



MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

EDICIÓN 2020 – 2022

Curso 2º

MÓDULO 9

ARTÍCULO TRABAJO FINAL DEL MÁSTER

Título:

REVAH-1

Respira y Vuelve al Ahora

CHRISTIAN BELLO GORDILLO
christian_bello@hotmail.com

ALBERTO AMUTIO KAREAGA
kareaga@hotmail.com

15/05/22



Institut de Desenvolupament
Professional



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



REVAH - 1 (RESPIRA Y VUELVE AL AHORA)

Programa Introductorio de Respiración, Conciencia de Unidad y Meditación.

Resumen: El objetivo del trabajo es diseñar, desarrollar y evaluar el programa REVAH-1 (Respira y Vuelve al Ahora), basado en REMIND, y en un sistema de pensamiento no-dual. Este programa forma parte de uno más amplio e integral (REVAH), compuesto por tres niveles de estudio y práctica: REVAH-1 (Introducción), REVAH-2 (Internalización) y REVAH-3 (Experimentación). En esta ocasión, el programa ha sido desarrollado en el ámbito de la empresa (Despacho de abogados), pero se busca que tenga un alcance universal. El programa aspira a que los participantes internalicen y experimenten las bases y nociones fundamentales de la respiración como puente para regresar y permanecer en el ahora. En este sentido, a pesar del tamaño de la muestra, los resultados son alentadores, ya que se han producido reducciones en los niveles de estrés y mejoras en los niveles de atención plena y bienestar de los participantes. El programa es prometedor, si bien resulta necesario seguir validándolo con muestras más amplias.

Palabras clave: Respiración, Presencia, No-dualidad, REMIND.

Abstract: The objective of the work is to design, develop and evaluate the REVAH-1 program (Breathe and Come Back to Now), based on REMIND, and on a non-dual thought system. This program is part of a broader and more comprehensive one (REVAH), made up of three levels of study and practice: REVAH-1 (Introduction), REVAH-2 (Internalization) and REVAH-3 (Experimentation). On this occasion it has been developed in the field of the company (law firm), but it is intended to have a universal scope. The program aspires for participants to internalize and experience the foundations and fundamental notions of breathing as a bridge to return and stay in the now. In this sense, despite the size of the sample, the results are encouraging in relation to its efficacy for stress reduction and improving mindfulness and well-being levels in participants the results of this program are promising, although further studies with bigger samples are necessary.

Keywords: Breathing, Presence, Non-duality, REMIND.

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Planteamiento del tema

La *presencia* es nuestro estado natural. El aquí y el ahora. Sin embargo, nuestra morada habitual está ubicada en el pasado y el futuro. En esa necesidad de estar *allá* cuando se está *acá*. No aceptar/no tomar conciencia del momento presente, es la principal fuente de estrés en todas las áreas de desarrollo del ser humano. Así, por ejemplo, en el ámbito de la empresa, y más concretamente en el campo de la profesión de abogacía que es donde se ha desarrollado en esta ocasión el programa, una última encuesta de la *Barra Internacional de Abogados* realizada en octubre del 2021 revela que el 56% de los abogados padecen de ansiedad generalizada y estrés. El estudio evidencia que este grupo de profesionales experimentan estados de agitación e inquietud desproporcionados, presentando síntomas no solo psíquicos, sino físicos, que se relacionan con la anticipación al peligro y la sensación de catástrofe (<https://lexlatin.com/opinion/salud-mental-sector-legal>).

En esta línea, el programa promueve que los participantes aprendan a gestionar y trascender sus estados emocionales regresando a la *presencia* (al hogar), en donde la calma y quietud son la esencia. Como señala Eckhart Tolle: “*Haga del Ahora el foco primario de su vida. Mientras que usted habitaba en el tiempo y hacia breves visitas al Ahora, establezca su residencia en el Ahora y haga breves visitas al pasado y al futuro cuando se requieran para manejar los asuntos prácticos de la vida*” (Tolle 2019: 13).

La cuestión es ¿cómo? Hay muchos caminos, algunos más largos, algunos más complejos, algunos más engañosos. La propuesta en la que se basa el programa REVAH-1 es es la más simple y directa: ***hacer de la respiración consciente la más profunda aceptación del aquí y el ahora***. Eso es todo.

1.2 Estado de la cuestión

La respiración es la llave perfecta para entrar en el hogar (a la presencia), pues siempre está contigo. Es un barómetro honesto y preciso de tus emociones (Stig Severinsen 2010: 25). No la puedes perder, no la puedes olvidar, no la puedes abandonar. Eres la respiración. Tan sólo basta que tomes conciencia de ella. Cuando abrazamos radicalmente la experiencia presente, mediante una simple respiración, estamos completos. Todo acaba y empieza. Dejamos de preguntar, de buscar, de elegir, de anhelar; simplemente vivimos. Aceptando el momento presente con todo lo que ofrece y adolece, sin juicios ni etiquetas, la ilusión del tiempo *“se disuelve en las puestas del sol y queda engullida en la siguiente exhalación, en la siguiente inhalación, en la respiración que se respira a sí misma.”* (Foster 2017: 578)

En este orden de ideas, el programa promueve/facilita la atención plena a través de la respiración como núcleo, con una propuesta original pero que a su vez se apoya y nutre de métodos probados y de reconocimiento internacional, como el programa *BreathMastery* de Dan Brulé (<https://breathmastery.com>) y *Breathology* de Stig Severinsen (<https://www.breatheology.com>).

En cuanto a fuentes, destacan en particular “La Ciencia Hindú de la Respiración” del Yogi Ramacharaka, “El Poder del Oxígeno” de Patrick McKeown y más recientemente el aporte de James Nestor y su obra “Breath” (*The new science of a lost art*).

1.3 Programa

El verdadero objetivo del programa es que más allá de su alcance y contenido, los participantes puedan *internalizar* y *experimentar* la importancia de la respiración como hábito de vida, y puente de conexión con la completitud del momento presente. Logrado ese propósito, aún cuando solo de manera fugaz o incipiente, todo lo demás (creencias, sistema de pensamiento, incertidumbres)

será clarificado/revelado cuando corresponda, sin esfuerzo, con cada inhalación, con cada exhalación.

Todas las sesiones han tenido un marco conceptual introductorio, y durante el desarrollo de estas ha habido actividades de práctica y una dinámica e interacción experiencial tanto grupal como individual. En particular, el enfoque metodológico se ha caracterizado por: a) potenciar la práctica formal e informal (dentro y fuera de las sesiones), b) porcentaje de teoría del 40% y 60% de prácticas/ejercicios, y c) antes y después de cada sesión se ha realizado una evaluación del estado emocional de los participantes (Tabla 1).

Tabla 1. Contenido del programa

UNIDAD 1 LA ILUSION DEL TIEMPO (Sesiones 1-2)	UNIDAD 2 LA ILUSION DEL YO (Sesiones 3-4)	UNIDAD 3 LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE (Sesiones 5-7)	UNIDAD 4 LA CONCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN (Sesiones 8-10)
<i>El poder del ahora</i>	<i>Conciencia de unidad y conciencia dual</i>	<i>El poder del oxígeno</i>	<i>La autoobservación: ¿Cómo respiro?</i>
<i>La desidentificación con la mente</i>	<i>Identidad y personalidad</i>	<i>El camino de la respiración</i>	<i>La energía vital</i>
<i>La respiración como ancla al presente</i>	<i>La respiración como puente de conexión</i>	<i>La respiración regulada: el hacer</i>	<i>El silencio que se oye</i>
		<i>Técnicas principales de respiración consciente</i>	<i>La vacuidad que aparece</i>

2. OBJETIVOS

2.1 Generales

Los objetivos generales han sido: a) internalizar la importancia de la respiración como hábito de vida, b) aprender las nociones básicas y principales técnicas de respiración, c) descubrir el poder de la respiración para trascender estados emocionales y d) experimentar la completitud del ahora a través de la respiración.

2.2 Específicos

Los objetivos específicos han sido: a) descubrir/experimentar el poder del ahora y

de la desidentificación con la mente, para gestionar los estados emocionales, b) diferenciar la “conciencia de unidad” vs “la conciencia dual” y la “identidad” vs la “personalidad”, para la trascendencia del ego, c) experimentar el poder de la respiración consciente (hacer la respiración) y sus principales técnicas, para activar y fortalecer el sistema nervioso parasimpático y promover la regeneración celular, y d) comprender/experimentar el poder de la conciencia de la respiración (ser la respiración) como puente para regresar y permanecer en el ahora.

3. METODOLOGÍA

3.1. Destinatarios/Participantes

Dirigido a los abogados y personal administrativo de CORTEZ, MASSA & BELLO (Lima-Perú), firma de abogados que inició actividades en el año 1996, en Lima, Perú. Es un despacho especializado en derecho penal económico, compliance y derecho procesal penal. Según el último ranking de la revista francesa Leaders League, es uno de los mejores estudios jurídicos en materia de *White Collar Crime* y *Compliance* en el país.

En la firma trabajan doce personas, seis abogados y seis personas en las áreas de Recursos Humanos, Administración, Finanzas y Marketing. Es una firma que se caracteriza por brindar al cliente un servicio altamente personalizado y con mucha dedicación, lo que se traduce en un nivel de trabajo y exigencia elevados en el día a día.

La relación y dinámica de trabajo es horizontal, pero muy demandante, en base al cumplimiento de metas. Si bien no hay conflictividad en el ambiente de trabajo, se advierte competencia interna y tensión en el manejo de ciertas situaciones en la interacción diaria con clientes y/o autoridades del sistema de administración de justicia.

El programa contó con la participación de diez personas. Han participado seis hombres y cuatro mujeres. El promedio de edad en el caso de los hombres ha sido de 39 años, mientras que en el caso de las mujeres 32 años.

3.2. Técnicas e instrumentos de recogida de información

La simplicidad del programa es una nota característica del mismo. Por tanto, se han utilizado tres instrumentos/recursos prácticos: i) Escala de Estrés Percibido - PSS, versión en español (Remor, 2006); ii) FFMQ-Cuestionario de Mindfulness de cinco facetas, versión en español (Cebolla et al., 2012). Dichos instrumentos fueron empleados tanto al inicio como al final del programa); y iii) un círculo de medición del nivel de presencia, de creación propia (utilizado en cada una de las sesiones).

3.3. Procedimiento

El programa consta de 10 sesiones de 2 horas de duración (Tabla 2). Antes de iniciar el programa cada uno de los participantes completaron una ficha/declaración sobre su estado de salud mental y el uso de medicamentos, a fin de evaluar su admisión.

Así mismo, antes de la primera sesión, se solicitó a los participantes que completasen varios cuestionarios con la finalidad de conocer su estado emocional, nivel de estrés, dificultades y necesidades con las que inician el programa. Al finalizar el programa, los participantes completaron cuestionarios con la finalidad de conocer el nivel de aprendizaje e interiorización de los temas y prácticas, así como un balance final de la satisfacción y sugerencias de mejora del programa de cara al futuro. Se llevaron a cabo evaluaciones intermedias en las sesiones 2 y 6 (Tabla 2).

Tabla 2. Otros momentos relevantes de la evaluación

Sesión 2	Sesión 6	Sesión 10
Se llevó a cabo, conjuntamente con los agentes implicados, y sobre la base del feedback recibido de los participantes, una revisión general del nivel de cumplimiento del programa con relación a las necesidades que han sido detectadas inicialmente y el nivel de interés que muestran los participantes en las primeras sesiones.	Se llevó a cabo, conjuntamente con los agentes implicados, y sobre la base del feedback recibido de los participantes, una revisión del nivel de cumplimiento del programa con relación a su diseño, estructura, objetivos, contenido, metodología y temporización.	Se valoró el impacto y nivel de cumplimiento de las expectativas del programa, y el grado de satisfacción de los participantes y agentes implicados. El objetivo central fue conocer la eficacia del programa y las oportunidades de mejora.

3.4. Análisis de datos

Atendiendo al número de participantes, enfoque y duración del programa, no se ha contado con un grupo control. El análisis y tratamiento de los datos se ha basado en un enfoque *pre-post*. No obstante, durante el desarrollo del programa se ha realizado una medición y retroalimentación de su nivel de cumplimiento en función a los objetivos. El análisis de los datos obtenidos han sido procesados de manera simplificada, utilizando el programa Excel de Microsoft Office 365 para Mac.

Los indicadores utilizados para medir los resultados han sido los siguientes:

ESTRÉS

NIVEL	INDICADOR
1	Mínimo
2	Moderado
3	Medio
4	Alto
5	Muy alto

ATENCIÓN/PRESENCIA

NIVEL	INDICADOR
1	Muy baja
2	Baja
3	Intermitente
4	Considerable
5	Alta

BIENESTAR

NIVEL	INDICADOR
1	Inexistente
2	Mínimo
3	Medio
4	Elevado
5	Muy elevado

4. RESULTADOS

Los resultados obtenidos por participante han sido los siguientes:

- **Participante 1:** hombre, 44 años, abogado, inició el programa con un nivel de estrés de 4 y al finalizar se redujo a 2. Su nivel de atención/presencia aumentó de 1 a 3 y el nivel de bienestar experimentado es 4.
- **Participante 2:** hombre, 39 años, administrativo, inició el programa con un nivel de estrés de 3 y al finalizar se redujo a 2. Su nivel de atención/presencia aumentó de 2 a 3 y el nivel de bienestar experimentado es 3.
- **Participante 3:** mujer, 29 años, abogada, inició el programa con un nivel de estrés de 5 y al finalizar se redujo a 3. Su nivel de atención/presencia aumentó de 3 a 4 y el nivel de bienestar experimentado es 4.
- **Participante 4:** hombre, 48 años, abogado, inició el programa con un nivel de estrés de 5 y al finalizar se redujo a 2. Su nivel de atención/presencia aumentó de 2 a 4 y el nivel de bienestar experimentado es 4.
- **Participante 5:** mujer, 34 años, abogada, inició el programa con un nivel de estrés de 4 y al finalizar se redujo a 2. Su nivel de atención/presencia aumentó de 2 a 4 y el nivel de bienestar experimentado es 4.

- **Participante 6:** hombre, 38 años, administrativo, inició el programa con un nivel de estrés de 2 y al finalizar se mantuvo en 2. Su nivel de atención/presencia aumentó de 3 a 4 y el nivel de bienestar experimentado es 3.
- **Participante 7:** mujer, 25 años, abogada, inició el programa con un nivel de estrés de 3 y al finalizar se redujo a 1. Su nivel de atención/presencia aumentó de 3 a 4 y el nivel de bienestar experimentado es 5.
- **Participante 8:** mujer, 32 años, administrativa, inició el programa con un nivel de estrés de 5 y al finalizar se redujo a 3. Su nivel de atención/presencia aumentó de 2 a 4 y el nivel de bienestar experimentado es 4.
- **Participante 9:** hombre, 35 años, abogado, inició el programa con un nivel de estrés de 3 y al finalizar se redujo a 2. Su nivel de atención/presencia aumentó de 1 a 4 y el nivel de bienestar experimentado es 5.
- **Participante 10:** hombre, 42 años, abogado, inició el programa con un nivel de estrés de 5 y al finalizar se redujo a 2. Su nivel de atención/presencia aumentó de 1 a 3 y el nivel de bienestar experimentado es 4.

5. DISCUSIÓN

Con independencia de las distintas técnicas y enfoques desarrollados durante el programa, lo más relevante es que todos los participantes han internalizado, en distintos grados e intensidad, la importancia de la respiración consciente como hábito de vida, y puente de conexión con la completitud del momento presente.

En cuanto al cumplimiento de los objetivos específicos, en particular, uno que destaca por encima del resto, es el dato revelador que los participantes han reconocido/identificado sus patrones de respiración y, sobre todo, aprendido a combinar y alternar la respiración consciente (el hacer) con la conciencia de la respiración (el ser).

El bienestar general percibido por la mayoría de los participantes al finalizar el programa ha sido considerable; resultados que van en la línea, aunque con distinto alcance y matices, de otros programas como el de “Flow Meditation” (Franco et al., 2017) y/o el programa *Respira Vida Breathworks* de Vidmayala. Adicionalmente, se se han producido reducciones en los niveles de estrés y mejoras en los niveles de atención plena y bienestar de los participantes.

En síntesis, a pesar del tamaño de la muestra, los resultados son positivos y el programa es prometedor, si bien resulta necesario seguir validándolo con muestras más amplias.

6. CONCLUSIONES DE LA INTERVENCIÓN Y DEL TRABAJO

En vista de los resultados y la experiencia vivida, el programa ha superado largamente las expectativas, pues de acuerdo con el feedback de cada uno de los participantes y agentes involucrados, ha sido muy bien valorado.

Como aporte principal destaca el hecho que los participantes han reconocido como denominador común en sus actividades diarias la incapacidad de poder gestionar la presión y estrés. En este sentido, el programa ha permitido que los participantes internalicen cómo el *ego* juega un rol decisivo en su bienestar y toma de decisiones, habiendo comprendido que el ejercicio de la profesión no es incompatible con el desarrollo de la interioridad y espiritualidad.

No obstante todo lo anterior, he encontrado ciertas limitaciones y factores que se tendrán en cuenta a futuro como aspectos de mejora y cambio. Uno de ellos, ha sido la dificultad que conlleva realizar el programa de manera semi-presencial. Las sesiones on line no tienen el mismo impacto y efecto que las presenciales. La diferencia es muy notoria, sobre todo, para la realización adecuada de los ejercicios de respiración que demandan un monitoreo directo y personalizado. Asimismo, las sesiones on line requieren de un ajuste de la temporización en lo que respecta al porcentaje de teoría y práctica.

Por último, otro factor relevante que se tendrá en consideración para futuro es el uso de mayores recursos audiovisuales con la finalidad de explicar y graficar de una manera más clara las diferentes técnicas y prácticas respiratorias.

7. BIBLIOGRAFIA

Bodian, S. (2019). *Más allá del mindfulness. Un enfoque directo a la paz, la felicidad y el amor duraderos*. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer.

Brennan, R. (2017) *Cómo respirar. Mejora tu respiración para la salud, la felicidad y el bienestar*. Barcelona: Plataforma Digital.

Brulé, D. (2017). *Respirar la vida. Una introducción al trabajo de la respiración*. 1era ed. Barcelona: Ediciones Urano.

Carse, D. (2009). *Perfecta brillante quietud. Más allá del yo individual*. Madrid: Gaia Ediciones. Cebolla, A., García-Palacios, A., Soler, J., Guillen, V., Baños, R., & Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *The European Journal of Psychiatry*, 26(2), 118–126. <https://doi.org/10.4321/S0213-61632012000200005>

Corbera, E. (2015). *El arte de desaprender. La esencia de la Bioneuroemoción*. Barcelona: Ediciones El Grano de Mostaza.

Corbera, E. (2019). *Emociones para la vida. El camino hacia tu bienestar*. Ciudad de México: Penguin Random House Grupo Editorial.

Dispenza, J. (2012). *Deja de ser tú. La mente crea la realidad*. 1era ed. Barcelona: Ediciones Urano.

Dispenza, J. (2018). *Sobrenatural. Gente corriente haciendo cosas extraordinarias*. 1era ed. Barcelona: Ediciones Urano.

Dispenza, J. (2014). *El placebo eres tú. Descubre el poder de tu mente*. 1era ed. Barcelona: Ediciones Urano.

D'ors, P. (2017). *Biografía del silencio. Breve ensayo sobre meditación*. Madrid: Ediciones Siruela.

Dürckheim, K. (1992). *Hara. Centro vital del hombre*. Antbae.

Foster, J. (2018). *Enamórate del lugar en que estás*. 2da ed. Málaga:Editorial Sirio.

Foster, J. (2012). *La más profunda aceptación. Despertar radical en la vida ordinaria*. Málaga: Editorial Sirio.

Foster, J. (2017). *La senda del reposo. Descubrir el valor necesario para amarlo todo*. Málaga: Editorial Sirio.

Foundation For Inner Peace. (2018). *Un curso de milagros. Obra completa*. 2da ed. Novato.

Franco, C., Amutio, A., Mañas, I., Pérez, M. C., & Gázquez, J. J. (2017). Reducing anxiety, geriatric depression and worry in a sample of older adults through a mindfulness training program. *Terapia Psicológica* 35, 71–79.

Franco, C., Amutio, A., López-González, L., Oriol, X., and Martínez-Taboada, C. (2016). Effect of a mindfulness training program on the impulsivity and aggression levels of adolescents with behavioral problems in the classroom. *Frontiers in Psychology* 7:1385. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01385>.

Lama, D. (2018). *La meditación paso a paso*. Ciudad de México: Penguin Random House Grupo Editorial.

Lara, Miguel Ángel. Beneficios de la respiración consciente contra la ansiedad generalizada y el estrés. (2019). Universidad Nacional Abierta a Distancia. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/28047>.

Martínez-Lozano, E. (2020). *Psicología transpersonal para la vida cotidiana. Claves y recursos*. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer.

Martínez-Lozano, E. (2019). *Metáforas de la no-dualidad. Señales para ver los que somos*. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer.

Mckeown, P. (2020). *El poder del oxígeno. Técnicas de respiración sencillas y científicamente probadas que revolucionarán tu salud y tu forma física*. Madrid: Gaia Ediciones.

Nestor, J. (2021). *Respira. La nueva ciencia de un arte olvidado*. Barcelona: Editorial Planeta.

Nhat Hanh, T. (2016). *Silencio. El poder de la quietud en un mundo ruidoso*. 1era ed. Barcelona: Ediciones Urano.

Ramacharaka. (2014). *La ciencia hindú de la respiración*. Madrid: Editorial Creación.

Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93.

Sesha. (2005). *Vedanta Advaita. No-dualidad, estados de conciencia, práctica meditativa y cosmología Vedanta*. Madrid: Gaia Ediciones.

Sesha. (1998). *El eterno presente*. Bilbao: Asociación Filosófica Vedanta Advaita Sesha.

Sesha. (2014). *Meditación <<teoría y práctica>>*. Bilbao: Asociación Filosófica Vedanta Advaita Sesha.

Severinsen, S. (2010). *Respirología. El arte de la respiración consciente*. Editorial Blue Consult.

Siegel, D. (2020). *Consciente. Ciencia y práctica del mindfulness*. 1era ed. Barcelona: Editorial Planeta.

Tolle, E. (2003). *El silencio habla*. Madrid: Gaia Ediciones.

Tolle, E. (2012). *Una nueva tierra. Un despertar al propósito de su vida*. Ciudad de México: Random House Mondadori.

Tolle, E. (2019). *El poder del ahora. Un camino hacia la realización espiritual*. Ciudad de México: Penguin Random House Grupo Editorial.

Torán, F. (2011). *Mente cuántica*. Málaga: Ediciones Corona Borealis.

Torres, S. (2020). *La biología del presente. Una invitación a dejar de sobrevivir y empezar a vivir*. Bogotá: Editorial Planeta.

Van Gordon, W. (2018). *El guerrero atento. Mindfulness para la vida cotidiana*. Barcelona: Editorial Kairós.