

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES
(Licencia de uso)**

Bogotá, D.C., 8 de Agosto, 2013

Señores
Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J.
Pontificia Universidad Javeriana
Cuidad

Los suscritos:

<u>Santiago Avilés Varela</u>	, con C.C. No	<u>1020731673</u>
<u>Mariana Bernal Navarro</u>	, con C.C. No	<u>1127024200</u>
<u>Alicia Laverde Castro</u>	, con C.C. No	<u>1018424727</u>
<u>Sebastián Ruiz Jiménez</u>	, con C.C. No	<u>1015410329</u>

En mi (nuestra) calidad de autor (es) exclusivo (s) de la obra titulada:

Los efectos de la meditación de ocho jóvenes estudiantes universitarios en sus relaciones
vinculares y ocupacionales.

(por favor señale con una "x" las opciones que apliquen)

Tesis doctoral Trabajo de grado Premio o distinción: **Si** **No**
cual:

presentado y aprobado en el año 2013, por medio del presente escrito autorizo (autorizamos) a la Pontificia Universidad Javeriana para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mi (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autorizan a la Pontificia Universidad Javeriana, a los usuarios de la Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J., así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado un convenio, son:

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La conservación de los ejemplares necesarios en la sala de tesis y trabajos de grado de la Biblioteca.	X	
2. La consulta física o electrónica según corresponda	X	
3. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer	X	
4. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet	X	
5. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previo convenio perfeccionado con la Pontificia Universidad Javeriana para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas	X	

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
limitaciones y condiciones		
6. La inclusión en la Biblioteca Digital PUJ (Sólo para la totalidad de las Tesis Doctorales y de Maestría y para aquellos trabajos de grado que hayan sido laureados o tengan mención de honor.)		X

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

De manera complementaria, garantizo (garantizamos) en mi (nuestra) calidad de estudiante (s) y por ende autor (es) exclusivo (s), que la Tesis o Trabajo de Grado en cuestión, es producto de mi (nuestra) plena autoría, de mi (nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy (somos) el (los) único (s) titular (es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Pontificia Universidad Javeriana por tales aspectos.



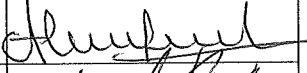
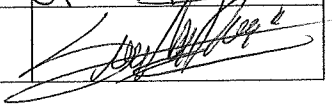
Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Pontificia Universidad Javeriana está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

NOTA: Información Confidencial:

Esta Tesis o Trabajo de Grado contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de una investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado. Si No

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta, tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

NOMBRE COMPLETO	No. del documento de identidad	FIRMA
Santiago Avilés Varela	1020731673	
Mariana Bernal Navarro	1127024200	
Alicia Laverde Castro	1018424727	
Sebastián Ruiz Jiménez	1015410329	

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA ACADÉMICO: CARRERA DE PSICOLOGÍA

**DESCRIPCIÓN DE LA TESIS DOCTORAL O DEL TRABAJO DE GRADO
FORMULARIO**

TÍTULO COMPLETO DE LA TESIS DOCTORAL O TRABAJO DE GRADO						
Los efectos de la meditación de ocho jóvenes estudiantes universitarios en sus relaciones vinculares y ocupacionales						
SUBTÍTULO, SI LO TIENE						
AUTOR O AUTORES						
Apellidos Completos			Nombres Completos			
Avilés Varela			Santiago			
Bernal Navarro			Mariana			
Laverde Castro			Alicia			
Ruiz Jiménez			Sebastián			
DIRECTOR (ES) TESIS DOCTORAL O DEL TRABAJO DE GRADO						
Apellidos Completos			Nombres Completos			
Rojas Moncriff			Felipe			
FACULTAD						
Psicología						
PROGRAMA ACADÉMICO						
Tipo de programa (seleccione con "x")						
Pregrado	Especialización	Maestría	Doctorado			
X						
Nombre del programa académico						
Carrera de Psicología						
Nombres y apellidos del director del programa académico						
Martín Emilio Gáfaró Barrera						
TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:						
Psicólogo						
PREMIO O DISTINCIÓN (En caso de ser LAUREADAS o tener una mención especial):						
CIUDAD		AÑO DE PRESENTACIÓN DE LA TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO			NÚMERO DE PÁGINAS	
Bogotá		2013			116	
TIPO DE ILUSTRACIONES (seleccione con "x")						
Dibujos	Pinturas	Tablas, gráficos y diagramas	Planos	Mapas	Fotografías	Partituras
		X				
SOFTWARE REQUERIDO O ESPECIALIZADO PARA LA LECTURA DEL DOCUMENTO						
Nota: En caso de que el software (programa especializado requerido) no se encuentre licenciado por la Universidad a través de la Biblioteca (previa consulta al estudiante), el texto						

de la Tesis o Trabajo de Grado quedará solamente en formato PDF.

MATERIAL ACOMPAÑANTE

TIPO	DURACIÓN (minutos)	CANTIDAD	FORMATO		
			CD	DVD	Otro ¿Cuál?
Vídeo					
Audio	35	1	X		Guía de meditación
Multimedia					
Producción electrónica					
Otro Cuál?					

DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVE EN ESPAÑOL E INGLÉS

Son los términos que definen los temas que identifican el contenido. *(En caso de duda para designar estos descriptores, se recomienda consultar con la Sección de Desarrollo de Colecciones de la Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J en el correo biblioteca@javeriana.edu.co, donde se les orientará).*

ESPAÑOL	INGLÉS
Meditación	Meditation
Jóvenes	Youngsters
Relaciones vinculares	Attachment relationships
Relaciones ocupacionales	Occupational relationships

RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

(Máximo 250 palabras - 1530 caracteres)

La presente investigación identifica y comprende los efectos en las relaciones vinculares y ocupacionales que tiene la meditación en ocho estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Javeriana en la sede de Bogotá. Para ello, se revisaron los conceptos generales de meditación, jóvenes, relaciones vinculares y relaciones ocupacionales.

The present investigation identifies and comprehends the effects of meditation in attachment relationships and occupational relationships in eight university students of the Pontificia Universidad Javeriana in Bogotá. For this purpose, the general concepts of meditation, youth, attachment relationships and occupational relationships were revised.

Los efectos de la meditación de ocho jóvenes estudiantes universitarios en sus relaciones
vinculares y ocupacionales

Avilés, S., Bernal, M., Laverde, A., Ruiz, S.

Rojas, F.*

Palabras claves: Meditación (SC 30480), jóvenes (SC 57320), relaciones vinculares (SC 43674),
relaciones laborales (SC 27580).

Pontificia Universidad Javeriana

Agosto 2013

* Director de trabajo. Profesor de la facultad de Psicología de la línea de Psicología de
Psicología Educativa de la Pontificia Universidad Javeriana.

Bogotá, D.C., Agosto de 2013

Señores

Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J.

Pontificia Universidad Javeriana

Ciudad

Por medio de la presente, yo Felipe Rojas Moncriff, presento a ustedes el trabajo de grado de los estudiantes Santiago Avilés Varela identificado con la cédula de ciudadanía 1020731673, Mariana Bernal Navarro identificada con la cédula de ciudadanía 1127024200, Alicia Laverde Castro identificada con la cédula de ciudadanía 1018424727 y Sebastián Ruiz Jiménez identificado con la cédula de ciudadanía 1015410329, que lleva por título *Los efectos de la meditación de ocho jóvenes estudiantes universitarios en sus relaciones vinculares y ocupacionales*. Dicho trabajo responde al requisito de grado para optar por el título a Psicólogo de la Pontificia Universidad Javeriana.

Cordialmente,

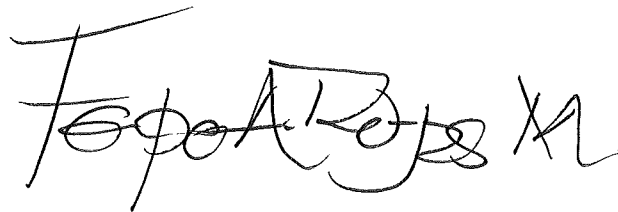
A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Felipe Rojas Moncriff'. The signature is stylized and cursive, with the first name 'Felipe' being the most prominent.

Tabla de contenido

<u>Introducción.....</u>	<u>6</u>
<u>Planteamiento del problema.....</u>	<u>7</u>
<u>Fundamentación bibliográfica.....</u>	<u>8</u>
<u>Objetivos.....</u>	<u>55</u>
Objetivo general.....	55
Objetivos específicos.....	55
<u>Método.....</u>	<u>56</u>
<u>Diseño.....</u>	<u>57</u>
<u>Participantes.....</u>	<u>57</u>
<u>Instrumentos.....</u>	<u>58</u>
<u>Procedimiento.....</u>	<u>58</u>
<u>Resultados.....</u>	<u>59</u>
<u>Discusión.....</u>	<u>84</u>
<u>Referencias bibliográficas.....</u>	<u>110</u>
<u>Anexos.....</u>	<u>113</u>

Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Psicología, Agosto de 2013

Los efectos de la meditación de ocho jóvenes estudiantes universitarios en sus relaciones
vinculares y ocupacionales

Avilés, S., Bernal, M., Laverde, A., Ruiz, S.

Rojas, F.*

Palabras claves: Meditación, jóvenes, relaciones vinculares, relaciones ocupacionales

RESUMEN

La presente investigación identifica y comprende los efectos en las relaciones vinculares y ocupacionales que tiene la meditación en ocho estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Javeriana en la sede de Bogotá. Para ello, se revisaron los conceptos generales de meditación, jóvenes, relaciones vinculares y relaciones ocupacionales.

*Director de trabajo. Profesor de la facultad de Psicología de la línea de Psicología de Psicología Educativa de la Pontificia Universidad Javeriana.

Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Psicología, Agosto de 2013

Los efectos de la meditación de ocho jóvenes estudiantes universitarios en sus
relaciones vinculares y ocupacionales

Avilés, S., Bernal, M., Laverde, A., Ruiz, S.

Rojas, F.*

Palabras claves: Meditación, jóvenes, relaciones vinculares, relaciones ocupacionales

ABSTRACT

The present investigation identifies and comprehends the effects of meditation in attachment relationships and occupational relationships in eight university students of the Pontificia Universidad Javeriana in Bogotá. For this purpose, the general concepts of meditation, youth, attachment relationships and occupational relationships were revised.

* Director de trabajo. Profesor de la facultad de Psicología de la línea de Psicología de Psicología Educativa de la Pontificia Universidad Javeriana.

RESUMEN ANALÍTICO

Los efectos de la meditación de ocho jóvenes estudiantes universitarios en sus relaciones vinculares y ocupacionales

Avilés, S., Bernal, M., Laverde, A., Ruiz, S.

Rojas, F.*

La presente investigación pretende analizar los procesos de cambio de ocho jóvenes estudiantes universitarios en sus relaciones vinculares y ocupacionales. Por lo tanto, se trabajó el concepto de familia en la ciudad de Bogotá, el concepto de juventud en la sociedad posmoderna y los nexos de dicho concepto con la vida académica y laboral; el desarrollo de las relaciones afectivas en la sociedad posmoderna, los orígenes la meditación sus procesos y conceptos claves, la comprensión de la meditación desde una perspectiva psicoanalítica y finalmente la relevancia de estudios neurológicos y neuropsicológicos que demuestran los efectos de la meditación en el sistema nervioso de las personas que ejercen esta práctica.

Fuentes

Se utilizó un total de 16 referencias bibliográficas distribuidas de la siguiente forma: 4 referencias son nacionales, tres de la década del 2000 y una sin fecha. Las 12 referencias bibliográficas restantes son internacionales, de las cuales 7 son de la década del 2000 y las otras cuatro de la década de los noventa.

Fundamentación bibliográfica

En primera instancia, se trabajó el concepto de la familia en la sociedad Bogotana desde los años sesenta hasta el día de hoy pues es importante observar cuales son los cambios que se han dado dentro del núcleo familiar ya que la presente investigación busca analizar los cambios que se dan dentro de la familia a partir de la meditación. Asimismo, se trabajó el concepto de juventud y trabajo pues los participantes están inmersos en el mundo académico y laboral. Asimismo, fue indispensable abarcar el concepto de meditación, así como las perspectivas psicoanalítica y neuropsicológica.

Metodología

Diseño: Estudio exploratorio

Participantes: Estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana en Bogotá, entre 20 y 23 años, sin experiencia en meditación, con trabajo remunerado y que viven con sus padres.

Instrumentos:- Guía de meditación

- Entrevista previa al proceso de meditación
- Diarios de meditación
- Entrevista posterior al proceso de meditación

Procedimiento: En primer lugar, se realizará una entrevista a cada uno de los jóvenes participantes antes de comenzar el proceso de meditación para indagar acerca de las relaciones familiares, de amistad, de pareja y las relaciones académicas y laborales. Una vez realizada la entrevista, se les dará un CD conteniendo la guía de meditación que los jóvenes deberán escuchar durante veinte (20) minutos todas las mañanas a lo largo de seis (6) semanas. Día de por medio, luego de terminar sus actividades cotidianas, los participantes deberán escribir un diario de campo donde registren sus experiencias relacionadas con las categorías definidas. Al cabo de las seis (6) semanas, se realizará la misma entrevista inicial para comprender los cambios en el discurso de los jóvenes a partir de la meditación. Para dicho análisis se tendrán en cuenta las entrevistas pre-test, post- test y los ciento cuarenta y cuatro (140) registros elaborados por los participantes.

Resultados y discusión

A partir de los resultados se puede afirmar que la meditación si produjo efectos en las relaciones vinculares y ocupacionales de los participantes, a pesar de que la investigación fuera realizada durante un corto periodo de tiempo. Hubo cuatro fases importantes a lo largo del experimento: la primera fue una etapa de confusión, donde el proceso de meditación generó incomodidad y malestar en los participantes cuando éstos esperaban obtener resultados beneficiosos inmediatamente. Una segunda etapa donde se generó confusión para luego dar paso a un proceso de limpieza. El tercer paso permitió la interiorización del proceso de meditación y finalmente, la última etapa permitió que los participantes compartieran con

sus allegados los aprendizajes dados por dicha práctica. A modo de conclusión se puede decir que la meditación si produjo efectos en los participantes al igual que en sus relaciones vinculares y ocupacionales.

Introducción

El presente trabajo de tesis de pregrado, tiene como finalidad el análisis del proceso de cambio en las relaciones vinculares y ocupacionales de un grupo de 8 jóvenes universitarios de la Pontificia Universidad Javeriana (cuatro hombres y cuatro mujeres entre los 20 y los 23 años de edad) que comienzan a practicar la meditación Dhammakaya.

Inicialmente, se presentará la fundamentación bibliográfica, donde se revisará el concepto de familia en la ciudad de Bogotá y el concepto de juventud en la sociedad posmoderna y sus nexos con la vida académica y laboral, así como el concepto de pareja y de las maneras en las que éstas se conforman actualmente. Adicionalmente, se explicará en qué consiste la práctica de la meditación Dhammakaya y finalmente, se hará una revisión de investigaciones científicas que demuestran los efectos ocasionados por la meditación en el sistema nervioso de las personas que ejercen ésta práctica.

Para alcanzar el objetivo indicado, se realizará un análisis del discurso de los participantes antes de comenzar el proceso de meditación, durante el mismo y al finalizarlo, enfatizando principalmente en los significados que comprenden respecto a sus relaciones familiares, de amistad y de pareja (relaciones vinculares), así como los significados que giran en torno de sus relaciones académicas, laborales y extracurriculares (relaciones ocupacionales), de tal forma que sea posible dar cuenta de la influencia de la meditación en la comprensión de las mismas.

Los resultados y las conclusiones obtenidas, se presentarán después de la realización de un estudio exploratorio de tipo descriptivo con el grupo mencionado previamente, haciendo uso de entrevistas semi-esctructuradas (pre y post test), así como de una guía de meditación que

orientará dicha práctica y de un diario de meditación donde los participantes registrarán la experiencia y los efectos producidos en sus relaciones vinculares y ocupacionales.

Como ha venido siendo esbozado, se realizará una entrevista inicial previa al inicio del proceso de meditación, con el fin de indagar las comprensiones iniciales de los participantes en torno a las relaciones vinculares y ocupacionales. Posteriormente, se les proveerá la guía de meditación, que comprende una duración de 20 minutos, y la cual deben escuchar todas las mañanas a lo largo de seis semanas. Deberán, a lo largo de las seis semanas, cada tercer día, registrar en el diario de campo las informaciones previamente mencionadas. Una vez se hayan cumplido las seis semanas de duración, se procederá a realizar la misma entrevista inicial, con el objetivo de observar cambios contrastantes y patrones estables en el discurso de los participantes.

Por último, para la elaboración de los resultados, se tomarán en consideración las respuestas de los participantes a las entrevistas pre y post-test, así como los testimonios consignados en los diarios de meditación, los cuales, a su vez, irán a servir como materia prima para el desarrollo de la discusión y la formulación de conclusiones, producto del diálogo entre los resultados obtenidos y los planteamientos teóricos consignados en la fundamentación bibliográfica.

Planteamiento del problema

Colombia es un país violento donde diariamente se viven asesinatos, actos terroristas, violaciones y torturas que afectan a su población. Si bien no todos lo experimentan en carne propia sí están implicados pues es su territorio. Estos actos reflejan la incapacidad de algunos colombianos para aceptar y tolerar la diferencia. Además, no se consideran la palabra ni los acuerdos como una opción para entablar relaciones pues pasar por encima del otro siempre es más fácil.

Ahora bien, los psicólogos trabajan por el bienestar del otro, generando las herramientas necesarias para una adecuada resolución de conflictos. De esta manera, se busca que los jóvenes tengan la oportunidad de vivir algo diferente a lo que les ha ofrecido el país. En la Pontificia Universidad Javeriana se busca que la educación sea integral; lo que significa que los alumnos deben ser no solo buenos estudiantes sino los mejores seres humanos posibles. Para esto se ofrecen semilleros, diplomados y actividades extra curriculares donde éstos tienen la posibilidad de incrementar sus capacidades y habilidades y expandir su visión de la educación, la amistad y el trabajo, por mencionar solo algunos de los campos. No obstante, son pocos los espacios dentro de la Universidad donde los jóvenes tienen la oportunidad de conocerse sí mismos a partir de una actividad que no implique búsquedas investigativas en Psicología o actividades físicas. La meditación, siendo una práctica que permite elevar los estados de conciencia para estar en armonía consigo mismo y con los demás; es una herramienta que podría ser implementada en el ámbito universitario. A través de ésta, se lograría que los estudiantes adquirieran mayor conciencia en el manejo de sus relaciones evitando reacciones perjudiciales en situaciones nuevas y desafiantes. Al ser éste un tema de gran relevancia no sólo para el país sino para los estudiantes de Psicología; lo que se busca comprender y develar a partir de este proyecto de grado es lo siguiente: ¿Qué efectos puede tener la práctica de la meditación en las relaciones vinculares y ocupacionales de un grupo de jóvenes universitarios que comienzan a meditar?

Fundamentación Bibliográfica

Al ser el objetivo de este trabajo de grado observar y comprender cuales son los cambios que se dan frente a las relaciones vinculares y ocupacionales en jóvenes universitarios que jamás han meditado pero que a partir de un proceso guiado comenzarán a hacerlo, es necesario explicar cuál será el orden de la fundamentación bibliográfica. En primera instancia, se hablará del

concepto de familia en la ciudad de Bogotá en diferentes épocas, haciendo énfasis en el significado de ser padres; luego se expondrá el concepto de juventud y sus nexos con la vida académica y laboral, desde diversos autores; posteriormente se explicará en qué consiste la práctica de la meditación (su origen, conceptos claves y práctica) y su relación con la psicología; y por último, se hará una revisión de los efectos encontrados en diversas investigaciones científicas respecto a la meditación.

Se puede decir que a lo largo de los años, las personas se han preguntado por qué desde la crianza se originan, de alguna manera ciertas características, desde el comportamiento de los padres, para regir su futuro hogar. Uno de los temas que más ha recibido interés por parte de diversos expertos es el porqué de la división de los trabajos en el hogar. ¿Qué hace que sean los hombres los que tienen que salir a buscar comida para alimentar a sus familias? ¿Qué hace que sean las mujeres las que tienen que ocuparse de las labores domésticas?

Yolanda Puyana (2003) centra su estudio en la ciudad de Bogotá, enfocándose principalmente sobre los dos asuntos recién mencionados. Sin embargo, para los fines de esta investigación, y como ya fue enunciado, se hará énfasis, principalmente, en lo que significa ser padre y cómo esta labor se ha ido modificando con el tiempo.

Cuando se habla de ser padre, por lo general se asumen responsabilidades de carácter sociocultural tales como el cuidado, la protección y la alimentación de los hijos; características fundamentales de revisar para llegar a la comprensión de las funciones parentales. Es indispensable comprender el porqué de ser padres, pues los hijos van a llevar una gran carga de lo que éstos les enseñen. Esto quiere decir que va a haber una reproducción social dentro de la cual los hijos aprenden esquemas de comportamiento y sobre todo de socialización que la

sociedad misma espera que se den a partir de sus padres y de lo que se les enseña en el hogar (Puyana, 2003).

Ahora bien, Puyana (2003) afirma que a pesar de que los roles entre hombres y mujeres no se hayan invertido con el tiempo, sí han logrado mezclarse. Esto significa que los padres se han vuelto mucho más hogareños y que las madres han logrado su inclusión en el mundo laboral. No obstante, se afirma que el rol hogareño de los hombres se acerca más a lo afectivo que al cumplimiento de tareas; es decir, los hombres permanecen en las casas para cuidar a sus hijos porque la experiencia de contacto, de cercanía tanto corporal como emocional es más que grata para ellos. “Su participación en la casa no está relacionada con la dedicación a actividades repetitivas y cotidianas del trabajo doméstico sino a la proximidad corporal y afectiva con sus hijos/as, aunque esto no necesariamente implica que haya un mayor acercamiento a su esposa o compañera” (Puyana, 2003, p 152).

Además, las mujeres se han involucrado al mundo laboral no solo porque las coyunturas de la modernidad así lo reclaman, sino porque al haber aumentado el nivel de todo lo que hace referencia a lo básico en el hogar, en muchas ocasiones el ingreso que aporta el padre no es suficiente para llevar un buen nivel de vida. Sin embargo, se sigue creyendo que el aporte del varón es indispensable para subsistir y que el trabajo de la mujer por fuera de casa, es tan solo una colaboración más, pues sus labores obligatorias se encuentran en el hogar.

“Aunque hoy en día la inserción de las madres al trabajo remunerado tiene una valoración social nada desdeñable pues los aportes se consideran indispensables, aún se espera que el trabajo masculino sea la principal fuente de ingresos familiares, (...) mientras que los ingresos de las madres aún tienden a ser invisibilizados o considerados como blandos” (Puyana, 2003, p 151).

Cabe resaltar que existen mujeres cabeza de familia que no trabajan por fuera de la casa para tener lujos, sino sencillamente para poder mantener un hogar, cumpliendo así un rol de proveedora adjudicando principalmente al padre.

A continuación se hará un paneo de lo que significaba ser padre y madre en Bogotá hasta la primera mitad del siglo XX, lo que muestra, más que todo, tradiciones y recuerdos. Primero que todo, es importante mencionar que Bogotá a fines del siglo XIX todavía no era el centro de riquezas del país y que esto no sucede sino hasta finales del siglo XX (Puyana, Y., 2003, p 153). No es sino a partir de la incorporación de elementos simbólicos que provienen de Europa y de los Estados Unidos, donde reinaba por esa época la Burguesía, que Bogotá comienza a conformarse como una ciudad moderna, como centro “político y cultural de servicios educativos y financieros del país” (Puyana, 2003, p 153). En este momento, aparecen entonces formas de representación en las que los roles paternos y maternos comienzan a anclarse en la sociedad, de tal manera que llegan a organizar tanto la sociedad como las relaciones sociales de la misma a partir de concepciones clasistas, racistas y paternalistas que prevalecerán durante años. (Puyana, 2003).

Al convertirse Bogotá en este centro, se forma la imagen del “cachaco” que incluso aparece el día de hoy; y a pesar de que lo que se quería hacer era que esta imagen fuera vista como una posibilidad de copia en otras ciudades colombianas pues encarnaba el buen gusto de las sociedades europeas, termina convirtiéndose en una imposición en cuanto a la moralidad, los rituales y las prácticas y finalmente las relaciones paterno, materno y filiales (Puyana, 2003). En adición a esto, cabe resaltar que en el discurso familista de los cachacos, no importa si se trata de familias burguesas, obreras o campesinas ya que en todas se instaura la idea del trabajo en el hogar para las mujeres y del trabajo por fuera de la casa para los hombres: “¡Confórmate mujer.

Hemos venido a este valle de lágrimas que abate, tú como la paloma para el nido, y yo como el león para el combate!” (Puyana, 2003, p 154).

Igualmente, el rol de la educación y de la iglesia fue de vital importancia para este periodo de tiempo, pues las familias y los hijos criados en esta generación tienen la oportunidad de ver a la Iglesia Católica en su máximo esplendor y una educación basada en sus mismos valores, donde el niño tiene que ser activo, ilustrado, próspero pero siempre sumiso frente a las reglas que lo rodean. De la misma manera, el matrimonio católico es el referente de las relaciones entre pares y demarca plenamente las relaciones sexuales. En los grupos de altos ingresos es indispensable contraer nupcias pues de lo contrario la imagen cae por los suelos. Sin embargo, así la Iglesia Católica fuera el referente de la época, se daban muy pocos matrimonios debido al costo económico que este acarreaba; lo que llevaba a una cantidad de hijos naturales, de mujeres abandonadas y de familias mono parentales pues por mucho que Bogotá comenzara a crecer como centro económico y cultural en esa época, seguía teniendo (como hoy en día) índices de pobreza bastante altos (Puyana, 2003).

Esto lleva a otro aspecto fundamental para este trabajo de grado: la figura paterna. En esta época en particular había dos posibilidades de padres: la primera, el padre atento y trabajador, expuesto previamente, o el padre ausente, que como su nombre lo indica, jamás estuvo pendiente de la familia. Puyana lo presenta como aquel hombre que si bien consigue buen dinero para poder mantener a la familia, lo gasta en sus propios caprichos o vicios, principalmente en bebidas alcohólicas: “Algunos no asumían este rol porque se gastaban el dinero en bebidas alcohólicas, no reconocían la paternidad de su progenie porque no hacía vida con la madre, situación que marcó las historias de varios/as entrevistados/as de diferentes estratos sociales, pues crecieron sin figura paterna” (Puyana, 2003, p 155). Las mujeres, por su parte, se dedicaban

ciento por ciento a sus familias, a su hogar y principalmente a sus hijos. “Mi mamá fue el sol de la familia, fue una mujer que luchó muy duro” (Puyana, 2003, p 156). Así éstas no pudieran trabajar pues esto era considerado una señal de pobreza, muchas veces debían hacerlo para no caer, de hecho, en la pobreza absoluta.

Recordando que el objetivo del estudio de Yolanda Puyana en su libro *Padres y madres en cinco ciudades colombianas* es mostrar, a partir de ciertos puntos de referencia históricos, cómo las personas creen que han cambiado su rol de ser padres frente a lo que fueron sus progenitores, se puede decir que a finales del siglo XX, la tendencia tradicional de la que se ha venido hablando, se rompe con un esquema en el que las mujeres comienzan a pararse y a hacer escuchar su propia voz. Aunque sigan en el ámbito doméstico, estas mujeres instan tanto a sus hijos como a sus maridos a colaborar con las labores domésticas, que de por sí muestra un avance, pues en épocas anteriores el que tanto el marido como los hijos colaboraran con poner la mesa, tender las camas, lavar los platos e incluso la propia ropa, era visto como un insulto.

Ya a finales del siglo XX, el hecho de que hijos e hijas ayuden a su madre con las labores del hogar es sinónimo de compromiso, decencia, colaboración y comprensión frente a las exigencias que estas labores acarrearán sobre la mujer. Además, tanto hombres como mujeres comprenden que los compromisos del hogar le corresponden a los dos. Esto significa que los dos se comprometen en discursos y prácticas a hacer su mayor esfuerzo por equilibrar las tareas por fuera y por dentro de la casa. A pesar de que Puyana (2003) menciona que esto se presenta en un grupo minoritario de la población colombiana, lo relevante al respecto, es el cambio de visión que se da a través del tiempo, pues treinta o cuarenta años antes no había posibilidad de pensar en conjunto la formación de un hogar (refiriéndose claramente a la división de labores). “Finalmente, en la tercera tendencia llamada de construcción, un grupo minoritario de hombres y

mujeres expresan que asumen los oficios domésticos y la proveeduría en términos de responsabilidad mutua y equidad” (Puyana, 2003, p 159).

Estas mujeres, además de dedicarse a las labores domésticas, también se dedican más a sus hijos que en épocas anteriores. Dejan de preocuparse por la limpieza de la casa o la impecabilidad moral de sus hijos, para preocuparse que éstos sean personas más íntegras y cultas. Para esto, las madres salen de su hogar y se encargan de llevarlos al parque, a museos, a eventos al aire libre, a clases de deportes, todo para que ellos puedan generar destrezas y crear vínculos y relaciones sociales que ni a ellas ni a los padres se les permitía tener.

“... dedicando buena parte de su tiempo a apoyar actividades encaminadas al desarrollo de la personalidad, de habilidades y destrezas socio-relacionales de hijos/as, a través del arte o deportes competitivos de boga. Así, dividen su jornada diaria dejando la mañana para realizar actividades consideradas como de un ocio activo al ir al gimnasio, a las obras sociales o a las instituciones en donde se desempeñan como damas voluntarias” (Puyana, 2003, p 161).

Así, las mujeres empiezan a ocuparse no solo de la crianza de sus hijos como también de su propio desarrollo personal. Además, empiezan a cargar de valor y significado sus propias ocupaciones de tal forma que no permiten que se les diga que el ser ama de casa no implica ningún trabajo, cuando en realidad su trabajo es igual o más valioso que el trabajo que hacen sus maridos. No obstante, por mucho que haya cambios, no deja de ser claro que siguen existiendo reproducciones de sistemas de épocas anteriores. Cabe preguntarse entonces, ¿Hasta qué punto son las mujeres quienes deciden mantenerse en su rol de madres y de amas de casa? ¿Hasta qué punto son los hombres quienes se encargan de mantener a las mujeres bajo control? ¿Hasta qué punto es en realidad el miedo de que la sociedad cambie el que hace que sea tan difícil la evolución de padres y madres en una ciudad como Bogotá?

Este tema es de vital importancia, pues la familia hace parte del núcleo más importante de la sociedad, ya que éste es el lugar donde se inicia el desarrollo y es claro que su influencia perdura por toda la vida. En la familia existen distintas *“transformaciones y cambios en la conceptualización de sus categorías básicas como familia, hogar, unidad doméstica, entre otras, las cuales inciden en los universos de estudio y que hacen muy difícil establecer cuantitativamente las transformaciones en el tamaño de las unidades, los índices de fertilidad, fecundidad, composición familiar, etc., sino además, nos enfrentamos con un factor psicológico, que hace relación a la ligazón afectiva asociada a esta realidad”* (Pachón, X. S.F).

Cuando se habla de familia, muchas veces vienen a la mente recuerdos o situaciones vividas en ella, creando una estructura primigenia donde tienden a idealizarse los buenos momentos y los difíciles que alguna vez ocurrieron, se tienden a olvidar (Pachón, X., S.F). De este punto de vista, cuando se habla de familia se habla de algo complejo y más *“en un país marcado por su extrema diversidad geográfica, cultural y social”* (Pachón, X. S.F). Es por esta razón que *“los complejos y profundos procesos vividos por la sociedad colombiana a lo largo del siglo XX impactaron y transformaron las estructuras y las dinámicas familiares que se venían tejiendo lentamente desde la época prehispánica, colonial y republicana”* (Pachón, X. S.F).

Todo esto junto con los *“avances médicos, la violencia, los procesos de colonización, y de concentración urbana, los desastres naturales, los desplazamientos poblacionales, la pauperización y la transformación de los valores, inducida por la modernización y el influjo de los medios masivos de comunicación”* (Pachón, X. S.F), desembocó en cambios en la forma de pensar de la población en general, transformando el concepto de la familia patriarcal y extensa en nuevas formas de estructuras demográficas en las familias del país, cambiando su

funcionamiento, estructura y forma de relacionarse en la vida cotidiana, con cada uno de los miembros que a ella pertenecen.

De esta manera, la familia patriarcal y extensa perdió día a día su importancia a medida que se iban generando cambios socioeconómicos, políticos, religiosos y educativos, entre otros. Esto perturbó de manera drástica las estructuras familiares trayendo consigo cambios *“en las relaciones entre los cónyuges, entre los hermanos y entre hijos y padres. Los niveles de escolaridad logrados por la mujer, su inserción en el mercado laboral, la conciencia de sus derechos y sus potencialidades, así como la homologación en la edad de los cónyuges, condujo a establecer relaciones más igualitarias y de mayor cooperación dentro de la familia, dejando atrás la sumisión impuesta a la mujer por la religión y la cultura imperantes. La estructura de autoridad vertical emanada por el hombre y del adulto, se desdibujó al finalizar el siglo XX en amplios sectores de la población”* (Pachón, X. S.F).

Desde entonces la relación entre padres e hijos también cambió, pues los hijos empezaron a tener el derecho de opinar sobre decisiones comunales en la familia, tomaban decisiones por sí mismos, demostrando interés por sus gustos, creencias y propios valores.

“El hombre perdió obligaciones, la mujer se recargó de funciones y el Estado no logró garantizar la infraestructura necesaria de apoyo a la familia, con lo cual el trabajo familiar se convirtió en una sobrecarga para la mujer y en una fuente de conflicto entre los cónyuges. Los hijos se convirtieron cada vez más temprano en seres institucionales al margen de la familia, quien delegó en terceros, profesionales capacitados, su cuidado y su desarrollo”

(Pachón,X.S.F.)

Asimismo, finalizando el siglo XX en el país se empezó a ver un creciente y preocupante incremento en cuanto al madre-solterismo, que a pesar de que venía presentándose años atrás,

ahora tomaba más fuerza en distintos sectores del país, tanto en estratos bajos como en los altos. De igual manera, a finales de siglo se generó la desaparición del hijo natural que avergonzaba a la sociedad. Ahora no se le otorga mayor importancia al origen de las personas, si sus padres son casados o no, pues no es un tema controversial en la sociedad actual. No obstante, un tema que sí se ha vuelto bastante alarmante es la violencia intrafamiliar que ha tomado bastante fuerza en los últimos años; “Los cambios generados en la situación de la mujer y su función dentro del hogar, así como la pérdida de importancia del hombre y su reclamo violento de posición, se han traducido indudablemente en un incremento de este tipo de violencia” (Pachón, X. S.F.) Este tipo de violencia viene acompañada de agresiones físicas, sexuales y psicológicas que producen lesiones permanentes de diversos tipos y en casos extremos pueden producir hasta la muerte.

En conclusión, se hizo un recorrido por las diferentes estructuras familiares que a través de los siglos se han presentado en Colombia, permitiendo dar una mirada actual a los diferentes roles y estructuras que se ven hoy en día en las dinámicas familiares. Las responsabilidades parentales y laborales se han dividido, en cierta medida, de manera equitativa. Igualmente, el rol de los hijos implica el hacer cumplir sus derechos, pensamientos, valores y obligaciones como miembros activos de la familia y de la sociedad actual.

Otro aspecto importante a considerar es el desarrollo y la experiencia en las relaciones afectivas de pareja. “El amor se hace más necesario que nunca y al mismo tiempo imposible” (Beck, U. y Beck-Gernsheim, 1990). Hoy en día el amor empieza a ser cada vez menos posible pues tiene un lado muy agradable y un poder simbólico lo cual hace que crezca cada vez más, pero paradójicamente crece de igual forma su imposibilidad, esto se demuestra con la cantidad de personas divorciadas que vuelven a caer en el amor y a que la gente busque “su yo en el tú”. (Beck, U. y Beck-Gernsheim, 1990)

El amor se vuelve entonces huidizo en el sentido de que en él se depositan todas las esperanzas de las personas dentro de una sociedad y siempre ha tenido un lugar de culto dentro de la misma, de nuevo, paradójicamente entre más esperanza se deposita en el, más huidizo.

A lo largo de la historia el amor se ha venido convirtiendo en una relación potencialmente conflictiva y de igual forma bastante significativa para las personas dentro de cualquier cultura, el cual estalla debido a la inmediatez en la que viven las personas involucradas diariamente aunque también influyen los enfrentamientos que se pueden generar por los poderes que se manejan en la relación y por las diferentes situaciones, todo esto teniendo en cuenta las características de cada uno, los errores y las omisiones que se van transformando en formas de ajustar cuentas e intentos de evasión.

“El amor se ha convertido en inhóspito. La esperanza en él, que sigue creciendo, lo mantiene frente a la malvada realidad de la traición aparentemente privada. «Con el próximo hombre todo irá mejor: esta frase de consuelo resume los dos aspectos: la desesperación y la esperanza, la exaltación de ambos y su giro hacia lo individual”.

(Beck, U. y Beck-Gernsheim, 1990)

Estas palabras son entonces las maneras de afrontamiento que se están teniendo ante las rupturas de relaciones en donde se puede identificar la rabia de los decepcionados y el miedo que trae consigo la libertad, o tal vez incluso co-libertad, pero que demuestra que en las relaciones de los jóvenes, libertad más libertad no significa amor, sino por el contrario significa ponerlo en peligro o acabar con él.

El amor entonces, es una idealización en donde se pone al otro ser en un podio y se convierte en una fuente de posibilidades, donde otros no ven lo que la pareja ve, sin embargo esta idealización se da porque el amor también es placer, confianza, risa, y cariño, al igual que

aburrimiento, rabia, costumbre, traición, destrucción, soledad, terror o desesperación. De igual manera, el amor no conoce la piedad, ni juramento, ni contrato y muy pocas veces forma una unidad coherente como el lenguaje de las palabras, las manos y otras partes del cuerpo.

Por otro lado el concepto de amor, tiene una historia larga “en los años sesenta, la familia, el matrimonio y el trabajo, como unidad de planes y situaciones de vida, de biografías, todavía constituía un modelo a seguir poco cuestionado. Actualmente, estos puntos de referencia se han disuelto para surgir posibilidades y opciones de elegir. Ya no está claro si hay que casarse o convivir, si tener y criar un hijo dentro o fuera de la familia, con la persona con la que se convive o con la persona que se ama pero que convive con otra, si tener el hijo antes o después de la carrera o en medio (Beck, U. y Beck-Gernsheim, 1990).

Se ha venido dando entonces un desacoplamiento y una marcada diferencia entre las formas de relación de antes y de ahora, debido también a que hoy hay mucha más libertad; es decir, las relaciones se rompen más rápido y fácil, las personas tienen diferentes relaciones a la vez, es decir, hay una multiplicidad creciente de situaciones lo cual ha hecho que hoy en día las cosas sean diferentes.

Esto se evidencia en algunos estudios realizados que demuestran que antes era mucho más aceptado que los hombres tuvieran relaciones sexuales y las mujeres no, o por lo menos no al mismo nivel que los hombres, hoy en día el 61% de las mujeres jóvenes se ven tentadas a tener más de un novio a la vez y asumen que tener una sexualidad activa es bastante importante.

Dado que las relaciones hoy en día son bastante diferentes a las de años atrás, hay también mucha más libertad y el término “individualización” ha ido tomando fuerza con el paso de los años; los jóvenes no aspiran a tener una vida adulta sin vínculos amorosos.

Más allá de la frustración y del placer de los géneros, es la repetición de la frustración y el placer, la confrontación entre los mismos y toda la relación con otro que hace que las relaciones sigan teniendo y ocupando un gran espacio en la vida personal.

Con relación a lo anterior, es la relación con el otro, sea matrimonial o de noviazgo la que suple las pérdidas que se dan en los otros aspectos cotidianos e importantes de la vida, “Si no hay Dios, ni cura, ni clase, ni vecino, entonces queda por lo menos el Tú. Y la magnitud del tú es el vacío invertido que reina en todo lo demás” (Beck, U. y Beck-Gernsheim, 1990). Esto demuestra que lo que mantiene una relación unida no siempre es el amor sino el miedo a la soledad, ésta puede ser entonces la base más estable dentro de una relación.

Pero por otro lado, hoy en día puede llegar a ser más alto el porcentaje de aquellas personas que quieren vivir de forma libre, en contra de todas las batallas de género, en contra de aquellas instituciones y formas de vida que de alguna forma siempre han estado instauradas en una sociedad como lo son la familia, el hombre, la mujer, la carrera y todo lo que cada una de ellas implica y hoy en día buscan expresar aquellos deseos y seguir aquellos impulsos que habían estado reprimidos durante años. Estas personas se toman la libertad de gozar la vida y de vivir dentro de la cultura del placer y de igual forma se toman la libertad de transformar necesidades propias en derechos y hacerlos cumplir así sea contra las normas establecidas.

Cabe hacer la salvedad de que hoy en día, algunas personas están contribuyendo a la configuración de “una consciencia de la libertad acerca de cómo defender la vida propia contra intrusiones extrañas y de cómo luchar a nivel social y político cuando este espacio libre está amenazado” (Beck, U. y Beck-Gernsheim, 1990)

Otro asunto relevante para los fines de esta investigación es el rol del joven en la sociedad. Es importante, pues siempre el joven ha sido entendido como el futuro del país y en

quien se encuentran las esperanzas de una transformación social, por lo que es crucial darles una participación activa dentro de la sociedad y dentro de su entorno más cercano.

En el libro “Estado del arte del conocimiento producido sobre jóvenes en Colombia entre 1985 a 2003” (Escobar, 2004), se proponen varios ejes temáticos que están tratados a partir de un análisis cuantitativo y otro cualitativo. Aunque los análisis cuantitativos son de vital importancia, a continuación se hará un recorrido a través de los diversos ejes del trabajo, que a su vez se ven atravesados por subtemas. Lo principal en este apartado es no olvidar que se trabaja a partir de tres términos en particular: la temporalidad, las trayectorias vitales y el cambio. El primer término contempla la posibilidad de que los jóvenes, a lo largo del tiempo, vayan modificando, construyendo y recreando sus experiencias; es decir que se anuncia una plasticidad frente a lo vivido y a lo que se está por vivir. Por otro lado, las trayectorias vitales hacen alusión a aquellas experiencias que van a ser cruciales para el paso a la vida adulta. Se puede incluso decir que son estas trayectorias las que hacen que los jóvenes se llenen de expectativas frente a la vida tanto a nivel individual como a nivel grupal. Finalmente, el cambio es un concepto clave pues permite una mutabilidad en las vivencias subjetivas (Escobar, 2004, p 54).

En primer lugar, los estudios intentan llegar a una comprensión a partir de expresiones y opiniones de los jóvenes acerca de temas de la vida cotidiana tal como la vida, la muerte y el futuro, siempre teniendo como marco de referencia el entorno en el que se vive. Lo que los resultados plantean es que la mayoría de los jóvenes ven el futuro como una mera posibilidad pues tienen que encargarse primordialmente de satisfacer sus necesidades básicas en el momento. Tienen poca capacidad de espera y no piensan sobre las consecuencias de sus actos. A pesar de que en estratos socioeconómicos bajos las situaciones son más complicadas que en los estratos medios y altos, la incapacidad de pensar más allá del presente, del aquí y el ahora, es la

misma. Esto conlleva a unos de los subtemas de los que se hablaba anteriormente: la muerte, la violencia y la dificultad para imaginar que pueden llevar una vida diferente de la que viven actualmente. “Que viven esta vida porque les tocó y no creen en otra vida. Ven complicado cambiar de vida, cómo integrarse a la vida laboral o superarse a través del estudio” (Escobar, 2004, p 55).

Más específicamente, los jóvenes construyen mapas mentales que se recuperan a través de las siguientes etapas o estructuras narrativas: la primera etapa, donde todo es un fundamento lineal desde el nacimiento a la muerte; es decir que las etapas ya están dadas y existe una programación previa, lo que deja pocas posibilidades de cambio. Luego aparece el instante y el disfrute que implica vivir al límite, para luego continuar con una etapa en la que la muerte se hace presente aunque no se tengan muy claros los sentimientos y pensamientos que se tienen frente a ésta. Finalmente, las últimas etapas corresponden a situaciones en las que se vive por inercia, víctima de aburrimiento pero donde no se cambia nada porque no se quiere o no se puede. Y para terminar, se hace una re-elaboración de la muerte como salvación y paso hacia la eternidad (Escobar, 2004,p 56).

Otra etapa importante en la vida de los jóvenes que genera bastante desconcierto, es la incertidumbre frente a su futuro. Se habla específicamente de la incertidumbre de un buen futuro educativo, pues a la mayoría los llenan de ilusiones y les instauran objetivos que por distintos motivos no se pueden cumplir. Esto, dicen ellos, se da a nivel de medios de comunicación pero también a nivel familiar. En ocasiones, los jóvenes sienten que sus padres les recriminan por no haber podido llegar a ser lo que ellos querían que fueran: “los padres de familia, que con frecuencia quieren que sean lo que ellos no fueron y les recriminan por no aprovechar las

oportunidades para salir adelante; por último, la comunidad que los trata como jóvenes sin rumbo (Ibíd.: 37)” (Escobar, 2004, p 58).

Sin embargo, aunque en algunos casos esto no hace sino reducirles la moral, en algunos otros permite que la idea de querer una familia estable, de generar cambios y de tener un futuro profesional mínimamente decente se arraigue y se convierta en sueño; lo que no hace sino ratificar la necesidad de cumplir las expectativas familiares. “Los paradigmas sobre el futuro aparecen relacionados con elementos comunes que delinear imágenes sobre el mundo y los sujetos: el progresar, tener éxito, ser profesional; casarse y formar una familia; que si bien, no son las únicas expectativas, sí son las predominantes en los trabajos revisados” (Escobar, 2004, p 58). Asimismo, se menciona que para un pequeño porcentaje parte de lo importante es poder lograr un cambio social, aunque no se crea en una sociedad más equitativa. “El tema de la deserción escolar, se relaciona con la obligación de trabajar para contribuir económicamente con el sustento de la familia”. (Convenio Andrés Bello, 2000 citado por Escobar, 2004, p 59).

Aparece entonces la idea de los jóvenes como una fuerza transformadora a nivel social, político y cultural dentro del país, siendo agentes de cambio con mucho potencial debido a la etapa del desarrollo en la que se encuentran, que de por sí es una etapa en donde se posee la capacidad de afrontar las problemáticas no solo del país sino las de su entorno más cercano y darles solución debido a las potencialidades y al carácter dinámico de la juventud. La dificultad en esta situación es, que así como el joven posee características positivas como un factor de renovación y agente de cambio, también puede ser un conjunto de inconformidad y resistencia; aspecto que se refleja desde la familia hacia la sociedad (Escobar, 2004).

De esta manera, el joven es entendido como agencia del desarrollo y transformación de su ambiente; idea que alude específicamente al impulso del progreso familiar y poblacional por

parte del joven, con el fin de incidir en el desarrollo y en la posición social y económica en la que se encuentra inmerso. “El joven es visto como transformador de contextos particulares y como gestor en lo local. Dicha imagen aparece estrechamente relacionada con la participación en espacios democráticos, con la asociación en redes sociales y específicamente con la organización juvenil.” (Escobar, 2004, p. 176)

La juventud es asumida como un actor social, como un sujeto político y participativo con capacidad de generar un cambio, basada en su capacidad de promoverlo y de esta manera generar nuevas formas de relacionarse con su entorno sociocultural y potenciar el cambio en otros actores sociales con los que se encuentre en contacto. Dentro de las investigaciones analizadas en el texto, se plantea que el joven debe interesarse más por la política para que así se genere un cambio social y debe generar mecanismos que le permitan fortalecer su liderazgo y su participación dentro de cualquiera de los espacios e instituciones en que se encuentre. De esta manera cumplirá y mantendrá un papel activo dentro de la sociedad. La importancia de que los jóvenes estén involucrados con el gobierno y el estado, permite que sean respetados como sujetos de derechos y que su participación sea de gran importancia para el cambio social. “Se ve entonces al joven como un ser en potencia, como sujeto activo, crítico y con capacidades“ (Escobar, 2004, p. 177).

Para concluir con esta idea, es importante también ver cómo los jóvenes desde sus expresiones culturales y la conformación de nuevas identidades construidas a través de sus relaciones interpersonales pueden llegar a generar un cambio dentro de la sociedad; es decir donde existen formas de expresión culturales tales como el arte, la música, el graffiti, que forman parte de un ejercicio político, y a su vez, logra que se movilicen hacia nuevas formas de relación con ellos mismos y con los otros.

Esto lleva entonces a pensar que los jóvenes tienen una forma determinada de responder ante los conflictos y sus problemáticas teniendo en cuenta la situación nacional que se vive diariamente. Para entender su forma de afrontamiento hay que entender el conflicto no como un factor negativo, sino por el contrario como una ayuda que puede generar cambios positivos en las relaciones interpersonales. Es importante entonces hacer una distinción entre conflicto, violencia y agresividad y la manera de gestionar los conflictos y las formas de resolución de los mismos. Se entiende a los jóvenes como actores sociales (protagonistas y víctimas) de hechos violentos en el país, se considera entonces a los conflictos que viven los jóvenes como expresión de procesos sociales, políticos, económicos y culturales (Escobar, 2004).

De acuerdo con Perea (2000) citado por Escobar (2004) hay cuatro temas principales dentro del conflicto. El conflicto urbano, el conflicto político y armado, conflictos socioculturales y formas de agresión hacia sí mismos y otros.

Con respecto al primer eje: Jóvenes y conflicto urbano, se ve como la violencia diaria, el desempleo, las adicciones, la descomposición de la estructura familiar va desatando el aumento de la delincuencia juvenil la cual se evidencia diariamente en atracos, muertes, secuestros entre otros delitos. Desde una mirada ambientalista se puede decir que los diferentes factores contextuales y las relaciones interpersonales son las causantes de las conductas violentas, agresivas y disfuncionales en los jóvenes. Cuando dentro de la familia se encuentran presentes varios conflictos hay mayores posibilidades de que los hijos actúen de esta manera, pues el joven interioriza la violencia desde su contexto socio-familiar y la hace natural como forma de comportamiento en sus otras relaciones interpersonales, de esta manera actúa y justifica la violencia y no la considera como algo negativo.

De acuerdo con lo anterior se entiende entonces que “la violencia de los jóvenes estudiantes, no es sino la respuesta a la violencia institucionalizada de las fuerzas de orden familiar, social y estatal. La severidad y la violencia con que a veces se pretende reprimir a los jóvenes sólo engendra un distanciamiento mayor y una agravación de los conflictos, con el desarrollo de personalidades y grupos sociales más y más agresivos” (Escobar, 2004).

Esta investigación plantea que la violencia se ha convertido en un hecho normal y por ende aceptado en la realidad de cualquier colombiano, quienes viven en una sociedad del miedo siendo víctimas diarias de atentados violentos y esto tiene un gran impacto en las reacciones psicológicas, personales y relacionales de los jóvenes. Por esto mismo, se da entonces la comparación entre los adultos y los jóvenes en tanto los adultos entienden la adolescencia como un periodo de cambio crítico y esto genera resistencias familiares (inflexibilidad familiar para entender estos cambios) y la configuración de las identidades y las subjetividades juveniles. Se afirma que en la adolescencia, los hijos confrontan el orden familiar establecido en su infancia y entran en choque con los intereses, necesidades y deseos de sus padres (Jiménez Z. citado por Escobar, 2004) y no sólo de sus padres sino de las figuras de autoridad, en general.

Sin embargo, el término juventud ha presentado siempre para investigadores la dificultad de ser conceptualizado con precisión de tal forma que pueda problematizar la realidad de los jóvenes e integrar un marco de análisis para su comprensión. Algunas de estas dificultades giran en torno a los múltiples escenarios en los cuáles ésta puede llevarse a cabo la caracterización de esta condición social y cultural específica. La juventud no tiene la misma duración en el campo que en la ciudad, en la burguesía que en los sectores populares, en las sociedades modernas o en las tradicionales, todo lo cual revela que la juventud es un complejo proceso mediante el que los jóvenes adquieren e implementan las habilidades necesarias para incorporarse a la sociedad

productivamente y más aún, al proceso a través del cual asimilan valores, normas y prácticas propias del mundo adulto. De esta forma para entender las culturas juveniles es necesario reconocer de base que éstas comprenden un carácter dinámico y discontinuo.

La juventud como se conoce hoy, es producto de transformaciones profundas a raíz del surgimiento del capitalismo en el siglo XVII y de la concepción de familia, escuela, ejército y trabajo que trajo consigo. De cualquier forma, la postura de De Garay (2004) sugiere que, como condición social difundida entre todas las clases sociales y como imagen cultural en países latinoamericanos, la juventud apareció públicamente hasta la última década del siglo XIX y principios del XX. Ahora bien, hasta la década de 1970 la frontera final del ser joven se asociaba con la emancipación económica respecto de la familia, la autonomía personal y la formación de un hogar propio. Sin embargo, a partir de los ochenta, y especialmente en los últimos años, han venido configurándose una serie de procesos a partir de la globalización que han mudado la concepción del ser joven.

Actualmente, existe una prolongación de la permanencia en la academia y una dificultad para conseguir empleos estables, que a su vez, se traduce en una dificultad para abandonar el hogar familias e independizarse. (Martin y Schumann, 1998). La televisión y los productos que la misma comercializa, han construido un conjunto de representaciones simbólicas y prácticas culturales que se ofrecen masivamente como una fórmula de vida y de éxito en la sociedad actual independientemente de la edad, e incluyendo por ende, a los jóvenes. Por los motivos previamente expuestos es que De Garay (2004), realiza una investigación para contribuir a llenar el vacío de conocimiento que existe sobre dicho sector de la sociedad que comprende unas prácticas sociales específicas dentro del sistema universitario, dado que es el lugar en el que comparten una buena parte de su tiempo. De cualquier forma, reconoce que fuera de la misma

institución, los jóvenes, se dispersan en múltiples lugares que ofrecen todas experiencias culturales diferentes.

En su investigación, De Garay (2004), abordó las dimensiones de observación de origen social y condiciones materiales, el sistema académico y el sistema social de la universidad, los procesos culturales universitarios y los procesos de integración al sistema universitario.

Respecto al origen social y condiciones materiales, lo que se consiguió fue dar cuenta del perfil socioeconómico, las condiciones materiales y la historia de escolarización de la que provienen los jóvenes universitarios, prestando también atención a los fenómenos de movilidad intergeneracional que acontezcan. Para alcanzar estos objetivos, es importante considerar en un primer momento al núcleo familiar y sus características propias. La familia es la más propia manifestación de una situación y condición social; es la mediadora entre los vínculos de dependencia a las condiciones sociales globales, expresando siempre sus peculiaridades inherentes y contribuyendo, por tanto, a la formación de representaciones del joven acerca de la clase a la que pertenece. Por otro lado, es importante prestar atención al estado civil y a la condición laboral de los jóvenes universitarios, puesto que el estado civil es un factor social importante para explicar la continuidad en los estudios (De Garay, 2004) y la condición laboral de los jóvenes universitarios caracteriza una cierta “división” en la identidad. Los jóvenes universitarios que trabajan de manera eventual o permanente, media jornada o a tiempo completo, no están plenamente incorporados al trabajo, puesto que siguen siendo estudiantes de la universidad, mas sin tener las condiciones para dedicarse plenamente a sus estudios, porque también como trabajadores, tienen su tiempo medido por la actividad educativa.

Ahora bien, en cuanto al sistema académico y el sistema social de la universidad, es importante resaltar que la misma es encargada de la instrucción y habilitación de los sujetos para

la vida laboral y en transitiva, su objetivo es también “la socialización sistemática, ordenada y jerárquica en torno a la generación y transmisión de conocimientos, valores y actitudes que conforman los ethos profesionales” (De Garay, 2004, p. 24-25). Para tales fines, las universidades generan un sistema académico y un sistema social. El sistema académico hace referencia a todas aquellas características y actividades institucionales centradas entorno a los planes y programas de estudio y todo lo que tiene que ver con el proceso de enseñanza-aprendizaje. Dentro de este sistema académico también resaltan características tales como tamaño de la institución, si es una institución pública o privada, el proceso de selección de los estudiantes, la estructura académica y de ciclos académicos y el tipo de contratación de su personal académico.

También es fundamental conocer las prácticas y modalidades de estudio que llevan a cabo los jóvenes universitarios durante su trayectoria, ya que en los salones, talleres y laboratorios, ocurren importantes procesos de socialización, formación de carácter y relaciones duraderas. Es entonces importante encontrar las prácticas más frecuentes e infrecuentes que realizan los estudiantes, de tal forma que indicadores como la frecuencia en la asistencia a clases, el tiempo que dedican a la lectura y realización de trabajos, si toman apuntes, si los profesores hacen retroalimentación etc., resultan importantes de ser indagados. Por su parte, el sistema social académico, se centra alrededor de los procesos de interacción que se generan entre estudiantes; con sus pares, con profesores, con respecto al programa académico y con la institución en un sentido amplio. Lo anterior, permite determinar hasta qué punto asistir a la universidad diferencia el tipo, los usos y las formas del consumo cultural de los jóvenes; es decir, “el conjunto de procesos de apropiación y usos de productos en los que el valor simbólico prevalece sobre los valores de uso y cambio” (De Garay, 2004, p.26)

Adicionalmente, deben ser considerados los procesos culturales extrauniversitarios en este proceso de caracterización de las formas de integración de jóvenes, pues dichos acontecimientos juegan un papel muchas veces más importante en las formas y mecanismos de relación con el medio universitario que los mismos provistos por la universidad. En este sentido, se consideraron prácticas tales como la costumbre de ir a museos, teatros, cines, espectáculos musicales, de danza y exposiciones artísticas, entre otros, todos los cuales colaborarán en la apropiación de bienes culturales y en la creación de formas de socialización y aprehensión del medio universitario específico. Igualmente, se consideró el consumo de los bienes y productos culturales electrónicos, la televisión y la radio, ya que la propia vida ya no es una cosa ligada al lugar, una vida asentada y sedentaria. Es una vida “de viaje”, una vida nómada, una vida en coche, avión, tren o al teléfono, en internet, una vida apoyada en y marcada por los medios de comunicación, una vida transnacional. Estas tecnologías son medios de franquear el tiempo y el espacio. Anulan las distancias, crean proximidades en la distancia y distancias en la proximidad. (Beck, 1998, p.111)

Los medios de comunicación en la actualidad, constituyen un decisivo ámbito de socialización, de establecimiento de pautas de comportamientos, así como de concepciones de mundo, estilos de vida y patrones de gustos (De Garay, 2004). Sin lugar a duda, existen desencuentros entre la cultura universitaria y aquella que se consume mediante los medios de comunicación, lo que evidencia un tipo de construcción lo suficientemente compleja, y en ocasiones contradictoria, de universos simbólicos propios de una población que está pasando por un proceso fundamental en lo que tiene que ver con la conformación de valores, gustos, creencias y formas de comportarse.

Por otro lado, para transitar exitosamente por la institución educativa, los jóvenes universitarios deben aprender el oficio de ser estudiante; es decir, deben integrarse a la comunidad universitaria. En dicha incorporación a este mundo, se presentan dos tipos de integración; la institucional y la disciplinar. La integración institucional no es otra cosa que la interiorización de las reglas y normas de convivencia e instrucciones académicas; o sea, el reglamento de la universidad. La integración disciplinar son las prácticas que llevan a cabo los estudiantes cuando se incorporan a una carrera específica de la universidad. Hace referencia entonces a la forma como visten, al corte de cabello, a cómo hablan, en resumidas cuentas, a formas de demostrar su competencia como miembros de una comunidad disciplinar, con la que comparten una serie de conocimientos comunes, así como un proceso de construcción de identidad.

Es importante destacar la heterogeneidad de los jóvenes universitarios, pues se encuentra en la investigación estudiantes casados, que trabajan, que tienen otras personas a su cargo; condiciones que repercuten en la historia académica y cultural de los alumnos, en tanto que diversifican las preocupaciones y ocupaciones que tienen en el día a día. No obstante, puede decirse que sí existe un perfil demográfico que se caracteriza por el aplazamiento a la hora de establecer compromisos de pareja como son estar casados, en unión libre o tener hijos. Esta situación les permite, en principio, tener unas condiciones propicias para dedicarse plenamente a los estudios universitarios. (De Garay, 2004)

Otra salvedad indispensable fue la determinación de la situación laboral de los estudiantes, la cual es una de las diferencias más importantes entre ellos mismos. A quienes trabajan, se les preguntó por qué lo hacen y las respuestas reflejaron que los principales motivos son para sostener sus estudios, adquirir experiencia laboral, lograr independencia económica, o

sostener a su familia, siendo esta última la menos representativa. Así pues, logró deducirse que los estudiantes que trabajan buscan, de alguna forma, la autonomía personal en relación con sus familias. Una minoría de los jóvenes universitarios trabaja en actividades relacionadas a sus estudios, mientras que la mayoría lo hace en actividades que nada tienen que ver con la carrera que cursan. Ya en lo que hace referencia a la intensidad horaria de sus actividades laborales, existe una variación también bastante considerable, lo que evidencia que los estudiantes que trabajan eventual o permanentemente, a tiempo parcial o completo, tienen, como ya fue mencionado, una identidad “dividida” entre dos realidades distintas. Después de describir este panorama, pareciera que pensar en el joven universitario que dedica todo su tiempo a vivir la academia, fuese una ficción. (De Garay, 2004)

En relación con el trabajo y la actividad laboral podemos mencionar lo siguiente desde la postura de Bauman. A lo largo de los años, la sociedad moderna se ha encargado de hacerle saber a la gente que nada es gratis en la vida, que para poder darse lujos y tener lo que se quiere hay que trabajar arduamente, y más allá de eso, hay que dar para poder recibir. Sin lujos nadie es feliz y mucho menos valioso. Hay un *quid pro quo* donde nada es gratis en la vida. Asimismo, se han encargado de enseñar que para poder conseguir lo necesario para vivir es obligatorio hacer algo grandioso y que sea reconocido por la gente (Bauman, 1998). Tampoco es posible conformarse, pues conformarse es para mediocres y los que son mediocres no pueden hacer parte de esta sociedad: con esto, se quiere decir, en palabras de Bauman, que trabajar es bueno y no trabajar es malo pues “trabajar es un valor en sí mismo, una actividad noble y jerarquizadora” (Bauman, 1998, p 17). Así se expone la idea de que el trabajo remunerado, pues el trabajo no remunerado no es considerado como trabajo, es la única forma posible de ganarse la vida y de realizarse como persona, pues es el estado normal del ser humano y esto lleva a considerar la ética del

trabajo. “La otra presunción sostiene que sólo el trabajo cuyo valor es reconocido por los demás (trabajo por el que hay que pagar salarios o jornales, que puede venderse y está en condiciones de ser comprado) tiene el valor moral consagrado por la ética del trabajo (Bauman, 1998, p 17).

Bajo estos parámetros, la ética del trabajo es el trabajo sin sentido; un trabajo por obligación en el que no importa el orgullo, el honor o el sentido que se le da a lo que se hace, sino al contrario un trabajo donde la finalidad última es el esfuerzo hora tras hora, día tras día sin motivo alguno. “El obrero debía trabajar con todas sus fuerzas, día tras día, hora tras hora, aunque no viera el motivo de ese esfuerzo o fuera incapaz de vislumbrar su sentido último” (Bauman, 1998, p 20). Pero no es solo el hecho del trabajador que va a la fábrica por obligación, sino una sociedad que obliga a la gente a trabajar a través de métodos coercitivos y una visión que les hace ver que el trabajo remunerado es la única salida hacia una buena vida. Es, en otras palabras, un trabajo que se hace sin pensar y que está hecho por un hombre máquina, no por un hombre íntegro poseedor de alma, intereses y pasiones. “El nuevo régimen febril necesitaba sólo partes de seres humanos: pequeños engranajes sin alma integrados a un mecanismo más complejo. Se estaba librando una batalla contra las demás “partes humanas”, ya inútiles: intereses y ambiciones carentes de importancia para el esfuerzo productivo, que interferían necesariamente con las que participaban de la producción. La imposición de la ética del trabajo implicaba la renuncia a la libertad” (Bauman, 1998, p 20).

Ahora bien, la ética del trabajo según Bauman es también una obligación para los trabajadores de aceptar códigos morales que no habían hecho jamás parte de sus vidas. El trabajo se convierte en una encrucijada de la sociedad para llegar al control y la subordinación. En otras palabras, estrategias para llevar a aceptar una vida que jamás quisieron y nunca desearon (Bauman, 1998, p 21). La ética del trabajo no termina siendo sino una limitación en la vida del

ser humano, pues deja de lado actividades humanas que habían predominado hasta el momento, tales como evaluar, elegir y proponerse fines (Bauman, 1998, p 21). Al fin y al cabo, “El trabajador debía ser diligente y atento, no pensar en forma autónoma, deberle adhesión y lealtad solo a su patrón, reconocer que el lugar que le correspondía en la economía del estado era el mismo que el de un esclavo en la economía de la plantación azucarera. Es que las virtudes que admiramos en un hombre son defectos en un esclavo” (Hammonds, B. citada por Bauman, 1998, p 22). La ética del trabajo adquiere no solo un carácter económico y político sino también moral: “La tarea de lograr que los pobres y los “voluntariamente ociosos” se pusieran a trabajar no era solo económica, era también moral” (Bauman, 1998, p 24).

Por otra parte, Bauman resalta cómo la sociedad moderna se encargó de hacer ver al ser humano como un ser perezoso que si opción tuviese, preferiría depender de lo que otros le dieran antes que buscarlo por sus propios medios. A estos hombres se les niega la posibilidad de tener derecho a su legitimidad, sus costumbres y preferencias. La ética del trabajo fija unas pautas correctas y al no querer seguirlas, el ser humano se convierte inmediatamente en un impulso incontrolado y vicioso al que hay que exterminar: “Habían actuado guiados por una visión regida por sus necesidades materiales, que los llevaba a preferir el ocio a dejar pasar las oportunidades de aumentar sus ingresos trabajando más o durante más tiempo” (Weber citado por Bauman, 1998, p 25). Para aquellos que apoyaban la ética del trabajo, había que deshacerse de lo inútil y la mejor manera de hacerlo era enviándolos a un estilo de vida donde solo les quedara la posibilidad de conformarse con la miseria o aceptar la necesidad de un salario. “La ética afirmaba la superioridad moral de cualquier tipo de vida (no importaba lo miserable que fuera), con tal de que se sustentara en el salario del propio trabajo” (Bauman, 1998, p 25).

Adicionalmente, en el contexto actual de la globalización y dada la explosión de los flujos masivos de información, el uso de las nuevas tecnologías se impone como un imperativo para quienes aspiran a acceder y construir conocimiento. El desarrollo de las nuevas profesiones obliga a los individuos a desarrollar una serie de habilidades y capacidades técnicas y cognitivas, plenamente vinculadas con la informática y las telecomunicaciones.

Según De Garay (2004), el capital cultural institucionalizado es simplemente el capital cultural de los padres, es decir, el nivel de educación de los mismos y dado que la mayoría de los jóvenes universitarios vive con sus padres, encontramos un elemento más que contribuye a la ambigüedad en el sentido de pertenencia de un estudiante con su universidad. Ahora, el capital cultural en estado objetivo de los jóvenes universitarios es aquel que como sugiere Pierre Bourdieu (citado en DeGaray, 2004), se manifiesta a través de los bienes culturales con los que cuentan los sujetos y con los que se relacionan cotidianamente en sus hogares, como son los libros, librerías, enciclopedias, cuadros, instrumentos, etc. Estos recursos materiales y educativos que posee una familia, juegan un papel crucial en el estudio y en el desempeño y éxito escolar de los jóvenes, y pueden incluso llegar a ser más importantes que el perfil socioeconómico de las familias.

Una dimensión relevante de análisis está relacionada con los fenómenos de movilidad social. Según De Garay (2004), los jóvenes universitarios son, por lo menos en parte, el reflejo de la movilidad intergeneracional alcanzada después del aumento de la tasa de escolaridad. Sin embargo, el hecho de que se haya dado una mayor democratización de la enseñanza, en términos de igualdad y de oportunidades educativas, no se corresponde con mayores niveles de movilidad económica y social de la población. Estudios de movilidad social muestran que la probabilidad de ascenso o estabilidad social de una generación a otra, cambian apenas débilmente en el

tiempo. De cualquier forma, De Garay (2004), considera importante saber cuál es la percepción que tienen los propios jóvenes universitarios en relación a sus expectativas de desarrollo futuro. Entrelazados entre sí, los conceptos recién mencionados constituyen para De Garay (2004), modos de producción diferenciales del “habitus” estudiantil (De Garay, 2004, p. 86), es decir, principios de diferencias no sólo en las competencias adquiridas como también en las formas en las que se llevan a la práctica.

Con el fin de saber cuántas y cuáles son las prácticas de consumo típicas de jóvenes universitarios, De Garay (2004), centró su interés en las prácticas culturales cuya realización depende principalmente de la oferta cultural que hace la misma universidad en sus múltiples instalaciones, como lo es la asistencia y consumo de obras de teatro, danza, funciones de cine, exposiciones artísticas y conciertos musicales. Se parte entonces del supuesto de que por medio del consumo cultural de la oferta institucional, se generan sistemas de integración y comunicación entre los jóvenes universitarios, así como la posibilidad de apreciar mecanismos de diferenciación social y distinción simbólica entre los mismos. Como ya es costumbre, es posible encontrar, en lo que respecta al consumo cultural, pautas heterogéneas entre los miembros, lo que ratifica la diversidad de maneras en que los jóvenes se integran y viven el espacio universitario.

De la misma forma, también resulta importante tomar en consideración los acontecimientos que ocurren en la esfera social extrauniversitaria de la vida de los jóvenes, los cuales, en conjunto con el consumo cultural dentro de la institución, contribuyen en la adquisición y potenciación de intereses con respecto al capital cultural en estado incorporado. Entre las prácticas de consumo cultural que establecen los jóvenes universitarios en otros espacios de socialización diferentes a la universidad, resaltan la asistencia a museos, teatros,

cines, espectáculos de música y deportivos. Considerando las esferas mencionadas, De Garay (2004) identifica patrones de consumo que coexisten entre los jóvenes: existen quienes tienen un mayor nivel de consumo cultural afuera de la institución, los que mantienen un consumo similar tanto dentro como fuera del campus, y aquellos que tienen un mayor nivel de consumo interno. Vale aclarar que separar el consumo interno del externo, tiene, entre otros propósitos, el de distinguir hasta qué punto la institución educativa constituye un espacio de consumo cultural propicio para la integración de los jóvenes en el ambiente educativo.

Algunos jóvenes integrados al ambiente educativo, han encontrado en el espacio institucional una oportunidad interesante para formar parte de la comunidad universitaria, generar identidades simbólicas compartidas y ampliar sus horizontes culturales más allá del aula; elemento que también demuestra que la universidad de hecho contribuye a la formación de jóvenes como ciudadanos íntegros.

Pero también es posible atribuir a la estructura, dinámica y políticas institucionales, así como a las de cada una de las unidades académicas, el hecho de que estén generando o no propuestas de oferta cultural lo suficientemente amplia, atractiva y diversificada como para fomentar la incorporación activa de la comunidad estudiantil al sistema social institucional. También es posible que el peso o la fuerza del propio sistema académico (carga horaria, número de materias, intensidad de trabajo fuera de aula) sean de tal magnitud que impidan a algunos de los jóvenes la participación en las actividades de consumo cultural.

Adicionalmente, se puede decir que el perfil de la oferta de cada unidad académica, responde a ciertas tradiciones arraigadas en cada una de ellas desde hace algunos años y que permanecen en el tiempo, con el fin de crear una identidad y un status quo determinado para cada perfil profesional. Un elemento adicional que no puede ser dejado de lado es el equipamiento

cultural institucional. Según De Garay (2004), es difícil concebir un alto nivel de consumo cultural cuando la institución no cuenta con los suficientes espacios físicos ni equipamientos apropiados para el desarrollo de actividades culturales.

Es importante resaltar que, desde el punto de vista de De Garay (2004), el papel de la difusión y extensión de la cultura dentro del espacio universitario, “tiene como uno de sus propósitos centrales formar jóvenes cultos, cuestión que puede alcanzar sólo a través del enriquecimiento del capital cultural de su comunidad, para lo cual tiene que ofrecer un amplio y diversificado abanico de ofertas culturales, aunque varias de ellas no sean muy atractivas para los sujetos, debido en gran medida a que han estado ausentes de su capital cultural incorporado.” (De Garay, 2004, p.148-149)

Por otro lado, las prácticas de consumo cultural que realizan los jóvenes universitarios fuera de la universidad son también diversas y heterogéneas. El video, la radio y la televisión, esto es, productos culturales electrónicos, se han constituido como fuertes circuitos de comunicación y consumo ampliamente difundidos que representan el predominio de un modelo de desarrollo cultural específico en el que la experiencia de asistir a un espectáculo en vivo es desplazada por el contacto mediatizado. Ocurre que el consumo cultural de los jóvenes universitarios por fuera de la institución es considerablemente superior al realizado dentro de la misma. Esta situación se puede explicar en gran medida, por el hecho de que existe una mayor y más variada oferta cultural fuera de las instituciones educativas, y también dado que los jóvenes dedican la mayor parte de su tiempo en la universidad para asistir a clases, y por lo tanto, fuera de ella, invierten su tiempo en la asistencia a diversas actividades culturales (De Garay, 2004). Adicionalmente, se puede considerar la mayor influencia que tienen los medios de comunicación

sobre los jóvenes en lo que respecta a los patrones de consumo de los mismos, de la que tiene la universidad en este aspecto.

De Garay (2004) observa que existe una paulatina pérdida de poder de convocatoria de las culturas populares y tradicionales frente a los bienes culturales de la modernidad. El intento por conservar y restituir tradiciones en apariencia inalteradas, manifiesta así su fracaso. Esto se debe, en gran medida, a que los centros comerciales, donde se ubican la mayoría de las salas de cine, han venido sustituyendo las plazas públicas como lugares de reunión, paseo y encuentro. Es entonces necesario señalar, en concordancia con De Garay (2004) que, debido al monopolio en la producción y circulación de los medios de comunicación y de los centros comerciales, por parte de grandes industrias transnacionales, asistimos a un proceso de homogeneización del público. Cabe aclarar que en estos lugares también se genera lo que De Garay (2004) rotula como “consumo cultural simbólico” (p.155), conocido también como el “vitrineo” o consumo visual no material que hace el público de los escaparates; fenómeno que también contribuye a este mismo proceso de homogeneización. Adicionalmente, es curioso cómo este proceso de homogeneización también se manifiesta en la homogeneidad de los centros comerciales; todos se parecen, tienen casi la misma disposición arquitectónica, una decoración y colocación de objetos promocionales tenebrosamente similar, las mismas reglas organizativas. “Los empleados son como copias fotostáticas: vestidos con la misma indumentaria, siempre nos dicen “buenas tardes, bienvenido, que disfrute nuestra película”. Vivimos en el imperio de la calidad total empresarial, no hay sorpresas, todo es previsible, nada está fuera de control” (De Garay, 2004, p. 156), todo es homogéneo.

De cualquier forma, es importante considerar otros espacios de consumo cultural característico en los jóvenes universitarios que refiere a las discotecas y bares. Dichos lugares son un territorio símbolo de identidad que:

“Como si se tratara de un cine, en ellas el lugar está aislado, planteando una separación tajante con el afuera. Todo es completamente cerrado, no hay ninguna ventana por la que se establezca una comunicación con el afuera, sólo la puerta por la que se accede y se sale. La disco tiene como ventanas a las pantallas de video. La disco es una escisión completa. Afuera no hay nada de la disco. En la disco no hay afuera.” (Urresti, 1994, citado en De Garay, 2004, p. 159)

En este sentido, entrar a la discoteca significa introducirse en un tipo de música específica que escuchan y emplean los jóvenes para bailar; en muchos sentidos, la música es una de las más fuertes actividades de la cultura joven. Ahora, considerando que la identidad social se construye en la interacción cotidiana con otros sujetos con lo que se comparten características e intereses comunes, mediante el “uso” de la discoteca, los jóvenes diferencian un *nosotros* en contraposición a un *otros*, consiguiendo así la alteridad necesaria para la construcción de una identidad. De este modo, De Garay (2004), evidencia que los jóvenes obtienen información de sus nichos comunes a través de medios de comunicación informales: de voz en voz, gracias a la promoción de los fanáticos, amigos y parientes, por medio de volantes, etc.

Con lo escrito anteriormente y tomando en cuenta los mencionados estudios, artículos y libros de expertos que tratan el tema de la familia, el rol de ser padres y madres, las relaciones de pareja y el significado de juventud en un ámbito estudiantil y laboral, queda clara la importancia de estos aspectos en lo que concierne a la vida de los jóvenes. Ya que el objetivo principal de este trabajo de investigación es indagar sobre los efectos de la meditación en las relaciones

vinculares (familia, pareja y amigos) y en las relaciones ocupacionales (trabajo y académico), teniendo en cuenta la meditación, como una práctica que permite elevar los estados de conciencia para estar en armonía consigo mismo y con los demás, en este caso aquellas relaciones ya mencionadas, a través de la práctica, se lograría que los estudiantes adquirieran mayor consciencia en el manejo de sus relaciones, evitando reacciones perjudiciales en situaciones nuevas y desafiantes.

En este punto es fundamental preguntarse, ¿Qué es la Meditación?, ¿Qué hace que esta tenga un efecto considerable sobre los seres humanos? Con el fin de responder a esta preguntas, se procederá a explicar el origen de la meditación desde su historia y misticismo como corriente de pensamiento, para después proseguir a hacer un esbozo sobre lo que sucede con los deseos del ser humano que empieza a realizar dicha práctica desde una perspectiva psicoanalítica, y finalizar con un breve recuento de las modificaciones que ocurren en el sistema nervioso cuando se instauran nuevas pautas de acción en el diario vivir.

La meditación, es la práctica principal sobre la cual se basa el Hinduismo y el Budismo, pero no por ello es exclusiva de estas filosofías, disciplinas o estilos de vida. Para el Budismo, la existencia humana es una ilusión creada y reformada por la mente, que recibe la influencia del mundo exterior para seguir proyectando dicha ilusión y aleja, o no permite, que el ser humano observe la verdadera naturaleza de su Ser y de la existencia humana. La meditación es la herramienta por medio de la cual se puede limpiar la mente de aquellos velos que restringen la visión y lograr encontrar la claridad que el ser humano busca con respecto a su vida. Los conceptos *Meditación* y *Mente* serán definidos más adelante, pero es necesario hacer un breve recuento histórico sobre el origen del Budismo.

Siddhartha Gautama, príncipe del reino de Kapilavatthu, ubicado en Lumbini; una aldea del Terai (en el actual Nepal) ubicada a los pies de los montes Himalayas. Como todo príncipe creció con todas las comodidades y lujos que en la época, se podían tener. Pero intrigado por la vida fuera de su palacio, un día le pidió a su padre permiso para salir y conocer el mundo fuera de su palacio. Su padre, el rey, mandó a limpiar las calles de mendigos, enfermos, pobres y demás personas y situaciones que fueran desagradables para su hijo, ya que quería que éste no supiera que afuera existía el dolor, el sufrimiento, el hambre y todas aquellas condiciones que la mayoría de seres humanos debían enfrentar. Una vez limpias las calles, el desfile del príncipe Siddhartha salió a recorrer. El desfile por las calles y el alboroto eran tan maravillosos, que un mendigo, según cuentan, salió a ver qué era lo que estaba sucediendo. Siddhartha, alcanzó a verlo y al regresar al palacio, regresó con él un interrogante. ¿Por qué existe gente sufriendo? ¿Por qué existe el sufrimiento humano?

Dejando a su esposa, Yasodhara y a su hijo Rahula. A la edad de 29 años Siddhartha decidió salir de su palacio a enfrentarse al mundo real y encontrar las respuestas a sus preguntas. Al inicio de su vida ascética, Siddhartha considero la deprivación de todas las posesiones materiales, incluida la comida. Pero un día, estando en un río bañándose, se desmayó y casi muere. Después de este episodio, rememoró a su padre en una primavera trabajando muy concentrado en una tarea, encontrando que por medio de la absoluta concentración conseguirá ese despertar que buscaba, y no, por medio de un ascetismo extremo. De este modo, Siddhartha encontró lo que llamaría el *Camino Medio* – un camino de moderación sin llegar a los extremos de auto indulgencia o auto mortificación. Después del incidente en el que casi muere de inanición y de haber recibido leche y budín de arroz por una niña, llamada Sujata, Siddhartha resolvió sentarse bajo un árbol llamado, tras este evento, el árbol de Bodhi o Ficus Religiosa.

Siddhartha afirmó que no se levantaría de su meditación hasta encontrar la verdad. Cuenta la historia que transcurridos aproximadamente 40 días, Siddhartha alcanzó el estado de la Iluminación y se convirtió en el Buda o el Primer Iluminado. Una vez alcanzado su propósito, Gautama Buda buscó a sus compañeros, quienes lo habían abandonado por dejar las costumbres ascéticas y les compartió el conocimiento que había descubierto en su larga meditación.

De acuerdo a la Real Academia de la Lengua Española, la meditación se define como: *Acción y efecto de meditar*. Meditar a su vez, se define como: *Aplicar con profunda atención el pensamiento a la consideración de algo, o discurrir sobre los medios de conocerlo o conseguirlo*. Esta definición es incorrecta. El acto de meditar, y su respectiva práctica, la meditación, son definidas por el Budismo como el estado en el cual la mente está libre de pensamientos, tranquila, quieta y centrada en un punto. Esta definición es la que ha sido pasada principalmente por tradición oral entre los monjes budistas desde hace 25 siglos, cuando Siddhartha Gautama, el Buda, alcanzó el estado de la Iluminación por medio de la meditación.

Junto con este concepto está a su vez el de Mente e Iluminación. Para las tradiciones de pensamiento y prácticas espirituales diferentes al Cristianismo, sobre todo aquellas que han surgido en Oriente como lo es el Budismo, la Mente no es un órgano como lo es el cerebro y tampoco es el alma. Intentar definir este concepto es algo confuso pero para el Budismo, la Mente es aquello que complementa nuestro cuerpo físico pero a la vez está presente en nuestros pensamientos y sentimientos. Es un ente que piensa y siente y que rige nuestra vida, nuestra conducta. Si la Mente está agitada, el ser que contiene esta mente está agitado. La Iluminación, se entiende como el estado de atención y de Conciencia sobre todo lo que sucede en la vida del ser Humano. De acuerdo con Alejandro Jodorowsky,

“Conciencia” se interpreta como “aquello de lo que soy consciente”, es decir, aquello de lo que me doy cuenta en la vigilia. Pero en realidad lo que es “consciente” es aquello que erróneamente llamamos “Inconsciente”. Somos más el inconsciente que la conciencia. Si nos liberamos del concepto de “ser conscientes de”, la Conciencia es lo que realmente somos, una naturaleza indefinible, a la que a veces llamamos *alma* y otras *espíritu*. En cambio, lo que llamamos “conciencia” es la individualidad en la vigilia, una cárcel racional que nos hace creer que sólo somos aquello de lo que nos damos cuenta.

(Jodorowsky, 2012, p. 13)

Por lo tanto, la práctica de la meditación tiene como objetivo hacer de quien la practique un ser con mayor Conciencia y de esta manera se libere poco a poco del sufrimiento que está en su vida. Sufrimiento que según Dürckheim (1995) tiene tres orígenes en nosotros los seres humanos. Un origen universal, el cual hace referencia al “desasosiego interno que se apodera del hombre cuando su adaptación al mundo ha llegado a ser tan total que lleva al Ser Esencial a un callejón sin salida.” (p.11), un origen histórico, relacionado con nuestro tiempo donde “la racionalidad o el conocimiento racional, de la técnica y la organización se instala en el núcleo de nuestra individualidad creadora.” (p.11). Estos dos orígenes son los que dan la formación al tercero: el personal, en el cual convergen los dos anteriores y el hombre llega a cierta etapa de su desarrollo individual en la que se sitúa frente a su propio problema. En ese momento se descubre el cautiverio total, la vida condicionada y la asfixia que esta produce en el Ser Esencial, el cual está más allá del Tiempo y el Espacio pero debido a la inconsciencia sobre este, no se percibe. La meditación es un cambio de orientación, es el camino de la liberación. (Dürckheim, 1995)

La meditación es “el instrumento de apertura al ser esencial, (...) el sentido de la meditación es el de un ejercicio iniciático.” (Dürckheim, 1995. p. 13) Dicha iniciación hace

referencia a abrir las puertas del misterio que representan los seres humanos y sobre todo, las puertas a la dimensión Esencial y Trascendental de su existencia. Meditar, no sólo se limita a beneficiarse en planos imperceptibles y poco tangibles, sino que también ayuda a que los seres humanos transformen su conducta, de tal manera que en su actuar natural esté el amor y la comprensión hacia los otros. La meditación permite el paso de una existencia egocéntrica a una vida altruista.

Por lo tanto, aquello que postula la Fundación Dhammakaya (fundación budista Tailandesa) por medio de su iniciativa de Paz Mundial y el proyecto de Peace Revolution, como una fórmula matemática para lograr este objetivo es: Paz Interior + Paz Exterior = Paz Mundial Sostenible. La meditación hace de los seres humanos seres altruistas, dispuestos a ayudar a los demás y a poner por delante de sí mismos las necesidades de los demás antes que las propias.

Ahora bien, la meditación como búsqueda del ser esencial que consigue conectar sus estados internos, con los externos y los mundiales, que fluye naturalmente a lo largo de este hilo, remite a preguntarse también por la pregunta de cuál es esa *esencia* del ser. Entre los diversos significados que se encuentran en la Real Academia de la Lengua Española para la palabra *esencia*, resaltan los siguientes: “Ser condición inseparable de algo; lo más puro, fino y acendrado de una cosa; aquello que constituye la naturaleza de las cosas, lo permanente e invariable de ellas; quinto elemento que consideraba la filosofía antigua en la composición del universo” (2013). En los diversos significados se hace evidente que la *esencia* es indispensable para la existencia de cualquier objeto y constituye por lo tanto, una parte inseparable del mismo, aquello invariable y permanente que constituye su naturaleza, así como la del universo.

Con el fin de ofrecer una comprensión del impulso necesario para llevar a cabo la búsqueda por la *esencia* del ser, es decir, aquello que proporciona la energía para emprender

dicha búsqueda, se considerarán los conceptos de deseo y narcisismo postulados inicialmente por Freud en trabajos tales como *Dos principios del acaecer psíquico* (1911) o *Introducción al narcisismo* (1914), entre otros, y posteriormente ampliados por, Rabinovich (2007), Peskin (2009) y Lacan (1968).

A propósito de la responsabilidad ética de los que se forman en un estilo de vida, dice Rabinovich citando a Lacan (2007) que ésta debe presentarse: “como un principio de su acción, que les permita dar cuenta de esa misma acción. Por otro lado, no sólo quiero tener aquí gente que esté interesada en su acción, sino que le interese, básicamente, lo que entraña el cambio *esencial* de la motivación ética y subjetiva que introduce en nuestro mundo, el psicoanálisis.” (p. 14) (Las cursivas son de los autores de este trabajo). En igual medida y en relación con las disciplina psicológica específicamente, es importante considerar que “toda clasificación es un artefacto relativo, el ser humano no es reducible a un diagnóstico estático” (Peskin, 2009).

Considerando lo previamente mencionado, Perskin (2009) dice que el concepto de narcisismo es siempre controversial debido a su carga semántica en occidente. Sin embargo su construcción conceptual, Freud la realizó para dar cuenta de estados, momentos y hechos típicos del desarrollo humano donde predomina un estado de indiferenciación con el otro, un estado de fusión. Valdría la pena recordar en este punto, la palabra *esencia* como lo inseparable del objeto, motivo por el que a su vez, la búsqueda por la esencia, es un regreso a la búsqueda de sí mismo, o sea, un cuidado de sí mismo.

En su texto *Introducción al narcisismo*, Freud (1914) comenta que el término narcisismo es utilizado para designar aquella conducta por la cual un individuo da a su cuerpo propio un trato parecido al que daría al cuerpo de un objeto; vale decir, lo mira con complacencia, lo acaricia, lo mimar, lo nutre, hasta que alcanza la satisfacción plena. Como se puede evidenciar,

existe una corriente del narcisismo que entra en un radio más vasto que el de la patología y reclama un sitio dentro del desarrollo psíquico. En este sentido, el narcisismo no sería una perversión del desarrollo, sino el complemento libidinoso del egoísmo inherente a la pulsión de auto-conservación.

Por medio del estudio de las neurosis en análisis, Freud (1914) dice que se muestra un modo particular donde el sujeto ha cancelado el vínculo erótico con personas y cosas. Aún lo conserva en la fantasía; vale decir, han sustituido objetos reales por objetos imaginarios de su recuerdo o lo ha mezclado con estos. Asimismo, el sujeto ha renunciado a emprender las acciones motrices que le permitirían conseguir sus fines en esos objetos. A este estado de mirarse a sí mismo, sugiere Jung (citado en Freud, 1914) designarlo como introversión de la libido.

Ahora bien, otro es el caso de los parafrénicos, caracterizados por el delirio de grandeza y el extrañamiento de su interés frente al mundo exterior (personas y cosas), quienes parecen haber retirado realmente su libido de las personas y cosas del mundo exterior, pero sin sustituirlas por otras en su fantasía. Surge entonces la pregunta, ¿cuál es el destino de la libido en sujetos con esta condición? El delirio de grandeza propio de este estado, indica que la libido sustraída del mundo exterior fue conducida al yo, y así surgió la conducta que podemos llamar narcisismo.

Independientemente del destino de la libido narcisista, sea el yo, sea el objeto real o fantaseado, tras las observaciones y concepciones sobre la vida anímica de los niños y de los pueblos primitivos, Freud (1914) halló rasgos que, si se presentasen disonantes a su contexto, podrían imputarse al delirio de grandeza: una sobreestimación de la potencia de sus deseos y actos psíquicos, la “omnipotencia de los pensamientos”, la fe en la virtud de las palabras y la “magia”, todo lo que aparece como una aplicación consecuente de las premisas del delirio de grandeza. Esta misma actitud frente al mundo exterior, se observa en los niños, permitiendo

conjeturar una originaria investidura libidinal del yo (sí mismo), cedida después a los objetos, mas siempre persistiendo un restante en el propio yo.

De cualquier forma, con respecto al destino de la libido narcisista (el sí mismo u objetos reales o fantaseados), que es en sí mismo una elección de objeto (así no se haga conscientemente), es importante rescatar que “todo ser humano tiene abiertos frente a sí ambos caminos para la elección de objeto, pudiendo preferir uno o el otro. Decimos que tiene dos objetos sexuales originarios: él mismo y la persona que lo crió, y presuponemos entonces en todo ser humano el narcisismo primario”. (Freud, 1914, p. 85)

Freud (1914) sugiere que el narcisismo primario del niño se supone bajo la consideración de una actitud tierna por parte de los padres que se puede discernir, como el renacimiento y la reproducción del narcisismo propio de los mismos, hace mucho tiempo abandonado. La sobrestimación del niño, gobierna este vínculo afectivo y por tanto, debe (el niño) tener mejor suerte que sus padres, no debe estar sometido a esas necesidades objetivas cuyo imperio en la vida hubo de reconocerse. Enfermedad, muerte, renuncia al goce, restricción de la voluntad propia no han de tener vigencia para el niño. *His majesty the baby*, debe cumplir los sueños irrealizados de los padres; el varón será un gran hombre y un héroe en lugar del padre, y la niña se casará con un príncipe como tardía recompensa para la madre.

El hombre no quiere privarse de la perfección narcisista de su infancia y procura recobrarla en la nueva forma del ideal del yo; o sea, el sustituto del narcisismo. Todo lo que uno posee o ha alcanzado, cada resto del primitivo sentimiento de omnipotencia, contribuye a incrementar el sentimiento de sí. En el caso en el que la investidura de amor sobre el objeto, es sentida como grave reducción de sí, la satisfacción de amor resulta imposible, y el re-enriquecimiento de sí sólo es posible mediante el retiro de la libido de los objetos. “Este

retroceso de la libido de objeto al yo, su mudanza en narcisismo, vuelve, por así decir, a figurar un amor dichoso, y por otra parte un amor dichoso real responde al estado primordial (del niño) en que libido de objeto y libido yoica no eran diferenciables.” (p.96)

Como ha sido posible evidenciar, en la vasta dinámica del narcisismo está siempre presente, como determinante de su destino, la relación con el objeto. Pues es precisamente gracias este deseo tan esencial de entrar en relación con el objeto, de conectarse con él y hasta por momentos, llegar a fundirse indiferenciamente con el mismo, que se procura alcanzar, por ejemplo por medio de la meditación, la sensación de fluidez natural en el encuentro de la esencia del ser; del ser humano, que por lo demás, es ser social. Y no tiene porqué ser de otra forma pues como lo postula Peskin (2009), “sin el Otro no se podría alcanzar ni siquiera la forma mínima humana de yo y, por ende, de narcisismo.” (p.572) Esto es una síntesis de múltiples trabajos de investigación alrededor del tema, que además de otras cosas, apuntan a que la dinámica del sí mismo exige un completamiento tal, que a él no le falte nada. De ese mismo lugar que es la búsqueda de la esencia del ser, la búsqueda de su completud, nace la búsqueda del amor, la búsqueda de la relación con el Otro.

Teniendo en cuenta lo anterior, el Dr. Miguel Fraile en su libro *Meditación Budista y Psicoanálisis* (1995) menciona conceptos del psicoanálisis que bajo el lente del Budismo dan una explicación del sufrimiento y de la razón por la cual éste está presente en los seres humanos. Dice Fraile (1995) que mientras las pulsiones de Eros sigan en su lucha contra Tanathos, nunca podrá sublimar del todo sus energías y por lo tanto nunca logrará trascenderlas. La represión de la una con la otra da la peculiar estructura psíquica que tienen los seres humanos, donde la satisfacción del deseo lleva a la felicidad, pero su insatisfacción o represión lleva al sufrimiento. Una vez un deseo se ha satisfecho otro más aparecerá y así continúa el ciclo indefinidamente.

“Eros es la fuerza que siempre nos lleva a la búsqueda del deseo, pero la vida siempre termina en la muerte o Tanathos.” (Fraile, 1995. p 40)

Para el Budismo, estos conceptos son conocidos como Avidhia (la ignorancia que nos domina) y Tanha (el deseo que nos domina). Desde esta misma perspectiva, es la meditación la que logra liberar al Yo de esas pulsiones. Pero el Yo en el Budismo es el concepto principal a la vez que el último. No se niega, ni se reprime al Yo. Incluso, la meditación es considerada como una práctica narcisista, donde se debe buscar primero el equilibrio interior para luego, más adelante poder ayudar a otros a liberarse de sus pasiones y deseos que impiden el completo desarrollo de su Yo Esencial, no aquel que se limita a una existencia corpórea, sino aquel que tiene una dimensión mística y trascendente.

Ahora, se define cómo se lleva a cabo esta práctica. Aunque existen libros y manuales para hacerlo, y el propósito de esta investigación es enseñar a un grupo de personas a realizar de la manera adecuada esta actividad, la meditación tiene una premisa básica y casi única. Dicen los maestros del Budismo Zen, que el proceso de meditar es el fin de meditar. No es necesario alcanzar algo (calma, tranquilidad, felicidad, relajación). Se debe olvidar la noción de alcanzar, de obtener algo, dejar a un lado el deseo, ya que la meditación en sí misma su mismo fin y objetivo, meditar. Para los efectos de este trabajo, se usará la técnica Dhammakaya, aunque la meditación en su base tiene el mismo método. Sentarse de forma cómoda, espalda recta, manos sobre los muslos, ojos semiabiertos, respiración lenta por la nariz y relajar el cuerpo. Las diferentes técnicas de meditación difieren más en su rito y ceremonia para realizarla que en la práctica como tal.

La meditación Dhammakaya, definida por el abad de la Fundación Dhammakaya, Luang Phaw Dhammajayo (Gran Padre Dhammajayo) en su libro *Journey to Joy* (2008) es el estado

natural de todo ser humano. Donde hay seres humanos esta Dhammakaya (p. 20). La meditación en general busca que por el momento que se esté llevando a cabo esta práctica, la mente pueda entrar en un estado total de relajación y de calma, en el que no hay pensamientos sino una concentración absoluta en el cuerpo y la actividad que se está realizando en ese momento, el Aquí y Ahora.. El enfoque que da la técnica Dhammakaya es centrar esa atención en un punto específico del cuerpo el cual es el Centro. Para el Budismo Theravada, el Centro del cuerpo, el cual se encuentra a dos dedos por encima del ombligo.

La meditación como técnica descubierta por Gautama Buda, es una técnica universal que todos los seres humanos pueden practicar sin importar su sistema de creencias o de pensamiento y que es útil para todos. La meditación es un método para tranquilizar la mente y el cuerpo a la vez, donde al lograr concentrar la mente en una sola tarea, el cuerpo entra en un estado de relajación y calma que le permite reconectarse con su verdadero ser. Para Dhammajayo, es Dhammakaya, para otros, como Dürckheim, es lograr ver el verdadero Ser, el Gran Uno: “Para el hombre, el rayo de luz del SER se presenta bajo la forma de opuestos y de relaciones. Si se despierta el mirar interior, más allá de la dualidad, el hombre podrá contemplar la luz primaria.”(Dürckheim, 1993)

Ahora bien, en lo que al sistema nervioso varios estudios afirman que el cerebro tiene la capacidad de adaptarse según las exigencias del cuerpo. Un claro ejemplo de lo anterior es lo que se conoce como neuroplasticidad, término que se explicitará más adelante. En primera instancia, cabe resaltar que durante años se creyó que los mapas sensoriales de los seres humanos sólo podían modificarse durante ciertos periodos críticos del desarrollo y dentro de una duración limitada. Además, los estudios arrojaban datos que indicaban que esta capacidad de que el

cerebro pudiera modificarse se perdía en la edad adulta (Mecanismos de plasticidad (funcional y dependiente de la actividad) en el cerebro auditivo adulto y en el desarrollo, 2009).

Hoy en día se ha podido determinar que existe una gran capacidad de reorganización en el sistema sensorial ya maduro en caso de verse privado de sus aferencias normales de manera crónica. Así pues, el artículo se centra principalmente en los cambios plásticos de los mapas sensoriales y en los posibles mecanismos que ayudan a dicha reorganización del cerebro humano.

En primer lugar, vale profundizar sobre el significado de la plasticidad cerebral. Por lo general, el término de plasticidad neuronal hace referencia a los cambios sinápticos asociados al aprendizaje o en la reorganización de los mapas corticales en función de los campos sensoriales, entre otros. Resulta conveniente revisar la plasticidad en el cerebro adulto pues permite comprender los mecanismos no sólo de recuperación sino de comprensión en cuanto a las bases de los aprendizajes que se dan a lo largo de la vida (Mecanismos de plasticidad (funcional y dependiente de la actividad) en el cerebro auditivo adulto y en el desarrollo, 2009].

Durante años, se pensó en el ser humano como un ser biológico con funciones específicas e inamovibles a lo largo de su vida, sin embargo, para este trabajo de investigación se planteará al hombre como un ser biopsicosocial, donde se integra lo funcional con el entorno (Martínez, LF, *Neuroplasticidad cerebral en la niñez*, 2005). Esto permite pensarlo como un producto y a la vez como productor del ambiente donde se dan procesos dinámicos que se acoplan y suplen ciertas necesidades determinadas. Zicher, citado por Martínez, dice lo siguiente frente al tema de la neuroplasticidad cerebral: *“Tanto el sistema nervioso como el cuerpo y el entorno son sistemas dinámicos altamente estructurados, ricos y complicados, acoplados el uno al otro en un claro sentido bidireccional”*.

Se puede decir entonces que aunque se nazca con ciertas competencias, éstas se modifican gracias a la interacción con el ambiente, lo que permite desarrollar poco a poco diversas potencialidades. Además, se ha demostrado que los cambios en el cerebro son significativos, motivo por el que se trabaja desde un punto de vista en el que el hombre puede aprender y reaprender, avanzar y devolverse sin que esto le impida explotar sus capacidades, pues cada paso dado es un aprendizaje. Sin duda alguna se afirma que el cerebro se reorganiza en función de la información que recibe, permitiendo que el aprendizaje de una conducta o la repetición de la misma, cualquier ejercicio mental, las destrezas físicas o las actividades lúdicas hagan que aquel kilo y medio de masa pensante se reconfigure (Mambo, citado por Martínez, LF, *Neuroplasticidad cerebral en la niñez*, 2005).

Por otra parte, casos reconocidos de rehabilitación de pacientes con lesiones cerebrales, permiten rectificar la información anteriormente dada pues se explicita cómo estos pacientes, sin datos científicos específicos mostraban una recuperación adecuada y sobre todo no esperada. Asimismo, en su ensayo *Neuroplasticidad cerebral en la niñez*, Luisa Fernanda Martínez menciona a Santiago Ramón y Cajal; quien planteó la aparición de tropismos o tactismos como consecuencia de la sensibilidad de las neuronas en los tejidos, siendo ésta la causa de diversas transformaciones, desplazamientos y migraciones de las neuronas (Terzaghi, M. Crecimiento, maduración y desarrollo. Sistematización de textos. Cátedra de Neurología. FEPI, Fundación para el estudio y tratamiento de los problemas de la infancia Centro Dra. Lydia Coriat - Departamento Docencia. Buenos Aires, 1999 citado por Martínez, LF, 2005).

Esto indica, sin duda alguna, que comienza a replantearse la visión del cerebro como órgano estático e inamovible pues gracias a las diversas investigaciones se ha podido determinar la gran complejidad de éste, dando a conocer con más profundidad su funcionamiento y

crecimiento además de su gran influencia sobre el comportamiento humano (Martínez, LF, *Neuroplasticidad cerebral en la niñez*, 2005).

Esta reflexión abre paso al término de neuroplasticidad cerebral como proceso que surge de aquellos mecanismos comunes para diferentes especies, donde el carácter adaptativo se conserva tanto ontogénica como filogenéticamente. La neuroplasticidad cerebral no sólo se da a partir de factores genéticamente desarrollados sino también, como bien se explicitó anteriormente, a partir de las experiencias tanto individuales como grupales de los seres humanos (Gómez Fernández, L citado por Martínez, LF, *Neuroplasticidad cerebral en la niñez*, 2005).

A continuación se hará una pequeña descripción de cuál ha sido el proceso formal y reconocido que lleva la neuroplasticidad cerebral. Varios procesos del desarrollo están involucrados, dentro de éstos la inducción dorsal, la reproducción neuronal, la migración neuronal, la proliferación de los botones axonales, la ramificación dendrítica, la sinaptogénesis y la mielinización (Martínez, LF, *Neuroplasticidad cerebral en la niñez*, 2005), al igual que un ambiente favorable para una buena organización funcional. De igual manera, no sobra comentar la importancia de la relación entre neuroplasticidad, desarrollo y maduración del sistema nervioso. Todo este proceso da entonces origen a cambios numéricos, morfológicos y funcionales a partir de la transmisión de señales anterógradas y retrógradas. Factores tanto endógenos como exógenos entran en juego para formar lo que se conoce como fitness cerebral: cuanto más se le da uso a cualquier red neuronal nueva, mayor es su nivel de cooperación y de eficacia en la respuesta.

Ejercicios como la meditación puede ofrecer cambios en el cerebro que pueden llegar a ser inimaginables para muchos. No obstante, está comprobado que no sólo altera los patrones de ondas cerebrales, sino que también permite la creación de células que son producto de una

concentración interna intencional. Un estudio expuesto por la revista NeuroReport en el 2005, demostró que había un aumento en la sustancia gris de estas personas que tenían bastante experiencia en meditación budista. Señala el libro, que lo mejor que pudo mostrar el estudio es que estas personas no eran personas dedicadas enteramente a la meditación, sino personas comunes y corrientes que trabajaban, tenían familias y apenas meditaban 40 minutos diarios.

Como dice la autora del libro “No hay que ser un santo para producir más células cerebrales. Los investigadores de este tema también sugieren que la meditación puede retrasar el adelgazamiento de la corteza frontal que se produce con la edad” (Dispenza, 2008, p 58-59). Este libro expone la importancia que ejerce la meditación sobre la mente a partir de otros estudios diferentes al mencionado anteriormente. Uno de ellos aparece en el año 2004 en las actas de la Academia Nacional de Ciencias, donde se confirma cómo el entrenamiento mental por medio de la meditación y la concentración puede llegar a cambiar la manera como funciona el cerebro y por lo tanto, como funciona la mente.

Objetivos

Objetivo general

Analizar los efectos de la meditación en las relaciones vinculares y ocupacionales de un grupo de jóvenes universitarios que empieza a practicar meditación Dhammakaya.

Objetivos específicos

- Describir y analizar el discurso de los jóvenes universitarios, antes de comenzar su proceso de meditación, sobre el significado de sus relaciones vinculares (familiares, de pareja y de amistad) y sus relaciones académicas y laborales.

- Describir y analizar cómo influye el proceso de meditación de los jóvenes universitarios en su comprensión del ámbito familiar, de pareja, de amistad, de relaciones académicas y laborales.
- Analizar qué efectos tiene la meditación de los jóvenes universitarios en sus relaciones vinculares y ocupacionales.

Categorías

Relaciones vinculares: Aquellas interacciones constantes con otras personas en el ámbito familiar, de pareja y de amistad.

Relaciones ocupacionales: Aquellas interacciones constantes con otras personas en el ámbito académico, laboral y extracurricular.

Sub categorías

Familia: Núcleo primario de personas con las cuales vive el participante.

Amistad: Personas con las cuales el participante mantiene un vínculo cercano no sexual.

Pareja: Relación sentimental en la cual se encuentra involucrada actualmente.

Ámbito académico: Relaciones estrictamente ligadas al estudio en el contexto universitario.

Ámbito laboral: Relaciones ligadas al trabajo remunerado en el contexto laboral.

Actividades extracurriculares: Actividades realizadas en el tiempo de ocio.

Método

Tipo de Investigación

Estudio exploratorio: El objetivo de este tipo de investigación es examinar de manera sistemática un tema o problema poco estudiado previamente, permitiendo el contacto con

fenómenos relativamente desconocidos o la indagación de perspectivas de abordaje novedosas. Estos estudios trascienden el nivel documental y conllevan una aproximación directa, empírica o de campo, al objeto de estudio. Sus objetivos se relacionan con el interés de configurar un objeto o problema de estudio concreto; esbozar sus posibles condiciones estructurales y funcionales; determinar claves, pistas o indicadores de tendencias en su condición, dinámica o formas de comportamiento, identificar nuevas variables y relaciones potenciales entre ellas, o generar hipótesis que se pueden poner a prueba en investigaciones posteriores metodológicamente más complejas y rigurosas. (Barratt 1996; Hernández, Fernández y Baptista, 2010, Cerda, H. citado por Gáfaró, M, La Rotta, G, Muñoz, L, Rojas, F, Silva, LM, 2010).

Diseño

El diseño de esta investigación será de tipo mixto descriptivo y análisis de discurso. Se aplicará una entrevista pre y post-test, con el mismo grupo de participantes y con la misma unidad de análisis. Se realizará entonces un seguimiento de los resultados encontrados al terminar el proceso para compararlos y evaluarlos con la información recogida antes de comenzar el proceso de meditación.

Participantes

La selección de los participantes se hará de manera voluntaria. Cabe resaltar que antes de iniciar el proceso de meditación se debe verificar que los participantes cumplan con los requisitos indicados por los investigadores. Para tener mayores posibilidades de éxito en la constitución de la muestra se enviarán correos electrónicos a personas contactadas en diferentes eventos organizados en torno a la meditación, donde se les pidió que dejaran registrados sus datos personales. Se escogerán doce (12) participantes iniciales, de los cuales ocho (8) serán seleccionados; los cuatro (4) restantes quedarán en lista de espera en caso de que alguno de los

escogidos decida retirarse de la investigación. Se seleccionarán cuatro hombres y cuatro mujeres entre los 20 y los 23 años, estudiantes de pregrado de la Pontificia Universidad Javeriana, sede de Bogotá, sin experiencia en la práctica de la meditación.

Instrumentos

Se utilizarán los siguientes instrumentos para la investigación.

Entrevista pre y post test: La entrevista semi-estructurada contara con 15 ítems que indagaran sobre las relaciones vinculares y ocupacionales de los participantes. Se aplicará antes de comenzar el proceso de meditación y al finalizar el proceso.

Guía de meditación: Guía de meditación en español, cuya duración es de 20 minutos, la cual orientara la práctica de meditación de los participantes. Se le entregará un CD en formato MP3 a cada uno de ellos.

Diario de meditación: Diario electrónico donde los participantes registrarán, al finalizar sus actividades cotidianas la experiencia de meditación y los efectos producidos en sus relaciones vinculares y ocupacionales; se guardará dicho diario en una carpeta del programa Dropbox día de por medio para generar dieciocho (18) registros por participante, para un total de ciento cuarenta y cuatro (144) registros.

Procedimiento

En primer lugar, se realizará una entrevista a cada uno de los jóvenes participantes antes de comenzar el proceso de meditación para indagar acerca de las relaciones familiares, de amistad, de pareja y las relaciones académicas y laborales. Una vez realizada la entrevista, se les dará un CD conteniendo la guía de meditación que los jóvenes deberán escuchar durante veinte (20) minutos todas las mañanas a lo largo de seis (6) semanas. Día de por medio, luego de

terminar sus actividades cotidianas, los participantes deberán escribir un diario de campo donde registren sus experiencias relacionadas con las categorías definidas. Al cabo de las seis (6) semanas, se realizará la misma entrevista inicial para comprender los cambios en el discurso de los jóvenes a partir de la meditación. Para dicho análisis se tendrán en cuenta las entrevistas pre-test, post-test y los ciento cuarenta y cuatro (140) registros elaborados por los participantes.

Resultados

Para la descripción de resultados, fueron recopilados en primera instancia, los datos de las entrevistas pre y post test (ver anexos), así como los diarios de meditación de cada uno de los participantes. Posteriormente, la producción discursiva de los participantes fue organizada en matrices (ver anexos).

En la matriz de la entrevista pre, en el eje vertical se encuentran las categorías de análisis propuestas; a saber, relaciones universitarias, laborales, de amistad, de pareja y familiares. En el eje horizontal, se encuentran las preguntas de la entrevista agrupadas en función de la experiencia subjetiva de cada uno de los participantes con respecto a las cinco categorías previamente mencionadas y la concepción alrededor de las relaciones en sí mismas. Se consideraron categorías adicionales de agrupación en las relaciones vinculares, que hacen referencia a los entornos en los cuales los participantes manifiestan tener el mayor intercambio interpersonal; a saber, celebraciones y roles.

Ya en la matriz de los diarios de meditación, en el eje vertical se consideraron las categorías de análisis propuestas y adicionalmente, las categorías de análisis de la experiencia emocional durante el día y de la experiencia de la meditación. El eje horizontal, fue organizado por días de registro del diario.

En la matriz de la entrevista post, el eje vertical fue elaborado a partir de las preguntas de la entrevista misma (ver anexos) y en el eje horizontal se consideraron las respuestas por participante. Adicionalmente, todas las tablas están subdivididas, en cada recuadro de la matriz, en registros positivos y negativos, según la experiencia subjetiva referida por cada participante.

Finalmente, se realizó una síntesis descriptiva y organizada de cada una de las tablas en forma de párrafo, donde se procuró abarcar los aspectos comunes referidos por todos los participantes, así como las particularidades sobresalientes de cada uno de los mismos. En ese orden de ideas, se presenta a continuación, la agrupación sintética de los resultados en forma de párrafo. Las tablas y los registros de los diarios de meditación, pueden ser encontrados en la sección de anexos.

Entrevista Previa al proceso de meditación

En primera instancia, es importante mencionar que sólo dos participantes de ocho consideraron la experiencia dentro de la universidad como una experiencia negativa, donde no se cumplieron las expectativas en términos académicos. Para el participante uno, el nivel de exigencia de la Pontificia Universidad Javeriana es considerado como bajo y poco favorecedor para el aprendizaje. Para el cuarto participante, la rutina universitaria comenzó a volverse monótona, razón por la cual quiere acabar sus estudios pronto. El participante tres, considera increíble la pasividad en el aprendizaje tanto en estudiantes como en profesores. El resto de los participantes, sienten satisfacción en cuanto a la libertad y el manejo de tiempo, también en cuanto al crecimiento académico, social y personal. La universidad permite la creación de un nuevo sentido de vida gracias a las nuevas experiencias que ofrece dicha institución. Aunque

reconocen que es necesario hacer sacrificios y que las dificultades son parte del proceso formativo.

Ahora bien, en lo que respecta la experiencia dentro de la facultad de cada uno de los participantes se puede evidenciar opiniones opuestas. Para cuatro de los jóvenes la experiencia tiene aspectos tanto positivos como negativos. Dentro de los aspectos positivos están los grupos de investigación, así como los semilleros, y la posibilidad de aprender. Esto significa que cada experiencia dentro de la facultad es considerada como valiosa en un futuro próximo a nivel académico y laboral. También resaltan aspectos estéticos como “lo bonitas que son las instalaciones” y el alcance de las expectativas que cada uno tenía. El participante cinco menciona que ha sido una experiencia marcada por el trato respetuoso y la cordialidad. En lo que respecta a los aspectos negativos a los que estos jóvenes hacen referencia, se hace explícita la condescendencia por parte de las directivas, de igual forma comentan que no hay coherencia entre lo teórico y lo práctico y que hay poca generación y creación de conocimiento, lo cual ha generado decepción en los estudiantes, los participantes siete, cuatro y tres comentan que perciben desorganización y autoritarismo en la facultad, el participante ocho no reconoce que haya una facultad debido a la falta de interacción con los estudiantes y a la desorganización dentro de la misma y por último, existe un descontento por las características del espacio físico de la facultad y en relación a sus compañeros le preocupa las distancias entre sus hogares para poder reunirse a realizar los trabajos. Por otro lado, para dos de estos jóvenes la experiencia dentro de la facultad ha sido completamente negativa y decepcionante puesto que no existe una interacción constante entre la facultad en sí (directivas y profesores) y los estudiantes. Finalmente, los últimos dos participantes consideran su experiencia como positiva; la definen como agradable gracias a la cordialidad y el respeto.

Asimismo, es relevante explicar que las relaciones universitarias para los jóvenes han sido positivas y enriquecedoras, no sólo a nivel personal sino a nivel social, académico y profesional debido a que la universidad permite crear alianzas y contactos para el futuro, de igual forma los participantes cuatro, uno y ocho comentan que han conseguido crear lazos de amistad en la universidad lo que les genera satisfacción, a diferencia del participante siete quien ha aprendido a estar solo y eso le genera satisfacción. De igual forma, las facultades cuentan con profesores bien formados que brindan respeto y entendimiento hacia el otro, razón por la cual los intercambios son cordiales y respetuosos.

No obstante, dos de los participantes consideran que existen aspectos negativos en sus relaciones por la forma de enseñar de algunos profesores y debido a la criticadera constante que se presenta dentro de la facultad.

En segundo lugar, el análisis de resultados de la experiencia laboral arroja que cinco de ocho participantes no se encuentran satisfechos con sus trabajos. Existe una sensación de inferioridad por falta de conocimientos frente a los temas que exigen cada uno de los puestos. Además, para estos jóvenes el trabajo es visto como una carga y no como un aprendizaje. El participante dos refiere que al no ser su trabajo un trabajo relacionado con sus estudios, éste no es más que una “pérdida de tiempo” y un desgaste físico, mental y emocional. Asimismo, surgen dificultades críticas en la experiencia laboral en cuanto al equipo de trabajo. Para varios de los participantes el grupo de trabajo está compuesto por profesionales de distintas áreas por lo que hay que estar en contacto con diferentes puntos de vista y formas de trabajar diferentes. Al ser trabajadores jóvenes, que no se han graduado de la universidad, se hacen evidentes los conflictos pues los equipos de trabajo les exigen un rendimiento y resultados de profesionales que los jóvenes tal vez no estén dispuestos a soportar. Se hace también referencia al poco tiempo libre

que les queda para estudiar, estar con la familia o estar con los amigos, el cual además se reduce debido al cansancio físico que genera el trabajo. Sin embargo, estos aspectos negativos en ningún momento opacan las experiencias positivas que han tenido en el ámbito laboral, pues insinúan que sus trabajos también les ofrecen la posibilidad de adentrarse “en la vida adulta”. Aunque es exigente, la recompensa monetaria y el dejar plasmado en la hoja de vida que se ha trabajado también genera una satisfacción muy grande.

Por otra parte, el trabajo es visto como una “prueba”; lo que en algunos de estos jóvenes incrementa la necesidad de superarse intelectualmente. Al no ser el trabajo una obligación, la visión de lo que se quiere y se puede lograr se modifica. Pues se dan cuenta que quieren llegar más alto y continuar trabajando a pesar del cansancio, las exigencias o los problemas debido a que esto además les da la posibilidad de ganar su propia plata, de poner en práctica sus conocimientos, compartirlos y aprender en el trato con el otro, el participante cinco valora el sentido de puntualidad, responsabilidad y profesionalismo que se adquiere. De igual manera, los estudiantes consideran que el trabajo les expande los horizontes y les permite ir concretando lo que desean en un futuro. Finalmente, en cuanto a la experiencia laboral es importante recalcar el trato humano pues aunque sea difícil tratar con los superiores o comprender el punto de vista del otro, les permite aprender de sus errores, a aprender a decir las cosas y a cuidar las relaciones.

En cuanto a las relaciones laborales, existen varios aspectos a nombrar. El primero de ellos es la dificultad que generan las jerarquizaciones en el ambiente laboral, pues implica un trato distante entre las directivas y los trabajadores. Aunque esto es necesario, hace que las relaciones se basen únicamente en lo estrictamente laboral pues no hay cabida para ningún otro tipo de conversación. También existe envidia, rivalidad y competencia entre trabajadores, lo que genera problemas en los trabajos, convirtiéndolas en relaciones dañinas. De la misma manera, el

ámbito laboral implica mucha paciencia con los jefes y con el resto de los trabajadores pues los enfoques multidisciplinarios crean debates y conflictos en lo que respecta a las creencias y los modelos desde los que se trabaja. Para el participante cuatro, sus compañeros de trabajo son unos mamertos y esto le disgusta. Así mismo el participante siete refiere que es desgastante estar pendiente y detrás de los compañeros, a los cuales califica de mentirosos. Sin embargo, cabe resaltar que cuando las relaciones laborales son formales pero los jóvenes empleados sienten que les dan las herramientas necesarias para mejorar en su trabajo; dichas relaciones son más llevaderas y generan nuevos conocimientos. Las amistades previas han servido de medio de contacto para entrar en la vida laboral. El participante ocho menciona que ha empezado a tener confianza y admiración por sus colegas ya que son emprendedores y tiene mucho conocimiento.

Con respecto a las relaciones vinculares, empezando por las relaciones familiares, se encuentra que a nivel general todos presentan buenas relaciones con el núcleo familiar cercano (padres y hermanos), dos de los participantes tiene a su padre fallecido y tres de los participantes son de familias de padres separados. En los participantes Uno, Dos y Cinco, la relación con sus papás es conflictiva por choques en sus puntos de vista sobre ciertas cosas, o sobre las elecciones que han hecho en relación con su estudio profesional. Las relaciones con los hermanos por lo general se presentan como agradables, buenas y de complicidad y compañerismo, las relaciones con las madres también son las más amorosas y de amistad según los participantes. Solo dos participantes mencionan tener una relación con la madre más lejana que con el padre y presentan más discrepancias. La familia para los participantes es un apoyo en los momentos difíciles y es un “polo a tierra” que da sentido de realidad y deber.

Las celebraciones familiares son mencionadas por algunos de los participantes. Se encuentra en dos de ellos que las celebraciones por la familia materna son entretenidas,

divertidas, alegres y donde se sienten en una hermandad, pero en las celebraciones por la familia paterna son por formalidad, no hay mucho de qué hablar o en tal caso no se dan porque no es una familia muy unida.

Con respecto a los roles familiares, a la mayoría de los participantes se les exige que completen sus estudios universitarios y que sean buenos profesionales. También son los que unifican a la familia o son el punto de apoyo. El participante uno se caracteriza como el chistoso, el participante tres se describe como el emocional y el desfogue de las cargas de la familia, el ocho se ve como el unificador de la familia, el que busca reconciliar y comprender a los demás.

Los ocho participantes ven la relación de pareja como algo positivo, como un apoyo en lo bueno y lo malo, el participante uno la ve como una novedad y siente que crece personalmente con la pareja, igual que el participante dos quien añade que su relación es muy detallista, la participante cuatro se considera muy maternal y considera a su novio como paternal, dice ser una persona muy entregada al igual que la participante siete.

Por otro lado los participantes cinco y seis aunque no tienen pareja actualmente describen a su última pareja como detallista, fiel y amoroso, el participante seis resalta la importancia de respetar los espacios y el participante ocho describe a su pareja como una pareja especial y detallista, con las metas y las prioridades claras y se ve en un futuro lejano con ella.

Por último el participante siete describe a su pareja como juicioso y respetuoso a quien le tiene admiración y caracteriza la relación como buena, feliz, madura y original aunque con algunas peleas las cuales han fortalecido la relación, por otro lado resalta la importancia de mantener una buena relación con los amigos y la familia de la pareja, de igual forma el participante ocho describe la relación como muy fuerte hoy en día debido al entendimiento que han construido y resalta la importancia de hacer todo juntos por la satisfacción que eso le genera.

Así como todos resaltan aspectos positivos en la relación, siete de los participantes a excepción del cinco, reconocen varios aspectos negativos, desde el discurso de las participantes uno y siete se rescatan el temperamento fuerte, la inseguridad y las peleas y “rayes” por los espacios de cada uno y para la participante número siete por diferencias de pensamiento el participante uno describe sus peleas como hirientes y fuertes aunque no son muy continuas y la participante cuatro se describe a ella misma como cansona y maternal lo cual le parece un defecto. Desde el discurso de los hombres el participante tres dice que el hecho de dar espacio la pareja lo ve como falta de compromiso con ella, y el participante ocho dice que la pareja siempre quiere tener la razón y eso hace que se peleen.

Por otro lado los participantes uno, dos, tres y cuatro hablan de la manera como celebran con sus parejas, los participantes uno y dos salen a comer o a tomarse algo y ven películas, el participante tres celebra mediante el sexo el cual es placentero y salen a eventos culturales y el participante cuatro celebra por medio de la espiritualidad lo cual les ayuda en el crecimiento personal, por otro el participante dos resalta que las celebraciones que son con alcohol llevan a peleas fuertes debido a que él y su pareja son malos tragos.

Con respecto al rol que cumple cada uno de los participantes en la relación de pareja, el participante uno comenta que cuida de su pareja, pues se siente responsable de ella, el participante dos es quien calma las peleas debido a que su pareja es menor cree tener más control en la relación, el participante tres dice ser una persona sensible y perceptiva y a la vez maternal y “videosa”, al igual que el participante uno, el participante tres cuida de su pareja, la participante cuatro percibe que la relación es maternal y paternal lo cual da fortaleza a la pareja, por otro lado la participante siete se considera tierna, leal, amorosa y buena novia y por último el participante ocho considera la objetividad y la justicia de la relación, busca la felicidad de los dos, en cuanto

a los aspectos negativos la participante siete dice que es muy controladora, muy peleona, orgullosa e impulsiva.

En lo que a las relaciones de amistad hace referencia, resalta la pertenencia a más de un grupo de amigos en todos los participantes. Concretamente, el participante uno, refiere que pertenece al grupo de amigos del colegio y al de la universidad y que los mismos no se integran entre sí. De hecho, el participante cuatro resalta características opuestas entre sus diferentes grupos de amigos: “Unos que ya han planeado más o menos bien su futuro y otros que están más enfocados en pasarla bien y ya.” Concibe que hay amigos de rumba, de consuelo y de introspección, aunque se reúne con cada grupo por aparte. Asimismo, refiere que la amistad le genera felicidad y tranquilidad, motivos por los cuales agradece el tener amistades.

Todos los participantes, menos el participante seis, reconocen que entablan sus amistades en base a los intereses en común. El participante uno concibe la amistad como una plataforma para llegar al mundo laboral. Sin embargo, como lo menciona el participante dos, tres, cuatro y cinco los intereses comunes también incluyen los intereses intelectuales y emocionales que posibilitan que las relaciones de amistad sean relaciones de cuidado donde están pendientes los unos de los otros. Refieren los participantes que las amistades son relaciones donde no se hacen juicios ni intromisiones innecesarias, simplemente se apoya al otro y se lo escucha cuando necesita desahogarse.

El participante tres se refiere a sus amigos como “locos y contracorrientes” y dice que esto mismo es lo que más le gusta de ellos, pues le divierte. Todos los participantes, concuerdan en que sus amistades les transmiten vida y emoción; emociones donde sobresale el sentido del humor, además de las ya mencionadas (cuidado y protección). El participante cinco, recalca que los sentimientos envueltos en las relaciones de amistad, deben ser recíprocos, lo que concibe

como una señal de compromiso con el otro. Varios de los participantes comentan que sus amistades son relaciones honestas, alegres y soñadoras.

Cuando se presentan problemas, el participante cinco refiere que lo que hace con sus amistades es tomarse un tiempo para que cada uno pueda reflexionar y encontrar soluciones o sólo para que los ánimos se bajen y se pueda percibir el problema con mayor objetividad. Por su parte, el participante seis, considera a pocas personas como sus amigos, sólo a los más cercanos que son aquellos que lo escuchan y le dicen las cosas de frente. A diferencia de los demás participantes, al participante seis le gusta entablar amistades donde la diversidad de gustos y opiniones esté presente. La ya mencionada cercanía en las relaciones de amistad, se manifiesta en el participante siete cuando menciona que sus verdaderos amigos son como hermanos. En este punto, resalta también la duración del lazo que se ha prolongado por casi 20 años.

De cualquier forma, también hay percepciones negativas en torno a la amistad. El participante uno refiere que ya no encuentra nada en común con su grupo de amigos del colegio, cosa que es decepcionante pues las conversaciones se tornan banales y superficiales. Por otro lado, las amistades de la universidad no son tan cercanas y en esta medida, no son de tanta confianza. El participante dos refiere que tiene un grupo de amigos que consumen sustancias psicoactivas, lo cual ocasiona que sienta poco interés en verse y relacionarse con ellos, pues la base de estas relaciones, que concibe como inestables, son las sustancias (alcohol y drogas). En la medida en que comparte el mismo grupo de amigos con su pareja, en ocasiones prefiere no comentarles acontecimientos relevantes para no ponerlos en la mitad de una situación incómoda. Todos los participantes, exceptuando al participante cinco, refieren que algunas de las relaciones consideradas como amistad, son lejanas, ingratas y con poca comunicación. El participante siete

refiere que encuentra muy insignificantes algunos conflictos en sus grupos de amigos, motivo por el cual se aleja de los mismos.

Entre los motivos que los reúnen con sus amistades, sobresalen las celebraciones donde la unidad del grupo es lo que determina que el evento sea agradable o no, según el participante uno. En general, los participantes se reúnen con sus amigos para estar en los “huecos”, hablar, almorzar, tomar cerveza y/o bailar. Los participantes cuatro y siete, disfrutaban de compartir viajes y eventos culturales con sus amistades. Por su parte, el participante cinco comenta que le gusta entrenar con sus amigos. El participante siete disfruta de compartir rumores con sus amistades. Sin embargo, la monotonía en las celebraciones es algo que remarcan los participantes uno y dos. Con el paso del tiempo, hay menos opciones de eventos que los congreguen.

En suma a lo anterior, los participantes reconocen que desempeñan distintos roles en sus relaciones de amistad. El participante uno refiere que es el que hace reír y alegra los malos ratos y el participante dos se considera noble y presente cuando lo necesitan, pero tiende a no buscar a sus amigos; prefiere esperar a que lo busquen o a que haya una ocasión especial para aparecer. El participante tres procura escuchar y mantener la energía y vitalidad en la relación, mientras que el participante cuatro refiere ser maternal y protectora.

El participante siete refiere ser la persona que no se guarda ninguna opinión y que dice todo lo que piensa, motivo por el cual se considera sincera y en concordancia con el participante dos y ocho, siempre presente cuando la necesitan (amigos incondicionales). Adicionalmente, el participante ocho refiere ser tolerante e imparcial en sus amistades.

Diarios de Meditación

En el primer día de meditación, solo tres participantes hicieron referencia a sus relaciones vinculares. Se pudo evidenciar que los participantes número dos, seis y siete se sintieron tranquilos con familiares y parejas a pesar de que el último participante tuvo una discusión con su pareja. Es importante resaltar que para uno de ellos fue importante poder compartir dicha tranquilidad y paz interior con sus allegados, principalmente familiares y amigos. En cuanto a las relaciones ocupacionales, los dos participantes que hicieron referencia a esta categoría dijeron que a pesar de las dificultades lograron manejar bien las situaciones con sus colegas. Frente a la experiencia emocional que sintieron durante el primer día del proceso, tres participantes se sintieron tranquilos y con expectativas frente a la práctica de meditación. Esto hizo que durante el día sintieran que tenían energía. Ahora bien, en lo que respecta la experiencia de la meditación se evidenciaron expectativas frente al proceso, ganas de retomar este tipo de prácticas, interés frente a lo desconocido (timbre, tonos y texturas de la guía de meditación) y finalmente, tranquilidad y serenidad luego de realizar la práctica. Por otro lado, es necesario mencionar que hubo aspectos negativos en cuanto a la actividad durante el primer día en todas las categorías. La experiencia emocional de los participantes fue también de ofuscamiento, poca receptividad y sensibilidad extrema. Esto hizo que los comentarios externos les afectaran más que de costumbre. Finalmente, la experiencia de la meditación fue tediosa, aburrida y difícil pues a los ocho participantes les costó trabajo concentrarse y quedarse quietos durante la meditación completa.

En el día dos, los participantes dos, siete y ocho, comentaron que sus relaciones vinculares estuvieron bien y les produjeron satisfacción. De hecho, la participante dos refirió haber reaccionado de una manera sutil con los otros, en lugar de haber reaccionado fuertemente como acostumbra. Sin embargo, estas mismas participantes (dos y siete) refirieron haber estado

malhumorados con sus padres, incluso llegando a pelear fuertemente. Ahora bien, manifestaron tres participantes, que a pesar de las dificultades y desacuerdos con los colegas, consiguieron controlarse bien en sus relaciones ocupacionales; cosa que a su vez, les produjo tranquilidad y orgullo. La participante siete, acostumbra tener relaciones interpersonales, tanto vinculares como ocupacionales, difíciles y su pensamiento presenta bastante rumiación, al tiempo que localiza todas las dificultades en el plano externo.

La experiencia emocional del segundo día de la actividad fue positiva y la mayoría de los participantes se sintieron más tranquilos al momento de realizar la meditación. Además, hubo intención por parte de los participantes de vivir lo más tranquila y felizmente sus relaciones interpersonales pues si hubo dificultades los participantes intentaron ponerse en el lugar del otro, lo que facilitó el manejo de las relaciones.

La experiencia de la meditación fue agradable, ya que con el tiempo se hace más fácil permanecer centrado en la tarea. En este caso, los participantes aprovecharon su espacio de meditación y lo hicieron con calma, no a las carreras como en el primer día. Solo dos participantes mencionaron su irritabilidad e intolerancia frente a comentarios de sus padres, principalmente de las madres. Las mismas dos participantes mencionaron estar cansadas de las relaciones académicas, pues sienten que sus compañeros no trabajan lo suficiente y son poco colaboradores, lo que dificulta el trabajo en grupo. Hubo sensaciones emocionales negativas, pues los participantes se sentían ofuscados y poco receptivos tanto con la meditación y sus relaciones interpersonales. Además, dos participantes se sintieron más irritables de lo normal. Finalmente, su experiencia de meditación fue considerada por algunos de los jóvenes como una pérdida de tiempo y como un esfuerzo extremo pues tenían que sacrificar minutos de sueño por hacer el trabajo.

El tercer día muestra que tres de los participantes están más atentos y centrados en sí mismos, lo que hace que sus relaciones interpersonales sean mejores y más claras a nivel de acuerdos. Asimismo, dos participantes mujeres se sienten contentas y cómodas con lo que son y lo que hacen y eso facilita las relaciones ocupacionales. Los resultados indican en los jóvenes se sienten más serenos y tolerantes en todos los ámbitos de su vida.

La experiencia de la meditación fue principalmente positiva pues los participantes se sienten más a gusto y aprovechan del aprendizaje que ésta les da. Además, refieren que al ser día festivo, fue más fácil realizar la actividad pues no había presión como sucede entre semana. Una de las participantes refiere estar intolerante con su madre y la otra con su pareja. La misma joven que comenta no estar siendo tolerante con la madre, no está siendo tampoco tolerante con sus compañeras de práctica. Por otra parte, los participantes uno y seis se sintieron ofuscados durante la realización de la actividad debido a la “mala grabación” de la guía de meditación y a la dificultad para concentrarse durante la práctica, motivo por el cual no notaron influencia de la meditación en su día entero. A esto se une la participante cuatro, quien refiere que desea recuperar la tranquilidad de los días anteriores. Con respecto a la experiencia durante la meditación, el participante uno refiere que es una pérdida de tiempo, al igual que la participante cuatro donde argumentan que podrían utilizar el tiempo de la meditación en otras cosas. Finalmente, el participante seis muestra compromiso frente a la meditación a pesar de las dificultades de la misma. La concepción de que la meditación necesita constancia, compromiso y disciplina.

Los diarios del día cuatro muestran que dos de las participantes se sintieron cómodas y felices con sus parejas, otros dos participantes dicen que no se dejaron alterar ni por sus familiares y amigos y finalmente, se menciona tranquilidad consigo misma que se ve reflejada

por los comentarios de sus allegados. Dos participantes dicen que ven las cosas con menos complejidad, demuestran que su mente está desenredada y a pesar de la intensiva carga académica, refieren sentirse llenos de energía.

En cuanto al estado emocional, solo dos participantes refieren tranquilidad y comodidad frente a sus sensaciones durante el día. Por último, una sola participante refiere aspectos positivos de la meditación, donde dice que recuperó sus ganas de meditar. Ahora bien, los diarios del día cuatro evidencian más aspectos negativos que positivos donde los resultados arrojan que hay dificultades familiares pues para una de las participantes su madre ya no se preocupa por saber cómo está y otra participante comenta sentirse frustrada lo cual afecta sus relaciones interpersonales.

Las relaciones ocupacionales tienen aspectos negativos pues hay problemas con los compañeros de trabajo y los jefes. Dos participantes femeninas comentan que están cansadas con sus compañeros y superiores en el trabajo. Las sensaciones emocionales de los participantes radican en sentirse estresados por la práctica, les incomodan los silencios y, la participante siete, dice que estuvo un poco triste. Adicionalmente, otro participante dice que al no mantenerse las expectativas de la actividad, su nivel de paciencia disminuye. El participante cinco, después de un altercado con la policía por ir de afán en la bicicleta, tuvo una sensación de “no me jodan” durante el día. El participante siete refiere sentirse triste.

En este día, la experiencia de la meditación ya demuestra tener un carácter de hábito. Dos de los participantes refieren estar cansados de la repetición de la guía, resaltando la sensación de monotonía y estaticidad, lo que les genera estrés y mal genio. Asimismo, la meditación fue un detonante de sentimientos negativos donde los participantes refieren que colapsaron.

El quinto día resalta que en la mayoría de los participantes hay paciencia hacia familiares y amigos, se incrementa la escucha y el afecto aumenta hacia los cercanos (incluso así no haya pareja). Los diarios de las relaciones ocupacionales indican que hay mejorías frente a las relaciones en prácticas y trabajo. Además, el participante tres relaciona la meditación con sus conocimientos académicos.

En el tema emocional, los participantes dicen que fue un buen día, lleno de tranquilidad y energía que les permitió realizar todas sus cosas diligentemente. Sobre la meditación y la experiencia relacionada a esta, la participante 2, refirió que la meditación le permitió quitarse un peso de encima, dado que no había podido dormir en toda la noche. La participante cuatro afirma que la meditación la hizo empezar bien el día, sintiéndose tranquila y con energía, mientras que el participante cinco dice que la meditación le permite ver las cosas con claridad. Sin embargo, el participante seis refiere que a causa del estrés del trabajo el proceso de meditación no ha resultado muy bien a pesar de que si encuentra calma mientras la práctica. El participante tres se hace cuestionamientos sobre si la sensación de complacencia consigo mismo es un logro real o un desinterés por el mundo. Se siente bien solo pero se reprocha que no tiene en cuenta al otro.

Relación del individualismo en el budismo.

En el día seis, los participantes dos, cinco, seis y siete refieren haber tenido un buen día con sus parejas y familiares, destacando sensación de armonía, gusto, tolerancia y amor. Sin embargo, la participante siete tuvo una pelea que con su pareja, como ya es costumbre, razón que la lleva a tener sensaciones de desazón. La participante dos refiere tener problemas con su padre. El participante ocho, habla acerca de lo mismo que la participante siete, es decir, refiere un conflicto con su pareja, haciendo énfasis en su deseo por querer arreglar la situación.

Con respecto a la experiencia emocional, el participante uno refiere sentirse con mayor capacidad de introspección durante el día y en los momentos de rabia, angustia o estrés, intenta mirarse a sí mismo desde una perspectiva ajena donde intenta encontrarse a sí mismo. Los otros participantes dicen que el día transcurrió con tranquilidad, calma y quietud, lo cual es propicio para meditar, leer, escribir o tocar un instrumento. La participante cuatro sabe que debe mantener la constancia pues los beneficios de la meditación no se ven de un día para otro, sino que es todo un proceso.

Además, el participante tres ocupó el espacio de la meditación para pensar en un cuento, el cual escribió y donde destaca la sensibilidad y la grandiosidad de las cosas ínfimas. Y sobre la experiencia de la meditación, el participante uno dice que para aportar a la paz del mundo, debe estar en paz consigo mismo, mientras que los otros participantes refieren que la práctica de la meditación los ha hecho más conscientes de sí mismos en cuanto al ritmo de la respiración y la concentración.

En el día siete, la participante dos dice, respecto a sus relaciones vinculares, que agradece la presencia de su novio para apoyarla en situaciones difíciles. Reconoce que éste la contiene, la protege y le da estabilidad, a pesar de todo. Ya la participante cuatro, comenta que en su círculo de amigos y con la entrada de las vacaciones, la meditación ha cobrado un sentido diferente; no queda tiempo para realizarla y es motivo de burla del grupo de amigos. Otras son las prioridades. Adicionalmente, la participante siete menciona su sensación de satisfacción por la partida de los papás a Europa. Dice que alegra alejarse de su madre, dados los encontronazos continuos que tienen. A pesar del apoyo de su novio, la participante dos menciona que tuvo una pelea muy fuerte con él, pero que en medio de todo supo manejar muy bien. El participante tres, por su

parte, reprocha la realidad y la encuentra monótona y poco interesante. La participante seis refiere que estaba intolerable.

Con respecto a las relaciones ocupacionales, la participante siete habla acerca de la rutina diaria, sin decepción ni añoranza de cambio. El participante ocho menciona que están bien sus relaciones laborales, excepto con su tutora a quien no logra satisfacer con su trabajo.

Nuevamente, la participante dos hace énfasis en su intolerancia frente al grupo de trabajo y el participante tres, también refiere cuánto lo cansa la rutina, llegando incluso a irritarlo. “solo hacer, hacer, hacer... como máquina”. The Wall.

Respecto a la experiencia emocional, el participante uno refiere que ser Lo humano, el estar vivo, tomar en cuenta lo de músico. Adicionalmente, concibe como una ganancia el hecho de que ya no se encuentra perturbado en ningún sentido. Lo mismo ocurre con la participante dos, quien cree haber abierto nuevos canales de conciencia que le permiten ver las cosas con mayor objetividad, menor agresividad y violencia. El participante seis y el participante ocho, refieren lo mismo que los participantes uno y dos, cuando dicen que si no fuera por la meditación, su reacción frente a las cosas sería menos calmada y paciente. Sin embargo, el participante uno cree que ahora que se está encontrado tranquilo consigo mismo, no necesita la meditación en tanto ya está bien. Y el participante tres refiere que la rutina no le permitió, en ese día, parar a pensar en sus sensaciones. Agrega además que le da la impresión que la calma aparente, tiene un componente de estaticidad. “Estoy quieto = estoy tranquilo. Cuando me toca moverme, me irrito.” La participante cuatro, refiere que lo único que quiere es hacer nada, cosa que no la cuestiona en este día.

Acerca de la experiencia de la meditación, el participante uno, habla acerca de sus reflexiones sobre la meditación y la escucha del ser a través de la respiración, haciendo énfasis

en la premisa de “quiero estar bien, quiero estar en paz”. Tono burlón. Ahora bien, los participantes tres y cinco, relacionan nuevamente la quietud, la calma, la tranquilidad y la parsimonia con la quietud, la calma, la tranquilidad de la respiración de la meditación.

De cualquier forma, el participante uno, reniega nuevamente de la monotonía y previsibilidad de la meditación. No tiene voluntad para seguir meditando. La participante cuatro, habla sobre la dificultad de mantener la rutina de la meditación en la semana de receso, pero mantiene la esperanza de que conseguirá habituarse a pesar de las contrariedades ambientales. La participante seis, tampoco consigue meditar, pero por causa de las múltiples cargas académicas y emocionales que sostiene y dice que el no meditar, hace todo aún más difícil.

En primera instancia es importante mencionar que la mitad de los participantes afirman que sus relaciones interpersonales en el día ocho de meditación fueron satisfactorias. El primero menciona que no se siente tan ofuscado por puntos de vista diferentes al suyo, y que al contrario, así no concuerde con el modo de pensar de la gente, procura tenerles la mayor paciencia posible. Asimismo, siente que sus relaciones interpersonales están mejorando. Otra de las participantes escribe que a pesar de haber sido un fin de semana pesado, donde tomó mucho trago, pasó momentos bonitos con sus amigos, lo cual la hace feliz. Además, menciona que se está haciendo respetar más por la gente y en especial por sus amigos más cercanos. Finalmente, para los últimos dos participantes el fin de semana les permitió compartir momentos especiales con amigos, familia y respectivas parejas.

En cuanto a las relaciones ocupacionales, solo tres participantes mencionan que éstas han sido buenas, pues a pesar de estar presente durante ciertas discusiones, el participante procura no adoptar un lado en la discusión sino que simplemente observa.

La experiencia emocional durante el día fue positiva en cuanto a que cinco de los participantes expresan su tranquilidad durante el día en los diversos ámbitos que involucran su vida cotidiana, lo cual los lleva a replantearse la importancia y la experiencia de la meditación: tal vez ésta les otorga más de lo que ellos creían.

La experiencia de la meditación, para dos participantes es tener más paz, tranquilidad y tolerancia tanto consigo mismos como los demás. Respecto a los aspectos negativos del diario de meditación de los participantes, se puede observar que una de las participantes peleó todo el día con el novio y que otro participante expone su irritabilidad frente a la novia de su hermano. Frente a la sensación emocional que produjo la meditación uno de los participantes mencionó sentirse frustrado por haber “borrado con la mano lo que escribió con el codo”. Aunque sabe que no hay problema ni está mal cometer errores, aun así se siente frustrado y que perdió aquello que había ganado. Por otra parte, el participante número cinco refiere que le sabe “a mierda todo” y aunque sabe que la idea es luchar cada vez más, no tiene las fuerzas para hacerlo. Para terminar, salen a relucir también experiencias negativas de la meditación. Una de ellas es que es un proceso y una actividad exhaustiva que le impide cumplir al pie de la letra con la tarea y también que la meditación ha sido principalmente un dolor de cabeza pues no logra concentrarse y termina pensando en otras cosas.

El Día Nueve de los diarios de registro nos muestra que cuatro participantes tuvieron experiencias positivas con respecto a sus relaciones vinculares. La participante dos afirma que aunque estaba incomoda y molesta, prefirió no dañar el rato en el que estaban y pasar un buen rato, además al hablar con su novio sobre las cosas que le molestan no tuvo la reacción que esperaba, por ser la usual, y esto le sorprendió. Se observan cambios con respecto al manejo de emociones. El participante cinco hace una afirmación de no rendirse y que le recuerda a su mamá

y su mejor amigo, refleja el apoyo de su círculo de personas más cercano. La participante 6 afirma que cuando se presentan altercados con sus padres, en especial con la madre, le habla tranquilamente y se puede dialogar el asunto que les moleste. La participante siete, por lo que menciona, al parecer el día anterior tuvo una discusión pero ya estaba todo solucionado y tranquilo. Se puede afirmar que una constante en este día es que al parecer hubo conflictos anteriormente a su registro, pero al momento de hacerlo ese problema ya se ha resuelto y los participantes han tratado dichas discusiones de una forma más pacífica y sin llegar a conflictos mayores.

El día número diez cuatro participantes mencionaron que sus relaciones interpersonales se tornaban positivas. La participante número 2 menciona que por lo general suele pensar que la gente es mal genada y que no la entienden, pero en este punto de la experiencia la participante menciona que tiende a echarle la culpa a los demás de sus problemas. El participante número 5 explica como cuando su madre se pone de mal genio el tiende a calmarla y a ayudarla a tener paciencia, lo que le aporta gratificación al participante número 5. En las palabras de la participante seis se evidencian algo parecido a los participantes anteriores. Ésta solía pelear con su madre por labores del hogar, como organizar el cuarto. Ahora, cuando su madre empieza a hacer comentarios respecto al orden, la participante en vez de pelear de vuelta, de manera tranquila y calmada le dice que está bien y se pone a ordenar el cuarto.

En cuanto a las relaciones ocupacionales, dos participantes mencionaron estar tranquilos pues pronto terminan sus labores académicas y sus relaciones laborales y académicas han ido mejorando. Aceptan los puntos de vista de los demás, evitan armar problemas cuando no hay necesidad de hacerlo.

En los diarios de campo del día once, todos los participantes resaltan que aunque a veces se presenten problemas en las relaciones familiares o con la pareja lo están asumiendo de forma distinta y hay un reconocimiento personal más profundo, en donde se atribuyen a ellos los defectos y ya no los ponen en el otro, por parte de la participante siete se puede ver que aunque se ponga de mal genio se está quedando callada y no explota con las otras personas, por otro lado tres de los participantes vivenciaron experiencias negativas debido a peleas con los novios o sentimientos negativos debido a la percepción que tienen de sí mismos y que los otros tienen de ellos, con relación al trabajo dos de los participantes mencionan aspectos positivos, el participante seis dice que está tomándose las cosas con más calma en el trabajo y se siente muy contenta en el ambiente laboral, por otro lado la participante dos se dio cuenta de que tiene que poner barreras con sus compañeras de trabajo y que le tocó aprender a hacer las cosas por sí misma y no en equipo, también la participante dos resalta que tuvo un problema con una de sus compañeras porque fue una grosera, pero la participante dos mantuvo la calma y no se dejó llevar por sus emociones negativas, cuatro de los participantes resaltan que sienten que la meditación si les está sirviendo y que cuando quieren estar tranquilos por medio de esta lo logran, por otro lado el participante uno dice que todavía piensa que el proceso es una pérdida de tiempo para él y para los evaluadores y le pone de mal genio tener que hacerlo, el participante tres le da una gran importancia a sus sueños, de igual forma dos de los participantes sienten que se han vuelto más tolerables y les genera tranquilidad.

En los diarios del día doce, cuatro de los participantes hablan de sus relaciones vinculares muy positivamente, la participante dos se siente muy realizada con su relación de pareja y siente que está actuando muy bien a diferencia de sus relaciones pasadas, el participante seis estuvo con sus papas y pasó un buen momento con ellos cosa que no pasaba hace mucho tiempo, los

participantes siete y ocho mencionan que sus relaciones vinculares están bien, que están tranquilos y el participante ocho dice que aunque no le cae bien la novia del hermano eso nunca va a cambiar pero ya aprendió a vivir con eso, por otro lado este mismo participante dice que peleó muchos días con su novia pero que ese día se pudieron arreglar, los participantes no hablaron nada de las relaciones ocupacionales, por otro lado cuatro de los participantes dicen que durante el día han estado más tranquilos, la participante dos dice que por fin es dueña de su tranquilidad y no otro, el participante seis siente que no se complica por nada, el participante uno le atribuye un gran impacto al proceso diciendo que al principio pensaba que no iba a funcionar o le iba a funcionar en pequeñas dimensiones, pero siente que le funcionó más de lo que esperaba.

Por ultimo para cuatro de los participantes la meditación está cobrando un sentido muy fuerte, se les facilita hacerla en este punto del proceso y la disfrutaban porque lograron generar una conexión consigo mismos, lo cual es muy positivo para ellos.

Entrevista Posterior al proceso de meditación

Con respecto al proceso en general, cuatro de los participantes concuerdan que al principio fue bastante difícil lograr la concentración ideal, quedarse en una posición igual media hora seguida, y dos de ellos creían que no iba a servir para nada, sin embargo con el tiempo estos mismos participantes le fueron atribuyendo un sentido distinto que les otorgaba otras visiones de ver la vida y la humanidad y que por otro lado les daba más tranquilidad. Los otros tres participantes encontraron el proceso bastante interesante desde el principio. Dos de ellos dicen que desde hace bastante tiempo lo querían hacer y que les dió resultados inmediatos, dándose un feedback constante, además de evidenciarse la capacidad de dejar pasar las cosas “tal y como pasan”. La última participante también consideró que el proceso en general fue positivo pues fue

un reto para ella, lo que la motivó constante y continuamente. Además, fue una experiencia que le permitió sentirse cómoda y tranquila a lo largo de la misma.

En cuanto a la experiencia emocional, la participante dos dice que tuvo altibajos durante los días pero que las emociones claramente fueron más intensas. El participante tres refiere que la motivación inicial para comenzar el proceso fue el deseo de refutar o contradecir los paradigmas de la meditación; sin embargo, poco a poco la experiencia se tornó en una oportunidad de pensar en sí mismo y en los demás. Los participantes cuatro y cinco resaltan la importancia de ser conscientes de lo que sienten, piensan y hacen. Ahora, para los participantes seis, siete y ocho la experiencia se centra en los aspectos emocionales tanto positivos como negativos; que les ayudaron a manejar la ansiedad a pesar de la mezcla de sensaciones que no pueden explicar.

Por otro lado, con respecto a la guía de meditación el participante tres menciona que es muy larga para principiantes. Los participantes uno y ocho coinciden en que es bastante difícil lograr hacerla sin un conocimiento previo porque no están familiarizados con los conceptos de los que habla el narrador, tales como “la bola de luz”. Los participantes dos y siete concuerdan en que aunque al principio fue difícil con el tiempo pudieron sumergirse en la meditación y aprender a respirar de forma más consciente. Los participantes cinco y seis dicen que aunque hay algunos problemas técnicos de la guía lograron concentrarse y lograr su objetivo de la meditación. Finalmente, a diferencia de los comentarios de los participantes cinco y seis, para la participante cuatro una la guía muestra profesionalismo, lo que generó una grata sorpresa. Sin embargo, la monotonía generó en ella desespero y ganas “de matar al narrador”.

Con relación a los cambios internos o externos en las relaciones, todos los participantes concuerdan en que sí se dio algún cambio, ya sea porque ocurrieron cambios a nivel personal y

esto hizo que cambiaran las relaciones interpersonales. Los participantes dos, tres y ocho mencionan que hubo altibajos emocionales durante el proceso pero que a fin de cuentas se sintieron más tranquilos con ellos mismos. Los cambios de la participante siete se centran principalmente en controlar sus impulsos emocionales, frente a lo cual la meditación fue una gran ayuda. Además, esto le ayudó a mejorar sus relaciones interpersonales. Para la participante seis fue una gran ayuda pues le permitió enfocarse en ella, mejorando sus relaciones familiares, de amistad y de trabajo. Finalmente, el participante uno manifiesta que mientras se iba generando un cambio personal se iba generando un cambio interpersonal.

Por otro lado, con respecto a las expectativas que tenía cada uno de los participantes se pudo ver que siete de los participantes no tenían ninguna expectativa pero se sorprendieron y obtuvieron beneficios de este proceso lo que los lleva a decir que quedaron satisfechos. A partir de esto los participantes cuatro y cinco mencionan que les gustaría seguir con el proceso de meditación. Por otra parte, el participante tres aclara que sus expectativas no se cumplieron puesto que se basaban en probar que la meditación no funcionaba.

Por último, dos de los participantes (el uno y el siete) usaron el diario como una forma de desahogo y de plasmar dudas o emociones vividas durante el día; mientras que la participante dos lo usó como un diario íntimo donde plasmó todas sus emociones sin filtro; al igual que el participante número cinco, quien no utilizó ningún tipo de parámetro específico al momento de escribir. El participante tres dice que al principio comenzó escribiendo acerca de eventos del día pero que terminó escribiendo sobre cosas más abstractas, siempre conservando “la intención estética, artística y emocional”. Para los participantes seis y ocho la realización del diario fue aburrida, pero ésta se dio principalmente por la falta de rigurosidad por parte de los mismos. No obstante, con el tiempo se les fue facilitando la tarea.

Discusión

Para la elaboración del análisis de resultados, se tuvo en cuenta la fundamentación bibliográfica del proyecto y, a la luz de la misma, se realizó un diálogo con la producción discursiva de los participantes, buscando corroborar planteamientos y discutir otros, según lo encontrado en el grupo específico de este proyecto. A lo largo de toda la discusión, se mantuvieron las categorías de análisis como brújula que encaminó a la llegada a los planteamientos aquí propuestos. Adicionalmente, el camino que fueron delimitando las categorías de análisis, permitieron proponer posibles respuestas a la pregunta de investigación y a los objetivos del proyecto; respuestas que se hicieron explícitas.

La organización de la discusión se hizo en orden homólogo a la de los resultados. En primer lugar, entrevista pre, seguida de los diarios y concluida con la entrevista post, que a su vez, fue de gran utilidad para elaborar las conclusiones del proyecto, que se encuentran hacia el final. Las recomendaciones y preguntas emergentes que suscitó esta investigación, se encuentran a lo largo de la discusión como fueron surgiendo.

Entrevista previa al proceso de meditación

Así como lo menciona De Garay (2004), con la entrada de la globalización se da una mudanza en la concepción de ser joven, ya que la emancipación de la familia se da más tardíamente, lo que implica una mayor cantidad de tiempo dentro del hogar y del sistema educativo y por ende, se instaura firmemente una rutina que se alarga en el tiempo y termina convirtiéndose en un hábito que comprende características particulares en cada uno de los participantes. Cuando la participante cuatro dice que la rutina universitaria se ha vuelto monótona y que tiene el deseo de concluir sus estudios cuanto antes. Éste deseo se ve

contrastado con las dificultades del mundo globalizado que menciona De Garay(2004) puesto que conseguir empleos estables es cada mas vez más difícil. De esta manera, los jóvenes universitarios de hoy en día buscan concluir sus estudios lo más pronto posible para salir al mundo laboral y emanciparse. Sin embargo, el conjunto de representaciones simbólicas y prácticas culturales que se ofrecen masivamente como fórmula de vida (De Garay, 2004) no se adaptan a las necesidades de los jóvenes.

Adicionalmente, la sensación de aburrimiento y aplanamiento afectivo, sumado a la pasividad en el aprendizaje mencionada por el participante tres, deja entrever las presiones sociales existentes. Éstas encuadran a los estudiantes dentro de un modelo de trabajo y una configuración de pensamiento determinadas donde el deseo de graduarse rápido es coartado por la ya mencionada dificultad para encontrar empleo. Se observa entonces una contradictoria en el cual se detiene el flujo de pensamiento que promueve la práctica de la meditación. Podría entonces decirse que cuando los participantes aún no han iniciado la meditación, sus esquemas de pensamiento no concuerdan con los propuestos por la práctica de la meditación y en esa medida, el programa propuesto y la guía indicada tienen un objetivo que alcanzar.

Sin embargo, la otra mitad de los participantes, sí piensa que la universidad les ofrece lo necesario y les propicia satisfacción, así como la posibilidad de crecimiento académico, social y personal; esta situación les permite crear un nuevo sentido de vida. Esta sensación de satisfacción propicia el flujo en el pensamiento, siendo éste uno de los objetivos principales de la meditación. La idea central de la meditación es encontrar un crecimiento personal e intelectual, generar vínculos emocionales e intelectuales perdurables y favorecer la paz interior y exterior de los individuos: la mitad de los participantes encuentran estos factores en el ámbito universitario.

En esta medida, se podría relacionar el objetivo planteado en el proyecto de grado con el pensamiento de estos participantes antes de iniciar el proceso de meditación.

Desde un primer momento en la entrevista previa al inicio del proceso de meditación, se hicieron evidentes dos subgrupos con características diferentes en temperamentos, pensamientos, expectativas familiares, educativas y laborales, así como en creencias frente a la meditación. Lo anterior no descarta la posibilidad de que las diferencias no sean grupales sino individuales, lo cual podría sugerir universos de significación diferentes en cada uno de los participantes. Estas diferencias podrían radicar en los distintos ámbitos familiares y en las experiencias sociales individuales.

Analizando las entrevistas, también fue posible evidenciar en cuatro de los participantes el reconocimiento de aspectos positivos y negativos en la institución universitaria, en las relaciones laborales y personales. A diferencia de la ambivalencia referida, la cual tiene un tono negativo que genera insatisfacción, éste reconocimiento de la totalidad de la experiencia en aspectos negativos y positivos refleja uno de los objetivos de la meditación.

Los participantes critican el sistema educativo y social en el que viven, pues no existe una coherencia entre la enseñanza teórica y práctica en la formación profesional de los estudiantes. El marco planteado por el mundo globalizado pretende exponer una educación integrada y la posibilidad de relaciones cordiales y respetuosas. No obstante, los estudiantes exponen una visión desorganizada y condescendiente del mundo académico. Esto confirma la escisión entre lo planteado idealmente y lo que de hecho se lleva a cabo. Para el participante tres, la Universidad Javeriana promueve un sistema autoritario de transmisión del conocimiento. Éste se presenta como una imposición, sometiendo al estudiante a una posición inferior donde se limita a repetir una información transmitida por el profesor. Este proceso no permite crear las

condiciones necesarias para elaborar un sistema de pensamiento propio y comprensible que consiga convertirse en un conocimiento práctico y efectivo. Lo anterior, se presenta como una discrepancia entre los objetivos de la meditación y el proyecto educativo de la Universidad Javeriana.

Esta posición pasiva en el proceso de aprendizaje universitario se traduce en una posición pasiva del país en la generación de conocimiento propio y por tanto una ubicación desventajosa en el escalafón mundial de producción de conocimiento. La universidad debería generar conocimientos y potenciar las capacidades productivas del país; pero como la utilización de formas de enseñanza arcaicas lo obstaculiza, las expectativas de los estudiantes de adquirir herramientas para desenvolverse en el mundo laboral se ven frustradas.

La reflexión anterior, explica por qué hay dificultades para que la meditación se posicione en un lugar representativo y permita incrementar el conocimiento de tal forma que los estudiantes no asuman una actitud pasiva y repetitiva. Ahora bien, al difundirse la meditación en el mundo occidental como herramienta para la expansión y la apertura de la mente, los sujetos acuden a ella como estrategia propia para encontrar tal expansión y así traducirla en una mayor capacidad de generar acciones y de mayor dominio de sí mismos. En este sentido la meditación termina siendo un reforzamiento del discurso del deber ser competente, autorregulado y emprendedor instaurado en Occidente a través del tiempo, volviendo la meditación un producto más de la sociedad capitalista. Irónicamente, detrás de un supuesto discurso de liberación de la mente y el espíritu, de expansión de la capacidad de conciencia, se acaba alineando al individuo, sometiéndolo y haciéndolo nuevamente pasivo frente a la lógica social predominante.

Así mismo, la cortina de humo que camufla el sentido de la meditación en Occidente, se hace evidente en el discurso de los participantes cuando mencionan que un factor importante

para sentirse a gusto dentro de la universidad es la percepción subjetiva de lo estético. La imagen de la universidad es fundamental para producir sensación de bienestar consigo mismos y con su entorno del día a día. Así pues, el lugar que ocupa la imagen en el esquema de pensamiento de los jóvenes participantes, prima sobre el conocimiento. Es más, pareciera haber un diálogo constante entre mente y cuerpo, entre contenido interno y contenido externo; como el conocido refrán que sugiere que el estado del cuerpo, de lo visible, de la imagen, refleja el estado de la mente; aunque en ocasiones refleje el par antitético el uno del otro. También se podría decir que así los participantes critiquen las contradicciones entre lo teórico y lo práctico que existen en la universidad y el sistema autoritario de transmisión del conocimiento, le dan más importancia a la imagen que les proporcionen las instalaciones y de esta forma acaban replicando una disonancia cuando acceden al programa de meditación, el cual se ofrece con un objetivo diferente al que obtienen.

Por otro lado, se puede ver cómo influye el pregrado al que pertenecen los participantes, puesto que existe una apropiación y un sentido de pertenencia distinto dependiendo de cada Facultad. Por ejemplo, en la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas, el participante siete dice que no siente que exista una facultad como tal y eso hace que él no se sienta parte de ella: sin embargo los participantes de las otras facultades como las de Artes, Psicología y Ciencias tienen un fuerte sentido de pertenencia e identifican la facultad como suya lo cual hace que se creen más y más fuertes relaciones interpersonales. Esto se debe al tamaño de las mismas, pues al ser la facultad de Ciencias Económicas y Administrativas la más grandes de la universidad (4,184 estudiantes), las relaciones se vuelven más distantes y las personas suelen ser más individualistas a diferencia de las otras Facultades más pequeñas (Artes: 1127, Psicología: 916 y Ciencias: 1607 estudiantes) en las cuales se establecen relaciones más cercanas. Es lo

mismo que ocurre cuando una persona de una población pequeña llega a la gran ciudad y siente que no es reconocido por nadie y que es invisible para los demás.

La universidad les proporciona a los participantes un lugar de intercambio social donde pueden crear una red de contactos sólida y estratégica para desarrollarse exitosamente en el mundo laboral. Esto demuestra que las relaciones interpersonales son concebidas en el espacio universitario en términos de utilidad y al igual que la meditación se convierte en un producto, el cual se adquiere para que sea útil y satisfaga las expectativas del individuo y en este sentido, son relaciones muy similares a las establecidas en los ambientes laborales de los participantes.

Los participantes también manifiestan una insatisfacción constante, puesto que se auto exigen demasiado y siempre buscan más de lo que tienen; lo cual se refleja en sus relaciones vinculares y ocupacionales. Esta es una de las razones por las cuales accedieron a empezar el proceso de meditación, buscando ese componente que nunca encuentran, sin embargo es posible que a lo largo del tiempo y haciendo la práctica de la meditación, se pueda evidenciar un reconocimiento personal de lo que tienen actualmente y se produzca una visión más realista de sus aspiraciones. Por otro lado se expresa una insatisfacción generalizada en los participantes al entrar al mundo laboral, porque ponen en práctica todos sus conocimientos, los cuales aún son insuficientes para enfrentar los problemas y cumplir los distintos objetivos que se plantean en el lugar de trabajo. Más allá de tener una carrera profesional es la primera vez que se enfrentan a realizar un trabajo interdisciplinar en donde deben desarrollar formas de comunicación distintas a las aprendidas durante su pregrado, para entenderse con personas de otras disciplinas. Para poder hacerse entender de personas de otras disciplinas, es recomendable entenderse a sí mismo previamente.

Además, mantenerse en el trabajo ocupa una buena porción de su tiempo, porque se sienten inferiores para cumplir con los deberes del trabajo, lo cual se expresa en el sentimiento de frustración, pues a pesar de sus esfuerzos y la enorme cantidad de tiempo invertido en la formación profesional y en el aprendizaje de herramientas laborales, se siente que nunca ha sido suficiente.

En relación con el análisis anterior, se manifiesta un sentimiento ambivalente en los jóvenes participantes, pues debido a esa necesidad de superación personal anteriormente mencionada, perciben el trabajo como un reto para ser mejores profesionales. De esta manera, la mencionada insatisfacción laboral se vuelve motor de nuevos aprendizajes y debido a que estos trabajos son voluntarios y los ingresos generados pueden gastarse en bienes personales. Por esta razón, los participantes les atribuyen un sentido distinto y se apersonan de su proceso por medio de una constante observación de sí mismos y de sus capacidades y conocimientos, generando así un sistema de pensamiento más complejo. Esto contribuye a generar comprensiones y habilidades acordes con las demandas del entorno social y laboral en el que viven.

Otro punto sustantivo que se hizo evidente en las entrevistas con los participantes, fue el trato humano en los ambientes laborales, en los cuales es difícil la interacción con los superiores o la comprensión de puntos de vista de otras profesiones. No obstante, estas relaciones les permiten aprender del otro, nutrirse del conocimiento de otras disciplinas y nutrir al otro con los conocimientos propios. Una relación de estas características es en sí misma colaborativa para el crecimiento mutuo y genera un aumento de consciencia concordante con los objetivos de la meditación.

Por tanto, las relaciones laborales inmersas en el imperio del neoliberalismo, están siempre basadas en la competencia entre trabajadores y entre trabajadores y sus superiores. Esto

se puede entender como parte del proceso de crecimiento de los jóvenes, quienes aun cursando su universidad y aun definiendo una identidad de pensamiento, necesitan competir para poder distinguir su individualidad y establecer su diferencia como profesionales y como seres humanos.

Las dinámicas presentes en las relaciones universitarias y laborales parecen asemejarse en a las dinámicas presentes en las relaciones vinculares, teniendo en cuenta la jerarquización existente en el sistema familiar, así como la relación con las figuras de autoridad, las figuras ideales y las figuras que contribuyen y/o rivalizan en la consecución de dicho ideal. Dicho esto, se proseguirá a analizar las relaciones familiares, de pareja y de amistad de los participantes con el fin de crear una comprensión global de las relaciones de los participantes.

De acuerdo con lo expuesto por Puyana (2003) se evidencia en los participantes de este estudio una estructura familiar de padre, madre e hijos, con la respectiva jerarquización. Aunque no se ahonda en las características propias de cada familia, se puede inferir que en la mayoría de estas familias el padre genera la mayor proporción de los ingresos del hogar y algunas de las madres trabajan y tienen sus propias fuentes de ingresos, como lo es el caso de los participantes Uno, Dos, Tres, Cuatro, Cinco y Seis. En dos de los casos, la madre debe generar ingresos por el fallecimiento del padre y en otros casos (participantes Uno, Dos y Cinco) sus padres se encuentran separados y cada uno debe sostener su propio hogar. Por lo general, los participantes viven con sus madres como suele suceder en familias de padres separados.

Puyana (2003) menciona que las mujeres empezaron a levantar la voz y hacerse escuchar, exigiendo un trato igualitario y el respeto de sus derechos. Es importante destacar la evolución en la distribución de las tareas domésticas. La participante Seis en ocasiones tiene conflictos con sus padres por no arreglar su habitación y no tender su cama. Esta ejecución de

una tarea doméstica por parte de uno de los hijos en otros tiempos era tomado como un insulto (Puyana, 2003). ¿Por qué se tomaría como un insulto colaborar con las tareas domésticas?, ¿acaso denigra la dignidad de una persona, o la hace sentir menos que otros? En las generaciones anteriores es posible que sí, porque la influencia de la cultura europea en la cultura bogotana exigía contratar personas encargadas del aseo y el cuidado de la casa. La señora de la casa no debía hacer labores domésticas aunque actualmente esa colaboración es sinónimo de compromiso, solidaridad y comprensión de las exigencias del hogar.

Además de los cambios en la familia nuclear (padre, madre, hijos) otras estructuras familiares como las patriarcales se modifican (Pachón, S.F.). Como ya se ha mencionado, algunos participantes tienen padres fallecidos y otros son hijos de padres separados o con matrimonios anteriores. Esto evidencia los cambios de la familia, su evolución y flexibilización. Ya la mujer no está ligada al hombre “hasta que la muerte los separe”, sino hasta que el común acuerdo entre los dos termine o la relación ya no tenga las cargas equilibradas. Algunos de los participantes no ven ya a su familia como un solo conjunto donde se integraba la familia paterna y materna bajo un mismo techo, sino que cada uno de los padres tienen su propio hogar con características diferentes en sus formas de relacionarse. Tanto la participante dos como el cinco afirman que las reuniones familiares maternas son más agradables que las paternas.

Lo que ahora se llama familia son realmente dos familias, en las cuales los jóvenes se relacionan de maneras muy distintas. Aun así, en ambas se desea que sus hijos se desarrollen de acuerdo a valores y principios del hogar así como en el ámbito académico y cultural. De esta manera se desea que sean seres íntegros y capaces de enfrentar el mundo cuando sean independientes. Tal como lo menciona Pachón (S.F.): “Los hijos se convirtieron cada vez más temprano en seres institucionales al margen de la familia, quien delegó en terceros, profesionales

capacitados, su cuidado y su desarrollo”. Esta nueva situación permite que los hijos participen en las decisiones familiares y aporten su punto de vista, lo que antiguamente era tomado como un ultraje y una falta de respeto a la autoridad de los padres; esto es posible pero aun así pueden causar disgustos al interior del hogar, como lo expresan varios participantes, quienes cuando contradicen la opinión de sus padres u opinan de manera distinta frente a sus órdenes y mandatos, manifiestan que las relaciones se tensionan. Los padres aún demandan una total sumisión a su ley, pero olvidan que han educado a sus hijos o los han dejado a cargo de una educación que busca su independencia en sus formas de pensar y una responsabilidad en el actuar.

En el ámbito de pareja los participantes exaltan aspectos positivos como el compromiso, el apoyo, el crecimiento mutuo en pareja y el ser maternal y paternal. Además, sus modos de celebrar en pareja son bastante activos, con invitaciones a comer, eventos culturales y relaciones sexuales que afianzan la relación y los sentimientos en ella. Sin embargo, los participantes reconocen las dificultades de la relación donde se presentan peleas, problemas, discusiones que lastiman sus sentimientos, pero a pesar de estos conflictos fortalecen la relación de pareja. De acuerdo con los planteamientos de Beck, U. y Beck-Gernsheim, (1990) esto se asemeja a lo cotidiano de las relaciones donde la idealización hace que todo se vea muy bello y casi perfecto. Prima la confianza, el placer, la risa y el cariño pero también están presentes las rabias, el aburrimiento y la costumbre, entre otras. Las relaciones de estos participantes parecieran estar un una etapa del modelo de las relaciones de los años setenta (Beck, U. y Beck-Gernsheim, 1990), donde hay unidad de planes de vida, crecimiento mutuo y unión de familias. Se puede evidenciar en esta entrevista previa, la rutinización de las relaciones con sus familiares, parejas y amigos.

Aun no hay una consciencia frente el manejo de las relaciones y de la manera en la que estas dinámicas influyen.

Los estudios de Beck, U. y Beck-Gernsheim, 1990 sobre el amor actual afirman que los jóvenes no tienen relaciones estables ni duraderas. Sin embargo, los resultados de la entrevista previa muestran como las relaciones de pareja son sólidas y estables, pero no se descarta la posibilidad de que su fin sea inminente. Los autores afirman que el temor a la soledad es inmenso y que puede ser una razón por la cual muchas de estas relaciones continúan. La meditación juega un papel importante en este aspecto ya que al estar continuamente concentrados en sí mismos, quien medita comprende que no necesita de otros para sentirse completo, amado y feliz. La meditación, en particular las prácticas de meditación Dhammakaya buscan que el meditador concentre su atención en su centro corporal, su abdomen y al hacer esta acción el sentimiento de estar en plenitud surge en sí mismo. Dicho esto, la meditación puede neutralizar y atenuar estos síntomas en la vida de los jóvenes.

Por último, en el aspecto de sus relaciones de amistad se puede hacer referencia a los estudios de Beck (1998) y De Garay (2004), quienes mencionan que la vida de los jóvenes gira entorno a las tecnologías, los viajes, los eventos culturales y artísticos. La vida de los jóvenes no es solo el ámbito académico o institucional como lo menciona DeGaray (2004) que consta de la interiorización de las reglas y normas de convivencia e instrucciones académicas; o sea, el reglamento de la universidad. Hace también parte de la interacción aquello que es disciplinar, las cuales son las prácticas que llevan a cabo los estudiantes cuando se incorporan a una carrera específica de la universidad. Hace referencia entonces a la forma como visten, al corte de cabello, a cómo hablan, en resumidas cuentas, a formas de demostrar su competencia como miembros de una comunidad disciplinar, con la que comparten una serie de conocimientos

comunes, así como un proceso de construcción de identidad. El consumo cultural es un elemento fundamental en la vida de los jóvenes y en el caso de los participantes es evidente que sus formas de celebración están mediadas por el consumo de productos, ya sea de ingesta corporal o de apreciación cultural.

Dicha identidad se forma en la continua interacción con los pares y los modos de relacionarse son los que determinan también esas identidades. Para los participantes existen dos grupos de amigos claramente definidos: los del colegio y los de la universidad. A los de la universidad, los participantes los ven como un contacto para el mundo laboral, un pensamiento a futuro de lo que vendrá después del estudio. Aquellas etapas prefijadas de las que habla De Garay (2004) se ven reflejadas en el uso de los contactos personales para acceder al mundo laboral.

Diarios de meditación

El análisis del proceso de meditación se inicia con el diario de campo de los participantes. El primer diario no da muestras de la importancia y significación de sus relaciones vinculares y ocupacionales, pues solo describen sentirse a gusto con éstas. Sin embargo, la meditación produce un efecto negativo sobre los estudiantes debido a su dificultad. La mayoría refieren sentirse ofuscados y tensos por tener que permanecer en una misma posición durante treinta minutos. La práctica resulta aburrida pues no logran concentrarse y su mente se dispersa en sus preocupaciones e intereses diarios. Se evidencia un imaginario de la meditación donde se asume que ésta va a producir cambios inmediatos luego de la primera realización, expresando el concepto de inmediatez de la sociedad capitalista occidental en el que se encuentran sumergidos los jóvenes.

Durante la realización de la meditación los participantes buscan alcanzar la tranquilidad y la paz, y sin embargo, experimentan sentimientos que les causan desesperación. Aparece entonces una disonancia entre los ideales planteados por la meditación y aquellos experimentados por los participantes. El budismo zen tiene como principio general que durante la meditación no es necesario alcanzar algo, sino al contrario tratar de olvidar la noción de alcanzar para darle cabida a la relajación y la calma (Dhammajayo, 2008). Aquí se evidencia todo lo contrario pues para los participantes es imposible estar calmados y relajados cuando su cuerpo no está cómodo y la guía de meditación (mal grabada para algunos) los distrae del objetivo inicial. Así mismo, la meditación Dhammakaya indica que ésta es un método para tranquilizar la mente y el cuerpo (Durckheim, 1993); sin embargo, en jóvenes que no están acostumbrados a meditar, dicha actividad los lleva a sentirse más sensibles frente a los comentarios externos y a estar tensos durante el resto del día. No obstante, el interés por continuar con esta actividad desconocida permanece vigente en los participantes.

Como la meditación es una experiencia nueva y desconocida, crea un gran impacto sobre la psique de los participantes la primera vez que se realiza. No obstante, con el paso de los días los estudiantes comienzan a expresar sus sentimientos y pensamientos hacia sus familias, parejas y amigos. Dos de las participantes manifiestan haber tenido peleas con sus padres dada la falta de comprensión de ellos hacia sus hijos. Esto reafirma los estudios de Puyana (2003) quien documenta como los padres esperan que sus hijos reproduzcan en otros espacios sociales, los esquemas de comportamiento y de socialización enseñados en el hogar. Además, la sociedad colombiana vive un cambio importante a mediados del siglo veinte debido a los procesos de modernización económica y cultural y el influjo de los medios masivos de comunicación. Los jóvenes, hasta el momento atados a las formas de relación de una sociedad patriarcal, donde los

hijos se someten a los ideales de sus padres, se rebelan y decidan crear y creer en sus propios ideales (Puyana, 2003). Esta brecha generacional es la que lleva a los participantes a confrontar y contradecir a sus progenitores. De esta manera se plantea nuevamente una disonancia entre los resultados y los criterios de la meditación Dhammakaya: la idea de ésta es que a través del encuentro con el propio ser, el ser humano sea capaz de observar y de observarse para contemplar la dualidad y los opuestos de sus relaciones (Durckheim, 1993). En este caso, dos de las participantes atribuyen sus dificultades a factores externos como la escasa comprensión de sus compañeros de trabajo, de sus padres y la dificultad de mantenerse durante treinta minutos en una práctica de quietud física y de ser posible, mental.

A su vez, los diarios de campo de los participantes hacen evidente la neuroplasticidad cerebral del ser humano. Ésta es definida como la capacidad del cerebro para adaptarse a las exigencias del cuerpo (US National Library of Medicine. National Institutes of Health, 2009). Razón por la cual se podría explicar que a los participantes se les facilita cada vez más permanecer en la actividad. Paulatinamente se adaptan a las palabras del narrador, a sus orientaciones, etc. Como la meditación es una actividad que incrementa la concentración interna intencional, que es capaz de crear nuevas células y de retrasar el adelgazamiento de la corteza frontal, lo cual explica los beneficios de esta práctica oriental.

El análisis del tercer día de los diarios de campo confirma la idea que se venía mencionando anteriormente: la meditación es un hábito adquirido. Los participantes están más atentos y centrados en sí mismos, lo cual corresponde a uno de los objetivos de la meditación Dhammakaya: “tiene como objetivo hacer de quien la practique un ser con mayor consciencia y de esta manera ser libre poco a poco del sufrimiento que está en su vida” (Durckheim, 1995). Los participantes consideran que sus relaciones interpersonales son mejores y cada vez más

transparentes. Si tienen altercados con familiares, amigos o parejas, procuran estar más serenos y ser más tolerantes con las palabras y actos de los otros. Efectivamente algunos de los participantes no entienden hacia dónde va el proceso o cómo éste va a poder aportarles algo tangible y concreto a sus vidas; sin embargo, los efectos ya mencionados demuestran un cambio de pensamiento por parte de los jóvenes. No en vano el proceso de meditación actúa de manera natural con el tiempo, demostrándole a quienes la practican que con disciplina se transforma la conducta, generando en su actuar un amor natural hacia los otros (Durckheim, 1995).

Por otra parte, vuelve a surgir el concepto de inmediatez en los participantes. Un ejemplo bastante claro es el del participante Uno, quien dice: “Ya estoy llegando a los 17 minutos de meditación.... El gran problema es que esto me quita mucho tiempo... y siempre me parece inoportuno el hecho de hacerlo”. La sociedad demanda a los jóvenes una productividad continua y constante, y se ven inmersos en un mundo donde tomarse unos minutos para una actividad que los puede beneficiar a nivel interno y externo, se siente como una pérdida de tiempo.

En el siglo XIX Freud enunciaba que los seres humanos habían renunciado a la oportunidad de emprender acciones que los llevaran a conseguir sus fines en objetos tanto imaginarios como reales (Freud, 1914). Como bien se mencionó, en el caso del participante Uno, se hace evidente que éste no emprende acciones, sea por medio de objetos imaginarios o reales (equivalentes a la práctica de la meditación), para alcanzar fines determinados, como el bienestar interno y externo. Ahora bien, ¿Podría ser considerada la meditación como un objeto imaginario? ¿Sería entonces posible que la sociedad se haya encargado de negarles a los jóvenes la oportunidad de alcanzar metas concretas?

El bebé en el vientre materno se encuentra en un estado de quietud, comodidad y satisfacción total, donde sus necesidades son satisfechas inmediatamente por el cuerpo de la

madre, al cual él está conectado desde el centro: es decir el cordón umbilical. Recordando la guía de meditación (apéndice) que refiere la importancia de conectarse con el centro de energía ubicado en el área umbilical a través de la quietud, respiración y eliminación de estímulos externos que conlleven a sensaciones displacenteras; se puede entonces inferir que la búsqueda de la meditación es el retorno al momento originario del ser humano que es estar en el vientre de la madre. Asimismo, mediante la eliminación de los estímulos externos toda la energía retorna al sí mismo y en esta medida, toda percepción de lo externo es auto referencial. Es decir, es de orden narcisista: no porque se haga referencia al engrandecimiento del ego sino a una ausencia de mundo externo, que a su vez resulta en que solo existe la persona (el yo). ¿Podría ser este el núcleo fundamental que ha generado la malinterpretación de la meditación, llevando a los seres humanos a pensar que ésta comprende un discurso caracterizado por la superioridad en la conciencia, en la percepción y en la actuación? En otras palabras, ¿está un paso más cerca de Dios?

Los diarios de campo del día cuatro reiteran lo analizado en los diarios del día tres. No obstante, en este punto del proceso los participantes refieren sentir efectos principalmente negativos. Las relaciones ocupacionales son el ámbito que más conflictos genera. La mayoría de los participantes mencionan estar aburridos de sus compañeros de trabajo y de sus jefes. Una participante explica particularmente que no concuerda con la forma de ver, ni de hacer las cosas de sus compañeras pues son oportunistas y están siempre buscando la manera para pasar por encima de los demás. Aunque es posible que la meditación exacerbe estos sentimientos, la ética del trabajo del mundo occidental se manifiesta. Se plasma no frente a la remuneración del trabajo sino en cuanto a las relaciones interpersonales que se crean en el mismo; pues las participantes no dan cuenta de un trabajo donde se les pide a cada uno de los individuos que adquieran una

serie de habilidades y capacidades técnicas y cognitivas que permitan construir conocimiento (Bauman, 1998); sino al contrario, una ética del trabajo en la que lo único importante es el resultado. Los jóvenes siguen siendo tratados como hombres máquina: jóvenes que no poseen alma, ni pasiones (Bauman, 1998).

Por otro lado, las relaciones de pareja también se ven comprometidas, porque no se dan únicamente por las diferencias de pensamiento entre individuos sino también por las exigencias de la sociedad. Durante el análisis se han hecho evidentes los efectos y consecuencias de la inmediatez sobre el relacionarse, el hacer y el sentir de los jóvenes que viven día a día tales cambios revolucionarios. Autores que han explorado los cambios de las parejas en el mundo de hoy han encontrado que éstas estallan continuamente en conflictos innecesarios, ya que el deseo inmediato termina por reforzar formas de poder vertical dentro de la misma, convirtiendo las relaciones de pareja en una compra-venta de “amor huidizo” donde aquello que no sirve es desechado. El amor es entonces “más necesario que nunca y al mismo tiempo imposible”. (Beck, U & Beck- Gernsheim, 1990). Los jóvenes son cada vez menos tolerantes al fracaso y asumen que la única salida viable es abandonar la relación de pareja pues al ser ésta un producto pueden volver a tenerla cuando lo deseen.

Luego de que los participantes vivieran sentimientos de alto estrés, según ellos debidos a la meditación, hubo un decantamiento que permitió retomar las actividades cotidianas con tranquilidad. Se evidencian mejorías frente a las relaciones laborales, académicas y vinculares. Uno de los participantes relaciona sus conocimientos académicos con la meditación, haciendo que ésta deje de ser una actividad aislada para convertirla en parte del día a día. Hasta el momento, los participantes habían expresado las sensaciones producidas por la guía de meditación o cómo estaban sus relaciones más cercanas, no habían creado un lazo entre lo

primero y lo segundo. Cuando los estudiantes comienzan a pensar y sentir la meditación en cada detalle es porque ha comenzado una interiorización de dicha práctica.

Retomando la perspectiva de las neurociencias, la neuroplasticidad cerebral juega un rol importante frente al proceso de meditación de los estudiantes, pues estando basada en cambios sinápticos asociados al aprendizaje, el cerebro de los seres humanos es concebido como producto y a la vez productor del ambiente donde se dan procesos dinámicos que se acoplan, tal como lo dice Martínez (2005). De esta manera, la meditación permite desarrollar potencialidades, reorganizando el cerebro según la información que éste reciba. Así pues, los participantes experimentan una reorganización de su masa pensante a través de la repetición de este ejercicio mental. (Martinez, 2005).

Freud a principios de los años 1900, propone que los seres humanos le designan a su cuerpo un trato parecido al que le darían a su objeto sexual. En este sentido, las palabras de una participante que refieren, “siento que cada vez soy más grande, más consciente y más independiente en cuanto pensamiento y me siento más contenta y cómoda con mis actos”, dan cuenta de la satisfacción que siente consigo misma, así como del sentimiento de grandeza, que existe en tanto existe también la posibilidad de la pequeñez, ambos los casos, deseos que existen sólo frente a la presencia de un objeto sentido como diferente. Ahora bien, no se sabe si la participante haya dado un trato diferente a su cuerpo previamente, sin embargo dice, “Hoy la cagué. Jueputa. A veces no sé porque me descontrolo y hago cosas que realmente no quiero. Cagarla. Fracasar. Hacer estupideces y locuras. No quiero que me pase eso, no me gusta. Yo sé que no hay nada de malo en estar un poco errado, en ser un poco loco. Pero quiero ser cuerdo, muy cuerdo”, lo cual permite observar que una instancia de él mismo descalifica a otra por su supuesta torpeza. En estos dos ejemplos hay un trato entre objetos diferente, por tanto sería

interesante pensar si es posible que una persona genere un cambio en el trato con el sí mismo y en esta medida, con los otros, y cuál sería el lugar que ocupa la meditación en este cambio, así como el tipo particular de trato que ésta promovería.

El diario de campo número seis da muestras de la tranquilidad y armonía que presentan los participantes. Durckheim (1995) explicaba que si bien la meditación es un paso para alcanzar el ser esencial, ésta no se limita a una existencia egocéntrica sino altruista. Más específicamente se busca que los seres humanos sean capaces de pensar en los demás, de mostrar sus habilidades y de utilizarlas no solo para beneficios propios sino en pro de ayudar a los demás. El participante 5 da muestras de lo dicho anteriormente cuando dice que no tiene afanes y que en cada actividad o momento que pasa con sus familiares y amigos busca compartir. Compartir con él mismo y con los otros, incluso en tareas que resultan tediosas. Si bien cuando se realiza la práctica de la meditación se apunta a que la persona se concentre en el presente, en el aquí y el ahora, los principios de dicha práctica plantean que esta filosofía debe estar presente en el diario vivir: no anclar sus pensamientos y sentimientos en el pasado ni en el futuro, sino como ya se dijo, en el presente: el aquí y ahora (Dhammakayo, 2008). Los participantes hacen evidente esta filosofía de vida. El convivir amorosamente con sus allegados, en el momento en el que se está, sea viendo una película o simplemente hablando, hace evidente la presencia de los participantes en el aquí y en el ahora y por lo tanto, da cuenta de la interiorización de uno de los más importantes principios de la meditación. Es importante mencionar que no todos los elementos expresados en el diario son positivos. Al igual que en los diarios anteriores elementos negativos salen a flote. Uno de ellos es la pelea de una de las participantes con su pareja. Sin embargo, las palabras de esta joven contradicen las pautas establecidas por la sociedad occidental capitalista en cuanto a las relaciones amorosas.

Las relaciones amorosas, como ya se había explicado, son vistas como un producto. Esto hace que las personas no se preocupen, como en el siglo XIX, por mantener la unión del vínculo sino al contrario, que busquen constantemente una individualización que termina por llevar al fracaso de la relación amorosa. “Dado que las relaciones de hoy en día son bastante diferentes a las de años atrás, hay también mucha libertad y el término “individualización” ha ido tomando fuerza con el paso de los años”. (Beck, U & Beck- Gernsheim, 1990). Se contradicen las palabras de la participante pues ésta, a pesar de las peleas que suelen ser constantes en su relación, ha empezado a buscar la manera de solucionar los altercados. Esto indica que la participante deja de ir con los ritmos impuestos por la sociedad y se toma el tiempo necesario para trabajar en lo que para ella es importante: su bienestar y el de su pareja. En palabras de Beck (1990): “Más allá de la frustración y del placer de los géneros, es la repetición de la frustración y el placer, la confrontación entre los mismos y toda la relación con otro hace que las relaciones sigan teniendo y ocupando un gran espacio en la vida personal” (Beck, U & Beck- Gernsheim, 1990). En el caso específico de esta participante se ve un cambio interno puesto que su relación amorosa pasa de ser del tipo pelea- reconciliación donde se desecha un producto y re- compra, a ser una relación donde se discute con un fin constructivo. ¿Si la meditación es una práctica que expande la consciencia a nivel interno en los seres humanos, es posible atribuirle el cambio del comportamiento y pensamiento de la participante?

En el día ocho, se evidencia no sólo la interiorización del proceso de meditación sino una interiorización ligada a la percepción del mundo de cada participante. Es decir, según las características particulares de cada participante, se crea una concepción del proceso de meditación de una forma diferente. En el caso del participante uno, estudiante de música, se puede ver cómo éste centra su atención en los aspectos de la grabación de la guía, en los

diferentes sonidos ambientales que hay dentro de la misma y elabora su experiencia emocional a partir de las sensaciones que los sonidos le producen. O la participante número dos que deja ver que entiende la vida como un constante cuestionamiento, es decir de una manera psicológica. Pero no hay que perder de vista que también es posible evidenciar una línea de comprensión de la meditación que atraviesa a los participantes, en tanto todos ellos, en diferentes diarios refieren que la meditación les proporciona tranquilidad y sensación de calma.

Con la expansión del campo perceptivo y comprensivo que la meditación produce, los participantes empiezan a escribir acerca de sus relaciones interpersonales considerando más al otro, teniéndolo en cuenta en sus decisiones. Pareciera que han empezado a tolerar de una forma diferente la presencia de polaridades extremas en una misma situación. La participante siete refiere que a pesar de que deseaba manifestar su disgusto frente a los demás, decidió no hacerlo porque podría arruinar el ambiente del evento en el que se encontraba con sus amistades. Igualmente, el participante uno se siente bien a pesar de encontrarse un poco inestable emocionalmente. Ahora, la forma mediante la cual han conseguido soportar múltiples factores presentes en una misma situación, ha sido mediante el distanciamiento de las mismas situaciones, donde se alejan ligeramente de la confusión hacia un espacio más tranquilo, más sosegado. Así pues, hablan de la capacidad de verse a sí mismos, como desde un balcón superior, cuando están relacionándose con otros o de ser el mediador cuando hay discusiones. En todo caso, ven las situaciones con mayor objetividad. Sin embargo, este lugar privilegiado es extremadamente seductor y entonces pareciera que la tranquilidad de los participantes, tuviera un componente estático. En esta medida, cierto dinamismo se pierde en tanto se ha encontrado un lugar de comodidad.

En todo caso, es innegable que con el paso de los días, la meditación cobra mayor presencia en la cotidianidad de los participantes y se vuelve un asunto del que hablan más ampliamente. Pero las diferencias en las formas en las que se refieren a la meditación, es divergente en algunos sentidos. El participante uno frecuentemente utiliza un tono burlón para referirse al proceso de meditación. Refiere que después de varios días de meditar, ha conseguido sentirse más tranquilo y que por tal motivo, ya no necesita meditar; mientras que la participante seis dice que debido al exceso de responsabilidades que tiene, no consigue practicar la meditación como le gustaría y por tal motivo, se siente intranquila.

Tanto en el primer caso como en el segundo, se puede observar la presencia de tendencias contradictorias (quien desea abandonar el proceso de meditación, quien continúa meditando todos los días, quien abandona el proceso de meditación y quien reconoce la necesidad de retomarlo). Además, otros participantes se refieren de igual manera a sus relaciones amorosas. Todo lo anterior, hace plausible la idea de que en cierta forma, los diarios de meditación dan cuenta de que los participantes conservan en sus maneras de relacionarse cierta ambivalencia, sentida como negativa pero necesaria. Sería sugestivo saber qué ganancias secundarias producen relaciones de este tipo.

En el noveno registro, ocurre algo particular pues los participantes tuvieron conflictos anteriores al día del registro, pero al momento de escribir el diario, dichos problemas ya se habían resuelto. Abiertamente manifiestan que consiguieron lidiar con dichas dificultades de una forma más pacífica, evitando conflictos mayores. Si bien la ya mencionada posición de observación que adoptan los participantes mediante la práctica de la meditación contribuye al sentimiento de calma y tranquilidad, también debe considerarse el tiempo como un factor importante en la determinación de la magnitud de la reacción frente al estímulo. Con el tiempo,

es esperable que la intensidad de la emoción sentida frente a un evento particular disminuya, hasta que vuelva a ser cargada la emoción por un evento de parecido orden. Como lo dijo Freud: “Mientras sufre, también retira de sus afectos de amor el interés libidinal, cesa de amar” (Freud, 1914).

Finalmente, hacia los días finales del proceso de la meditación, empieza a manifestarse en los participantes una mayor comprensión del otro en sus actividades diarias y en sus relaciones interpersonales y ocupacionales. La actitud predominante es la actitud de colaboración y no porque sea una obligación sino porque los participantes sienten, tanto interna como externamente el deseo de hacerlo. A su vez, se exponen cuatro etapas durante todo el proceso de meditación. La primera muestra un choque inicial hacia la actividad pues es algo desconocido, contradictorio y que no hace parte de los parámetros o principios por los cuales los participantes se rigen en su día a día, que hacen referencia a las dinámicas de la inmediatez propias de la era de la tecnología. Posteriormente, la práctica de la meditación empieza a ser concebida como una actividad exclusivamente de introspección que ocasiona una introversión de la libido (Jung, citado en Freud, 1914), o sea una mayor concentración de energía en el sí mismo que ocasiona un retiro de energía en el mundo externo. Más adelante, esta energía vuelve a ser ubicada en el mundo externo, pero aún con tintes narcisistas, donde se hace evidente el sentimiento de mayor satisfacción que el del otro, provocado por la sensación de tranquilidad, grandeza y objetividad, entre otras. Por último, en los días finales, los participantes registran más ampliamente en sus diarios la relación de colaboración mutua que empiezan a sostenerse en sus relaciones interpersonales, lo que al mismo tiempo permite observar una estructura de pensamiento donde el poder no es más vertical sino que empieza a describir una posición más horizontal. “Merleau-Ponty, por su parte, mostró cómo una visibilidad radical, “vertical”, se plegaba en un “viéndose”,

haciendo así posible la relación horizontal de un viendo y de un visto. Un afuera más lejano que todo exterior, “se tuerce”, “se pliega”, “se dobla” en un Adentro más profundo que todo interior, y sólo eso hace posible la relación derivada del interior con el exterior.” (Foucault, M., 1970).

Entrevista posterior al proceso de meditación

Con respecto a la primera pregunta de la entrevista posterior al proceso de meditación que pide a los participantes describir el proceso en términos generales, se pudo observar que así como fue mencionado en el análisis de los diarios de meditación, los participantes reiteran que el proceso pasó de ser una experiencia nueva, difícil y que choca con la lógica de sus vidas, a convertirse en una experiencia satisfactoria que cobra diversos sentidos y que al mismo tiempo les amplía el campo de visión y les provee tranquilidad. Adicionalmente, dos participantes que estaban ansiosos por iniciar el proceso de meditación, tenían unas expectativas mayores y en este sentido, un deseo de satisfacción mayor que les permitió recibir lo ofrecido por la guía con mayor facilidad, motivo por el cual pudieron haber sentido que desde el primer día se estaban generando cambios y sensaciones calificadas positivamente. Así el inicio del proceso de meditación haya sido calificado positiva o negativamente por los participantes, en cualquier caso constituye un choque ocasionado por lo novedoso y por lo tanto un reto, un desafío, bien sea para demostrar que la meditación no es útil, bien sea para resistir los primeros estadios difíciles del proceso, bien sea para rápidamente empezar a sentir los cambios. En todos los casos se encuentran motivaciones de índole personal.

Ahora bien, con respecto a la experiencia emocional, los participantes experimentaron en un primer momento altibajos emocionales azarosos; los participantes se mostraron muy susceptibles a mudar su estado de ánimo global por causa de eventos particulares del día que

consideraban los desencadenantes de estados emocionales prolongados en el tiempo. Pero con el paso de los días de introspección y de mayor observación de la experiencia emocional, empezaron a demostrar mayor estabilidad en sus estados de ánimo, así como menor susceptibilidad a permitir ser afectados por situaciones externas; en otras palabras, un mayor control de sí mismos. Cabe resaltar que este proceso fue describiéndose en una curva ascendente con una interrupción simultánea en el tiempo que puede ser adjudicada a la llegada de la semana santa, donde ya los participantes han alcanzado un nivel de carga académica y laboral intenso y por lo tanto, aprovechan la semana santa para descansar.

Pero en este momento en el que finalmente consiguen librarse de la carga que venían soportando, se hacen conscientes de lo realmente abrumados que se encontraban hasta el momento. Esto hace que en los diarios y en la entrevista, se encuentren sentimientos de abatimiento y de no querer continuar, no sólo con el proceso de la práctica de la meditación sino en las relaciones interpersonales. Adicionalmente, la salida a la semana de reflexión y los paseos fuera de la ciudad, generaron una ruptura en la cotidianidad y en tanto la meditación ya venía constituyéndose como un hábito, fue difícil de sostener en contextos poco habituales.

De cualquier forma, en el momento en el que consiguen retomar juiciosamente la actividad, si bien nuevamente debieron recuperar el terreno perdido, lo poco o mucho que ya habían logrado alcanzar, permitió establecer una línea de despegue superior a la inicial. Además, se hizo evidente el sentimiento general de querer finalizar la actividad adecuadamente. Pareció como si se hubieran enfocado y determinado a sacarle a la meditación el mayor provecho que pudieran en el tiempo restante, a manera de un “último empujón”.

Con la guía de meditación sucedió algo similar a lo acontecido con el proceso de meditación; es decir, en un primer momento les fue difícil concluirla, se sintieron irritados por

los errores técnicos de la grabación y les exasperó la voz del guía, pero se considera que estos fenómenos hacen parte de ese choque emocional que implica el proceso mismo. Sin embargo, los participantes refieren que la presencia de la guía, aunque los exaspera, facilita también el proceso, la práctica de la meditación y el alcance de los objetivos. En este punto, vale la pena recordar la ambivalencia emocional ya referida que está presente en la forma de relacionarse de los participantes, así como el paso posterior de integración de dichas posturas antagónicas.

Ahora bien, el lugar que ocupó el diario en el proceso de meditación resultó bastante interesante, pues para varios de los participantes sirvió como herramienta para hacer catarsis. Al mismo tiempo les contenía sus emociones y les permitía elaborarlas de cierta manera, en tanto les daba la oportunidad de poner los estados emocionales en palabras. El diario cumplió la figura de juez imparcial de los participantes. Asimismo, para algunos de ellos el diario es considerado como íntimo, donde se pueden explayar sobre temas que no necesariamente estén relacionados con la meditación y para otros es la posibilidad de hablar sobre cosas más abstractas. No en vano, esta intimidad o abstracción como se quiera llamar permite la unión de lo interno y lo externo de cada una de estas personas con el proceso de meditación en sí. Además, este cambio en el contenido de los diarios con el paso del tiempo, que da cuenta de un cambio de contenidos concretos a contenidos más abstractos, demuestra también que el sistema de pensamiento de los participantes pasó de ser más específico y centrado en temas particulares a una forma de pensar más integrada en la cual, consiguen abarcar más temas y con mayor profundidad mediante el uso de metáforas y formas artísticas o literarias.

En suma, los participantes refirieron explícitamente los diversos cambios que han sido mencionados y analizados como contenido implícito en esta discusión, de tal forma que permite reiterar lo propuesto por los investigadores, al tiempo que permite aseverar que el nivel de

consciencia y la capacidad de percepción y análisis de los participantes o ya era o empezó a ser más amplia. Esto último, puesto que resultaría osado afirmar que los cambios manifiestos en los participantes se deben única y exclusivamente al proceso de meditación, desdeñando la influencia que puedan tener las múltiples experiencias que los participantes viven en sus relaciones. Así pues, los investigadores comprenden los alcances y limitaciones de este estudio, por lo que se reitera que esta investigación puede constituir una guía para otros trabajos de investigación, donde se controlen variables que no pudieron tenerse en cuenta y se propongan experiencias más profundas sobre los efectos de la meditación en los participantes.

Referencias

Asociación Psicoanalítica Argentina. *Abordaje del Narcisismo en la clínica frente a la ausencia de subjetividad*. Rev de Psicoanálisis. 2009, LXVI, 4. Diciembre: 569 – 585.

Bauman, Z (1998). *Trabajo, consumismo y nuevos pobres*. Barcelona: Editorial GEDISA, S.A.
Traducción: Victoria de los Ángeles Boschioli.

Beck, U. y Beck-Gernsheim (1990); *El normal caos del amor: Las nuevas formas de relación amorosa*. Barcelona: Paidós.

Dhammajayo, L.P. (2008) *Journey to Joy*. Bangkok: Tawandhama Foundation.

De Garay, A. (2004). *Integración de los Jóvenes en el sistema universitario*. México: Ediciones Pomares-Corredor, S.A.

Dispenza, J. (2008). *Desarrolle su cerebro: la ciencia para cambiar la mente*. Buenos Aires: Ediciones Kier. Traducido por Graciela Perillo.

Dürckheim, K.G. (1993). *El Despuntar del Ser. Etapas de Maduración*. Bilbao: Ediciones Mensajero. Traducido por Concha Quintana.

Dürckheim, K.G. (1995). *Hacia la Vida Iniciática. Meditar ¿Por qué y Cómo?* Bilbao: Ediciones Mensajero. Traducido por Concha Quintana.

Escobar, M.R.; Quintero, F.; Arango, A.M y Hoyos, D. (2004). *Estado del arte del conocimiento producido sobre jóvenes en Colombia 1985-2003*. Bogotá: Universidad Central – DIUC, Programa Presidencial Colombia Joven, GTZ y Unicef Colombia.

Fraile, M. (1993) *Meditación Budista y Psicoanálisis*. Madrid: Editorial EDAF.

Jodorowsky, A. (2012) *Metagenealogía*. Barcelona: Random House Mondadori S.A.

Martínez, L.F. (2005). *Neuroplasticidad cerebral en la niñez*. Ensayo de posgrado de la Universidad de Manizales.

Pachón, X. (S.F). *La familia en Colombia a lo largo del siglo XX*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

US National Library of Medicine. National Institutes of Health. *Mecanismos de plasticidad (funcional y dependiente de actividad) en el cerebro auditivo adulto y en el desarrollo*. Rev Neurol. 2009, abril 16; 48 (8): 421-429.

Puyana, Y. Comp. (2003). *Padres y madres en cinco ciudades colombianas: Cambios y permanencias*: Bogotá: U. Nal. de Colombia, U. de Antioquia, U. del Valle, U. de Cartagena y U. Autónoma de Bucaramanga.

Rabinovich, D. (2007). *El deseo del Psicoanalista. Libertad y determinación en el psicoanálisis*. Buenos Aires. Manantial.

6. ANEXOS

Entrevista pre semi-estructurada

¿Cómo se enteró usted de la meditación?

¿Qué significa la meditación para usted?

¿Cómo se relaciona usted con la meditación?

¿De qué modo se relaciona usted con: su familia, pareja, amigos, compañeros de estudio y de trabajo y con la universidad y el trabajo como instituciones?

¿Cómo es esa relación?

¿Qué opina de la universidad como institución?

¿Cómo se relaciona usted con esa institución y con la gente de ahí?

¿Qué opina de su facultad?

¿Cómo se relaciona con la gente de la facultad?

¿Qué opina del trabajo como institución?

¿Cómo se relaciona usted con esa institución y los miembros dentro de ella?

¿Cómo son sus amigos? (qué hacen, como es su relación con ellos, cómo celebran, cómo se consuelan, de donde se conocen, cuáles son los más cercanos, cuénteme un poco de ellos)

¿Cómo es su pareja? (qué hacen, a donde van, como es la relación, como celebran, se consuelan, cómo se conocieron, cuénteme de ella, qué le gusta de su pareja)

¿Cómo es su familia? (qué hace su papá, su mamá, sus hermanos, un día cotidiano, un día especial, la comunicación, cómo es su relación con ellos y esas situaciones)

¿Qué siente con respecto al futuro?

Entrevista post semi estructurada

1. cuénteme en líneas generales su opinión sobre el proceso de meditación, teniendo en cuenta la experiencia de la meditación y la experiencia emocional, entre otras que le parezcan.
2. cuénteme su opinión sobre la guía de meditación.
3. Considerando sus relaciones familiares, de amistad y pareja, así como las laborales y universitarias, sintió algún tipo de cambio, bien sea interno o externo? cuál es?
4. Se cumplieron las expectativas que tenía antes de comenzar el proceso de meditación? qué pasó?
5. ¿Cómo llevo a cabo el proceso del escribir el diario? ¿según que parámetros se basó?