



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



DIVISIÓN DEL SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA

**La práctica de meditación zen como instrumento preparatorio para la
psicoterapia.**

T E S I N A

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A :

Graciela Ruiz Ramírez

DIRECTORA:

Dra. Ana Beatriz Moreno Coutiño

REVISORA:

Dra. Ana María Bañuelos Márquez

JURADO:

Dra. Mariana Gutiérrez Lara

Mtra. Gabriela Romero García

Mtra. Cecilia Montes Medina

CIUDAD DE MÉXICO

SEPTIEMBRE, 2023



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

Agradezco a todos los seres que me han inspirado a empezar este trabajo.

Gracias Horacio por acompañarme durante todo el camino.

A mi querida Elke que me inspiró a terminar este proyecto.

A mi querido Peter Terness, quien me permitió conocer mejor la practica zen.

A todos mis seres queridos que han estado acompañándome en alguna parte del camino: Abraham, Alejandra, Alejandro, Anita, Carmen, Dali, Elizabeth, Elia, Francis, Gabriela, Grisel, Jade, Juan, Modesto, Nuria, Renate, Roci, Tatiana, Vivían.

¡Disfrutemos del camino!

Agradecimientos académicos

Agradezco a la directora de este trabajo, la Dra. Ana Beatriz Moreno Coutiño que me ayudo a cristalizar las ideas para poder elaborar este proyecto y por su acompañamiento durante todo el proceso.

A todos los miembros de mi comité, gracias por sus valiosas observaciones que permitieron enriquecer el contenido de esta tesina:

1. Dra. Ana María Bañuelos Márquez
2. Dra. Mariana Gutiérrez Lara
3. Mtra. Gabriela Romero García
4. Mtra. Cecilia Montes Medina

Gracias a la UNAM y Facultad de Psicología por todos recursos brindados durante mi formación académica.

INDICE

Resumen	3
Introducción	4
Justificación	5
Planteamiento del problema	6
Objetivo.	6
1. Marco Teórico	
1.1 Contexto Histórico de la meditación zen.	6
1.2 ¿Qué es la meditación zen?.....	10
1.3 Estudios científicos relacionados con la meditación zen	14
1.4 Psicoterapia y Meditación zen	21
2. Propuesta de taller introductorio de práctica zen previo a el proceso de psicoterapia	
2.1 Generalidades del taller.....	24
3. Discusión y conclusiones.....	33
4. Referencias	35
5. Anexos	
5.1 Anexo 1: Material complementario del taller.....	39
5.2 Anexo 2: Cartas descriptivas.....	41

Resumen

La práctica zen, consiste en sentarse tranquilamente en un cojín (Zazen), con la columna recta, las piernas cruzadas y los ojos entreabiertos. La atención debe centrarse únicamente en la postura Zazen y en la respiración. Esta práctica se introdujo como una práctica para manejar los deseos, hacer introspección sobre las acciones y problemas, y mantener el corazón alejado de cualquier fenómeno del mundo exterior.

El objetivo de esta tesina es llevar a cabo una revisión de la literatura científica referente a la meditación zen en relación con la regulación emocional y el manejo de los procesos mentales, con el propósito de plantear una propuesta teórica que posteriormente pueda ser evaluada e integrada como instrumento preparatorio a la psicoterapia.

Como resultado de la revisión bibliográfica se ha desarrollado un taller introductorio de la práctica de meditación zen. Esta propuesta se puede acoplar a cualquier aproximación psicoterapéutica, debido a que al ser previa al abordaje no interfiere con la psicoterapia y es compatible con cualquier modelo de intervención. No se trata de una terapia alternativa o tratamiento, sino de un instrumento de apoyo.

El taller de meditación propuesto, es una herramienta para ayudar a los participantes a regular sus emociones, antes de iniciar un proceso formal de psicoterapia. Además, el taller proporciona un espacio seguro y de acompañamiento, los participantes pueden compartir sus experiencias y aprender juntos cómo utilizar la práctica zen para su bienestar emocional.

Palabras clave: Practica zen, Regulación emocional, Psicoterapia.

Introducción

Un paso esencial para conseguir cambios clínicos es crear un entorno terapéutico tranquilo y seguro para que el paciente/cliente se sienta en un lugar seguro y confíe en el terapeuta (Bowlby, 1989). Sin embargo, en muchos casos los pacientes/clientes, además de su gran sufrimiento, presentan problemas que frustran la efectividad del tratamiento, tales como poca o nula conciencia de la enfermedad, inestabilidad en el estado de ánimo, una intensidad emocional devastadora, problemas de comunicación, lo que hace que sus problemas empeoren o se produzcan recaídas (Falloon *et al.*, 1985), por lo que instrumentos que contribuyan a un estado de calma en el paciente serían de gran utilidad. McNeil y Lawrence (2002) reportan que el entrenamiento en relajación puede utilizarse para facilitar la comunicación durante una sesión de terapia con un paciente que puede estar demasiado tenso o ansioso para comunicarse eficazmente con el terapeuta. Por otro lado, Rottenberg y Gross (2007) en su artículo "El papel de la regulación de las emociones en la psicoterapia" analiza el papel de la regulación de las emociones en la psicoterapia y argumenta que tener la mente en calma puede ayudar a las personas a regular sus emociones y a participar en una terapia eficaz. En este contexto, protocolos que incluyan herramientas para desarrollar habilidades de regulación emocional antes de iniciar la terapia, resultan necesarias. Cuando una persona está en la búsqueda del equilibrio en su salud mental, cuando sus pensamientos ocurren de manera caótica, no le será fácil iniciarse en la tarea de la psicoterapia. Es justo en este punto donde la meditación zen podría ser empleada como una herramienta previa la psicoterapia debido a que una de sus principales funciones es la de calmar los procesos mentales.

En la psicoterapia actual, uno de los retos es lograr una adherencia terapéutica efectiva, ya que esto es fundamental para lograr un proceso psicoterapéutico confiable y con resultados prometedores para las partes involucradas, según reporta Alcázar y cols. en 2007, en México los consultantes únicamente asisten a 3 sesiones psicoterapéuticas en promedio y se han reportado porcentajes de deserción, mayores al 50%, antes de cumplir con los objetivos terapéuticos (Espinosa-Duque *et al.*, 2020),

lo que es insuficiente para un abordaje efectivo de problemáticas psicológicas, teniendo en cuenta que la efectividad máxima de tratamiento se consigue entre las sesiones 8 y 12 (Steenbarger, 1994), por supuesto a reserva del tipo de aproximación terapéutica de la que se esté hablando. Además, un estudio realizado por Jo y Almas (2002) en Europa y Latinoamérica, indica que la deserción terapéutica, alcanza un 63% del total de casos atendidos, tres meses después de iniciado el tratamiento. Los factores asociados a la no adherencia del consultante a un proceso psicoterapéutico pueden ser muy diversos, entre ellos, aquellos asociados a las propias características del consultante, así como del terapeuta, el tipo de trastorno, las condiciones ambientales e institucionales, entre otras (Benítez *et al.*, 2009). Por tanto, es importante sugerir nuevas estrategias para promover la adherencia a la terapia, tal como supone esta propuesta.

Justificación.

En este trabajo se busca realizar una revisión de los estudios científicos que se han reportado hasta el momento en torno a la práctica zen y sus técnicas de meditación así como su impacto sobre la regulación emocional, para desarrollar una propuesta teórica, que se pueda emplear como una herramienta previa a la psicoterapia, para ayudar al paciente/cliente a prepararse para el proceso psicoterapéutico con una mente en calma que permita una mejor gestión de sus procesos mentales.

Planteamiento del problema.

¿Es factible desarrollar un taller basado en meditación Zen como herramienta para preparar a los pacientes antes de iniciar un proceso psicoterapéutico?

Objetivo.

Revisar la literatura científica actual sobre técnicas de meditación zen y su impacto sobre la regulación emocional y el manejo de los procesos mentales, con el propósito de plantear una propuesta teórica de la implementación de la meditación zen como instrumento preparatorio para la psicoterapia.

1. Marco Teórico

1.1. Contexto Histórico de la meditación zen.

Según Alan Watts (2013), filósofo y experto en religiones, en su libro “Camino al zen”, la tradición zen puede considerarse como la coronación de largas tradiciones de cultura india y china desde el siglo XII, se ha arraigado con mucha profundidad en la cultura del Japón. Siendo el zen una de las más preciosas aportaciones de Asia al mundo.

El surgimiento del zen puede explicarse mediante el contacto de taoístas y confucianistas con los principios fundamentales del budismo mahayana. Así es que, casi tan pronto como los grandes sutras mahayanas pudieron leerse en China, puede advertirse la aparición de tendencias muy próximas al zen. En el contexto de estas culturas, no se considera una religión o filosofía, sino un “camino de liberación”, similar al taoísmo, al vedanta y al yoga (Dussaussoy, 2005).

La aparición de las primeras tendencias muy próximas al zen, ocurrieron entre los años 384 y 413, cuando el gran monje y erudito indio Kumarajiva tradujo los sutras en Ku-tsang y Ch’ang-an, posteriormente el joven monje Seng-chao (384-414) se convirtió uno de sus más destacados discípulos, quien se había convertido al Budismo después

de leer el Vimalakirti Sutra texto que ha ejercido considerable influencia sobre el zen. La importancia principal de este sutra para la China y para el zen fue el punto que afirmaba que el perfecto despertar era compatible con los asuntos de la vida cotidiana. Seng-chao fue más lejos que todos los demás discípulos al contestar una pregunta acerca de la naturaleza de la realidad no dual con un "tronante silencio", ejemplo que frecuentemente siguieron los maestros zen (Dussaussy, 2005; Watts, 2013).

Aún más próximo al punto de vista zen, fue el monje Tao-sheng (360-434), quien fue compañero de estudios de Seng-chao, el primer e inequívoco expositor de la teoría del despertar instantáneo. Llega a sugerir que el despertar instantáneo es más apropiado a la mentalidad china que a la de la India (Dussaussy, 2005; Watts, 2013).

La historia tradicional sugiere que el budismo zen llegó a la China con el monje indio Bodhidharma (año 520), quien es considerado el primer patriarca del zen en China, comenzando así la historia del patriarcado. El segundo Patriarca del zen fue China Hui-k'o (año 486-593), a quién se le atribuye el primer cuento zen:

—No tengo paz en mi espíritu [hsin] —dijo Hui-k'o—. Te ruego que lo pacifiques. —Trae tu espíritu aquí y ponlo ante mí —replicó Bodhidharma— y te lo apaciguaré. —Pero cuando busco mi espíritu no lo encuentro —dijo Hui-k'o.
—Ahí tienes —replicó en seguida Bodhidharma—. Ya he apaciguado tu espíritu.

China Hui-k'o (486-593)

El tercer Patriarca del zen en China fue Seng-ts'an (muerto en 606), cuyo poema es la primera expresión clara y comprensiva del zen:

"El Tao perfecto carece de dificultad, salvo que evita el elegir y escoger"

Seng-ts'an

El cuarto Patriarca, a partir de Seng-ts'an, se cree que fue Tao-hsin (579-651), cuyo satori (despertar) ocurrió con el siguiente poema:

Así ocurrió el satori de Tao-hsin:

—¿Cuál es el método de la liberación?

—¿Quién te tiene atado? —replicó Seng-ts'an.

—Nadie me tiene atado.

—Entonces —preguntó Seng-ts'an— ¿por qué buscas liberarte?

Tao-hsin (579-651)

Se considera que el quinto Patriarca del zen en China fue Hung-jan (601-675), aparentemente el primero con gran número de seguidores (500 monjes) y finalmente Hui-neng (637-713), con quien se considera terminó la institución del Patriarcado, y a partir de este punto el árbol genealógico zen echó varias ramas. Hui-neng, cuya vida y enseñanzas marcan el comienzo definitivo de un verdadero zen chino, el zen tal como floreció durante lo que luego se denominó "la época de la actividad zen", que abarca los últimos dos siglos de la dinastía T'ang, desde cerca del 700 al 906 (Dussaussoy, 2005; Watts, 2013).

La tradición de Hui-neng pasó a cinco discípulos: Huai-jang (muerto en 775), Ch'ing-yüan (muerto en 740), Shen-hui (668-770), Hsüan-chüeh (665-713), y Hui-chung (677-744). Los descendientes espirituales de Huai-jang y de Hsing-ssu siguen viviendo hoy como las dos principales escuelas zen del Japón: la rinzai (quien desarrolló sistema koan) y la escuela soto (Dussaussoy, 2005; Watts, 2013).

En cuanto a la introducción del budismo a Japón, éste llegó poco después de iniciarse la era Kamakura, cuando el dictador militar Yoritomo y sus samurai arrebataron el poder que estaba en manos de la nobleza decadente. Así, surgió la peculiar forma de vida llamada bushido, el Tao del guerrero, que consiste esencialmente en la aplicación del

zen a las artes de la guerra. Fue el monje japonés T'ien-t'ai, en japonés Eisai (1141-1215), quien estableció monasterios en Kyoto y Kamakura bajo el patronato imperial introdujo en Japón en 1190 la Escuela rinzai del zen. Posteriormente fue el extraordinario monje Dogen (1200-1253) quien introduce la escuela soto en 1227 que estableció el gran monasterio de Eiheiiji. Su inmensa obra, el Shobogenzo ("Tesoro del ojo de la verdadera doctrina") fue escrito en lengua vernácula y abarca todos los aspectos del Budismo, desde su disciplina formal hasta sus intuiciones más profundas. Otros monjes japoneses importantes fueron Hakuin (1685-1768), quien reconstruyó el sistema koan y se dice que instruyó a no menos de ochenta sucesores en la doctrina zen y Bankei (1622-1693) a quien se atribuye la invención de un método para presentar el zen tan fácil y sencillamente que parecía casi demasiado bueno para creer que fuera verdadero (Dussaussy, 2005; Watts, 2013).

Tanto el zen rinzai como el zen soto, como hoy los encontramos en los monasterios japoneses, dan enorme importancia a za-zen o meditación en posición de sentado, práctica que siguen durante varias horas del día haciendo hincapié en la postura y el método de respiración correcta. Practicar zen es, de hecho, practicar za-zen, a lo cual la Escuela rinzai añade sanzen, que consiste en la visita periódica al maestro (roshi) para presentarle la presunta solución del koan (Dussaussy, 2005; Watts, 2013).

Una parte esencial de la historia de la meditación zen es su migración a Occidente, como se ha revisado la historia de la meditación zen fue del budismo indio al budismo chino, y luego del zen (Chan) chino al zen japonés, que luego evolucionó en un desarrollo paso a paso del zen de Occidente a Oriente (Erich *et al.*, 1987). En el proceso del viaje del zen hacia Occidente, el renombrado erudito Suzuki Daizo desempeñó un gran papel en la introducción y promoción del budismo zen en Europa y América. En una ocasión dijo:

"El zen es esencialmente el arte de comprender la naturaleza de la vida humana, que señala el camino de la esclavitud a la libertad"

Suzuki Daizo

1.2 ¿Qué es la meditación zen?

La palabra "zen" en el budismo se deriva de la palabra sánscrita "Dhyaṇa, "que significa" "abandonar el mal" y "meditación". Procede de la antigua filosofía india. Este método de "sentarse en silencio con Pranayama y meditar para practicar el nyujo (sánscrito budista, chino: Ruding, 入定)" se introdujo en el budismo como una práctica para suprimir los propios deseos, hacer introspección sobre las propias acciones y problemas, y mantener el corazón alejado de cualquier mal del mundo exterior. Esta práctica se denomina "meditación sentada" o "meditación" y a través de la introspección (cognitiva) y la meditación (conductual), uno puede liberarse de las influencias externas y pacificar la mente (Du *et al.*, 2022).

Las instrucciones clásicas para la práctica de Zazen ("meditación sentada") se encuentran en el texto del siglo XII Fukuan Zazengi de Dōgen Kigen, patriarca de la escuela japonesa Sōtō zen (Kim, 2004).

"No pienses ni en el bien ni en el mal y no juzgues lo correcto ni lo incorrecto. Detén la operación de la mente, y la conciencia; pon fin a todos los deseos, a todos los conceptos y juicios [...] Después de que la posición corporal esté en orden, regula tu respiración. Si surge un pensamiento, toma nota de él y luego deséchalo. Cuando olvides con firmeza todos los apegos, te convertirás de forma natural en el zazen mismo"

Dōgen Kigen

El objetivo de la práctica del zen, se vislumbra en el dicho según el cual "la realización original es una práctica maravillosa". El sentido de esta frase es que no hay que hacer ninguna distinción entre el acto de tomar conciencia del despertar (satori) y el cultivo del zen en la meditación y en la acción. Aunque pudiera suponerse que la práctica del zen es un medio cuyo fin es el despertar, no es así. En efecto, la práctica del zen no es una verdadera práctica en tanto tenga un fin a la vista, y cuando no tiene en vista ningún fin es el despertar: la vida autosuficiente, sin objeto, del "eterno ahora".

Practicar con un fin en vista es tener puesto un ojo en la práctica y otro en el fin, lo cual equivale a falta de concentración y de sinceridad. Para decirlo de otra manera: no se practica el zen para convertirse en Buda; se lo practica porque uno ya es Buda desde el comienzo, y esta "realización original" es el punto de partida de la vida zen (Anderton, 2016; Watts, 2013).

La importancia del za-zen se evidencia cuando se enfatiza que el zen es ver la realidad directamente, en su "ser así", según cita Watts en 2013, por lo tanto para ver el mundo tal como es concretamente, no dividido por categorías y abstracciones, hay que mirarlo con una mente que no piensa acerca de él, es decir, que no forja símbolos. Por tanto, za-zen no significa sentarse con la mente en blanco que excluye todas las impresiones de los sentidos internos y externos. No es la "concentración" en el sentido corriente de restringir la atención a un solo objeto sensible, como por ejemplo a un punto luminoso o a la punta de la nariz. Es sencillamente una quieta conciencia, sin comentario, de todo lo que pasa aquí y ahora. Esta conciencia va acompañada de una sensación muy vivida de "no diferencia" entre uno mismo y el mundo exterior, entre la mente y sus contenidos: los diferentes sonidos, formas, colores y otras impresiones del mundo circundante. Naturalmente esta sensación no surge porque tratemos de obtenerla; viene sola cuando estamos sentados y atentos sin ningún propósito en nuestra mente, ni siquiera el propósito de librarnos de los propósitos (Anderton, 2016; Watts, 2013).

La práctica tradicional del zen en monasterios suele realizarse en una sala de meditación, que se llama sodo o zendo, donde no hay nada que favorezca la distracción a causa de las circunstancias exteriores. Hay un largo cuarto con anchas plataformas a cada lado, donde los monjes duermen y meditan. Las plataformas están cubiertas de tatami, gruesas esteras de paja, y los monjes se sientan en dos filas frente a frente. Se le da mucha importancia a la postura física del za-zen. Los monjes se sientan sobre almohadones de firmes rellenos, con las piernas cruzadas y las plantas de los pies hacia arriba, sobre los muslos. Las manos descansan sobre el regazo, la izquierda sobre la derecha, con las palmas hacia arriba y los pulgares tocándose. El cuerpo se mantiene erguido, aunque no rígido, y los ojos quedan abiertos de modo que

la mirada se dirige al piso, pocos pasos adelante. La respiración es regulada para que sea lenta y sin esfuerzo, subrayando la expiración y el impulso dado por el vientre más bien que por el pecho. La respiración lenta y fácil procedente del vientre actúa sobre la conciencia como un fuelle, dándole una claridad tranquila y brillante. Al principiante se le aconseja que no haga otra cosa que contar sus alientos de uno a diez, repetidamente, hasta que la sensación de estar sentado sin hacer comentarios se convierte en algo que se realiza sin esfuerzo y naturalmente. En intervalos, se interrumpe la postura de sentado y los monjes forman filas marchando rápidamente alrededor de la sala entre las plataformas para evitar la pereza. Los períodos de za-zen también se interrumpen para trabajar en los campos del monasterio, limpiar la casa, llevar a cabo ceremonias en el santuario principal o "sala del Buda", y cumplir otras tareas, o para comer o dormir por breves horas. En cierta época del año se mantiene za-zen casi continuamente de 3:30 de la mañana a 10 de la noche. Estos largos períodos se llaman sesshin o "recogimiento de la mente" (Anderton, 2016; Watts, 2013).

En cuanto a la práctica de zen contemporánea, aún conserva los principios originales, en esencia consiste en sentarse tranquilamente sin hacer nada (Zazen). Sentado en un cojín, con la columna recta, las piernas cruzadas, los ojos entreabiertos. Algunas escuelas de zen se sientan de cara a la pared; otras, de cara al espacio. Dicha práctica puede ser realizada de manera individual en casa o bien en un espacio con otras personas que también practiquen Zazen (Figura 1).



Figura 1. Espacio para practicar zen llamado Zendo (Terness, 2023).

La práctica zen se centra en la meditación y en la actitud diaria de la persona. La atención debe centrarse únicamente en la postura zazen y en la forma de respirar. En el zen se enfatiza que la respiración debe ser consciente y controlada cómo medio para calmar la mente y controlar la energía vital (*prana o ki*).

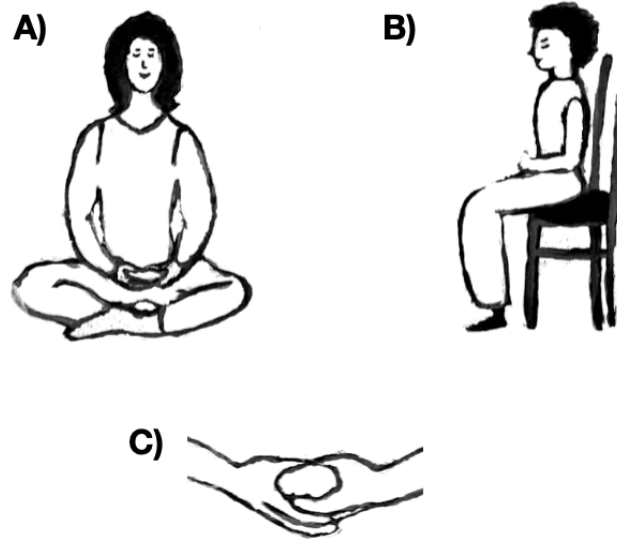


Figura 2. Posturas de la meditación. A) En cojín: Sentarse con las piernas cruzadas, la derecha sobre la izquierda y los pies sobre los muslos, con el cuerpo erguido. B) En silla: Sentarse con la columna recta, en la orilla de la silla, sin recargarse, con las plantas firmes sobre el suelo. C) Colocar las manos sobre el regazo, la izquierda sobre la derecha, con las palmas hacia arriba y los pulgares tocándose ligeramente.

Se han descrito doce formas de respiración zen en “Tendai-shoshikan” y “Makashikan” (Tobe *et al.*, 2020) que son: 1) Respiración abdominal: se enfoca en la expansión y contracción del abdomen durante la inhalación y exhalación. 2) Respiración abdominal inversa: se enfoca en la contracción y expansión del abdomen durante la inhalación y exhalación. 3) Respiración torácica: se enfoca en la expansión y contracción del pecho durante la inhalación y exhalación. 4) Respiración torácica inversa: se enfoca en la contracción y expansión del pecho durante la inhalación y exhalación. 5) Respiración lumbar: se enfoca en la expansión y contracción de la zona lumbar durante la inhalación y exhalación. 6) Respiración lumbar inversa: se enfoca en la contracción y

expansión de la zona lumbar durante la inhalación y exhalación. 7) Respiración lateral: se enfoca en la expansión y contracción de los lados del cuerpo durante la inhalación y exhalación. 8) Respiración completa: se enfoca en la expansión y contracción de todo el cuerpo, desde el abdomen hasta el pecho y los lados, durante la inhalación y exhalación. 9) Respiración contada: se enfoca en contar durante la inhalación y exhalación para controlar el ritmo de la respiración. 10) Respiración suspendida: se enfoca en retener el aire después de inhalar y exhalar por un breve período de tiempo. 11) Respiración suspirada: se enfoca en exhalar profundamente para liberar la tensión y el estrés acumulado. 12) Respiración rugiente: se enfoca en exhalar con un sonido fuerte y ruidoso para liberar la tensión y la energía negativa. Las técnicas de respiración se utilizan para mejorar la concentración y la meditación, así como para aliviar el estrés y la ansiedad.

Aunque las doce formas de respiración descritas no son populares hoy en día, prevalecen formas más convencionales de respiración zen y son una parte fundamental de la práctica de Zazen, la práctica zen se centra en la noción de que la mente y la respiración están estrechamente correlacionadas. Durante la meditación, es importante centrar la atención en un punto del cuerpo situado cinco centímetros por debajo del ombligo y reconocido como el centro físico a continuación, imagina una respiración que sale profundamente del abdomen y regresa allí. Contar las respiraciones es una forma eficaz de alejar la mente de los pensamientos errantes durante la meditación. Si la mente empieza a divagar, se vuelve a centrar deliberada y conscientemente contando nuevamente hasta alcanzar un estado centrado en el presente (Tobe *et al.*, 2020).

1.3 Estudios científicos relacionados con la meditación zen.

En esta sección se presenta un análisis de artículos científicos en torno a la meditación zen. Con este fin se realizó una búsqueda en la base de datos PubMed (pubmed.ncbi.nlm.nih.gov) utilizando las siguientes palabras clave: zen meditation (meditación zen) and psychotherapy (Psicoterapia), restringiendo la búsqueda a los estudios científicos publicados los últimos 20 años (2000-2023) de los resultados

reportados, se han seleccionado aquellos que se pudieran asociar al tema de la preparación para la psicoterapia (*Tabla 1*).

Tabla 1. Estudios científicos relacionados con la meditación zen.

Muestra e intervención	Resultados y conclusiones	Referencia
<p>Se examinaron los efectos a corto plazo de un retiro de meditación budista zen ('Sesshin') de 8 días de duración sobre el rendimiento en el Test de Colores y Palabras Stroop (SWCT) utilizando resonancia magnética funcional (fMRI) para medir los cambios en la actividad cerebral antes y después del retiro.</p> <p>Se recabaron datos, dos veces por sesión de una monja budista zen y cuatro meditadores regulares con al menos 6 meses de práctica de meditación antes y después del "Sesshin".</p>	<p>Se evaluó la correlación entre la atención focalizada y la meditación zen. Se buscó evaluar los cambios en la actividad cerebral asociados a la meditación y su relación con las funciones cognitivas.</p> <p>Los resultados mostraron activación en las áreas cerebrales relacionadas con los circuitos atencionales y la monitorización de conflictos después de la meditación zen, tales como córtex prefrontal y el córtex cingulado anterior. Se observó un aumento de la actividad en la ínsula, que indicaría una mayor conciencia interoceptiva después de practicar meditación zen.</p> <p>El estudio concluye que la meditación Zen puede tener un impacto en los mecanismos neurales subyacentes al control atencional, la resolución de conflictos, la conciencia interoceptiva, el procesamiento emocional y la memoria.</p>	<p>Kozasa, E. H., Radvany, J., Barreiros, M. Â. M., Leite, J. R., & Amaro Jr, E. (2008). Preliminary functional magnetic resonance imaging Stroop task results before and after a zen meditation retreat. <i>Psychiatry and Clinical Neurosciences</i>, 62(3), 366-366.</p>

Muestra e intervención	Resultados y conclusiones	Referencia
<p>En este estudio se investigaron los correlatos neurales del procesamiento conceptual durante la meditación en practicantes regulares de zen y sujetos de control.</p> <p>Utilizando resonancia magnética funcional (RMf) se realizaron las evaluaciones de los correlatos neuronales, mientras los participantes meditaban y realizaban una tarea de procesamiento conceptual.</p> <p>Participaron 12 meditadores zen con más de 3 años de práctica diaria, junto con 12 sujetos de control que nunca habían practicado la meditación.</p>	<p>Los resultados indicaron que los practicantes de meditación zen mostraron una duración reducida de la respuesta neural vinculada al procesamiento de la información autobiográfica y la rumiación mental. Se observó un aumento en la actividad en regiones cerebrales relacionadas con la atención, el procesamiento sensorial y la conciencia corporal.</p> <p>Los resultados del estudio sugieren que la meditación Zen puede implicar una disminución en la rumiación y la actividad mental reflejándose en una disminución en la actividad de la red neuronal predeterminada y un aumento en la atención y la conciencia corporal.</p> <p>En conclusión, el estudio proporciona evidencia preliminar de los correlatos neuronales del procesamiento conceptual durante la meditación zen y sugiere que ésta puede ser una práctica útil para reducir la actividad mental distraída y mejorar la atención y la conciencia corporal.</p>	<p>Pagnoni, G., Cekic, M., & Guo, Y. (2008). "Thinking about not-thinking": neural correlates of conceptual processing during zen meditation. PloS one, 3(9), e3083.</p>

Muestra e intervención	Resultados y conclusiones	Referencia
<p>Se evaluó el efecto de la meditación Zen en el acceso a la información en el inconsciente.</p> <p>El diseño experimental consistió en que donde tanto los meditadores y no meditadores completaron una serie de ensayos de Prueba de Asociación Remota (RAT; Mednick, 1962). En las pruebas RAT, a los participantes se les presentan tres palabras y se les pide que digan una cuarta palabra asociada.</p> <p>Participaron 63 practicantes de zen. Los participantes fueron asignados al azar a un grupo de meditación Zen (recibieron entrenamiento en la técnica de meditación Zen y practicaron durante 4 sesiones de 25 minutos) o un grupo control (grupo de relajación control).</p>	<p>Este estudio se investigo si la práctica de meditación zen puede aumentar el acceso a la información accesible pero inconsciente.</p> <p>Los resultados de este estudio mostraron que un periodo de 20 minutos de meditación aumenta el acceso a información del inconsciente en comparación con el grupo control de relajación.</p> <p>En conclusión, este estudio sugiere que la meditación Zen puede mejorar el acceso a la información en el inconsciente y aumentar la conciencia interoceptiva.</p> <p>Estos hallazgos sugieren que la meditación zen mejora el procesamiento de la información inconsciente.</p>	<p>Strick, M., van Noorden, T. H., Ritskes, R. R., de Ruiter, J. R., & Dijksterhuis, A. (2012). zen meditation and access to information in the unconscious. <i>Consciousness and Cognition</i>, 21(3), 1476-1481.</p>

Muestra e intervención	Resultados y conclusiones	Referencia
<p>Este artículo evaluó los efectos de la meditación zen en la calidad de vida y la salud mental en monjes zen japoneses en entrenamiento. Se distribuyeron por correo cuestionarios estandarizados a los sujetos participantes en los monasterios Rinzai zen: 1) la evaluación Internacional de la Calidad de Vida (QOL), 2) el formulario abreviado 36 (SF-36) y 3) el cuestionario de Salud General-28 (GHQ-28). Para el análisis de resultados, se recogieron 198 cuestionarios completos.</p>	<p>Los resultados sobre funcionamiento físico, rol-físico, dolor corporal, salud general, vitalidad, rol-emocional y salud mental (evaluados con el cuestionario SF-36) fueron significativamente superiores en los meditadores zen de mayor tiempo de práctica en comparación con otros grupos con menos experiencia en la meditación zen.</p> <p>En cuanto a los constructos de somatización, ansiedad, disfunción social y depresión (evaluados con el cuestionario GHQ-28), las puntuaciones de los practicantes de meditación zen más experimentados fueron significativamente más bajas, sugiriendo que presentaban menos niveles de ansiedad, disfunción social y depresión.</p> <p>Estos resultados sugieren que la práctica de la meditación Zen puede tener efectos positivos sobre la calidad de vida y la salud mental de los monjes Zen japoneses en entrenamiento.</p>	<p>Shaku, F., Tsutsumi, M., Goto, H., & Arnoult, D. S. (2014). Measuring the effects of zen training on quality of life and mental health among Japanese monk trainees: A cross-sectional study. <i>The journal of alternative and complementary medicine</i>, 20(5), 406-410.</p>

Muestra e intervención	Resultados y conclusiones	Referencia
<p>Este evaluó qué áreas cerebrales difieren en actividad eléctrica durante Zazen en comparación con el reposo sin tareas.</p> <p>La metodología empleada en este estudio para medir la actividad cerebral fue la aplicación del modelado de fuentes mediante tomografía electromagnética cerebral de baja resolución (LORETA) a datos de electroencefalografía (EEG) del cuero cabelludo de los sujetos participantes. Se registraron los datos durante Zazen y reposo sin tareas. En este estudio participaron 15 meditadores, su experiencia media en meditación zen era de 12.3 años.</p>	<p>Los resultados indicaron que la práctica Zazen en comparación con el reposo sin tareas mostró diferencias significativas en las áreas cerebrales activadas: 1) Aumento de la actividad alfa en el hemisferio derecho (relacionado con el procesamiento de las emociones) durante zazen). La potencia en las bandas alfa aumenta con la atención dirigida internamente, estado relajado de vigilia alerta, procesos de memoria activa. Se observó qué áreas que forman parte del circuito de la emoción del cerebro mostraron mayor actividad alfa como la ínsula derecha, la circunvolución temporal superior derecha y los surcos frontales medio y superior derechos. 2) Disminución de la actividad bilateral posterior en las bandas de frecuencia beta (Reducción de la actividad de cortezas visuales), esto sugiere que durante zazen hay una reducción imágenes visuales, relacionado con tener los ojos cerrados durante la meditación zen. En conclusión, este estudio sugiere que la meditación zazen puede producir cambios en los patrones de actividad cerebral, específicamente en la actividad de ondas alfa y la activación de áreas del cerebro asociadas con la atención.</p>	<p>Faber, P. L., Lehmann, D., Gianotti, L. R., Milz, P., Pascual-Marqui, R. D., Held, M., & Kochi, K. (2015). Zazen meditation and no-task resting EEG compared with LORETA intracortical source localization. Cognitive processing, 16(1), 87-96.</p>

Muestra e intervención	Resultados y conclusiones	Referencia
<p>Esta investigación tuvo como objetivo evaluar si la atención y sus correlatos electrofisiológicos (la potencia de las bandas theta, alfa y beta) se modificarían gradualmente con la práctica habitual de la meditación Soto zen.</p> <p>Para ello se utilizaron técnicas de electroencefalografía de alta resolución.</p> <p>Participaron en este estudio 31 adultos sanos (14 no meditadores y 17 meditadores, incluidos monjes budistas zen y practicantes con al menos 2 años de experiencia y con una frecuencia mínima de entrenamiento de 3 veces por semana, con un tiempo medio de meditación de 1429,88 h).</p>	<p>Los resultados de este estudio mostraron que los meditadores Soto Zen a largo plazo presentaban una mayor sincronización interhemisférica en las regiones frontales y parietales del cerebro en comparación con los controles.</p> <p>Además, los meditadores presentaron una mayor cantidad de ondas cerebrales lentas en la región parietal del cerebro.</p> <p>En cuanto a la conectividad funcional, se encontró que los meditadores presentaban una mayor conectividad entre la corteza prefrontal dorsolateral y la región parietal del cerebro.</p> <p>En conclusión, el estudio sugiere que la meditación Soto Zen a largo plazo puede producir cambios en la sincronización interhemisférica y la conectividad funcional entre diferentes regiones del cerebro.</p> <p>Estos hallazgos pueden tener implicaciones importantes para el uso de la meditación Soto Zen como una herramienta para mejorar la plasticidad cerebral.</p>	<p>Pasquini, H. A., Tanaka, G. K., Basile, L. F. H., Velasques, B., Lozano, M. D., & Ribeiro, P. (2015). Electrophysiological correlates of long-term Soto zen meditation. BioMed research international, 2015.</p>

1.4 Psicoterapia y meditación zen

Durante las últimas décadas, se ha llevado a cabo una exploración del uso de la meditación en el ámbito de la psicoterapia. En este trabajo se propone a la meditación zen como una herramienta que puede ser integrada a los diferentes modelos psicoterapéuticos, tales como terapia cognitivo-conductual, psicología positiva, psicología contemplativa, psicología humanista, psicoanálisis, entre otras.

Las investigaciones científicas analizadas en la *Tabla 1*, dan evidencia de la viabilidad y utilidad de la práctica de la meditación zen como herramienta en la psicoterapia enfocada al paciente/cliente, previa a cualquier aproximación psicoterapéutica. Uno de los estudios clásicos que reporta por primera vez la importancia de la habilidad de concentrarse y por tanto un mayor sentido de calma mental fue el reportado por Patañjali (1989), en el que discute el concepto de proceso de identificación, en el cual se considera que el ego se identifica a si mismo en objetos y en personas, es decir, en estímulos procedentes del mundo exterior. Patañjali sugiere que existe algo subyacente incluso en el pensamiento más pequeño, y es cuando las personas se identifican con ello, sin darse cuenta, identificándose con esos pensamientos. Este autor propone que cuanto menos identificada esté la mente con el contenido de nuestros pensamientos, mayor será la habilidad para concentrarse y mayor el sentido de calma resultante.

La meditación se utiliza en psicoterapia debido a sus diversos beneficios, ya que es una herramienta que puede ayudar en diversas formas a los pacientes en las distintas etapas del proceso psicoterapéutica a observar, comprender y moldear sus propios procesos mentales desarrollando el observador interno. Se ha demostrado que es eficaz en la promoción de la relajación, reestructuración cognitiva y atencional, la autoobservación y la introspección. Por lo que la incorporación de la meditación en la terapia permite involucrar más profundamente a los pacientes en el proceso de autoexploración y proporcionar abundante material en las sesiones de terapia. Además, promueve la calma interna y el acceso a material previamente inconsciente (Smith *et al.*, 1975).

La práctica de la meditación promueve un aumento de la receptividad perceptual intensificada, que se traduce en una sensación de frescura, presencia, plenitud y apertura, al respecto un maestro zen dijo que no había nada más satisfactorio para él que esta plenitud de conciencia. El acto de prestar atención evita la habituación y aumenta la flexibilidad cognitiva. Puede haber una experiencia de ver las cosas de manera diferente que antes. Otros escritores han concebido esta experiencia como un tipo de regresión a un estado preverbal de conciencia en el que predomina la cognición de proceso primario, y la han comparado con la regresión controlada en servicio del ego, que puede ser estimulada por el proceso psicoanalítico. La calidad de la atención prestada a la experiencia es crucial; esta debe ser aceptante y compasiva, independientemente de los contenidos de la conciencia. Los meditadores notan que prestar atención a la experiencia estimula las funciones del ego observador al reflexionar sobre nuestra experiencia, lo que se llama metacognición, siendo este el nivel de pensamiento en el que tiene lugar la introspección psicológica, continuando con un aumento de la experiencia de calma (McGee, 2008).

La práctica regular de la meditación tiene un impacto en la regulación emocional (RE), que se refiere al conjunto de habilidades que permiten supervisar, evaluar y modificar los procesos relacionados con el surgimiento de las emociones, con el fin de modular sus manifestaciones. Debido a su importancia, la RE ha sido objeto de investigación desde diversas perspectivas, como la biológica, la psicológica y la socio-cultural. Estudios sobre estrategias cognitivas de regulación emocional han mostrado que las menos adaptativas o maladaptativas como la rumiación, catastrofización, autoinculpación y culpar a los demás están directamente relacionadas con síntomas de depresión y ansiedad. Mientras que las estrategias de RE adaptativas como la revaloración positiva, poner las cosas en perspectiva y la aceptación están inversamente relacionadas con dichos síntomas (Delgado *et al.*, 2023). Estas estrategias cognitivas para la autorregulación emocional desempeñan un papel importante en la forma en que se enfrentan las emociones y son especialmente relevantes en entornos psicoterapéuticos, ya que las emociones intensas o

inadecuadas pueden dificultar el funcionamiento mental y la adaptación al entorno. Por lo que la capacidad para implementar estrategias adecuadas basadas en el contexto se ha considerado cada vez más como un indicador fundamental de la habilidad de regulación emocional. Se ha propuesto una estrecha relación entre la interocepción y el procesamiento de las emociones. Estudios han demostrado que los individuos que informan sobre experiencias corporales y emocionales altamente diferenciadas son más eficientes en la regulación de sus emociones, por lo que el entrenamiento de la interocepción a través de la meditación se está adoptando como intervenciones para ayudar a las personas a procesar y enfrentar mejor las emociones (Tan *et al.*, 2023). Recientemente Bremer y cols (2022) han reportado que los cambios en estas funciones cognitivas, está asociado con importantes alteraciones funcionales y estructurales en el cerebro. Específicamente, se ha encontrado que áreas como el cortex cingulado anterior, el cortex prefrontal, el cortex cingulado posterior, la ínsula y estructuras subcorticales como la amígdala y el estriado se ven afectadas.

Varios estudios sugieren que la meditación puede ser utilizada como un complemento de la psicoterapia, un ejemplo de esto se aprecia en es el trabajo de Marsha Linehan, quién tenía un interés personal en el budismo zen y buscaban integrar los principios y las técnicas de esa tradición en la práctica clínica, por lo que desarrolló la Terapia Dialéctico- Conductual, modelo psicoterapéutico que incluye un importante componente de tratamiento basado en la meditación y ha demostrado ser muy efectivo en la reducción de comportamientos multi-impulsivos y suicidas en pacientes con trastorno límite de la personalidad (Abuse y Linehan, 1993). Este tipo de modelo psicoterapéutico ha ayudado a legitimar a la meditación como un componente confiable del tratamiento psicoterapéutico.

2. Propuesta de un taller para la implementación de la meditación zen como preámbulo a la psicoterapia

Se ha desarrollado un taller introductorio de la práctica zen para pacientes antes de que comiencen un proceso de psicoterapia. Esta propuesta respeta cualquier aproximación terapéutica, porque al ser previa al abordaje no interfiere con la psicoterapia y es compatible con cualquier modelo de intervención, no se trata de una terapia alternativa o tratamiento, sino de un instrumento de apoyo. Este taller se plantea a los psicólogos para su consideración y aplicación previó a las sesiones formales de psicoterapia con el paciente/cliente.

2.1 Generalidades del taller

A continuación, se describen los componentes del taller introductorio de práctica zen previo a el proceso de psicoterapia.

Presentación del taller

La práctica zen consiste en sentarse tranquilamente sin hacer nada (Zazen) en un cojín, con la columna recta, las piernas cruzadas y los ojos entreabiertos. La atención debe centrarse únicamente en la postura Zazen y en la forma de respirar. Este método se introdujo como una práctica para suprimir los propios deseos, hacer introspección sobre las acciones y problemas, y mantener el corazón alejado de cualquier fenómeno del mundo exterior. Esta práctica se denomina "meditación sentada" o "meditación" y a través de la introspección (cognitiva) y la meditación (conductual), uno puede liberarse de las influencias externas y pacificar la mente.

Objetivo general

Favorecer un estado de mente en calma en los participantes antes de dar inicio a un proceso de psicoterapia.

Objetivos específicos:

- Explicar los conceptos básicos de la práctica zen.
- Practicar la técnica de meditación zen.
- Proporcionar un espacio seguro y de apoyo para que los participantes compartan sus experiencias.

Tallerista: Psicólogo con experiencia en práctica zen, con una práctica diaria consolidada por más de un año.

Tipo de taller: Grupal para máximo 10 personas.

Número de sesiones: 1

Número de actividades: 6

Duración de cada sesión: 1 horas 45 min

Espacio para brindar el taller: un salón con buena ventilación, temperatura ambiente, y con poco ruido.

Materiales

- Cojines para sentarse en el suelo
- Sillas
- Papel y pluma
- Ropa cómoda

Perfil del participante: Dirigido a cualquier persona mayor de edad interesada en iniciar un proceso psicoterapéutico. No se requieren conocimientos previos de meditación.

Tabla 2. Estructura del taller.

Actividad	Título	Objetivo	Tiempo (en minutos)
1	Introducción	Presentar el taller a través de una breve introducción sobre la práctica zen, y la intención del taller.	15
2	Práctica zen basada en la respiración	Guiar a los participantes a la práctica zen centrada en la respiración.	15
3	Práctica zen en movimiento	Conducir a los participantes a la práctica zen caminando conocida como kinhin.	15
4	Práctica zen de observación	Dirigir a los participantes a través de una práctica zen centrada en la observación de sus pensamientos, sentimientos, emociones.	15
5	Discusión en grupo	Promover un ambiente de discusión, y resolución de dudas compartiendo experiencias durante la práctica zen con el grupo y el instructor.	30
6	Práctica diaria y cierre	Hablar sobre los espacios y oportunidades para practicar en la vida diaria. Agradecer a los participantes su asistencia.	15

Características del tallerista.

La persona encargada de este taller deberá tener formación profesional como psicólogo y experiencia previa diaria, consolidada de al menos un año, en la práctica zen. El rol del instructor es el de guía y moderador, e invita a los participantes a abrirse y a reflexionar sobre sus experiencias. La actitud del instructor deberá ser de curiosidad, y de observación de los pensamientos, los sentimientos y las emociones. El instructor incorpora el principio de compasión en los participantes, que se derivan de su propia práctica zen, guiando la meditación desde su propia experiencia. En el programa del taller se debe incluir una breve reseña de la formación profesional del instructor y su experiencia en la meditación zen. La formación como psicólogo del tallerista es esencial debido a que podrá orientar a los participantes en caso de cualquier duda sobre su situación emocional y encaminarlos hacia el proceso psicoterapéutico que iniciaran posteriormente.

Desarrollo del taller.

El taller consiste en 8 sesiones, cada sesión tendrá una duración de 1 hora 45 min dividida en varios bloques, cada uno con actividades particulares de diversa duración (véase *Tabla 2 y Anexo 2*). Al concluir el taller se recomienda una sesión privada de consulta de dudas y comentarios con el instructor, en esta sección se puede recibir asesoría si se desea empezar un proceso psicoterapéutico. El tamaño del grupo de participantes no debería sobrepasar los 10 participantes, para brindar la supervisión adecuada y atender a las dudas de manera personalizada. En las sesiones se invita a los participantes a desarrollar una práctica en casa que se ajuste a sus necesidades y horarios que puedan mantener a largo plazo. Como material complementario cada participante recibirá un instructivo breve de la práctica zen (véase *Anexo 1*).

Instrucciones del tallerista a los participantes:

Actividad 1. Introducción.

- ***Es un gusto dar la bienvenida a la sesión 1 (esto se modificará conforme avancen las sesiones, siendo 8 en total) del “Taller***

introdutorio de la práctica zen previo a psicoterapia”, gracias por su interés en participar en este taller.

- *Mi nombre es (Nombre del instructor) y estaré dirigiendo este taller, tengo formación en psicología clínica y he practicado meditación zen desde hace X años.*
- *Los objetivos generales del taller son presentar los conceptos básicos de la práctica zen, detallando las características de la práctica, así cómo llevar a cabo la técnica de meditación zen durante el transcurso del taller en un espacio de apoyo para compartir dudas y experiencias.*
- *Los conocimientos y habilidades que se aprenderán en este taller tienen el propósito de ayudar a las personas a que puedan cultivar una mente en calma que les permita prepararse para iniciar un proceso psicoterapéutico.*
- *La práctica zen consiste en sentarse tranquilamente sin hacer nada. Esta práctica puede ser vista como una estrategia para calmar su mente y poder observar cómo surgen y se desvanecen sus procesos mentales tales como pensamientos, sensaciones y emociones. Para empezar con la práctica zen puede sentarse en un cojín o en una silla con la columna recta, las piernas cruzadas, los ojos entreabiertos.*
- *La meditación zen suele centrarse en la conciencia del patrón respiratorio. Es decir, se lleva la atención en como el aire entra por la nariz y sale por la boca como manera de crear conciencia en ese preciso momento.*
- *Al comenzar con la práctica meditación zen, se recomienda contar los ciclos de respiraciones: contando hacía atrás de 10 al 0. Cada número es una inspiración y una espiración (un ciclo), como si bajara unas escaleras. Con la primera respiración diafragmática diga mentalmente “diez” y con la siguiente, diga “nueve” y así sucesivamente hasta llegar a “cero”. Centre toda su atención en la respiración, sienta como entra y sale el aire de su nariz, puede centrar*

su atención en alguna parte del cuerpo como la punta de su nariz, esto ayuda a disminuir la distracción y permite a la mente a concentrarse en el patrón respiratorio.

- *Si pierde la concentración, vuelva a empezar. Respire lenta, profundamente y vuelva a su objeto de atención elegido.*
- *Se pueden presentar dificultades u obstáculos durante la meditación como somnolencia, deseo, anhelo, aversión, agitación, pereza y duda. Esto es natural, se recomienda sólo observarlos, volviendo gentilmente a llevar la atención a la respiración.*
- *La práctica diaria sugerida es de 25 minutos, de preferencia en horarios regulares, durante la mañana o noche.*
- *A continuación se modelará la posición para meditar en el cojín, así como la opción en la silla, para que en la siguiente sección del taller puedan sentarse cómo estén más cómodos (Ver Figura 2). Si se presenta algún calambre durante la práctica, puede suspender momentáneamente la práctica para relajar las piernas, hasta que el dolor pase, para posteriormente reincorporarse a la meditación.*

Actividad 2. Práctica zen basada en la respiración.

- *En esta segunda actividad del taller se practicará la meditación zen por 10 minutos. Para comenzar la práctica se escuchará un sonido de campana, al terminar el tiempo, nuevamente escuchará este sonido, en este momento puede suavemente abrir los ojos completamente.*
- *Siéntense en el cojín o silla elegida, en cojín: Sentarse con las piernas cruzadas, la derecha sobre la izquierda y los pies sobre los muslos, con el cuerpo erguido. En silla: Sentarse con la columna recta, en la orilla de la silla, sin recargarse, con las plantas firmes sobre el suelo. Colocar las manos sobre el regazo, la izquierda sobre la derecha, con las palmas hacia arriba y los pulgares tocándose ligeramente. Mantener los ojos entreabiertos, la mirada se dirige hacia la punta de la nariz o a un punto fijo en el piso a pocos pasos al frente. (Ver Figura 2).*

- *En esta sección se hará un ejercicio de respiración. Cuente hacia atrás de 10 al 0. Cada número es una inspiración y una espiración, como si bajara unas escaleras. Con la primera respiración diafragmática diga “diez” para sí mismo y con la siguiente, diga “nueve” y así sucesivamente hasta llegar a “cero”. Centre toda su atención en cada una de las inspiraciones y espiraciones. Si pierde la concentración, vuelva a empezar. Respire lenta y profundamente.*
- *Se pueden presentar dificultades u obstáculos durante la meditación como somnolencia, deseo, anhelo, aversión, agitación, pereza y duda. Esto es natural, se recomienda sólo observarlos, volviendo gentilmente a llevar la atención a la respiración.*
- *Si tiene alguna molestia trate de no prestarle atención y de reacomodar su posición.*

Actividad 3. Práctica zen en movimiento.

- *Ahora se practicará meditación caminando, también conocida como “kinhin”. Para ello se levantará del cojín o silla lentamente y empezará a caminar en la dirección de las manecillas de reloj, escuchará un sonido de campana que indicará que puede empezar la práctica y cuando pasen 5 minutos lo volverá a escuchar, deténgase y regrese a su lugar para continuar el taller.*
- *Primero mueva el pie derecho tocando el suelo primero con el talón y luego la punta de los dedos, y luego mueva su pie izquierdo, caminaremos en dirección a las manecillas del reloj.*
- *Mantenga la mano izquierda cerrada en puño y sin tensiones y la mano derecha abierta y cubriendo la mano izquierda, mantenga ambas manos cerca del cuerpo a la altura del pecho.*
- *Durante la meditación la mente está enfocada en la respiración y en cada paso. Cada paso debe darse con lentitud y tratar que coincida con el rito de la respiración. Haga una respiración cada medio paso.*

Actividad 4. Práctica zen de observación.

- *Esta sesión de práctica zen que durará 25 minutos. Adopte la posición de meditación aprendida al inicio del taller.*
- *Siéntese en el cojín o silla elegida, con la columna recta, las piernas cruzadas, los ojos entreabiertos centrando su atención en la respiración.*
- *Mantenga su atención en la respiración mientras observa sus pensamientos, sentimientos, emociones. Trate de observarlos sin juzgarlos, si son buenos o malos. Sólo reconociendo los productos mentales sin ahondar o seguir los pensamientos, sensaciones y emociones.*
- *Intente mantener su atención en el momento presente, si su mente empieza a divagar, regrese a observar su respiración y al momento presente.*
- *Nuevamente pueden presentar dificultades u obstáculos durante la meditación como somnolencia, deseo, anhelo, aversión, agitación, pereza y duda. Esto es natural, se recomienda sólo observarlos, volviendo gentilmente a llevar la atención a la respiración.*
- *Si tiene alguna molestia trate de no prestarle atención y de reacomodar su posición.*
- *Escuchará un sonido de campana para indicar que empieza y termina la práctica, abra los ojos completamente de manera suave.*

Actividad 5. Discusión en grupo.

- *Se invita a los participantes a compartir lo que han experimentado hasta el momento durante las actividades del taller.*
- *Se propone contestar a las siguientes preguntas: ¿Qué sensaciones físicas experimentó durante la práctica zen?, ¿Tuvo conciencia del presente o estuvo vagando hacia el futuro o pasado?, ¿Pudo mantener la atención en su respiración en alguna de las prácticas?, ¿Se presentaron pensamientos de autocrítica o sensaciones físicas difíciles?, ¿Cómo se sintió en la meditación caminando?, ¿Tomó*

conciencia de su cuerpo mientras caminaba?, ¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones experimento durante las prácticas?, ¿Qué dificultades surgieron durante la meditación?, ¿Qué obstáculos considera se podrían presentar para continuar con la práctica?.

Actividad 6. Práctica diaria y cierre

- *Adquirir el hábito de la práctica diaria es fundamental para obtener los beneficios de la meditación.*
- *Invito a cada uno de los participantes a compartir en qué momentos y en qué lugares le será posible llevar a cabo las prácticas de meditación en su vida diaria.*
- *Agradezco su asistencia al taller, espero que haya sido una experiencia enriquecedora y que haya sido una fuente de nuevas perspectivas, conocimientos y conexiones.*
- *Cada participante recibirá una guía para practicar meditación zen en casa con la intención de tener a la mano un documento que les permita recordar los puntos principales de la práctica.*

3. Discusión y conclusiones

Se diseñó un taller introductorio de la práctica zen dirigido a pacientes/clientes previo a un proceso de psicoterapia, fundamentado con los últimos reportes científicos en torno a la meditación zen (véase *Tabla 1*). Esta herramienta puede ayudar a los pacientes/clientes a regular sus emociones antes y durante el proceso formal de psicoterapia, tal como lo reportado Tan y cols (2023), cuyos hallazgos indican que la meditación puede ayudar a procesar y enfrentar mejor las emociones.

Con un enfoque cuidadoso y estructurado, un taller de práctica zen puede ser una experiencia transformadora para los involucrados, ya que se ha demostrado que practicar regularmente meditación puede tener efectos beneficiosos en la salud mental y física, como lo demostraron Shaku y cols (2014), quienes evaluaron la calidad de vida y la salud en general mediante el uso de cuestionarios estandarizados “Evaluación Internacional de la Calidad de Vida” (QOL) y “Cuestionario de Salud General-28” (GHQ-28) respectivamente, sus resultados indicaron que los practicantes regulares de meditación zen presentaban menos niveles de ansiedad, disfunción social y depresión. Además, se ha reportado que la meditación puede contribuir en el tratamiento de patologías tan diversas como la codependencia al alcohol, drogas (Reddy *et al.*, 2014), tabaco (Shahab *et al.*, 2013) y reducción del dolor a través de terapia cognitivo-conductual, en la que se enseña a los pacientes como afrontarlo mediante la meditación zen (Otis, 2007; Grant *et al.*, 2009). Estos hallazgos indican que el uso de la meditación zen puede tener implicaciones importantes para mejorar la salud mental en la población en general.

Al proporcionar un espacio seguro y de apoyo durante el taller introductorio de meditación zen, los participantes pueden compartir sus experiencias y aprender juntos cómo utilizar la práctica zen para su bienestar emocional, ya que esta práctica promueve la desprotección, la honestidad y la autoconciencia, factores que estimulan la metacognición (McGee, 2008), siendo este el nivel de pensamiento en el que tiene lugar la introspección psicológica, además de un aumento en el acceso a la información

en el inconsciente, que serían de relevancia en un contexto psicoterapéutico individual o de grupo (Strick *et al.*,2012).

Actualmente, en vista de la creciente demanda de atención de salud mental como resultado de la pandemia de COVID-19 se ha resaltado la importancia de nuevas estrategias psicoterapéuticas auxiliares para abordar los desafíos mentales generalizados, por lo que la meditación zen surge como una propuesta útil en este contexto porque debido a que es una herramienta que puede fomentar la adherencia a la psicoterapia , ya que los participantes experimentan una mejoría en el bienestar mental, promoviendo confiabilidad en el proceso psicoterapéutico (Balban *et al.*, 2023), además puede ser incorporada de manera fácil y gratuita de manera individual en casa, con la ayuda del *Anexo 1*, donde se describen las instrucciones generales para practicar meditación zen.

En conclusión, la práctica de la meditación zen ayuda a alcanzar un estado de calma y sin evasión, en este escenario, el papel del terapeuta consistirá en ayudar a llevar a cabo un cambio en la conciencia, para preparar al paciente/cliente para ayudar con el inicio del proceso terapéutico, ya que la práctica de meditación zen favorece que la mente este más relajada y enfocada. Esto no sólo tiene una repercusión fisiológica sino también tiene efectos positivos a nivel psicológico, por lo que según lo revisado en este estudio los practicantes alcanzan gradualmente un estado de serenidad mental interna, tomando distancia de sus procesos mentales lo cual podría ayudar en el proceso de primera aproximación a el trabajo de psicoterapia.

4. Referencias

Abuse, S., & Linehan, M. M. (1993). Borderline Personality Disorder and Substance Abuse. *Behavioral Treatments for Drug Abuse and Dependence*, 137, 201.

Alcázar, R. (2007). Expectativas, percepción del paciente hacia su terapeuta y razones para asistir a dos o más sesiones. *Salud Mental*, 30(5), 55-62.

Anderton, B. (2016). *Meditación*. Parkstone International.

Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., ... & Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 100895.

Benítez, Á. P. R., Bastidas, I. L. O., & Camargo, Y. S. (2009). Factores que influyen en la deserción terapéutica de los consultantes de un centro universitario de atención psicológica. *International Journal of Psychological Research*, 2(2), 137-147.

Bowlby, J. (1989). *Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Ibérica. Paidós.

Bremer, B., Wu, Q., Mora Álvarez, M. G., Hölzel, B. K., Wilhelm, M., Hell, E., ... & Koch, K. (2022). Mindfulness meditation increases default mode, salience, and central executive network connectivity. *Scientific Reports*, 12(1), 13219.

Delgado, B., Amor, P. J., Domínguez-Sánchez, F. J., & Holgado-Tello, F. P. (2023). Relationship between adult attachment and cognitive emotional regulation style in women and men. *Scientific Reports*, 13(1), 8144.

Dussaussoy, D. (2005). *El budismo zen*. Siglo XXI.

Du, L. J. (2022). Zen and the psychological significance of meditation as related to believing. *Frontiers in Psychology*, 13.

Erich, F., Richard, M., and and, D. T., Suzuki 铃木大拙(1987). *Zen Buddhism and Psychoanalysis*. Transl. by L. Wang and C. Feng. Guizhou Guizhou People's Publishing House, 155–164

Espinosa-Duque, D., Ibarra, D. A., Lopera, D. M. O., Montoya, L., Hoyos-Pérez, A., Medina, L. F., ... & Restrepo, J. Z. (2020). Terminación de la psicoterapia desde la perspectiva de los pacientes. *CES Psicología*, 13(3), 201-221.

Falloon, I. R., Boyd, J. L., McGill, C. W., Williamson, M., Razani, J., Moss, H. B., ... & Simpson, G. M. (1985). Family management in the prevention of morbidity of schizophrenia: Clinical outcome of a two-year longitudinal study. *Archives of general psychiatry*, 42(9), 887-896.

Faber, P. L., Lehmann, D., Gianotti, L. R., Milz, P., Pascual-Marqui, R. D., Held, M., & Kochi, K. (2015). Zazen meditation and no-task resting EEG compared with LORETA intracortical source localization. *Cognitive processing*, 16(1), 87-96.

Grant, J. A., & Rainville, P. (2009). Pain sensitivity and analgesic effects of mindful states in Zen meditators: a cross-sectional study. *Psychosomatic medicine*, 71(1), 106-114.

Jo, T.; & Almao, S. (2002) Abandono del tratamiento en una consulta externa del psiquiatría y psicología clínica. Revista Electrónica de portalesmédicos.com. Recuperado el 5 de agosto de 2008 de http://www.portlesmedicos.com/monografias/abandono_tratamiento/index.htm.

Kim H-J (2004) Eihei Dogen: Mystical Realist. London: Wisdom Publications.

Kozasa, E. H., Radvany, J., Barreiros, M. Â. M., Leite, J. R., & Amaro Jr, E. (2008). Preliminary functional magnetic resonance imaging Stroop task results before and after a zen meditation retreat. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(3), 366-366.

McGee, M. (2008). Meditation and psychiatry. *Psychiatry*.

McNeil, D. W., & Lawrence, S. M. (2002). Relaxation training. *Encyclopedia of psychotherapy*, 2.

Otis, J. (2007). *Managing chronic pain: A cognitive-behavioral therapy approach*. Oxford University Press.

Pagnoni, G., Cekic, M., & Guo, Y. (2008). "Thinking about not-thinking": neural correlates of conceptual processing during Zen meditation. *PloS one*, 3(9), e3083.

Pasquini, H. A., Tanaka, G. K., Basile, L. F. H., Velasques, B., Lozano, M. D., & Ribeiro, P. (2015). Electrophysiological correlates of long-term Soto Zen meditation. *BioMed research international*, 2015.

Patañjali (Feuerstein, G. trans.) (1989). *The Yoga-Sutra of Patanjali: A New Translation and Commentary*. Inner Traditions.

Reddy, S., Dick, A. M., Gerber, M. R., & Mitchell, K. (2014). The effect of a yoga intervention on alcohol and drug abuse risk in veteran and civilian women with posttraumatic stress disorder. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(10), 750-756.

Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2007). Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers.

Shahab, L., Sarkar, B. K., & West, R. (2013). The acute effects of yogic breathing exercises on craving and withdrawal symptoms in abstaining smokers. *Psychopharmacology*, 225, 875-882.

Shaku, F., Tsutsumi, M., Goto, H., & Arnoult, D. S. (2014). Measuring the effects of Zen training on quality of life and mental health among Japanese monk

trainees: A cross-sectional study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(5), 406-410.

Smith, J. C. (1975). Meditation as psychotherapy: a review of the literature. *Psychological Bulletin*, 82(4), 558.

Steenbarger, B. (1994). Duration and outcome in psychotherapy: An integrative review. *Professional Psychology: Research and Practice*, 25(2), 111-119.

Strick, M., van Noorden, T. H., Ritskes, R. R., de Ruiter, J. R., & Dijksterhuis, A. (2012). Zen meditation and access to information in the unconscious. *Consciousness and Cognition*, 21(3), 1476-1481.

Tan, Y., Wang, X., Blain, S. D., Jia, L., & Qiu, J. (2023). Interoceptive attention facilitates emotion regulation strategy use. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(1), 100336.

Terness, P. (2023). zen in Heidelberg. Heidelberg, Alemania. <http://zen-in-heidelberg.de/impressum/>

Tobe, M., & Saito, S. (2020). Analogy between classical Yoga/Zen breathing and modern clinical respiratory therapy. *Journal of anesthesia*, 34(6), 944-949.

Watts, A. W. (2013). *El camino del zen*. Edhasa.

5. Anexos

5.1 Anexo 1: Material complementario del taller

Guía para practicar meditación zen como herramienta preparatoria a la psicoterapia.

Registro:



Anotar

Se sugiere llevar un registro de la práctica de meditación.



¿Qué registrar?

Se recomienda anotar, después de cada sesión, el tiempo dedicado, el lugar en que se realizó, la detección de algún obstáculo durante la práctica y la forma en que se abordó.



Compartir

Esta información puede ser compartida con su psicoterapeuta.



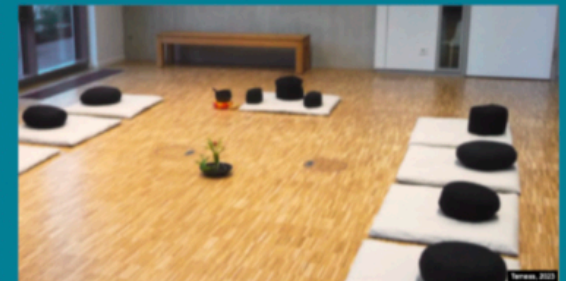
La práctica
de meditación zen como
herramienta preparatoria
para la psicoterapia.

ruragr@gmail.com



Guía para practicar meditación zen como herramienta preparatoria a la psicoterapia

Por Graciela Ruiz



5. Anexos

5.1 Anexo 1: Material complementario del taller

Guía para practicar meditación zen como herramienta preparatoria a la psicoterapia.

Escenario y consideraciones:

Espacio de meditación

Elegir un lugar con poco ruido ambiental, temperatura templada, ventilado y bien iluminado.

Ropa cómoda

Donde sentarse

Se puede utilizar un cojín para sentarse en el suelo o una silla.

Tiempo

La práctica sugerida es de 25 minutos, en horarios regulares, durante la mañana o por la noche.



Postura de meditación

En cojín: Sentarse con las piernas cruzadas, la derecha sobre la izquierda y los pies sobre los muslos, con el cuerpo erguido.
En silla: Sentarse con la columna recta, en la orilla de la silla, sin recargarse, con las plantas firmes sobre el suelo.

Ojos

Mantener los ojos entreabiertos, la mirada se dirige hacia la punta de la nariz o a un punto fijo en el piso a pocos pasos al frente.

Manos

Colocar las manos sobre el regazo, la izquierda sobre la derecha, con las palmas hacia arriba y los pulgares tocándose ligeramente.

Como meditar

Centre toda su atención en la entrada y salida del aire en la punta de la nariz. Cuento mentalmente hacia atrás del 10 al 0, cada número corresponde a un ciclo de respiración (una inspiración y exhalación). Con la primera respiración diga mentalmente "diez" y con la siguiente, diga "nueve" y así sucesivamente hasta llegar a "cero". Respire lentamente y sin esfuerzo, la respiración procede del vientre. Si pierde la concentración, vuelva a comenzar.

Obstáculos

Se pueden presentar dificultades u obstáculos durante la meditación como somnolencia, deseo, anhelo, aversión, agitación, pereza y duda. Esto es natural, se recomienda sólo observarlos, volviendo gentilmente a llevar la atención a la respiración. Si tiene alguna molestia trate de no prestarle atención y de reacomodar su posición.

5.2 Anexo 2: Cartas descriptivas

Carta descriptiva: Sesión No.1-8

Tema: Taller introductorio de práctica zen previo a el proceso de psicoterapia.		Duración: 1 horas 45 min
Objetivo: Favorecer un estado de mente en calma en los participantes antes de dar inicio a un proceso de psicoterapia.	Fecha: Por definir	
	Tallerista: Por definir	
Perfil del participante: Dirigido a cualquier persona mayor de edad. No se requieren conocimientos previos de meditación zen.	Horario: Por definir	
	Número de participantes: Máximo 10 personas.	

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales	Tiempo (minutos)
1. Introducción	Presentar el taller a través de una breve introducción sobre la práctica zen, y la intención del taller.	Bienvenida a los participantes y presentación del tallerista. Presentar los conceptos básicos de la práctica zen, detallando las características de la práctica y técnica de la meditación zen durante el transcurso del taller en un espacio de apoyo para compartir dudas y experiencias.	Cojines para sentarse en el suelo Sillas Papel y pluma Ropa cómoda	15
2. Práctica zen basada en la respiración	Guiar a los participantes a la práctica zen centrada en la respiración.	Se practicará la meditación zen por 10 minutos. Para comenzar la práctica se escuchará un sonido de campana, al transcurrir los 10 min, nuevamente se escuchará este sonido. Siéntense en el cojín o silla elegida, en cojín: Sentarse con las piernas cruzadas, la derecha sobre la izquierda y los pies sobre los muslos, con el cuerpo erguido. En silla: Sentarse con la columna recta, en la orilla de la silla, sin recargarse, con las plantas firmes sobre el suelo. Colocar las manos sobre el regazo, la izquierda sobre la derecha, con las palmas hacia arriba y los pulgares tocándose ligeramente. Mantener los ojos entreabiertos, la mirada se dirige hacia la punta de la nariz o a un punto fijo en el piso a pocos pasos al frente. En esta sección se hará un ejercicio de respiración. Cuente hacia atrás del 10 al 0. Cada número es una inspiración y una espiración, como si bajara unas escaleras. Con la primera respiración diafragmática diga "diez" para sí mismo y con la siguiente, diga "nueve" y así sucesivamente hasta llegar a "cero". Centre toda su atención en cada una de las inspiraciones y espiraciones. Si pierde la concentración, vuelva a empezar. Respire lenta y profundamente.	Cojines para sentarse en el suelo Sillas Papel y pluma Ropa cómoda	15

5.2 Anexo 2: Cartas descriptivas

Carta descriptiva: Sesión No.1-8

Tema: Taller introductorio de práctica zen previo a el proceso de psicoterapia.		Duración: 1 horas 45 min
Objetivo: Favorecer un estado de mente en calma en los participantes antes de dar inicio a un proceso de psicoterapia.	Fecha: Por definir	
	Facilitador: Por definir	
Perfil del participante: Dirigido a cualquier persona mayor de edad. No se requieren conocimientos previos de meditación zen.	Horario: Por definir	
	Número de participantes: Máximo 10 personas.	

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales	Tiempo (minutos)
3. Práctica zen en movimiento	Conducir a los participantes a la práctica zen caminando conocida como kinhin.	Se practicará meditación caminando, conocida como “kinhin”. Para ello se levantará del cojín o silla lentamente y empezará a caminar en la dirección de las manecillas de reloj, cuando escuche el sonido de la campana puede empezar la práctica y cuando pasen 5 minutos la volverá a escuchar, en ese momento deténgase y regrese a su lugar para continuar el taller. Mantenga la mano izquierda cerrada en puño y sin tensiones y la mano derecha abierta y cubriendo la mano izquierda, mantenga ambas manos cerca del cuerpo a la altura del pecho. Durante la meditación la mente está enfocada en la respiración y en cada paso. Cada paso debe darse con lentitud y tratar que coincida con el rito de la respiración. Haga una respiración cada medio paso.	Cojines para sentarse en el suelo Sillas Papel y pluma Ropa cómoda	15
4. Práctica zen de observación	Dirigir a los participantes a través de una práctica zen centrada en la observación de sus pensamientos, sentimientos, emociones.	Esta sesión de práctica zen que durará 25 minutos. Adopte la posición de meditación aprendida al inicio del taller. Siéntese en el cojín o silla elegida, con la columna recta, las piernas cruzadas, los ojos entreabiertos centrando su atención en la respiración. Mantenga su atención en la respiración mientras observa sus pensamientos, sentimientos, emociones. Traté de observarlos sin juzgarlos, si son buenos o malos. Sólo reconociendo los productos mentales sin ahondar o seguir los pensamientos, sensaciones y emociones. Intente mantener su atención en el momento presente, si su mente empieza a divagar, regrese a observar su respiración y al momento presente. Se pueden presentar dificultades u obstáculos durante la meditación como somnolencia, deseo, anhelo, aversión, agitación, pereza y duda. Esto es natural, se recomienda sólo observarlos, volviendo gentilmente a llevar la atención a la respiración. Si tiene alguna molestia trate de no prestarle atención y de reacomodar su posición. Escuchará un sonido de campana para indicar que empieza y termina la práctica, abra los ojos completamente de manera suave.	Cojines para sentarse en el suelo Sillas Papel y pluma Ropa cómoda	15

5.2 Anexo 2: Cartas descriptivas

Carta descriptiva: Sesión No.1-8

Tema: Taller introductorio de práctica zen previo a el proceso de psicoterapia.		Duración: 1 horas 45 min
Objetivo: Favorecer un estado de mente en calma en los participantes antes de dar inicio a un proceso de psicoterapia.	Fecha: Por definir	
	Facilitador: Por definir	
Perfil del participante: Dirigido a cualquier persona mayor de edad. No se requieren conocimientos previos de meditación zen.	Horario: Por definir	
	Número de participantes: Máximo 10 personas.	

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales	Tiempo (minutos)
5. Discusión en grupo	Promover un ambiente de discusión, y resolución de dudas compartiendo experiencias durante la práctica zen con el grupo y el instructor.	Se invita a los participantes a compartir lo que han experimentado hasta el momento durante las actividades del taller. Se propone contestar a las siguientes preguntas: ¿Qué sensaciones físicas experimentó durante la práctica zen?, ¿Tuvo conciencia del presente o estuvo vagando hacia el futuro o pasado?, ¿Pudo mantener la atención en su respiración en alguna de las prácticas?, ¿Se presentaron pensamientos de autocrítica o sensaciones físicas difíciles?, ¿Cómo se sintió en la meditación caminando?, ¿Tomó conciencia de su cuerpo mientras caminaba?, ¿Qué pensamientos, emociones o sensaciones experimento durante las prácticas?, ¿Qué dificultades surgieron durante la meditación?, ¿Qué obstáculos considera se podrían presentar para continuar con la práctica?	Cojines para sentarse en el suelo Sillas Papel y pluma Ropa cómoda	30
6. Práctica diaria y cierre	Hablar sobre los espacios y oportunidades para practicar en la vida diaria. Agradecer a los participantes su asistencia.	Adquirir el hábito de la práctica diaria es fundamental para obtener los beneficios de la meditación. Se exhorta a los participantes a compartir en qué momentos y en qué lugares le será posible llevar a cabo las prácticas de meditación en su vida diaria. Se agradece a todos su asistencia al taller, espero que hayan adquirido una nueva habilidad y se sintieran cómodos y acompañados. Cada participante recibirá una guía para practicar meditación zen en casa con la intención de tener a la mano un documento que les permita recordar los puntos principales de la práctica.	Cojines para sentarse en el suelo Sillas Papel y pluma Ropa cómoda	15