

Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología



BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PRACTICANTES Y NO PRACTICANTES DE LA MEDITACIÓN EN CORAZONES GEMELOS

Tesis presentada por la bachiller

Carrasco Rodríguez Gabriela

para optar el Título Profesional de

Licenciada en Psicología

Asesor:

Dr. Martínez Carpio, Héctor.

Arequipa – Perú

2021

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PSICOLOGIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 23 de junio del 2021

Dictamen: 002016-C-EPSIC-2021

Visto el borrador del expediente 002016, presentado por:

2013600292 - CARRASCO RODRIGUEZ GABRIELA

Titulado:

**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PRACTICANTES Y NO PRACTICANTES DE LA MEDITACIÓN EN
CORAZONES GEMELOS**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

**1785 - GUZMAN GAMERO RUFINO RAUL LIZANDRO
DICTAMINADOR**

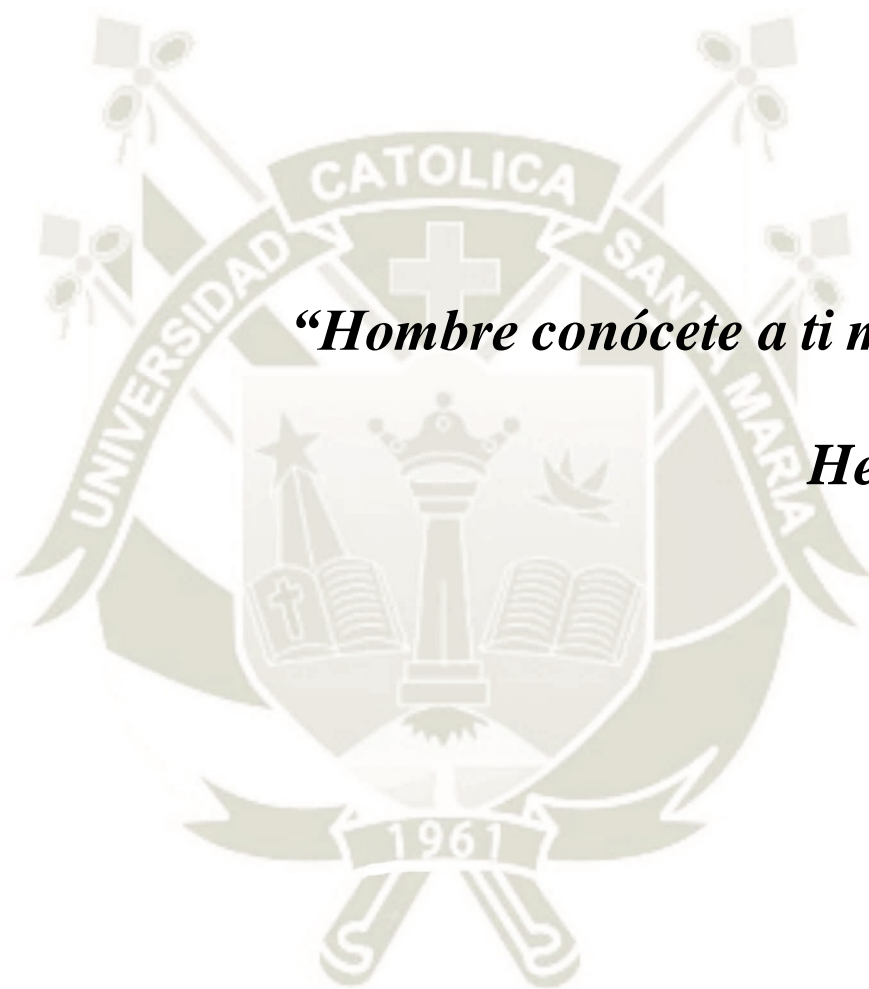


**2297 - RIVERA FLORES GLADYS WILMA
DICTAMINADOR**



**2505 - LOAYZA MONZON ELEANA GREGORIA
DICTAMINADOR**





“Hombre conócete a ti mismo”

Heráclito

Dedicatoria

Al Dios Supremo, La Santísima Virgen María, y mi Maestro Espiritual GMCKS.

A mis amados padres, Betsy y Ernesto.

A mi amado hijo Ángel.



Agradecimientos

Gracias a todos los que participaron y ayudaron en el presente trabajo investigativo.



Resumen

El presente estudio fue de tipo comparativo descriptivo, con la finalidad de comparar el bienestar psicológico entre los practicantes y no practicantes de la Meditación en Corazones Gemelos. Participaron 80 practicantes y 80 no practicantes. La edad promedio de todos los participantes es de 36 años. Del mismo modo, se observa que aquellos participantes que practican la meditación tienen una edad promedio de 39, en comparación al grupo de no practicantes de la MCG, cuya edad promedio es de 33 años. El instrumento utilizado fue el SPWB versión abreviada de Díaz et al. (2006). El SPWB estuvo conformado por 39 ítems respetando la estructura factorial de 6 dimensiones. Los resultados obtenidos del presente estudio indicaron que sí existen diferencias estadísticamente significativas entre los practicantes y no practicantes de la MCG en lo que respecta al bienestar psicológico ($t = -2.402, p = .02$). Específicamente en las dimensiones que conciernen a las relaciones positivas ($t = -2.667, p = .01$), el dominio del entorno ($t = -2.312, p = .02$), el crecimiento personal ($t = -2.519, p = .01$), y el propósito de vida ($t = -2.085, p = .04$). Se concluye que existe diferencia en el bienestar psicológico entre los practicantes y no practicantes de la MCG, lo que evidencia los beneficios de esta práctica.

Palabras clave: Bienestar Psicológico, Meditación en Corazones Gemelos, Practicantes y no practicantes

Abstract

The present study was of a descriptive comparative type, with the purpose of comparing the psychological well-being between the practitioners and non-practitioners of Twin Hearts Meditation. 80 practitioners and 80 non-practitioners participated. The average age of all participants is 36 years. Similarly, it is observed that those participants who practice meditation have an average age of 39, compared to the group of non- THM practitioners, whose average age is 33 years. The instrument used was the SPWB abbreviated version of Díaz et al. (2006). The SPWB consisted of 39 items respecting the 6-dimensional factorial structure. The results of the study indicated that there are statistically significant differences between THM practitioners and non- practitioners about psychological well-being ($t = -2.402, p = .02$). Specifically, in the dimensions that concern positive relationships ($t = -2.667, p = .01$), the domain of the environment ($t = -2.312, p = .02$), personal growth ($t = -2.519, p = .01$), and life purpose ($t = -2.085, p = .04$). It is concluded that there is a difference in psychological well-being between THM practitioners and non- practitioners, which shows the benefits of this practice.

Keywords: Psychological Well-Being, Twin Hearts Meditation, Practitioners and Non-practitioners

Contenido

Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Resumen	iv
Abstract	v
Contenido	vi
Índice de tablas	viii
Capítulo I	1
Marco Teórico	2
Introducción.....	2
Problema o Interrogante.....	3
Variable y Definición Operacional	3
<i>Variable Única: Bienestar Psicológico</i>	3
Interrogantes Secundarias	3
Objetivos	3
<i>Objetivo General</i>	3
<i>Objetivos Específicos</i>	3
Antecedentes Teóricos – Investigativos.....	5
<i>Bienestar</i>	5
<i>Bienestar Subjetivo</i>	6
<i>Bienestar Psicológico</i>	7
Modelos que se Centraron en Eudaimonia	9
<i>Autoaceptación</i>	10
<i>Relación con Otros</i>	10
<i>Crecimiento Personal</i>	11
<i>Propósito de Vida</i>	11
<i>Manejo del Ambiente</i>	11
<i>Autonomía</i>	12
Meditación.....	12
Modelo meditativo de la consciencia	13
Tipos de meditación.....	16
Meditación en Corazones Gemelos.....	16
<i>Procedimiento de la Meditación en Corazones Gemelos Original</i>	20
Antecedentes Investigativos	21
Antecedentes Investigativos de la Meditación en Corazones Gemelos	22

Hipótesis.....	25
Capítulo II.....	26
Diseño metodológico	27
Tipo o diseño de investigación.....	27
Técnica, instrumentos, aparatos u otros.....	27
Población y muestra.....	29
<i>Criterios de inclusión y exclusión</i>	29
Criterios de inclusión.....	29
Criterios de exclusión.....	29
Procedimiento.....	31
Consideraciones Éticas.....	31
Análisis de datos	32
Capítulo III	33
Resultados	34
Descripción de los resultados	34
Discusión.....	39
Conclusiones.....	44
Sugerencias.....	45
Limitaciones	46
Referencias	47
Anexos	36
Anexo 1.....	54
Consentimiento informado.....	54
Anexo 2.....	55
Ficha sociodemográfica	55
Anexo 3.....	56
Cuestionario de Bienestar Psicológico (Formato físico).....	56

Índice de tablas

Tabla 1	28
Tabla 2	30
Tabla 3	30
Tabla 4	31
Tabla 5	34
Tabla 6	35
Tabla 7	36
Tabla 8	38



Capítulo I



Marco Teórico

Introducción

Desde que a mediados del siglo XX se introdujo la meditación en el mundo occidental, hasta la actualidad, se ha avanzado en la investigación científica sobre los múltiples beneficios que aporta esta práctica milenaria en nuestras vidas.

Dentro de la Medicina Integrativa (MI) la meditación se engloba en la Medicina cuerpo-mente, junto con otras prácticas que son conocidas como la oración, terapia por el perdón, entre otras (Ursa, 2018).

Asimismo, Arias et al. (2006) y Tarrant et al. (2016), entre otros autores, mencionan distintos tipos de meditación que han demostrado grandes efectos en la reducción de estrés, la depresión, y la potencialización del bienestar en general, una de estas meditaciones, es la Meditación en Corazones Gemelos.

La Meditación en Corazones Gemelos fue desarrollada por el maestro espiritual Máster Choa Kok Sui con el propósito principal de brindar paz al planeta tierra, aliviar el sufrimiento humano, y desarrollar las potencialidades inherentes en este.

Así mismo el presente estudio girará en torno al constructo de bienestar psicológico, perteneciente a la vertiente eudaimónica del bienestar, para el cual, la felicidad de cada sujeto proviene de la realización de su propio potencial (Ryff y Singer, 2006).

A partir de la señalada congruencia de los principios entre el bienestar psicológico y el sentido de la práctica de la Meditación en Corazones Gemelos, resulta relevante cuestionarse sobre cómo se presenta dicho bienestar en los practicantes de esta meditación. Así mismo corroborar en el campo de investigación, la importancia de esta herramienta en cuanto a su eficacia, utilidad, seguridad y su influencia en el desarrollo del bienestar psicológico.

Problema o Interrogante

¿Cuál es la diferencia en el bienestar psicológico entre los practicantes de la Meditación en Corazones Gemelos y los no practicantes?

Variable y Definición Operacional

Variable Única: Bienestar Psicológico

Bienestar centrado en la búsqueda del sujeto para que viva plenamente, se conozca y desarrolle su potencial. Evaluado desde las dimensiones de autoaceptación, las relaciones positivas con otras personas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal (Ryff y Singer, 2008).

Interrogantes Secundarias

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en practicantes y no practicantes de la Meditación en Corazones Gemelos?

¿Existirá alguna diferencia en las distintas dimensiones del bienestar psicológico entre los practicantes y los no practicantes?

¿Cuál es la diferencia en el bienestar psicológico entre el sexo de los practicantes y los no practicantes?

¿Existirá relación entre la edad y el bienestar psicológico de los practicantes y no practicantes?

Objetivos

Objetivo General

Comparar el bienestar psicológico entre los practicantes y no practicantes de la Meditación en Corazones Gemelos.

Objetivos Específicos

Identificar el nivel de bienestar psicológico de los practicantes y no practicantes de la Meditación en Corazones Gemelos.

Analizar si existe alguna diferencia en las distintas dimensiones del bienestar psicológico entre los practicantes y los no practicantes.

Identificar la diferencia en el bienestar psicológico entre el sexo de los practicantes y los no practicantes.

Examinar la relación entre la edad y el bienestar psicológico en practicantes y no practicantes.



Antecedentes Teóricos – Investigativos

Bienestar

Los esfuerzos por comprender el bienestar y sus causas es algo que a lo largo de la historia siempre ha suscitado gran interés. De ahí es que surge la pregunta: ¿qué es una buena vida? Y frecuentemente, una buena vida está relacionada al bienestar y al vivir una vida feliz. La Real Academia Española (2020) define al bienestar como “el conjunto de las cosas necesarias para vivir bien”.

Lo anteriormente mencionado lo evidenciamos puesto que, de algún modo, todas las intervenciones, ya sean médicas, psicológicas, pero también políticas, sociales o económicas tienen como uno de sus objetivos principales aumentar la calidad de vida, y el bienestar de las personas (Vázquez, 2009b citado por Vázquez et al., 2009). De hecho, muchas de las decisiones que realizamos cotidianamente, las hacemos sopesando el nivel de felicidad que alcanzaremos ya sea en nosotros o nuestros seres más queridos (Gilbert, 2006).

Sin embargo, por razones que tienen que ver con la sociología de la ciencia y con el propio desarrollo profesional de las disciplinas científicas, históricamente el foco de las intervenciones en áreas relacionadas con la salud, se han centrado más en la reducción del dolor, el sufrimiento y las carencias, que en el desarrollo de las capacidades individuales y colectivas de los individuos. (Vázquez, 2009a)

Propiamente en el ámbito de la psicología, el énfasis en los estados psicológicos positivos, como factores protectores de la salud física y mental, y especialmente la relación existente entre estos y su directa repercusión en el desarrollo de enfermedades, sólo se ha comenzado a estudiar en las últimas dos décadas. (Taylor et al., 2000)

Más aún, si nos referimos al establecimiento de teorías y modelos positivos, salvando intentos excepcionales como Jahoda en el año 1958, éstos son en general bastante más recientes (Deci y Ryan, 2001; Keyes y Waterman, 2003; Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995;

Seligman, 2002) esto, sobre todo, en comparación con el largo desarrollo histórico existente de los modelos explicativos desarrollados de los trastornos mentales.

Como ha expuesto recientemente Salanova (2008), si se hace una breve revisión de la literatura científica publicada en los últimos cien años (desde 1907 hasta 2007) se han publicado 77614 artículos sobre el estrés, 44667 artículos sobre la depresión, 24814 sobre la ansiedad, pero tan sólo 6434 sobre el bienestar. En esta vasta y larga producción, el número de trabajos sobre felicidad (1.159) o sobre disfrute (304) es casi testimonial.

Desde esta nueva perspectiva, los psicólogos positivos comenzaron a investigar los procesos que pueden generar un mayor bienestar en las personas y estudiar aquellos procesos que incentiven las cualidades y emociones positivas, para lograr una mejor calidad de vida en las personas. (Arroyo, 2014, citado por Rivera et al., 2016)

En este contexto, teóricos en el campo de la psicología positiva, desarrollaron distintos constructos tales como la satisfacción con la vida, calidad de vida, el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico para operacionalizar el concepto de felicidad y facilitar la medición de esta (Diener, 1994; Diener et al., 1985; Lehr, 2004; Medina et al., 2013; Ryff, 1989). A su vez, la revisión integradora de Ryan y Deci (2001) organizó el campo del bienestar en dos grandes dimensiones: una que se encuentra relacionada a la felicidad (bienestar hedónico) y otra que busca desarrollar el potencial humano (bienestar eudaimónico).

Cada una de estas dimensiones serán detalladas a continuación, principalmente haciéndose más extensivo el desarrollo del bienestar psicológico que es el que concierne a el presente trabajo de investigación.

Bienestar Subjetivo

La primera de estas perspectivas se le denomina bienestar hedónico, porque define el bienestar como la presencia del afecto positivo y la ausencia del afecto negativo. El

hedonismo ancla sus raíces en la filosofía griega. Etimológicamente la palabra hedonismo viene del griego (hēdoné = placer) (ismo = cualidad). El hedonismo plantea que el objetivo de la vida es experimentar la mayor cantidad de placer y el resultado de la felicidad sería, en sentido, una suma de momentos placenteros. En la psicología moderna, el concepto predominante entre los psicólogos hedónicos ha sido el de bienestar subjetivo, que incluye habitualmente dos elementos: el balance afectivo (que se obtiene restando a la frecuencia de emociones positivas, la frecuencia de emociones negativas) y la satisfacción vital percibida, que es más estable y con un mayor componente cognitivo. (Lucas et al., 1996)

Sin embargo, estos dos elementos (balance afectivo y satisfacción vital) suponen diferentes marcos temporales del bienestar subjetivo, ya que la satisfacción vital es un juicio global de la propia vida, mientras que el balance afectivo hace referencia a la frecuencia relativa de los afectos placenteros o displacenteros en la propia experiencia inmediata. (Keyes et al., 2002)

Entonces esta perspectiva del bienestar concibe como la evaluación que las personas hacen sobre la satisfacción que experimentan en sus vidas y el balance entre los afectos positivos y negativos (Diener, 2000; Lucas et al., 1996; Ryff et al., 2002). En este sentido, para evaluar el bienestar subjetivo de los individuos, se debe tener en consideración dos aspectos principales: el componente cognitivo (satisfacción con la vida) y el componente afectivo (felicidad) (Diener, 1994, 2000; Diener y Suh, 2000; Veenhoven, 1991).

Para Huta (2016), la perspectiva del bienestar hedónico o subjetivo nos permite conectar con una necesidad emocional que es genuinamente intensa y que ayuda al individuo a llenarse de experiencias y memorias placenteras.

Bienestar Psicológico

La segunda perspectiva del bienestar se le denomina eudaimónico. Eudaimonia etimológicamente, se compone de las palabras "eu" (bueno) y "daimōn" (espíritu) o ideal de

excelencia y perfección al que el ser humano se dirige (Chávez, 2011). El bienestar psicológico siembra sus raíces en la vertiente eudaimónica.

El término eudaimonía aparece primeramente en la *Ética de Nicomáquea* del filósofo Aristóteles (traducida por Ross, 1925). Quien lo describió como el más alto de todos los bienes alcanzables por la acción humana. Al evaluar la sustancia del texto de Aristóteles, es importante recordar que su objetivo no era discernir la naturaleza de bienestar humano; más bien, fue para formular una ética doctrina que proporciona ciertas pautas sobre cómo vivir, principalmente, el vivir bien. Claramente, su pregunta inicial fue: ¿Cuál es el más alto de todos los bienes alcanzables por el hombre? Y, su respuesta inicial, emitida hace más de 2000 años, es notablemente convincente para las perspectivas actuales sobre el bienestar psicológico:

Tanto la corriente general de hombres como las personas de refinamiento superior dicen que el más alto de todos los bienes alcanzables mediante la acción es la felicidad, e identificar el vivir bien y el estar bien, con el ser feliz. Pero en lo que se refiere a la felicidad difieren, y muchos no dan la misma cuenta que los sabios, porque los primeros, piensan que es algo simple y obvio, como el placer, la riqueza o el honor. (Aristóteles / Ross, 1925, p. 5)

Gran parte de la *Ética de Nicomáquea* se dedica entonces a desengañar al lector de la idea de que la felicidad consiste exclusivamente, en satisfacer los apetitos, o deseos para ser felices. Y más bien habló que la mayor actividad del alma va de acuerdo con la virtud, y si hay más de una virtud, de acuerdo con la mejor y más completa.

Esta afirmación llevó a Aristóteles al punto del argumento: ¿cuál es la naturaleza de la virtud? Es aquí donde sus respuestas son particularmente incisivas para los estudiosos contemporáneos del bienestar eudaimónico. Un primer significado clave de virtud, en su opinión, es que es una especie de media, apuntando a lo intermedio, a el equilibrio, en los

momentos adecuados, con referencia a los objetos correctos, hacia las personas adecuadas y con el motivo correcto y de la manera correcta.

Así, para Aristóteles (traducida por Ross, 1925) la virtud era un estado de carácter preocupado con elección en la que se toman acciones deliberadas para evitar exceso o deficiencia o, mejor dicho, buscar un equilibrio. Sin embargo, la buena vida para él no se trataba solo de lograr el equilibrio en el modo de ser, y aquí es donde sus escritos transmiten el mensaje esencial de la eudaimonia: "Si la felicidad es la actividad acorde con la virtud, es razonable que esté de acuerdo con la más alta virtud; y esto será lo mejor que hay en cada uno de nosotros " (p. 263).

Estas palabras ponen de relieve la perspectiva fuertemente teleológica de Aristóteles, es decir, el bien humano más elevado implica actividades que están dirigidos a objetivos y todos tienen un propósito. Más importante aún, el punto final esencial o "telos" es lograr lo mejor que hay dentro de nosotros. Es así como Aristóteles refiere que el telos del ser humano es encontrar la felicidad y, para vivir feliz se requiere vivir una vida de virtud. Podemos entonces plantear que el propósito del ser humano es ser feliz, buscando lo mejor que hay dentro de cada uno, conociéndonos, y viviendo una vida equilibrada, con acuerdo a la virtud.

Es importante recalcar que Aristóteles reconoció que también deben satisfacerse otras necesidades básicas del cuerpo físico, si queremos lograr lo mejor que hay dentro de nosotros. La Ética de Nicomáquea constituye uno de los principales puntos de origen de la actual vertiente del bienestar psicológico.

Modelos que se Centraron en Eudaimonia

Esta concepción de bienestar contempla como variables fundamentales las distintas teorías, entre ellas la actualización (Maslow, 1968), el funcionamiento pleno (Rogers, 1961), la madurez (Allport, 1961), la salud mental positiva (Jahoda, 1958) y las teorías del desarrollo psicosocial (Erikson, 1959). Por esto, se entiende indispensable articular el bienestar

psicológico desde las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital (Ryff, 1989, 1995).

El desafío central al trabajar con todas las perspectivas anteriores fue la tarea de integrarlas. Este fue un proceso progresivo (Ryff, 1982, 1985, 1989b), cuyo objetivo fue identificar temas recurrentes o puntos de convergencia en estas muchas formulaciones. Es así como Ryff (1989) sugirió el modelo multidimensional del bienestar psicológico. Siendo estos marcos de funcionamiento positivo, la base teórica para generar un modelo multidimensional del bienestar. Cada dimensión de bienestar psicológico articula diferentes desafíos que enfrentan los individuos, mientras se esfuerzan por funcionar positivamente (Ryff, 1989a; Ryff y Keyes, 1995).

Por ende, el bienestar psicológico mide no sólo si el sujeto se siente feliz, sino cómo se encuentran las diferentes dimensiones de su funcionamiento positivo, que tendrán una relación teóricamente fundamentada con su autorrealización y crecimiento personal (Ryff, 1989). Las presentes dimensiones son detalladas a continuación.

Autoaceptación

Ryff (1989) la describe como la actitud positiva hacia nosotros mismos, así como el conocimiento y la aceptación de los distintos aspectos de nuestra persona, tanto positivos como negativos, para esto, debemos esforzarnos por percibir con precisión nuestras propias acciones, motivaciones y sentimientos, conocerlas para posteriormente integrarlas. Es una especie de autoevaluación a largo plazo, que implica conciencia y aceptación de ambos, fortalezas y debilidades personales.

Relación con Otros

El ámbito interpersonal es una característica central de una vida positiva y bien vivida. Ryff (1989) menciona que el individuo al poseer esta cualidad comparte relaciones cálidas, satisfactorias y confiables y se preocupa por el bienestar de los demás. Es una persona con

fuerte capacidad de empatía, afecto e intimidad y comprende el dar y recibir constantemente de las relaciones humanas.

Crecimiento Personal

Se caracteriza por un sentimiento de desarrollo continuo. Una persona que está experimentando el crecimiento personal siente el progreso de su propio potencial y puede ver las mejoras en ella misma a lo largo del tiempo. Ryff (1989) postula que el individuo busca desarrollar constantemente su propio potencial y buscar tener una sensación persistente de crecimiento y expansión. Por consiguiente, percibe una mejora constante en su self. A su vez, la persona se encuentra en constante cambio y le permite desarrollar mayor autoconocimiento. Esta parte de funcionamiento positivo es, por tanto, dinámico, ya que implica un continuo proceso de desarrollo del potencial de uno mismo.

Propósito de Vida

Ryff (1989) menciona que el individuo que tiene presente esta dimensión siente que la vida tiene un propósito y significado y se encuentra encaminado hacia ellos. La persona con propósito de vida tiene metas, objetivos y un sentido de dirección. La vida presente y pasada tienen un significado valioso como proceso de aprendizaje.

Manejo del Ambiente

Según Ryff (1989) es la capacidad del individuo para escoger contextos acordes con sus características psíquicas y manipular contextos complejos. La persona debe ser capaz de manejar el medio ambiente y las actividades externas, debe dar un uso efectivo de las oportunidades que lo rodean y ser capaz de escoger o crear contextos adecuados a las necesidades y al valor de la persona. La persona es consciente y utiliza efectivamente las oportunidades que el entorno le ofrece. Una capacidad disminuida de manejar el entorno de manera efectiva se define por la dificultad de manejar los asuntos del día a día y de una sensación de incapacidad de cambiar o mejorar la situación. La persona no es consciente de

las oportunidades que el entorno ofrece y no posee una sensación de control sobre este mismo.

Autonomía

Ryff (1989) se refiere al sentir de la propia determinación, la independencia, la capacidad de resistir la presión social, la capacidad de regular las propias conductas y el evaluarse a uno mismo mediante estándares personales y no sociales. A su vez, el individuo presenta locus interno de evaluación, por el cual uno no busca la aprobación de los demás, sino que se evalúa a sí mismo según sus estándares personales.

Si bien Ryff (1995) reconoce que en su definición de bienestar psicológico no se alude al afecto positivo, puesto que argumenta, que ciertos aspectos del funcionamiento positivo requieren de mucho esfuerzo y disciplina constante, conductas que suelen ser consideradas opuestas a la noción del placer. Por esto la autora menciona que algunos filósofos conceptualizan a la felicidad como el producto secundario de propósitos más nobles y no como un fin en sí mismo (Chávez, 2011).

Meditación

La Real Academia Española (2020), define el meditar como “pensar atenta y detenidamente sobre algo”. Para Walsh (1996) el término meditación alude a la familia de prácticas que son dirigidas a entrenar la atención, con la finalidad de aumentar la consciencia y tener control voluntario de nuestros procesos mentales. Siendo su objetivo último el desarrollo de la más profunda comprensión de la naturaleza de los procesos mentales, de la consciencia, de la identidad personal y de la realidad. Así como el desarrollo de estados óptimos, de bienestar psicológico y de consciencia.

A su vez en palabras de Kok Sui (2020), la meditación es la práctica o consumación espiritual y su propósito es la unicidad. A largo plazo, es lograr la unicidad con el alma superior.

Dentro de la psicología, los psicólogos conductuales y los profesionales de la salud mental se han ido interesando en la meditación, viendo en esta, tanto una herramienta para la facilitación de la eficacia del terapeuta, como una estrategia autorreguladora, y aplicable a diversos desórdenes clínicos. (Walsh, 1996)

Modelo meditativo de la consciencia

Los modelos psicológicos y psiquiátricos presuponen un número limitado de estados de consciencia, dentro de los cuales, el estado habitual de vigilia es considerado como el estado óptimo. Otros estados pueden ser funcionalmente útiles, como por ejemplo el estado de sueño, pero la mayor parte se consideran estados degenerados y disfuncionales en uno u otro sentido, tales como el delirio, la psicosis o la intoxicación. (Walsh, 1996)

Contrariamente la mayoría de las teorías meditativas consideran el estado habitual de vigilia como subóptimo. Para estas teorías la mente, en este estado, es vista como si una gran parte estuviera fuera del control voluntario, produciendo continuamente una corriente de pensamientos, emociones, imágenes, fantasías y asociaciones, muchas veces quedando fuera del reconocimiento y voluntad de la propia persona. Se afirma que toda esa actividad distorsiona nuestra consciencia, nuestros procesos perceptivos, y el sentido de nuestra identidad, en un grado que no es reconocido. Tal distorsión es también conocida en diversas tradiciones como «maya», «samsara» o «ilusión» (Goldstein 1976; Goleman 1977, citados por Walsh, 1996). En este contexto esta ilusión significa que la percepción está distorsionada, y que por tanto se convierte en percepción ilusoria.

Entonces en esta perspectiva, se puede afirmar que los problemas humanos provienen de la incapacidad, no reconocida, para distinguir las fantasías y distorsiones de la propia mente de los datos sensoriales objetivos. Esto quiere decir que, escasamente reconocemos o experimentamos el hecho de que somos creadores activos de nuestras propias percepciones, y que la antipatía, provocación, atracción, belleza, fealdad, etc.; que creemos ver en el mundo

son creaciones de nuestra propia mente. (Walsh, 1996)

Así, desde la perspectiva meditativa el habitual estado de consciencia es visto como un estado de hipnosis. Los pensamientos con los que nos sentimos habitualmente identificados crean nuestro estado de consciencia, de identidad, de la realidad misma (Walsh y Vau- Gran, 1980b, citado por Walsh, 1996).

Según Alpert (1975, citado por Walsh, 1996) somos prisioneros de nuestra propia mente, y ser consciente de esto es el primer escalón para despertar de este estado de hipnosis. En esta perspectiva el ego viene a representar la constelación de pensamientos con los que nos sentimos identificados habitualmente; y vienen a la existencia tan pronto como la conciencia se identifica de manera involuntaria con el pensamiento. De hecho, la observación meditativa profunda revela que aquello que nosotros asumimos como nuestro ego o mejor dicho "sí mismo" (self) que consideramos continuo y permanente, resulta ser un flujo rápido de pensamientos, que a causa de nuestra habitual limitación de conciencia es percibido como sólido y continuo.

Este fenómeno sería análogo a la sensación de continuidad y de emotividad que se produce al percibir los fotogramas individuales y sucesivos de una película. Puesto que las tradiciones meditativas consideran como subóptimo el estado habitual de conciencia, es consecuente que defiendan de manera clara la existencia de otros estados óptimos de conciencia. En efecto, sugieren que existe amplios estados alterados de conciencia, y que algunos son potencialmente útiles, considerando éstos como estados de conciencia «más elevados». La expresión «más elevada» atribuida a un determinado estado, indica que éste, incluye todas las capacidades y las potencialidades de los estados habituales, (vigilia), pero que además incluye otras potencialidades adicionales (Tart 1995, citado por Walsh, 1996).

Estos estados más elevados se realizan mediante entrenamiento mental (mental training); y la meditación constituye un tipo particular de este entrenamiento. Los estados más

elevados de la conciencia no se consideran como algo creado o nuevo, sino como estados que ya existen, aunque están velados, cubiertos, a razón de nuestra propia actividad mental habitual y de las distorsiones que experimentamos.

Entonces el desarrollo de estos estados más elevados de conciencia se da mediante, un reconocimiento, una toma de conciencia de tales estados, a través de un aprendizaje y de una reducción de hábitos y procesos mentales inhabilitadores y distorsionantes, de tal manera que puedan emerger las capacidades y los estados preexistentes. (Walsh, 1996)

Uno de los principales postulados en todas las tradiciones meditativas, es que tales fenómenos han de ser experimentados y conocidos directamente por el individuo, (de manera individual) en lugar de ser aceptados a partir de lo que otros afirman.

Para esto en la cima del desarrollo mental, están aquellos estados de conciencia que son el objetivo de la meditación avanzada, estados que son conocidos diversamente como iluminación o liberación (Walsh y Shapiro, 1980). Estos son estados en los cuales se dice que la conciencia ya no se identifica exclusivamente con nada. Sin la identificación exclusiva, se trasciende la dicotomía «yo» / «no yo»; (la dualidad), y el individuo se percibe a sí mismo como ninguna cosa y como todas las cosas al mismo tiempo. Es decir, el individuo que se halla en esos estados de conciencia se experimenta a sí mismo como pura conciencia (ninguna cosa), y como el universo entero (todas las cosas).

Entonces todas las defensas desaparecen, puesto que, por un lado, experimentándose a sí mismo como ninguna cosa, no hay nada que defender. Y por otro, experimentándose a sí mismo como todas las cosas, no hay nada contra lo cual haya que defenderse. Tal experiencia de conciencia se dice ser pura, beatífica y por lo tanto otorgadora de felicidad. (Walsh, 1996)

Es importante mencionar que las descripciones de tales estados de conciencia que han sido anteriormente mencionados, a lo largo de diferentes culturas y generaciones, son lo suficientemente consistentes para formar la base de aquello que se conoce como "Filosofía

Perenne", la cual versa sobre una descripción de la conciencia y de la realidad que se encuentra en el núcleo de todas las tradiciones meditativas y yóguicas. (Wilber 1977)

Tipos de meditación

Según Walsh (1996) la práctica de la meditación puede dividirse en dos categorías principales: las prácticas de concentración y las prácticas de conciencia o mindfulness. La meditación de concentración también conocida como samadhi o samatha, tiene como objetivo desarrollar especialmente, la habilidad de la mente para enfocar la atención imperturbablemente, en objetos específicos como la respiración, una emoción o un factor mental. Por su parte el mindfulness también conocido como insight o vipassana se centra en la naturaleza de la mente, de la conciencia y del flujo continuo de la experiencia, momento a momento, y puede considerarse como un entrenamiento de la conciencia, cuyo objetivo final y primordial es que el individuo se abra a la concienciación de cualquier cosa que pase o se dé en el campo de la conciencia misma, sin emitir juicio alguno.

Por otra parte, Kabat-Zinn (2007) define al Mindfulness como un estado de conciencia sin juicios que se cultiva instante tras instante mediante un tipo especial de atención abierta, no reactiva y sin prejuicios en el momento presente.

Meditación en Corazones Gemelos

La Meditación en Corazones Gemelos fue desarrollada por el maestro espiritual Máster Choa Kok Sui, fundador de Sanación Pránica y el sistema de Arhatic Yoga moderno. La Meditación en Corazones Gemelos fue primero introducida en el libro publicado por Máster Choa Kok Sui "The Ancient Science and Art of Pranic Healing" en 1987. También es conocida como "Meditación en la Bondad Amorosa" o "Meditación para la Paz Planetaria".

Existen versiones que varían según la necesidad, estas son: la versión de autosanación psicológica, la versión de sanación física, y la versión del festival budista "Vesak". En el presente estudio, analizaremos la *Meditación en Corazones Gemelos original*.

La Meditación en Corazones Gemelos es una tecnología muy avanzada del manejo de la energía espiritual, y está fundamentada en “La Oración Simple” del santo católico San Francisco de Asís. A través de la práctica de la Meditación en Corazones Gemelos, la condición interna es transformada.

Kok Sui (2020) menciona que en la India el Chi Kung Médico Externo es ahora conocido como Sanación Pránica, mientras que los puntos mayores de acupuntura son llamados actualmente chakras y los puntos semi mayores de acupuntura se denominan chakras menores. La Meditación en Corazones Gemelos se basa en el principio de que algunos de los chakras mayores o (centros de energía situados en el cuerpo humano) son puntos de entrada o puertas hacia ciertos niveles de conciencia. Para lograr lo que se conoce según la religión budista, como “nirvana o conciencia superior”, es necesario activar lo suficiente y adecuadamente el chakra corona. Pero este proceso puede lograrse sólo cuando el chakra del corazón está lo suficientemente activado.

Corazones Gemelos hace referencia a los chakras corazón y corona. El chakra del corazón es un centro de energía localizado en el centro del pecho. Es la contraparte energética del corazón físico. A este, se le denomina el centro de la compasión, la alegría, el afecto, la consideración, la misericordia entre otras emociones refinadas. El chakra del corazón es una réplica, o el gemelo, del chakra corona. Debido a esto, la meditación es nombrada como “Corazones Gemelos” haciendo alusión a estos dos centros de energía.

El chakra corona, por otra parte, es el centro de la iluminación, o amor divino y universal, o la unión con todo. Está situado en la parte superior de la cabeza, proveyendo energía al cerebro y las glándulas situadas en la misma. Cuando el chakra corona está lo suficientemente activado, se abre hacia arriba, como un loto o flor dorada, para recibir energía espiritual la cual es distribuida a las demás partes del cuerpo. Al estar lo suficientemente activado, se produce un halo alrededor de la cabeza. En algunas tradiciones

es simbolizado como el cáliz sagrado; la corona llevada por los reyes y las reinas no es más que una simple réplica o símbolo del resplandecimiento indescriptible del chakra de la corona de una persona espiritualmente desarrollada.

Esto también se simboliza con la mitra que llevan el Papa, los Cardenales y los Obispos. Cuando el chakra de la corona es fuertemente activado, un halo se produce alrededor de la cabeza. Ésta es la razón por la cual los santos de diferentes religiones han sido ilustrados con un halo alrededor de su cabeza. Dado que existen distintos grados de desarrollo espiritual, el tamaño y la luminosidad del halo o nimbo pueden variar.

Como menciona Kok Sui (2020) existen varias formas de activar los chakras corazón y corona. Se puede utilizar movimientos físicos (Asanas), también conocido como Hatha yoga, técnicas de respiración de yoga, mantras o las palabras de poder y técnicas de visualización. Todas estas técnicas son efectivas, sin embargo, una de las formas más rápidas y a su vez eficaz para activar estos chakras es la meditación en la bondad amorosa o la Meditación en Corazones Gemelos. Esto es posible, puesto que, al utilizar y hacer consciencia de los chakras de corazón y corona para bendecir la tierra con bondad amorosa, (la oración de San Francisco de Asís), se convierten en canales de energía espiritual y se activan en el proceso.

En palabras de Kok Sui (2020), “Al bendecir a la tierra con bondad amorosa usted presta un servicio a la humanidad y, en retorno, recibirá muchas bendiciones. Es bendiciendo que usted es bendecido, porque: ‘Es dando que recibimos’. ¡Ésta es la ley!” (p. 267).

Una persona que ha activado suficientemente su chakra de la corona no necesariamente logra la iluminación, dado que se requiere aprender a utilizarlo una vez esté activado. Por ejemplo, es como tener un computador sofisticado, pero sin saber cómo operarlo. Una vez que el chakra de la corona ha sido activado lo suficiente, se tiene que

realizar la meditación en la luz, en el mantra om o en el amén y en los intervalos entre los om o los amenes. La concentración intensa no sólo debe ser dirigida al mantra om o amén, sino especialmente a los intervalos entre los dos om o amén, (dentro de la misma meditación). Es por medio de la concentración en la luz y en el intervalo (momento de quietud o silencio) entre los dos om o amén, que se logra la iluminación o samadhi.

En el yoga existe un dicho común: si el agua es turbulenta es difícil ver lo que hay debajo de ella; si el agua está en calma uno puede fácilmente ver qué es lo que hay debajo. De la misma manera, cuando la mente y las emociones son caóticas, la autorrealización no es posible. Sin embargo, cuando la mente y las emociones están quietas o en calma, es posible lograr lo que los yoguis hindúes llaman “autorrealización”, o lo que en la religión del budismo se conoce como “volverse consciente de la verdadera naturaleza de cada ser” o “iluminación” en la religión cristiana.

Es importante mencionar que este tipo de meditación no requiere habilidades especiales, y representa una combinación en la práctica de la meditación de concentración y de la meditación de conciencia o mindfulness (Amini et al., 2018). No obstante, como menciona Kok Sui (2020) se recomienda abstenerse de meditar en Corazones Gemelos, a personas con problemas cardiacos, glaucoma, problemas renales, fumadores, mujeres embarazadas, y menores de 16 años. A su vez es importante que quienes intenten practicar la Meditación en Corazones Gemelos practiquen regularmente la auto purificación o la construcción del carácter a través de la reflexión interior todos los días, puesto que la Meditación en Corazones Gemelos además de activar los chakras del corazón y de la corona, también activa otros chakras; de esta forma se magnifican y activan, tanto las características positivas de la persona como las negativas del practicante.

De igual manera quienes tengan la intención de practicar la Meditación en Corazones Gemelos con frecuencia, deben evitar comer cerdo, anguila y/o bagre, fumar,

consumir, en exceso, bebidas alcohólicas y utilizar drogas alucinógenas o que produzcan adicción.

Por otra parte, como beneficios los practicantes de la Meditación de Corazones Gemelos mencionan haber incrementado sus niveles de intuición, mejorado la agudeza y organización de sus facultades mentales, aumentado la paz interior, la bondad amorosa y sus niveles de compasión hacia ellos mismos y los demás. Así mismo, reportan experimentar sanaciones físicas, un mayor éxito en sus vidas, y una personalidad más balanceada.

Procedimiento de la Meditación en Corazones Gemelos Original

Antes de empezar con la Meditación en Corazones Gemelos, se debe de realizar la siguiente serie de ejercicios físicos:

1. Realizar ejercicio físico para acondicionar y limpiar el cuerpo. Esto en un promedio de 5 a 10 minutos.
2. Invocar Bendiciones Divinas del Dios Supremo y de sus guías espirituales: la invocación es importante para la propia protección, ayuda y guía. Sin la invocación, la práctica de cualquier técnica meditativa avanzada puede ser peligrosa.
3. Conectar la lengua al paladar.
4. Active el chakra del corazón bendiciendo toda la tierra con bondad amorosa. Visualiza el planeta Tierra muy pequeño enfrente tuyo y bendícelo con amor.
5. Active el chakra de la corona bendiciendo toda la tierra con bondad amorosa: dirige tu atención hacia el chakra corona para que tu energía se dirija allí y puedas activarlo para bendecir al planeta tierra.
6. Medite y bendiga la tierra con bondad amorosa a través del chakra de la corona y del chakra del corazón. Hacerlo simultáneamente: cuando sientas que los dos chakras están activos, bendice a la tierra con los centros energéticos alineados.

Las manos deben estar con las palmas mirando hacia afuera a la altura del pecho.

7. Canto del mantra Om para expandir la consciencia: visualiza un punto de luz blanco encima de tu cabeza y canta el mantra “Om” varias veces. Respeta los intervalos o silencios entre los mantras para conectar con la energía divina y expandir tu consciencia.
8. Liberación del exceso de energía: al acabar la meditación es importante que sigas bendiciendo a la Tierra con luz, amor, paz y prosperidad para liberarte del exceso de energía producido en la meditación. De otra manera puede producir congestión energética.
9. Invocación de agradecimiento y cierre: al finalizar la meditación da las gracias al Dios Supremo y sus guías espirituales por la guía y bendición durante la meditación.
10. Masajes y ejercicio físico: masajea el cuerpo brevemente y realiza los ejercicios físicos iniciales durante 5 para distribuir las energías espirituales y que fluyan adecuadamente a través del cuerpo físico.

Antecedentes Investigativos

Como antecedentes investigativos en cuanto a el bienestar psicológico y sus diferencias entre los hombres y mujeres encontramos a Visani et al. (2011) en su trabajo “Diferencias de género en el bienestar psicológico y la angustia durante la adolescencia”, hallaron que no hay diferencias significativas en un grupo de adolescentes entre el género y el bienestar psicológico de los participantes, incluso si las mujeres en la prueba tienden a reportar puntuaciones más bajas en la escala de autoaceptación, que los hombres.

En cuanto a la edad y su relación con el bienestar psicológico, encontramos al estudio de Ryff (1989) titulado “La felicidad lo es todo, ¿o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico”, donde encontró que las puntuaciones en la dimensión del dominio del

entorno aumentaban entre adultos medios (30-64 años) y mayores (65 años o más) con respecto a jóvenes (18-29 años), y también las puntuaciones en autonomía de jóvenes a adultos medios.

A su vez, Ryff, Kwan y Singer (2001) en su estudio “Personalidad y envejecimiento: agendas florecientes y desafíos futuros”, encontraron que las puntuaciones en autonomía y en dominio del entorno mostraban una tendencia a aumentar con la edad, mientras que disminuían las puntuaciones en crecimiento personal y en propósito en la vida, y las puntuaciones en relaciones positivas y en autoaceptación no mostraban variaciones significativas.

Por otra parte, Chen y Persson (2002) en su estudio “Uso de Internet en adultos jóvenes y mayores: relación con el bienestar psicológico”, hallaron que los adultos mayores (60-101 años) puntuaron más en autonomía y dominio del entorno que jóvenes (17-30 años).

Por último, Zubieta, Fernández y Osa (2012) en su trabajo “Bienestar subjetivo y psicosocial explorando diferencias de género”; hallaron que, en una muestra de universitarios bonaerenses, comparando los grupos de 18-23 años, 24-30 años y 31-58 años, la edad aumentaban significativamente en las puntuaciones medias en autonomía y dominio del entorno. Concluyendo que hay una tendencia a que con la edad se produce un aumento en las dimensiones de dominio del entorno, autonomía, autoaceptación y relaciones positivas, especialmente las dos primeras, y una disminución en las del resto de dimensiones de bienestar psicológico, especialmente de propósito en la vida y de crecimiento personal.

Antecedentes Investigativos de la Meditación en Corazones Gemelos

El estudio llevado a cabo por Tarrant et al. (2016) realizado con meditadores experimentados y no experimentados, buscó explorar los efectos de la Meditación en Corazones Gemelos en el funcionamiento psicológico y las funciones cerebrales por medio de imágenes con la técnica estandarizada de tomografía electromagnética de baja resolución

(sLORETA, por sus siglas en inglés). Las medidas de ansiedad, felicidad y autoeficacia se completaron antes y después de la meditación. El grupo de los meditadores experimentados estaba compuesto por 8 mujeres y 4 hombres, en promedio de 45 años. Este grupo debía de haber practicado la Meditación en Corazones Gemelos al menos por 1000 horas. El grupo de meditación de novatos estuvo compuesto por 7 mujeres y 5 hombres, aproximadamente de 39 años, y no tenían experiencias previas en alguna práctica contemplativa o de algún otro tipo de meditación. Los resultados obtenidos antes de la práctica de la meditación demuestran significativamente un menor grado de ansiedad y un mayor nivel de felicidad, calma y autoeficacia en los meditadores experimentados en comparación a los que nunca habían meditado. Después de experimentar la meditación, se observa un descenso estadísticamente significativo de la ansiedad ($p = 0,0007$), pero no se observa un incremento significativo de la felicidad ($p = 0,0007$), para los meditadores con experiencia. A su vez, en los nuevos practicantes de la meditación se observa una reducción estadísticamente significativa de la ansiedad ($p = 0,0025$), así como niveles más altos de felicidad tras su primera meditación ($p = 0,035$).

Además, se encuentra que los meditadores experimentados presentan mayor capacidad para afrontar problemas y para detener pensamientos o emociones displacenteras. Esto sugiere que la meditación presenta herramientas para entender y manejar las dificultades en sus vidas, en contraposición a que los no meditadores (Tarrant et al. 2016).

A su vez el estudio de Amini et al. (2018) buscó estudiar los efectos de la Meditación en Corazones Gemelos sobre la depresión, en pacientes que fueron sometidos a hemodiálisis. Este ensayo clínico se realizó en 57 pacientes que cumplieron los criterios de inclusión por conveniencia en el método de muestreo. Los participantes fueron asignados al azar, a los grupos de intervención y de control. Aquellos en el grupo de intervención asistieron a tres sesiones semanales de práctica de 15 a 20 minutos, por ocho semanas consecutivas; de la

meditación, mientras que el grupo de control no recibió ninguna sesión. Los resultados obtenidos fueron, que la puntuación media de depresión entre los pacientes del grupo de intervención disminuyó de 85 ($\pm 1,56$) en línea de base a 70 ($\pm 1,27$) a las 8 semanas de seguimiento ($p = 0,003$). Además, la puntuación media de los síntomas depresivos disminuyó significativamente durante ocho semanas después de la intervención ($p < 0,001$).

Concluyendo que la meditación puede disminuir de manera fructífera los síntomas de la depresión en pacientes sometidos a hemodiálisis.

Otro estudio realizado por Castellar et al. (2014) buscó explorar los efectos de esta meditación en pacientes sobrevivientes de cáncer de mamas. Las participantes fueron 75 mujeres sometidas a terapia de cáncer de mama o control post terapia que aceptaron practicar la Meditación en Corazones Gemelos durante 20 minutos, dos veces al día, durante 8 semanas, después de haber recibido un entrenamiento previo formal. Después de 8 semanas de práctica de la meditación, las participantes mostraron una mejora significativa en sus puntuaciones de calidad de vida que incluían funcionamiento físico ($p = 0,0007$), rol de funcionamiento ($p = 0,01$), funcionamiento emocional ($p = 0,002$) y funcionamiento social ($p = 0,004$), así como estado de salud global ($p = 0,005$), fatiga ($p < 0,0001$), dolor ($p = 0,007$), alteraciones del sueño ($p = 0,01$), imagen corporal ($p = 0,001$), síntomas del brazo ($p = 0,007$) y síntomas de las mamas ($p = 0,002$). También mostraron una reducción de los efectos secundarios de la terapia sistémica ($p = 0,02$) y malestar por la caída del cabello ($p = 0,02$). Además, la meditación se asoció con la mejora de los parámetros de salud mental de los practicantes que incluían estrés psíquico ($p = 0,001$), ideación de muerte ($p = 0,02$), desconfianza en el desempeño ($p = 0,001$), trastornos psicósomáticos ($p = 0,02$) y gravedad de los trastornos mentales ($p = 0,0003$), además de un descenso de los efectos secundarios de la terapia para el cáncer.

Como antecedente investigativo tenemos también que el Nikhra (2016) realizó un

estudio con estudiantes entre 18 y 20 años, en este encuentra que, mediante la Meditación en Corazones Gemelos, se reduce la cantidad de adrenalina y cortisol. Asimismo, concluye que a través de esta meditación los estudiantes logran sentir relajación, paz interior, armonía en el día a día, alegría y pensamientos positivos.

Finalmente, Valim et al. (2019), realizaron un estudio comparativo entre meditadores de mindfulness y meditadores en Corazones Gemelos. Por lo tanto, el objetivo fue comparar dos modalidades de meditación: una centrada en la atención únicamente (mindfulness) y otra centrada en la atención hacia las emociones positivas, la Meditación en Corazones Gemelos. Participaron en la investigación 90 sujetos que se encontraban sanos y no poseían experiencia previa en meditación. De estos participantes, 30 fueron sometidos a la práctica de mindfulness con plena atención en la observación de pensamientos; 30 a la Meditación en Corazones Gemelos; y 30 a un grupo de control (sin práctica de meditación). Luego de una sesión de meditación, todos los participantes completaron la tarea de regulación emocional juzgando la valencia y excitación de imágenes con un alto contenido emocional. Además de los datos de comportamiento, las medidas psicofisiológicas de los participantes se registraron mediante electrocardiografía (ECG). Los resultados obtenidos demuestran una mayor eficacia de la Meditación en Corazones Gemelos para suprimir la valencia negativa de las imágenes negativas y amplificar la valencia de las positivas. No se observó ningún efecto de la meditación para el ECG. Por consiguiente, se concluyó que los meditadores de la Meditación en Corazones Gemelos tenían mayor capacidad para suprimir las emociones negativas y amplificar las positivas. En otras palabras, los efectos de esta meditación sobre la regulación emocional eran superiores a las conseguidas mediante la meditación de mindfulness.

Hipótesis

H1: Existen diferencias significativas en el bienestar psicológico entre los practicantes y no practicantes de la Meditación en Corazones Gemelos.



Capítulo II

Diseño metodológico

Tipo o diseño de investigación

La presente investigación es de tipo cuantitativo, ya que se utilizó métodos estadísticos para probar la hipótesis planteada. Es descriptiva ya que se buscó especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, procesos, o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. A su vez es comparativa, los objetivos de investigación se traducen en hipótesis que persiguen las comparaciones entre grupos. Los estudios comparativos son estudios que analizan las diferencias que existen entre dos o más grupos de individuos, aprovechando las situaciones diferenciales creadas por la naturaleza o la sociedad, y no se utilizan variables manipuladas. (Hernández y Mendoza, 2018)

Técnica, instrumentos, aparatos u otros

Para el presente estudio se utilizó la técnica de la encuesta, aplicando la escala de bienestar psicológico de Ryff (SPWB, 1989). Esta escala tiene una estructura de 6 factores, los cuales, en la versión original constaban de 20 ítems cada uno.

Posteriormente se realizaron estudios en donde la escala pasó a tener 14 ítems por factor, obteniendo un cuestionario de 84 ítems (Díaz et al., 2006). Posteriormente Díaz et al. (2006) tradujeron, abreviaron y adaptaron el SPWB al español obteniendo adecuados coeficientes de validez y confiabilidad ($\alpha > .70$). En la versión de Díaz et al., el SPWB estuvo conformado por 39 ítems respetando la estructura factorial de 6 dimensiones. Dichas dimensiones son; autoaceptación (ítems 1, 7, 13i, 19, 25i y 31), relaciones positivas (ítems 2i, 8i, 14, 20i, 26i y 32), autonomía (ítems 3, 4i, 9i, 10, 15i, 21, 27i y 33i), dominio del entorno (ítems 5i, 11, 16, 22i, 28 y 39), crecimiento personal (ítems 24, 30i, 34i, 35, 36i, 37 y 38) y propósito en la vida (ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29i). Los ítems indicados con la letra “i”, son ítems inversos, los cuales deben transformarse para el cómputo de los resultados finales (Díaz et al., 2006).

Asimismo, el SPWB-39 está diseñado bajo una escala Likert de 6 puntos, siendo 1 totalmente en desacuerdo y 6 totalmente de acuerdo.

Por último, para obtener los resultados del cuestionario y sus dimensiones primero se invierten los ítems indicados y luego se suman los puntajes de cada respuesta según su dimensión. Para el cálculo de la escala total se suman los puntajes obtenidos en cada dimensión. (Díaz et al., 2006)

En Perú las diversas versiones del SPWB han sido aplicadas en distintos ámbitos y ciudades obteniendo coeficientes de consistencia interna aceptables para las dimensiones y escala total (Cueva, 2019). En 2019, Cueva realizó la validación de la versión de 39 ítems obteniéndose coeficientes de alfa de Cronbach satisfactorios, aceptación ($\alpha = .76$), relaciones positivas ($\alpha = .81$), autonomía ($\alpha = .75$), dominio del entorno ($\alpha = .76$), propósito en la vida ($\alpha = .75$), crecimiento personal ($\alpha = .76$) y para la escala total ($\alpha = .84$). Estos coeficientes revelan que el SPWB-39 es un cuestionario confiable en el medio peruano.

Tabla 1

Confiabilidad del PWBS

	α de Cronbach
Autoaceptación	0.78
Relaciones positivas	0.71
Autonomía	0.70
Dominio del entorno	0.73
Crecimiento personal	0.64
Propósito en la vida	0.86
Bienestar Psicológico	0.92

En la tabla 1 se observa los coeficientes de alfa de Cronbach calculados para el presente estudio, obteniendo coeficientes satisfactorios en todas las dimensiones del bienestar psicológico y en la escala general. La única dimensión con un coeficiente bajo fue la de crecimiento personal, sin embargo, según DeVellis (2016) es probable que, el coeficiente alfa

de Cronbach resulte en valores inferiores a .70 por la cantidad de la muestra evaluada, como es este caso al tener 160 participantes, sin perder confiabilidad.

Se construyó una ficha sociodemográfica para recolectar los datos de edad, sexo y si practicaban la Meditación en Corazones Gemelos o no. Dicha ficha se presentó al seguidamente del consentimiento informado.

Población y muestra

La población elegida son adultos que practican y no practican la Meditación en Corazones Gemelos. La muestra para el presente estudio fue no probabilística, por conveniencia (Hernández y Mendoza, 2018). El tamaño muestral es de 160 adultos, de los cuales 80 son practicantes de la Meditación en Corazones Gemelos y los 80 restantes son los no practicantes. Los participantes son hombres y mujeres entre los 20 y 70 años, que practiquen y no practiquen la MCG. Los practicantes de la meditación fueron captados del centro “Terapia Pránica Sede Central”, y del centro “Pranic Healing Perú”.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión.

- Personas que practiquen la Meditación en Corazones Gemelos.
- Que tengan entre 20 y 70 años.

Criterios de exclusión.

- Personas menores de 19.
- Haber completado de forma errónea el cuestionario.
- Personas con problemas cardiacos, hipertensión, glaucoma, enfermedades severas al corazón, hígado o riñones.
- Mujeres embarazadas.
- Personas que dejen de practicar la Meditación en Corazones Gemelos 3 meses consecutivos a más.

Tabla 2

Descriptivos de muestra

	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Sexo</i>		
Hombre	59	36.9
Mujer	101	63.1
<i>Práctica</i>		
No	80	50.0
Si	80	50.0
Total	160	100.0

En la tabla 2 se observa que la muestra final estuvo conformada por 160 participantes, divididos en 59 hombres (36.9%) y 101 mujeres (63.1%). Del mismo modo, se aprecia que la muestra se distribuyó homogéneamente entre los practicantes y no practicantes de la MCG, conformando el 50% de la muestra los practicantes y 50% de los no practicantes de la MCG.

Tabla 3

Distribución del sexo entre practicantes y no practicantes de la MCG

	No medita		Si medita		Total	
	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Hombre	39	24.4	20	12.5	59	36.9
Mujer	41	25.6	60	37.5	101	63.1
Total	80	50.0	80	50.0	160	100.0

En la tabla 3 se analizó la distribución del sexo de los participantes entre los practicantes y no practicantes de la MCG. Se aprecia que el 24.4% de la muestra son hombres que no practican la MCG, mientras que el 12.5% de los varones si practica la MCG. Por otro lado, el 25.6% de la muestra son mujeres que no practican y el 37.5% sí practica la MCG, apreciándose que hay más mujeres practicantes de la MCG que varones.

Tabla 4*Descripción de la edad entre practicantes y no practicantes de la MCG*

	No medita		Si medita		Total	
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>
Edad	33.74	13.54	39.75	9.31	36.69	12.01

Por último, en la tabla 4 se aprecia que la edad promedio de los participantes es de 36.69 años ($DE = 12.01$). Del mismo modo, se observa que aquellos participantes que practican la MCG tienen una edad promedio de 39.75 ($DE = 9.31$), en comparación al grupo de los no practicantes de la MCG, cuya edad promedio es de 33.74 ($DE = 13.54$).

Procedimiento

Por medio de la escala de bienestar psicológico de Ryff se evaluó a los participantes mediante un formato digitalizado. Los participantes completaron un consentimiento informado, que certificó que los datos obtenidos son anónimos y tratados con cuidadosa confidencialidad. El tiempo de aplicación fue de aproximadamente 20 minutos. Sin embargo, se dio un margen de 2 días para que puedan reenviar el formato digital ya finalizado. Una vez concluido el periodo de evaluación, se cerró el enlace para ya no recibir más formularios y se procedió a descargar la base de datos con los resultados obtenidos de los formularios. Se seleccionaron a los participantes según los criterios de inclusión, enviando el formulario a los miembros de “Terapia Pránica Sede Central”, y del centro “Pranic Healing Perú” mediante correo electrónico o mensajería instantánea. A los no practicantes de meditación se les envió el mismo formulario. A continuación, se adjunta el enlace del formato digitalizado utilizado <https://forms.gle/FXSZseajhRxv483M8>.

Consideraciones Éticas

El presente estudio se basó en el código de ética de la American Psychological

Association (APA, 2010). Todos los participantes del estudio recibieron un formulario virtual, en el cual se presentó un consentimiento informado, explicando el propósito de la investigación, objetivos planteados y duración de la evaluación. Del mismo modo, se indicó que los datos recolectados serían confidenciales y sólo la investigadora principal tendría acceso a dichos datos. Asimismo, se indicó que la participación en el estudio era completamente voluntaria y que no habría inconvenientes si algún participante se negaba a participar. Por último, se indicó el número de contacto y correo electrónico de la investigadora por si algún participante deseaba conocer su resultado individual, por lo que, de manera voluntaria, se agregó una opción de correo electrónico como identificador.

Análisis de datos

Para procesar los datos de la presente investigación se utilizó el programa estadístico R v.4.0.0 (R Core Team, 2020). Como primer paso, se preparó la base de datos, verificando que todos los datos e ítems estén correctamente llenados.

Seguidamente se realizó la estadística descriptiva utilizando frecuencias absolutas y porcentajes para las variables nominales y medidas de tendencia central y de dispersión para las variables escalares. Se realizaron pruebas de normalidad y homogeneidad de la varianza para analizar los supuestos para pruebas paramétricas. Todos los supuestos se cumplieron satisfactoriamente, por lo que se procedió con las pruebas t para muestras independientes y la prueba de correlación de Pearson.



Capítulo III

Resultados

Descripción de los resultados

En el presente capítulo se presentan los resultados estadísticos obtenidos, presentándose primero los resultados descriptivos y posteriormente los resultados inferenciales.

Tabla 5

Media y desviación estándar de bienestar psicológico y sus dimensiones

	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>Ptj. Mín.</i>	<i>Ptj. Máx.</i>
Autoaceptación	29.14	4.53	6	36
Relaciones positivas	27.34	5.56	6	36
Autonomía	38.19	5.88	8	48
Dominio del entorno	29.53	4.61	6	36
Crecimiento personal	35.94	4.56	7	42
Propósito en la vida	29.62	5.10	6	36
Bienestar Psicológico	189.76	23.52	39	234

En la tabla 5 se observan los puntajes medios y desviaciones estándar de las dimensiones del cuestionario de bienestar psicológico y de la escala total, como también se observa los puntajes mínimo y máximo, posibles para cada dimensión y para la escala total. Se observa que, en la dimensión de autoaceptación la muestra obtuvo un puntaje medio de 29.14 ($DE = 4.53$). Respecto a la dimensión de relaciones positivas la media obtenida fue de 27.34 ($DE = 5.56$). En lo referente a la dimensión de autonomía la media obtenida fue de 38.19 ($DE = 5.88$). Del mismo modo, respecto a la dimensión de dominio del entorno, se obtuvo una media de 29.53 ($DE = 4.61$). En lo referente a la dimensión de crecimiento personal los participantes obtuvieron un puntaje promedio de 35.94 ($DE = 4.56$). Respecto a la dimensión de propósito en la vida, los participantes obtuvieron una media de 29.62 ($DE = 5.10$). Por último, el puntaje medio obtenido en la escala total de bienestar psicológico fue de 189.76 ($DE = 23.52$). Se puede apreciar que en todas las dimensiones y en la escala total, los puntajes promedio fueron superiores al punto medio del rango, indicándose que la muestra en

general tiene puntajes elevados en cada aspecto del bienestar psicológico.

Tabla 6

Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones entre hombres y mujeres

	Hombre		Mujer		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
Autoaceptación	29.49	4.88	28.94	4.34	0.718	.47
Relaciones positivas	26.76	5.86	27.67	5.37	-0.977	.33
Autonomía	38.58	6.13	37.96	5.75	0.627	.53
Dominio del entorno	29.51	5.29	29.54	4.19	-0.045	.96
Crecimiento personal	36.02	4.96	35.90	4.34	0.149	.88
Propósito en la vida	29.98	6.07	29.41	4.45	0.637	.53
Bienestar Psicológico	190.34	25.68	189.43	22.29	0.228	.82

En la tabla 6 se observa la comparación entre hombres y mujeres en lo referente a las dimensiones y escala total de bienestar psicológico. Se aprecia que, en lo referente a la dimensión de autoaceptación, los participantes varones presentaron una media de 29.49 ($DE = 4.88$) en comparación a las participantes mujeres que obtuvieron una media de 28.94 ($DE = 4.34$), siendo esta diferencia no significativa ($t = 0.718, p = .47$). En lo referente a la dimensión de relaciones positivas, los participantes varones obtuvieron una media inferior ($M_H = 26.76, DE = 5.86$) en comparación a las participantes mujeres ($M_M = 27.67, DE = 5.37$), sin embargo, esta diferencia no es estadísticamente significativa ($t = -0.977, p = .33$). Respecto a la dimensión de autonomía, los participantes hombres puntuaron con una media de 38.58 ($DE = 6.13$), mientras que las participantes mujeres presentaron un puntaje medio de 37.96 ($DE = 5.75$), siendo esta diferencia no significativa ($t = 0.627, p = .53$). En lo referente a la dimensión de dominio del entorno, los participantes hombres presentaron una media de 29.51 ($DE = 5.29$), mientras que las participantes mujeres presentaron una media de 29.54 ($DE = 4.19$), no habiendo diferencia estadísticamente significativa ($t = -0.045, p = .96$). En lo que respecta a la dimensión de crecimiento personal, los participantes hombres presentaron

un puntaje promedio levemente superior ($M_H = 36.02$, $DE = 4.96$), que las participantes mujeres ($M_M = 35.90$, $DE = 4.34$), siendo la diferencia no significativa ($t = 0.149$, $p = .88$). En lo referente a la dimensión de propósito en la vida, los participantes hombres obtuvieron un puntaje promedio de 29.98 ($DE = 6.07$), mientras que las participantes mujeres obtuvieron un puntaje promedio de 29.41 ($DE = 4.45$), no habiendo diferencia significativa ($t = 0.637$, $p = .53$). Por último, en lo que se refiere al bienestar psicológico en general, si bien los participantes varones presentan un promedio ligeramente más elevado ($M_H = 190.34$, $DE = 25.68$) que las participantes mujeres ($M_M = 189.43$, $DE = 22.29$), esta diferencia no es estadísticamente significativa ($t = 0.228$, $p = .82$).

Tabla 7

Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones entre practicantes y no practicantes de la MCG

	No medita		Si medita		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
Autoaceptación	28.91	4.88	29.38	4.18	-0.644	0.52
Relaciones positivas	26.19	5.55	28.49	5.35	-2.667	0.01
Autonomía	37.73	5.73	38.65	6.02	-0.995	0.32
Dominio del entorno	28.70	4.61	30.36	4.48	-2.312	0.02
Crecimiento personal	35.05	4.49	36.84	4.49	-2.519	0.01
Propósito en la vida	28.79	5.52	30.45	4.51	-2.085	0.04
Bienestar Psicológico	185.36	22.86	194.16	23.49	-2.402	0.02

En la tabla 7 se observa la comparación entre los practicantes y no practicantes de la Meditación en Corazones Gemelos en cuanto a su bienestar psicológico y sus respectivas dimensiones. En lo que se refiere a la dimensión de autoaceptación, los participantes que no meditan presentan un puntaje medio levemente inferior ($M_{No\ medita} = 28.91$, $DE = 4.88$), que aquellos que sí meditan ($M_{Si\ medita} = 29.38$, $DE = 4.18$), sin embargo, la diferencia no es estadísticamente significativa ($t = -0.644$, $p = .52$). En lo referente a la dimensión de relaciones positivas, los no practicantes obtuvieron una media de 26.19 ($DE = 5.55$), mientras

quienes si practican presentaron una media de 28.49 ($DE = 5.35$), siendo esta diferencia estadísticamente significativa ($t = -2.667, p = .01$). Respecto a la dimensión de autonomía, aquellos que no practican presentaron una media de 37.73 ($DE = 5.73$), en comparación a aquellos que si practican que presentaron una media de 38.65 ($DE = 6.02$), siendo la diferencia no significativa ($t = -0.995, p = .32$). En lo referente a la dimensión de dominio del entorno, los no practicantes obtuvieron una media de 28.70 ($DE = 4.61$), en comparación con quienes si practican la meditación que obtuvieron una media de 30.36 ($DE = 4.48$), siendo la diferencia estadísticamente significativa ($t = -2.312, p = .02$). Respecto a la dimensión de crecimiento personal, los no practicantes obtuvieron una media de 35.05 ($DE = 4.49$) en comparación a aquellos que si practican que obtuvieron una media de 36.84 ($DE = 4.49$), siendo esta diferencia estadísticamente significativa ($t = -2.519, p = .01$). Referente a la dimensión de propósito en la vida, quienes no practican presentaron una media de 28.79 ($DE = 5.52$), mientras que, quienes practican, presentan una media de 30.45 ($DE = 4.51$), siendo esta diferencia estadísticamente significativa ($t = -2.085, p = .04$). Por último, en lo que se refiere al bienestar psicológico general, los participantes que no practican la MCG presentaron una media de 185.36 ($DE = 22.86$), mientras que aquellos que sí practican obtuvieron una media de 194.16 ($DE = 23.49$), siendo la diferencia estadísticamente significativa ($t = -2.402, p = .02$).

Tabla 8*Correlación entre edad y bienestar psicológico*

	Edad
Autoaceptación	-.03
Relaciones positivas	.03
Autonomía	.19 *
Dominio del entorno	.18 *
Crecimiento personal	-.13
Propósito en la vida	.10
Bienestar Psicológico	.08

** $p < .05$*

Por último, en la tabla 8 se muestra la correlación de Pearson entre la edad y el bienestar psicológico y sus dimensiones. Se puede apreciar que la edad se correlaciona positiva y significativamente con la dimensión de autonomía ($r = .19, p < .05$) y de dominio del entorno ($r = .18, p < .05$).

Discusión

En base a los resultados obtenidos, observándose las diferencias en las medias de bienestar psicológico en practicantes y no practicantes de la Meditación en Corazones Gemelos, se acepta la hipótesis planteada, la cual refiere que existen diferencias estadísticamente significativas entre los practicantes y no practicantes de la Meditación en Corazones Gemelos.

Esto corrobora que la práctica de la Meditación en Corazones Gemelos tiene efectos positivos sobre las dimensiones propuestas por Ryff (1989) en su modelo multidimensional del bienestar psicológico, en los participantes del presente estudio.

En lo que respecta a la dimensión de relaciones positivas, los practicantes de la Meditación en Corazones Gemelos presentaron un mayor puntaje en comparación con los no practicantes. Esta cualidad está presente en los individuos cuando se comparte relaciones interpersonales cálidas, satisfactorias y confiables y cuando existe una preocupación por el bienestar de los demás. Como Kok Sui (2013) menciona en el libro *La ciencia antigua y el arte de la sanación pránica: Manual Práctico*, la primera virtud que deben desarrollar todos los practicantes de la Meditación en Corazones Gemelos es la bondad amorosa, y el no herir a los demás. La bondad amorosa y no herir significa en simpleza, la ausencia de crueldad. Ésta se puede expresar física, verbal y mentalmente, siendo amable, cortés y servicial. A su vez, engloba en ser y tratar al prójimo con amor respeto y consideración, con empatía. Por consiguiente, al tratar al prójimo con estas cualidades, los practicantes de la Meditación de Corazones Gemelos logran establecer relaciones humanas buenas, armoniosas, significativas y duraderas.

Esta afirmación se relaciona con la investigación de Castellar et al. (2014) donde buscaron explorar los efectos de la Meditación en Corazones Gemelos en pacientes sobrevivientes de cáncer de mamas. En este estudio las participantes de la meditación mostraron una mejora significativa en sus puntuaciones de calidad de vida que incluían el

funcionamiento emocional, y funcionamiento social, después de haber integrado a su vida diaria, la práctica meditativa.

Por otra parte, Ryff (1989) menciona a el dominio del entorno, como la capacidad de gestionar con eficacia la propia vida y el mundo circundante; el uso competente de los recursos disponibles existentes en el medio y la capacidad de elegir o crear contextos que satisfagan las necesidades y valores personales. Los practicantes de la Meditación en Corazones Gemelos buscan mediante su práctica espiritual, ser conscientes y desarrollar un mayor control y conocimiento de sí mismos, vencer los obstáculos interiores, para después poder tener un dominio del ambiente exterior. Al tener un mayor dominio interior, podrán tener un mayor dominio exterior, y así crear un entorno de acuerdo con sus propias necesidades y valores.

Lo antes expuesto, se corrobora por lo mencionado por Kok Sui (2013) indicando que los obstáculos externos no suelen ser tan complejos de afrontar como los obstáculos internos Y que primero se debe trabajar desde el interior, para después, buscar controlar el exterior. Esto también se apoya en lo encontrado por Tarrant et al. (2016), donde los resultados obtenidos mostraron que los meditadores experimentados presentaron mayor nivel de felicidad, calma y autoeficacia lo que determinaba en ellos una búsqueda de control interior y además una mayor capacidad para afrontar problemas y para detener pensamientos o emociones displacenteras. Sugiriéndonos que la Meditación en Corazones Gemelos es una herramienta eficaz que les ayudó a entender y manejar las dificultades en sus vidas, pero, sobre todo, a crear contextos que sean acordes a su voluntad.

Finalmente, Valim et al. (2019), demostraron que los practicantes de la Meditación en Corazones Gemelos presentaron una mayor eficacia para suprimir la valencia negativa de las imágenes negativas y amplificar la valencia de las positivas. Logrando concluir que los practicantes de la Meditación en Corazones Gemelos presentaron una mayor capacidad para

suprimir las emociones negativas y amplificar las emociones positivas. Teniendo un mayor control interior y, por consiguiente, un mayor dominio exterior.

En cuanto a la dimensión de crecimiento personal, se caracteriza por un sentido de crecimiento y desarrollo continuo como individuo; autopercepción de expansión personal; apertura a nuevas experiencias; sentido de realización del potencial personal; cambios en direcciones que indican un incremento de autoconocimiento y de eficacia. El individuo que experimenta el crecimiento personal siente el progreso de su propio potencial y a su vez puede ver las mejoras en él mismo a lo largo del tiempo. Ryff (1989) postula que el individuo busca desarrollar constantemente su propio potencial y sentir una sensación persistente de crecimiento y de expansión. Por su parte Kok Sui (2020) menciona que la evolución implica tiempo y proceso y una cantidad de errores. Pero que los errores son parte de la vida. No importa cuántos errores se cometa, si se sigue intentando, se puede lograr el objetivo. La palabra crecimiento implica proceso. El crecimiento implica equivocaciones. Todos cometemos errores. Y es importante continuar con el proceso.

Lo que conlleva al seguido punto del argumento, que los practicantes de la Meditación en Corazones Gemelos puntuaron más en esta dimensión, puesto que sienten y experimentan este crecimiento personal, porque buscan ser mejores personas constantemente, buscan la realización del potencial personal, por ellos mismos y sobre todo para servir a Dios y a los demás. De igual manera, al incorporar la práctica en su vida diaria de la Meditación en Corazones Gemelos, les sirve como una herramienta que es eficaz y sencilla, y les ayuda en el proceso de autoconocimiento y de crecimiento personal de una manera integral.

De igual modo, los practicantes de la meditación presentaron una mayor puntuación en la dimensión del propósito de vida. Esta característica se presenta cuando el individuo siente que la vida tiene un propósito y significado y se encuentra encaminado hacia estos. La persona con propósito de vida tiene metas, objetivos y un sentido de dirección claros y la

creencia de que la propia vida, tanto pasada como presente, es útil y tiene un sentido. En palabras de Kok Sui (2020) la misión de cada ser humano en la vida es crecer espiritualmente.

Uno de los propósitos de vida de los practicantes de la Meditación en Corazones Gemelos está justamente dirigido hacia el desarrollo espiritual, hacia la evolución y desarrollo del alma. Lo que nos refiere a que presenten un mayor grado de dirección y entendimiento de la experiencia humana, y de la vida misma. Puesto que tienen un camino a seguir, un propósito mayor, y este mismo camino, le proporciona claridad y un mayor sentido a la vida misma.

Esta afirmación se valida con el estudio realizado por Amini et al. (2018) donde buscó estudiar los efectos de la Meditación en Corazones Gemelos sobre la depresión, en pacientes que fueron sometidos a hemodiálisis, el estudio se relacionó con esta dimensión, puesto que los resultados obtenidos fueron, que la puntuación media de depresión entre los pacientes del grupo de intervención disminuyó a las 8 semanas de práctica meditativa. Las personas encontraron un mayor propósito y significado a su vida y, además, la puntuación media de los síntomas depresivos disminuyó significativamente durante ocho semanas después de la intervención. Concluyendo que la meditación puede disminuir de manera fructífera los síntomas de la depresión en pacientes sometidos a hemodiálisis.

En cuanto al bienestar psicológico y sus diferencias entre los hombres y mujeres del presente estudio, los resultados obtenidos nos indican que no hay diferencias significativas según el género de los participantes. Lo que corrobora el resultado de Visani et al. (2011) donde no se encontraron diferencias significativas en un grupo de adolescentes entre el género y el bienestar psicológico de los participantes.

En cuanto a la edad de los participantes del presente estudio, se pudo apreciar que se correlaciona positiva y significativamente en la dimensión de autonomía y del dominio del

entorno. Este resultado se relaciona con el estudio de Ryff (1989) donde encontró que las puntuaciones en la dimensión del dominio del entorno aumentaban entre adultos medios (30-64 años) y mayores (65 años o más) con respecto a jóvenes (18-29 años), y también las puntuaciones en autonomía de jóvenes a adultos medios.

A su vez, Ryff, Kwan y Singer (2001) encontraron que las puntuaciones en autonomía y en dominio del entorno mostraban una tendencia a aumentar con la edad, mientras que disminuían las puntuaciones en crecimiento personal y en propósito en la vida, y las puntuaciones en relaciones positivas y en autoaceptación no mostraban variaciones significativas. Lo que se apoya en lo encontrado por Chen y Persson (2002) donde hallaron que adultos mayores (60-101 años) puntuaron más en autonomía y dominio del entorno que jóvenes (17-30 años).

Para finalizar con una muestra de universitarios bonaerenses, Zubieta, Fernández y Osa (2012) hallaron, comparando grupos de 18-23 años, 24-30 años y 31-58 años, que con la edad aumentaban significativamente las puntuaciones medias en autonomía y dominio del entorno. Concluyendo que hay una tendencia a que con la edad se produce un aumento en las dimensiones de dominio del entorno, autonomía, autoaceptación y relaciones positivas, especialmente las dos primeras, y una disminución en las del resto de dimensiones de bienestar psicológico, especialmente de propósito en la vida y de crecimiento personal.

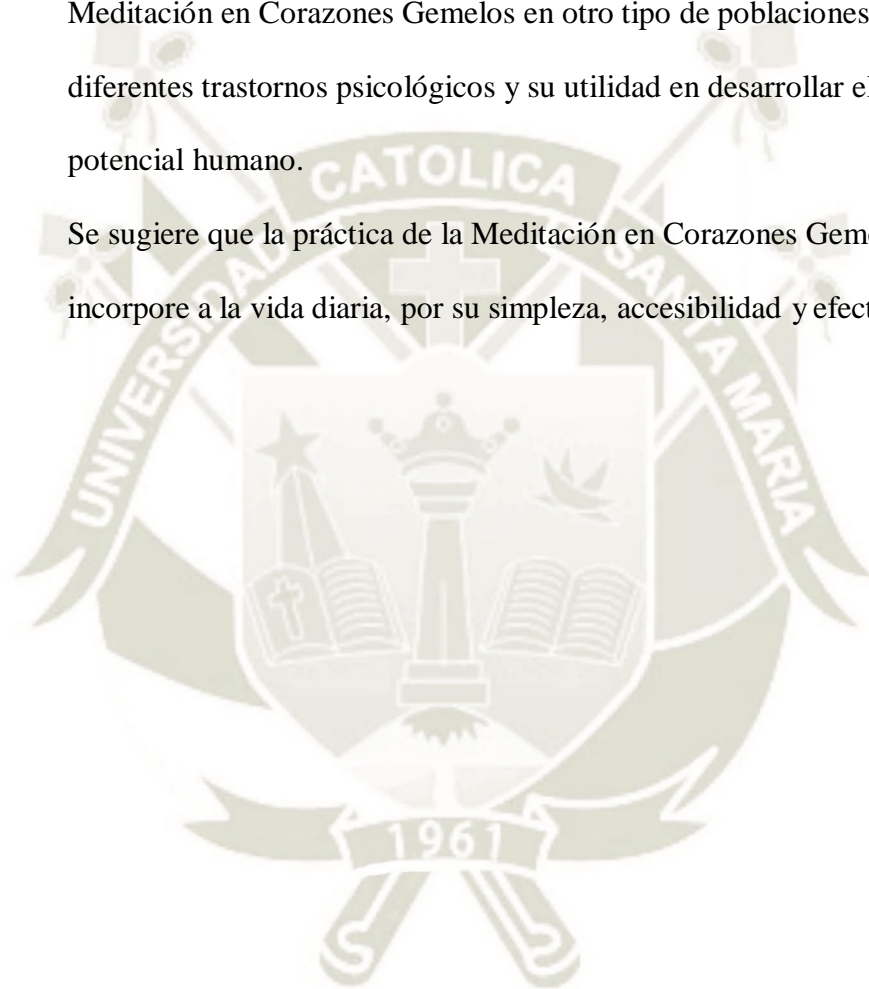
Vemos entonces que, en todos los estudios mencionados con anterioridad, la práctica de la Meditación en Corazones Gemelos ha tenido efectos positivos tanto en la potencialización del bienestar en general, como el psicológico, por ende, una repercusión en la reducción tanto del estrés, la depresión como en diferentes afecciones.

Conclusiones

- Primera:** Existe diferencia en el bienestar psicológico entre los practicantes y no practicantes de la Meditación en Corazones Gemelos. Por lo tanto, aquellas personas que practiquen la Meditación en Corazones Gemelos tenderán a presentar mayores niveles de bienestar psicológico.
- Segunda:** Los practicantes de la Meditación en Corazones Gemelos presentan mayor bienestar psicológico en las dimensiones que conciernen a las relaciones positivas, el dominio del entorno, el crecimiento personal, y propósito de vida.
- Tercera:** Tanto hombres como mujeres obtuvieron el mismo bienestar psicológico lo que indica que no hay diferencias significativas según el género de los participantes y que el bienestar y sus dimensiones son independientes del género de los participantes.
- Cuarta:** La edad de los participantes se correlaciona positiva y significativamente con las dimensiones de autonomía y del dominio del entorno.
- Quinta:** La muestra total del presente estudio, en general tiene puntajes elevados en cada aspecto del bienestar psicológico.

Sugerencias

- Primera:** Se sugiere que se realicen investigaciones similares en nuestro medio. Difundir la utilidad e importancia de la práctica de esta técnica meditativa y los beneficios que aporta.
- Segunda:** Se propone que se lleven a cabo más investigaciones experimentales, usando la Meditación en Corazones Gemelos en otro tipo de poblaciones, así como en diferentes trastornos psicológicos y su utilidad en desarrollar el bienestar y el potencial humano.
- Tercera:** Se sugiere que la práctica de la Meditación en Corazones Gemelos se incorpore a la vida diaria, por su simpleza, accesibilidad y efectividad.



Limitaciones

- Primera:** Por la coyuntura actual, la evaluación del presente estudio se realizó de manera virtual, lo que dificultó la aplicación de las pruebas.
- Segunda:** El tiempo planificado de la aplicación de las pruebas se extendió por las circunstancias de pandemia y disponibilidad de los participantes.
- Tercera:** El tamaño muestral no fue tan grande como se hubiese deseado.



Referencias

- Amini, K., Dehghani, S., Niroomand, S., Hassanloo, M., Amini, D. y Faghihzadeh, S. (2018). Effects of meditation on depression among patients undergoing hemodialysis. *Preventive Care in Nursing & Midwifery Journal*, 8, 42-49.
- Allport, G. W. (1961). *Patrón y el crecimiento de la personalidad*. Holt, Reinhart y Winston.
- Arias, A. J., Steinberg, K., Banga, A. y Trestman, R. L. (2006). Systematic review of the efficacy of meditation techniques as treatments for medical illness. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 12, 817-832.
- Arroyo-Carrión, K. (2014). *Validación y adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de adultos mayores* (Disertación doctoral inédita). Universidad Carlos Albizu, San Juan, Puerto Rico.
- Castellar, J. I., Fernandez, C. A. y Tosta, C. E. (2014). Beneficial effects of pranic meditation on the mental health and quality of life of breast cancer survivors. *Integrative Cancer Therapies*, 13, 341-350. DOI: <https://doi.org/10.1177/1534735414534730>
- Chávez, S. (2008). *Bienestar psicológico en practicantes de yoga* (Tesis de Licenciatura). Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/627>
- Chen, Y. y Persson, A. (2002). Internet Use among Young and Older adults: Relation to Psychological Well-being. *Educational Gerontology*, 28, 731-744.
DOI:10.1080/03601270290099921
- Cueva, G. M. (2019). *Propiedades psicométricas de la versión abreviada en español de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de una empresa minera San Marcos – Ancash, 2019* (Tesis de Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Lima.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572-577.

- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E., y Suh, E. (2000). *Culture and subjective well-being*. Massachusetts Institute of Technology.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. Recuperado de http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Emmons-Larsen-Griffin_1985.pdf
- Erikson, E. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, 1, 18-164. Gilbert, D.T. (2006). *Stumbling on happiness*. Knopf.
- González, J. A., Quintero-Jiménez, N., Veray-Alicea, J. y Rosario-Rodríguez, A. (2016). Adaptación y validación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en una muestra de adultos puertorriqueños. *Salud y Conducta Humana*, 3, 1-14.
- Hernández, R. y Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Basic Books. Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Kairós.
- Keyes, C. L. M., y Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health. En M. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, y K. Moore (Eds.) *Adulthood, Well-Being: Positive Development Throughout the Life Course* (pp. 477-497). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Keyes, C., Shmotkin, D. y Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Kok Sui, C. (2013). *La ciencia antigua y el arte de la sanación pránica: Manual Práctico*. Dilema.

- Kok Sui, C. (2020). *Sanación pránica: La ciencia antigua y el arte de la sanación pránica: Manual práctico*. Institute for Inner Studies Publishing Foundation, Inc.
- Kok Sui, C. (2020). *Más allá de la mente. Los sutras del loto dorado sobre la meditación*. Institute for Inner Studies Publishing Foundation, Inc.
- Kok Sui, C. (2020). *Transformación creativa. Los sutras del loto dorado acerca de la práctica espiritual*. Institute for Inner Studies Publishing Foundation, Inc.
- Lehr, U. (2004). Calidad de vida, satisfacción con la vida, envejecimiento satisfactorio y bienestar subjetivo. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 39, 2-7.
- Lucas, R. E., Diener, E., y Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616–628. DOI: 10.1037//0022-3514.71.3.616
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. D. Van Norstrand.
- Medina, M. A., Gutiérrez, C. Y. y Padrós, F. (2013). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar de Ryff en población mexicana. *Revista de Educación y Desarrollo*, 27, 25-30.
- Nikhra, M. (2016). A study on the effect of yoga y pranic healing on psychological disorder. *International Journal of Science and Consciousness*, 2, 41-44.
- Real Academia Española (2020). *Diccionario de la Real Academia Española*. <https://dle.rae.es/>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R., M y Deci, E., L. (2001). On happiness and human potenciales: A review of reaserch on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-66
- Ryan, R.M., y Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research

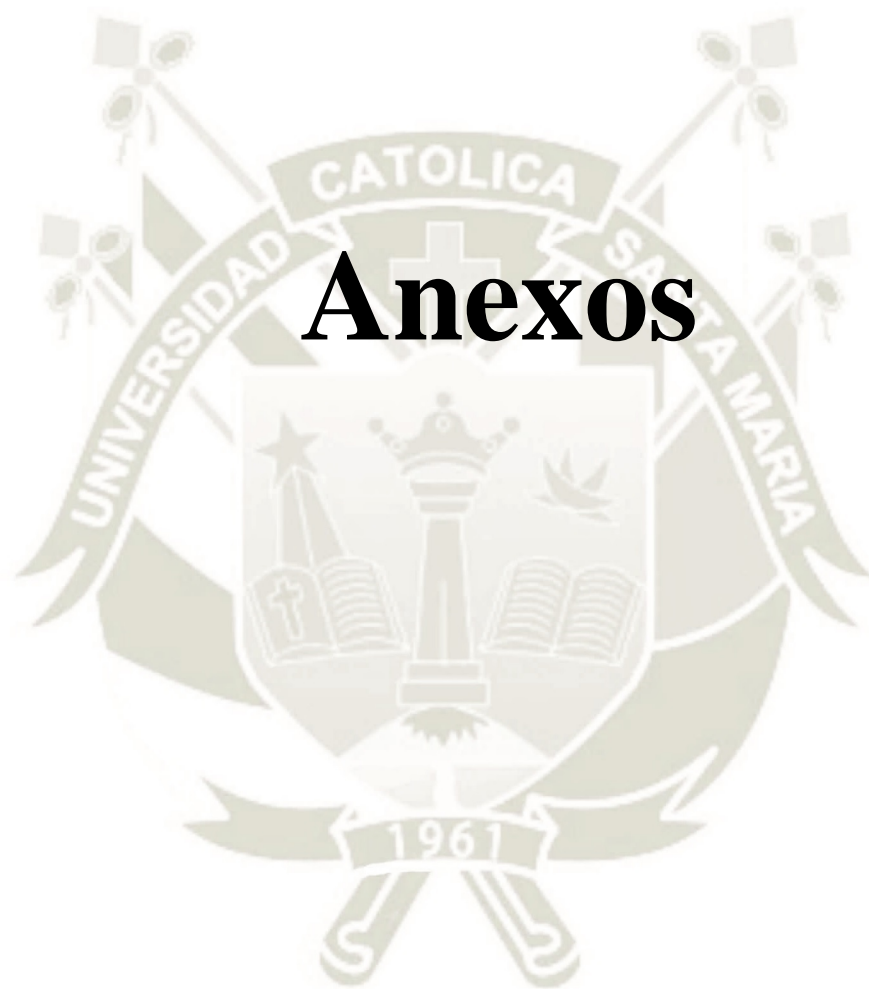
- on hedonic and eudaimonic well-being. En S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (pp. 141-166). Annual Reviews, Inc.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. DOI:10.1037//0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, C. D., Kwan, C. y Singer, B. H. (2001). Personality and Aging: Flourishing Agendas and Future Challenges. En J. E. Birren y K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the Psychology of Aging* (pp. 477-499). Academic Press.
- Ryff, C. D. y Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103-1119. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.002>
- Ryff, C. D. y Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. DOI: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Ryff, C. D. y Singer, B., H. (2006). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39
- Ryff, C. D., y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Salanova, M., (2008). Organizaciones saludables: una aproximación desde la Psicología Positiva. En Vázquez, C., y Hervás, G. (Eds.), *Psicología Positiva aplicada* (pp 403-427). Desclée de Brower.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press/Simon and Schuster.
- Shapiro, D. y Walsh, R. (1980). *The science of meditation: Research, theory, and*

experience. Aldine.

- Tarrant, J., Raines, N., Blinne, W. y Perez, N. (2016). sLORETA and psychological functioning impacts from meditation on twin hearts: Differences between novice and experienced meditators. *Integrative Medicine*, 15, 46.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., y Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55, 99-109.
- Ursa, A. J. (2018). La meditación como práctica preventiva y curativa en el sistema nacional de salud. *Medicina Naturista*, 12, 47-53.
- Valim, C. P. R. A. T., Marques, L. M. y Boggio, P. S. (2019). A positive emotional- based meditation but not mindfulness-based meditation improves emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 10, 647. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00647
- Vázquez, C. (2009a). La ciencia del bienestar psicológico. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva* (pp. 13- 46). Alianza Editorial.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Visani, D., Albieri, E., Offidani, E., Ottolini, F., Tomba, E. y Ruini, C. (2011). Gender differences in psychological well-being and distress during adolescence. En I. Brdar (Ed.), *The human pursuit of well-being: A cultural approach* (pp. 65-70). Springer.
- Walsh, R. (1996). Meditación. *Natura Medicatrix*, 43, 16-22. Wilber, K. (1977). *The spectrum of consciousness*. Quest books
- Zubieta, E. M., Muratori, M. y Fernández, O. D. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial:

explorando diferencias de género. *Salud & Sociedad*, 3, 66- 76.





Anexos

Anexo 1

Consentimiento informado

Consentimiento informado

La presente investigación es conducida por Gabriela Carrasco Rodríguez, de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa. El objetivo del estudio es comparar el bienestar psicológico entre los practicantes y no practicantes de la meditación en corazones gemelos, de Master Choa Kok Sui. Si usted accede a participar en este estudio, se le evaluará mediante el cuestionario de bienestar psicológico, tomando aproximadamente 15 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a las pruebas serán codificadas y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él, al correo gabrielacarrascorodriguez@gmail.com, incluyendo también su correo electrónico al presente formulario para poder identificarlo y contactarlo posteriormente. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

De ante mano, agradezco su participación.

***Obligatorio**

Acepto participar voluntariamente en la presente investigación *

Sí

No

Siguiente

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Anexo 2

Ficha sociodemográfica

Consentimiento informado

Cuestionario de bienestar psicológico

A continuación, se presentan algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta; por lo tanto, le pedimos responder con la mayor sinceridad anotando en los recuadros en blanco su respuesta de acuerdo a la siguiente escala:

1: Totalmente en desacuerdo --- 2: Poco de acuerdo --- 3: Moderadamente de acuerdo --- 4: Muy de acuerdo --- 5: Bastante de acuerdo --- 6: Totalmente de acuerdo

¿Cuál es su sexo?

Mujer

Hombre

¿Cuál es su edad? (en números)

Tu respuesta _____

Practico la meditación en corazones gemelos

Sí

No

Anexo 3

Cuestionario de Bienestar Psicológico (Formato físico)

Instrucciones: A continuación, se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta; por lo tanto, le pedimos responder con sinceridad anotando en los recuadros en blanco su respuesta de acuerdo con la siguiente escala:

- 1: Totalmente en desacuerdo 4: Muy de acuerdo
2: Poco de acuerdo 5: Bastante de acuerdo
3: Moderadamente de acuerdo 6: Totalmente de acuerdo

	1	2	3	4	5	6
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						

20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!