y finalización:
<p>1. Ejercicio o Instrucción: Retroalimentación del Sentido de Vida</p> <p>Llevamos nuestra atención a nuestra respiración diafragmática, observando como el aire entra por un punto de la nariz, que va hasta el bajo vientre, el cual se eleva y descende</p>			

de nuevo al salir otra vez por el mismo punto de la nariz; luego de cada inhalación hacemos una pequeña pausa después de cada inhalación y de cada exhalación. Luego llevamos nuestra atención hacia aquella zona vacía de la conciencia más allá de las percepciones, pensamientos o emociones, en una zona de silencio y equilibrio interior. Y desde nuestra mente Sabia, al integrar razón y corazón, acción y contemplación, pregúntate qué te hace falta para superar las dificultades que se te presentan al buscar aquello que tanto quieres. Descubre de qué forma lo que te está pasando ahora está contribuyendo a la realización de un sentido más profundo. Pregúntate quién eres tú al estar realizando esto que le da sentido a tu vida y para quién o para qué lo haces más allá de ti mismo.

Descripción de la experiencia:

Antes:

Durante:

Después:

DIARIO DE CAMPO SEMANA No 7

Nombre	Lugar:	Fecha:	Hora de inicio y finalización:
--------	--------	--------	--------------------------------

Ejercicio o Instrucción :

2. “Meditaciones de la compasión y del amor”:

Llevamos nuestra atención a nuestra respiración diafragmática, observando como el aire entra por un punto de la nariz, que va hasta el bajo vientre, el cual se eleva y desciende de nuevo al salir otra vez por el mismo punto de la nariz; luego de cada inhalación hacemos una pequeña pausa después de cada inhalación y de cada exhalación. Luego llevamos nuestra atención hacia aquella zona vacía de la conciencia más allá de las percepciones, pensamientos o emociones, en una zona de silencio y equilibrio interior. Ahora pensemos compasivamente en los seres que

sufren y en las causas de su sufrimiento, luego conectémonos con la alegría de aquellos seres que son felices o disfrutan de algún bienestar por sencillo que sea, compartamos esa alegría con imparcialidad y serenidad, finalmente deseemos con el corazón la felicidad a todos los seres.

Descripción de la experiencia:

Antes:

Durante:

Después:
