



Universidad de Iberoamérica

UNIBE

"El Impacto de la técnica Mindfulness de respiración consciente: Una propuesta de técnicas para el apoyo psicoeducativo en la Asociación Centro de Rehabilitación Maná"

Trabajo Final de Graduación bajo la modalidad de practica supervisada para optar por el grado de Licenciatura en Psicología

Sustentante: Rafael Coronas Burgos

Carnet 2023282

San José Costa Rica

08 de mayo del 2025

Título del proyecto

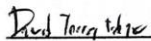
"El Impacto de la técnica Mindfulness de respiración consciente: Una propuesta de técnicas para el apoyo psicoeducativo en la Asociación Centro de Rehabilitación Maná"

Anteproyecto de Trabajo Final de Graduación bajo la modalidad de practica supervisada para optar por el grado de Licenciatura en Psicología

Presentado por:

Rafael Coronas Burgos

Carnet 2023282


MSc. David Torres Fernández

Director del proyecto


MSc. Camila Ordóñez Laclé

Representante Decana Facultad de Psicología


MSc. Carol Garita Lizano

Profesor Invitado

Índice

1. Introducción	1
1.1 Un grave problema en Costa Rica	1
1.2 Justificación	3
2. Marco de Referencia	4
2.1 Situación del Problema	4
2.2 Antecedentes de Intervención	5
2.2.1 Antecedentes y experiencias con la respiración consciente	5
2.2.2 Desarrollo y Expansión del Mindfulness en el Ámbito Clínico	6
2.2.3 Investigaciones sobre el Uso de la Respiración Consciente en el Tratamiento de Adicciones	9
2.3 Contexto Institucional	12
2.4 Marco Teórico	16
2.4.1 El fenómeno de las adicciones	16
2.4.2 Intervenciones Psicológicas en Adicciones	18
2.4.3 Principios del Mindfulness	19
2.4.4 Mindfulness en los procesos de Aprendizaje	22
2.4.5 La Respiración Consciente	27
2.4.6 Efectos fisiológicos de la respiración consciente	29
2.4.7 Usos Generales de la Respiración Consciente	32
2.4.8 Beneficios Psicológicos de la Respiración Consciente	33

2.4.9 La Respiración Consciente en el Tratamiento de Adicciones 35

Capítulo 3.....	40
3.1 Problema.....	40
3.2 Objetivo General.....	40
3.3 Objetivos Específicos	40
3.4 Hipótesis.....	40
Capítulo 4.....	42
4.1 Diseño Metodológico.....	42
4.2 Población meta o beneficiarios	42
4.3 Estrategias de intervención	42
4.4 Actividades programadas.....	42
4.5 Técnicas y herramientas de intervención	43
4.6 Instrumentos de Evaluación.....	44
4.7 Procedimiento.....	45
4.8 Técnicas de Análisis	45
4.9 Variables y categorías de análisis.....	45
4.10 Procedimientos para mantener la confidencialidad y protección de los sujetos	46
4.11 Cronograma.....	46
Capítulo 5.....	47
5.1 Análisis de las sesiones.....	47
5.1.1 Las primeras 10 sesiones	47
5.1.2 Las segundas diez sesiones	48
5.1.3 Las terceras diez sesiones	49
5.1.4 Últimas diez sesiones.....	50

5.2 Entrevistas a facilitadores	51
5.3. Entrevistas a beneficiarios.....	54
5.4 Análisis de las entrevistas	57
Capítulo 6.....	59
6.1 Discusión de resultados.....	59
6.2 Limitaciones.....	61
6.3 Conclusiones	62
6.3.1 Conclusiones generales	62
6.4 Recomendaciones	65
Referencias bibliográficas	66
Anexos	68

1. Introducción

1.1. Un grave problema en Costa Rica

En Costa Rica, encontramos cifras de adicción, es especial a la cocaína y su derivado conocido como piedra, con índices en alza dramática, principalmente por su fácil acceso. Según cifras del IAFA “Las atenciones que brinda el Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia” (IAFA 2023) por consumo de cocaína y crack aumentaron un 208% entre el 2017 y 2022”. 5231 personas se atendieron en IAFA en el 2022. Además, “el Informe Mundial de Drogas 2018, arroja datos sobre el consumo de SPA (sustancias psicoactivas) en Las Américas, señala que, en América del Norte, específicamente en Estados Unidos, existe una prevalencia alta de consumo de drogas, alcanzando los primeros lugares a nivel mundial; no muy por debajo se encuentra Canadá, con un alto consumo de Marihuana principalmente; en la zona del Caribe también se evidencia consumo de cocaína y anfetaminas, especialmente en Costa Rica y Panamá; América del Sur no se queda atrás, las principales drogas consumidas son cocaína, heroína y marihuana” (UNODC, 2018). En

Para el año 2017, el país presenta el número de homicidios más alto de la historia, la cifra fue de 603 homicidios dolosos por cada 100 mil habitantes, lo cual la Organización Mundial de la Salud (OMS) consideró como una epidemia (Sánchez, 2018). Según estudios realizados por el Organismo de Investigación Judicial (OIJ), la principal causa de los homicidios es el narcotráfico y el narcomenudeo. (Sánchez, 2018, p. 20).

Durante el año 2023, los agentes de Control de Drogas consiguen el decomiso de 147 027 524.50 millones de colones, 3 525 896.00 millones de dólares y 69 095.00 mil euros, dinero en efectivo, el cual supuestamente fue obtenido tras la ilícita comercialización de drogas. Además, se incautaron 80 vehículos y 45 armas de fuego. (Presidencia de la República de Costa Rica, 2018).

De esta forma, queda evidenciado que las organizaciones criminales obtienen grandes cantidades de dinero por la comercialización ilícita de drogas en todos los rincones del país.

Las investigaciones que se han hecho sobre abordajes terapéuticos en Costa Rica recientemente no se refieren a la terapia mindfulness sin embargo podemos mencionar trabajos como “Consumo de sustancias psicoactivas como estrategia de afrontamiento en mujeres trabajadoras sexuales de la asociación La Sala” de (Blanco, Corea, Rodríguez. 2020), donde se encontró que “el consumo de sustancias es una de las estrategias utilizadas para afrontar los pormenores de la profesión, pero no es una motivación para su desarrollo”. Además en “Sí mismo como otro y comunidad terapéutica” Castillo (2020) explora la comunidad terapéutica como modelo de atención y “Efectos del uso de la cocaína crack en el desarrollo de las funciones ejecutivas” de (Rojas y Arrieta. 2020) explora los efectos del consumo de cocaína y crack en las funciones ejecutivas del adicto.

El problema es endémico y se convierte en la principal causa de atención de instituciones privadas para la recuperación de personas con problemas de adicción como Asociación Centro de Recuperación Maná. El centro Maná es un centro de rehabilitación cuya finalidad es facilitar la creación de herramientas y aprendizajes para que los beneficiarios puedan integrarse a su vida familiar y laboral. Los beneficiarios reciben vivienda y alimentación durante 1 año. Durante este periodo de tiempo los beneficiarios reciben terapia ocupacional, psicoterapia cognitivo conductual y charlas educativas basadas en el Modelo de Prochaska y Diclemente conjuntamente con el apoyo y educación desde la ideología cristiana. Es desde esta institución donde planteamos realizar nuestra investigación. Mencionamos a la cocaína, pero principalmente la piedra como la principal droga adictiva por la cual la gran mayoría de beneficiarios de este centro reciben atención. En la población que asiste al Centro Maná el consumo de cocaína y crack mezclado con alcohol es el

principal origen de la adicción, estas drogas son las principales en el uso adictivo de la población que vive en la calle y en cárceles.

1.2 Justificación

La mayoría de los asistentes a esa institución pertenecen a las características de población arriba mencionadas, independientemente de su origen económico y social. Comprender esta adicción conduce a un entendimiento de posibles intervenciones que tengan mayor efectividad.

Es desde la terapia Mindfulness, específicamente con técnicas de respiración consciente, que se plantea la presente investigación a modo práctica, de forma que se busca cómo fortalecer y potencializar los esfuerzos que ya existen en el centro.

Este trabajo investigativo se enfoca específicamente en el proceso psicoeducativo, ya que, desde el punto de vista filosófico y teórico, la institución ya tiene bases firmes de operación. Se busca generar una herramienta que fortalezca y apoye el proceso de recuperación de adicciones desde el punto de vista psicoeducativo y vivencial para la institución.

Capítulo 2. Marco de referencia

2.1. Situación del problema

La Asociación Comunidad Cristiana Maná es una organización enfocada en la rehabilitación de personas en riesgo social, particularmente aquellas afectadas por el consumo de sustancias psicoactivas y alcohol. Fundada en 1996, su objetivo es proporcionar un programa integral que aborde la rehabilitación desde varias perspectivas, incluyendo la espiritualidad cristiana, el desarrollo vocacional, y un enfoque biopsicosocial, lo que le permite ofrecer una intervención completa y sostenible.

La institución se encuentra ubicada en San Sebastián a un kilómetro al sur del Walmart. Tiene una capacidad total para 20 beneficiarios específicamente del sexo masculino. Posee una directora general que es psicóloga, una trabajadora social, dos facilitadores expertos en adicciones y otra psicóloga encargada de terapia ocupacional. Actualmente tiene 15 beneficiarios en distintas etapas de su recuperación según el programa de la institución.

En resumen, la Asociación Comunidad Cristiana Maná ofrece un enfoque holístico de rehabilitación que combina aspectos espirituales, terapéuticos y vocacionales. A través de un programa estructurado en varias etapas, los usuarios reciben el apoyo necesario para superar sus adicciones, desarrollar nuevas habilidades y reintegrarse con éxito a la sociedad. La fe en Dios, junto con el trabajo técnico y el compromiso personal, constituyen la base de su enfoque para la rehabilitación integral y la mejora de la calidad de vida de los usuarios.

No obstante, todo el proceso antes descrito es psicológico intelectual y espiritual, es decir no existe una práctica individual que se centre en el cuerpo y en el manejo de elementos bioquímicos y emocionales que puedan potenciar y ayudar en estos procesos.

El proceso que proponemos por medio de técnicas de respiración de Mindfulness es una herramienta que se dirige a fortalecer todos los procesos descritos anteriormente. Desde la práctica espiritual hasta el manejo de ansiedad y recaídas. Fortalecemos por este medio el trabajo en psicoeducación y manejo personal no solo para los beneficiarios de la institución pero también a los facilitadores de la institución.

2.2 Antecedentes de intervención

Esta investigación aborda prácticas de respiración mindfulness que no han sido objeto de artículos o investigaciones anteriores realizadas en centros de rehabilitación de adicciones en Costa Rica. Por esta razón el trabajo se considera de suma relevancia, ya que es una propuesta inicial innovadora que puede ser replicada en otros centros de rehabilitación, como apoyo y fortalecimiento del proceso de recuperación.

A continuación, se presentan las investigaciones realizadas con anterioridad, las cuales se desarrollan principalmente en Estados Unidos y algunos países de Latinoamérica.

2.2.1 Antecedentes y experiencias con la respiración consciente.

En esta sección se señalan las conclusiones derivadas de investigaciones recientes sobre el tema. Para este fin investigamos en las páginas de Google académico, Scopus, Dialnet y Psico Info además de otras fuentes a nivel nacional.

El mindfulness es una práctica que ha ganado reconocimiento en el ámbito psicológico y médico, “tiene sus raíces en la tradición budista, donde su objetivo principal es aliviar el sufrimiento a través de la conciencia plena del presente (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008). En su desarrollo y aplicación en distintos ámbitos esta práctica ha sido incorporada en intervenciones

terapéuticas con el fin de abordar problemas psicológicos y emocionales, tales como el estrés, la ansiedad y la depresión.

La respiración consciente como técnica fundamental del Mindfulness, según (Carmody, 2015) ha sido ampliamente utilizada en el tratamiento de problemas relacionados con la ansiedad y el estrés, al ofrecer un método sencillo pero eficaz para calmar el cuerpo y la mente, disminuyendo la hiperactivación fisiológica que acompaña a estos trastornos, Sin embargo, a pesar de su amplia aplicación, existen desafíos en la definición precisa del mindfulness. “Algunos autores han señalado que la falta de familiaridad de los investigadores occidentales con las raíces teóricas de la práctica ha generado dificultades para consensuar una definición uniforme” (Grossman et al., 2011). Aun así, la evidencia empírica sugiere que el mindfulness, y en particular la respiración consciente, como lo plantea (Alvear et al., 2022) tiene un impacto positivo en la reducción de síntomas relacionados con el estrés y la ansiedad, lo que ha llevado a su inclusión en diversas intervenciones terapéuticas.

En investigaciones más recientes también se ha demostrado la eficacia del mindfulness en el tratamiento de pacientes con problemas de adicción. En un estudio realizado en Ecuador, se implementó un programa de mindfulness con un componente significativo de respiración consciente, en un grupo de personas internadas en un hospital especializado en adicciones. “Los resultados mostraron una disminución significativa de los niveles de ansiedad en estos pacientes, lo que evidencia el potencial de esta técnica en contextos clínicos” (Saldaña Cueva & Matovelle Romero),

2.2.2 Desarrollo y Expansión del Mindfulness en el Ámbito Clínico.

Siguiendo las investigaciones de Kabat-Zinn, el programa de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena (MBSR, por sus siglas en inglés) fue uno de los primeros en demostrar

empíricamente que la atención plena y, en particular, la respiración consciente, podían tener efectos terapéuticos positivos sobre la salud física y mental de los pacientes (Kabat-Zinn, 2011; González Velasco, 2020). La expansión de este enfoque fuera del ámbito exclusivamente médico ha sido igualmente relevante.

Durante las últimas décadas, el mindfulness ha sido estudiado y aplicado en diversas áreas de la psicología clínica, desde el manejo del dolor crónico hasta el tratamiento de trastornos de ansiedad, depresión, adicciones y estrés postraumático. En su investigación, Burns (2023) señaló que "la respiración consciente es uno de los aspectos más poderosos para abordar el dolor emocional y físico, al permitir que las personas se anclen en el momento presente, en lugar de reaccionar de manera impulsiva a las emociones negativas" (Burns, 2023).

Esta idea ha sido confirmada por numerosos estudios, siguiendo a (Peltz, 2013; Saldaña Cueva & Matovelle Romero, 2017) se indican que el mindfulness no solo mejora el bienestar psicológico, sino que también tiene un impacto positivo en los niveles de estrés y en la regulación emocional. La respiración consciente, como parte de este enfoque, actúa como un medio para reconectar con el cuerpo y la experiencia presente. Peltz (2013) sugiere que el mindfulness ayuda a los individuos a desarrollar una mayor capacidad para aceptar sus emociones y pensamientos sin reaccionar de manera impulsiva o destructiva, lo cual es especialmente útil en el tratamiento de adicciones y en la prevención de recaídas.

La respiración consciente permite a los pacientes observar sus pensamientos y emociones desde una perspectiva no reactiva, disminuyendo el deseo de recurrir a conductas adictivas como una vía de escape del malestar emocional. Se ha demostrado que la integración del mindfulness en los tratamientos clínicos mejora la capacidad de los pacientes para afrontar situaciones difíciles y dolorosas.

Estos resultados se alinean con la creciente evidencia de que las prácticas de mindfulness son eficaces para mejorar la calidad de vida de los pacientes que enfrentan trastornos psicológicos severos, como la adicción y el estrés postraumático. Otra área clave en la expansión del mindfulness en el ámbito clínico es su capacidad para reducir la rumiación y el pensamiento automático.

La rumiación, definida como el proceso de repetición continua de pensamientos negativos, ha sido vinculada con trastornos depresivos y ansiosos. Según investigaciones recientes, las intervenciones basadas en mindfulness ayudan a interrumpir este ciclo negativo al promover una mayor conciencia del presente y una aceptación no juzgadora de los pensamientos que surgen (Alvear et al., 2022).

La respiración consciente, como componente central de estas intervenciones, permite a los pacientes recuperar el control sobre su atención, disminuyendo el impacto de los pensamientos automáticos y negativos. Peltz (2013) también resalta que, al centrar la atención en la respiración, los pacientes pueden calmar su sistema nervioso y reducir la activación fisiológica que acompaña al estrés y la ansiedad. Este efecto calmante sobre el sistema nervioso autónomo es uno de los principales mecanismos mediante los cuales el mindfulness y la respiración consciente benefician a personas con trastornos de ansiedad y estrés crónico (Peltz, 2013).

A pesar de su popularidad creciente y la evidencia que respalda sus beneficios, el mindfulness no está exento de críticas. Investigaciones han señalado la falta de consenso sobre su definición precisa y los componentes específicos que deben considerarse en las intervenciones basadas en mindfulness (Grossman et al., 2011; Sedlmeier, 2023). Sin embargo, existe un acuerdo generalizado en que la respiración consciente es una técnica fundamental dentro de cualquier

enfoque de mindfulness, actuando como el pilar sobre el cual los individuos pueden construir una mayor autoconciencia y regulación emocional.

2.2.3 Investigaciones sobre el Uso de la Respiración Consciente en el Tratamiento de Adicciones

Según el trabajo de Peltz (2013), la respiración consciente es un "ancla" que permite a los pacientes mantenerse conectados al momento presente, lo cual es esencial para lidiar con los impulsos que conducen al consumo de sustancias. Peltz argumenta que, a través de la práctica regular, los pacientes pueden aprender a observar sus emociones sin reaccionar de manera automática, lo que es fundamental para interrumpir los patrones de comportamiento adictivo. "Esta técnica no solo reduce la ansiedad y el estrés, sino que también permite que las personas desarrollen una mayor tolerancia al malestar emocional, lo que es crucial para evitar recaídas durante el proceso de recuperación" (Peltz, 2013).

Una de las investigaciones más significativas en este campo fue realizada por Garland, Froeliger y Howard (2013), quienes estudiaron el impacto del entrenamiento en mindfulness en los mecanismos neurocognitivos asociados con las adicciones. Según estos autores, la respiración consciente tiene un impacto directo en la regulación emocional, al reducir la reactividad frente a estímulos relacionados con el consumo de sustancias.

Los hallazgos sugieren que la respiración consciente facilita la reestructuración de redes de control cognitivo en el cerebro, lo que ayuda a los pacientes a manejar mejor los desencadenantes de las recaídas (Garland et al., 2013). Esta regulación emocional es clave en el tratamiento de adicciones, ya que muchas recaídas se producen en respuesta a emociones intensas o situaciones estresantes que el paciente no sabe cómo manejar.

Asimismo, las investigaciones realizadas en Ecuador por Saldaña Cueva y Matovelle Romero (2017), indican que la respiración consciente es efectiva para reducir los niveles de ansiedad en pacientes internados por adicciones. En su estudio, los autores encontraron que los pacientes que practicaban respiración consciente de manera regular presentaban una mejora significativa en el manejo de los impulsos, lo que a su vez contribuyó a reducir las tasas de recaída en esta población.

Estos hallazgos son consistentes con otros estudios que han mostrado cómo el mindfulness y la respiración consciente ayudan a las personas a desarrollar una mayor autoconciencia, lo que les permite identificar los primeros signos de deseo de consumo y gestionar esos impulsos de manera efectiva (Saldaña Cueva & Matovelle Romero, 2017).

En otro estudio relevante, Khanna y Greeson (2013) exploraron el papel del yoga y la respiración consciente como terapias complementarias en el tratamiento de las adicciones. Los resultados mostraron que estas prácticas no solo mejoran la capacidad de los pacientes para regular sus emociones, sino que también fortalecen su capacidad para mantener la sobriedad a largo plazo. Los autores destacaron que el control consciente de la respiración permitía a los pacientes enfrentar situaciones de estrés sin recurrir al consumo de sustancias, lo que representa una intervención clave en la prevención de recaídas (Khanna & Greeson, 2013).

El enfoque en la respiración también se ha relacionado con mejoras en la autocompasión y la autoaceptación, lo que es esencial para romper el ciclo de vergüenza y culpa que a menudo acompaña a la adicción. La respiración consciente ayuda a los individuos a desarrollar una mayor compasión hacia ellos mismos, lo que reduce la probabilidad de recurrir a comportamientos adictivos como una forma de automedicación emocional.

El trabajo de Burns (2023) subraya que "la respiración consciente no solo ayuda a las personas a calmar su mente y su cuerpo, sino que también les permite desarrollar una actitud más amable y comprensiva hacia sí mismos, lo que es crucial para el éxito en el proceso de recuperación" (Burns, 2023, p. 134).

Finalmente, una revisión sistemática realizada por González Velasco (2020) concluyó que los programas de tratamiento basados en mindfulness, que incluyen la respiración consciente como una de sus principales herramientas, son efectivos para la prevención de recaídas en personas con trastornos por uso de sustancias. Los resultados de esta revisión indicaron que los pacientes que practican regularmente la respiración consciente no solo mejoran su capacidad para gestionar sus emociones y reducir el estrés, sino que también muestran una mayor resiliencia frente a los factores desencadenantes del consumo de sustancias (González Velasco, 2020).

La investigación sobre el uso de la respiración consciente en el tratamiento de las adicciones respalda su eficacia como herramienta terapéutica. Los estudios indican que la respiración consciente mejora la regulación emocional, reduce el estrés y la ansiedad, y ayuda a prevenir recaídas al proporcionar a los pacientes una mayor autoconciencia y control sobre sus impulsos.

A medida que más estudios continúan explorando los beneficios de esta técnica, esta investigación propone que la respiración consciente va a seguir siendo una intervención clave en los programas de tratamiento de adicciones basados en mindfulness. Este trabajo representa una oportunidad para expandir la atención en los procesos de recuperación de adicciones en nuestro país utilizando técnicas que fortalezcan este proceso.

2.3 Contexto Institucional.

A continuación, se describen las características del Centro de Rehabilitación Maná:

Filosofía y Enfoque Espiritual.

El enfoque filosófico y espiritual de Maná está basado en los principios cristianos. Se centra en la fe en Dios como un pilar fundamental para lograr la rehabilitación de los usuarios. El fundador, Alejandro Marín Rodríguez, un ex adicto que encontró la fe y la recuperación a través de su relación con Dios, establece que la creencia en un poder superior es clave para que las personas superen su adicción. Este enfoque se apoya en el modelo de los 12 pasos, en el cual se reconoce la incapacidad del individuo para controlar su adicción por sí mismo y se fomenta la espiritualidad como una forma de reencontrarse consigo mismo y con la vida.

Espiritualidad y Recuperación.

La espiritualidad dentro del proceso de recuperación no se limita a la religión institucional, sino que se entiende como el estado funcional del ser, especialmente en sus dimensiones personales, interpersonales y universales. El consumo de drogas, según este enfoque, genera una desconexión progresiva con la realidad espiritual y el poder trascendental. La reconexión espiritual, por tanto, es vista como una parte esencial y de largo plazo en el proceso de recuperación, permitiendo a los individuos encontrar significado y propósito en sus vidas y experimentar un cambio profundo en su forma de ver el mundo.

Enfoque Biopsicosocial.

Maná adopta también el modelo biopsicosocial, el cual sostiene que la adicción debe abordarse desde una visión integral, considerando los aspectos biológicos, psicológicos y sociales

de la enfermedad. Este enfoque contrasta con los modelos médicos reduccionistas, al reconocer la interacción compleja entre el cuerpo, la mente y el entorno social. Se aplica en campos como la psicología clínica, terapia ocupacional y trabajo social, áreas que complementan la intervención terapéutica dentro de la comunidad de Maná.

El programa está diseñado en cinco etapas, cada una con objetivos específicos y enfoques que cubren ocho dimensiones principales: salud, emocional, consumo, familia, social, ocupacional, tiempo libre y espiritualidad. Las etapas son:

1. Etapa de Acogida: El objetivo es que el usuario se adapte a la vida dentro de la comunidad terapéutica. Durante esta etapa inicial, los profesionales evalúan y diagnostican a los nuevos usuarios, estableciendo planes de tratamiento personalizados.
2. Etapa de Inducción: En esta fase, que dura tres meses, se trabaja en la concientización de la enfermedad adictiva, brindando herramientas para el desarrollo de hábitos saludables, la recuperación emocional y el crecimiento espiritual.
3. Etapa de Ejecución: El usuario adquiere más responsabilidades dentro de la comunidad. En esta fase, se desarrollan habilidades para la futura reintegración social y laboral, con un enfoque en la autonomía y el fortalecimiento de redes de apoyo.
4. Etapa de Reintegración Sociolaboral: Durante esta fase, que dura dos meses, los usuarios se preparan para reintegrarse a la sociedad de manera semi-independiente. Aquí, se enfoca en la búsqueda activa de empleo, la estabilidad emocional y la conexión con la comunidad.
5. Etapa de Seguimiento: Después del egreso, el seguimiento continúa por un período de un año y medio. Los usuarios reciben atención periódica para prevenir recaídas y mantener los avances logrados en la comunidad.

El proceso dura aproximadamente 6 meses hasta la reinserción social de los beneficiarios.

Herramientas Vocacionales y Laborales.

Uno de los principales ejes de la rehabilitación es el desarrollo vocacional y laboral. Durante el proceso, se ofrecen talleres vocacionales que capacitan a los usuarios para su eventual reintegración en el mercado laboral. Estas herramientas no solo son prácticas, sino que también les ayudan a desarrollar confianza en sí mismos y establecer objetivos personales a largo plazo.

Redes de Apoyo y Colaboración Comunitaria.

Maná trabaja en estrecha colaboración con instituciones locales para ampliar su alcance y asegurar una reintegración exitosa de los usuarios.

Algunas de las instituciones con las que colabora son clínicas de salud, como la Clínica Carlos Durán, el EBAIS de San Sebastián, y la ASEMBIS, entre otros. Además, redes comunitarias como la Fuerza Pública y la Fundación Lloverá Comida forman parte de las alianzas estratégicas para ofrecer apoyo en la rehabilitación.

Prevención y Manejo de Recaídas.

El programa también pone un fuerte énfasis en la prevención y manejo de recaídas, entendiendo que este es un aspecto inevitable en el proceso de recuperación para muchas personas. Siguiendo el Modelo Transteórico de Estadios de Cambio de Prochaska y DiClemente, Maná considera la recaída como una etapa del proceso de cambio, en lugar de un fracaso.

El equipo terapéutico trabaja con los usuarios para identificar factores de riesgo y desarrollar estrategias de prevención que les permitan enfrentar mejor las tentaciones futuras.

Casa Media y Reinserción.

Como parte del plan de apoyo post-programa, Maná ofrece un espacio denominado Casa Media, donde los egresados que no cuentan con redes de apoyo o recursos financieros pueden vivir durante un tiempo mientras estabilizan su vida.

La casa ofrece un ambiente estructurado donde los egresados pueden seguir aplicando los principios aprendidos durante el programa, recibir orientación continua y fortalecer sus habilidades de autonomía.

Objetivos Generales del Programa.

El objetivo general del programa es proporcionar una rehabilitación integral que aborde todas las dimensiones de la vida de la persona, permitiéndole modificar sus hábitos y comportamientos para poder reinsertarse de manera plena en la sociedad. Los objetivos específicos incluyen:

- Facilitar la adaptación de los usuarios a la comunidad terapéutica.
- Trabajar en la enfermedad adictiva mediante un enfoque integral que aborde todos los aspectos de la vida del usuario.
- Preparar a los usuarios para su reintegración en la sociedad a través de un enfoque práctico y vocacional.
- Realizar un seguimiento continuo para asegurar que los cambios logrados se mantengan a lo largo del tiempo.

2.4 Marco Teórico

2.4.1 El Fenómeno de las Adicciones.

El consumo de sustancias psicoactivas es reconocido como un problema de gran envergadura a nivel social y de salud, impactando a gran cantidad de personas sin distinción de edad, género, etnia o clase social. Este fenómeno, según destaca Perea-Gil (2017), que incluye el uso, abuso y en ocasiones la dependencia, conlleva un espectro de trastornos emocionales y cognitivos que afecta a nuestra sociedad globalmente; además, aquellos que ingieren estas sustancias frecuentemente enfrentan conflictos en diversos ámbitos como el familiar, el laboral y el personal.

El consumo sostenido tiende a comprometer integralmente al individuo. La Organización Mundial de la Salud (1994) define las drogas psicoactivas en su glosario como agentes que modifican principalmente las funciones del sistema nervioso central, influyendo en la cognición, emoción y motricidad. Asimismo, la OMS aclara que la terminología "psicoactiva" no implica necesariamente el desarrollo de dependencia, y que el término se extiende a toda clase de sustancias, independientemente de su legalidad o su origen, natural o sintético.

En este marco, la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (2016) señala que una sustancia psicoactiva es cualquier químico que impacta la mente o el pensamiento. El Convenio sobre Sustancias Sicotrópicas de 1971 clasifica las sustancias en cuatro categorías, atendiendo a su utilidad terapéutica y peligro para la salud pública, donde la Lista I representa el mayor riesgo y la Lista IV el menor. Por otro lado, el IAFA (2020) segmenta las SPA (Siglas de Sustancias Psicoactivas) según sus efectos en el sistema nervioso en estimulantes, depresoras y alucinógenas, así como su origen y legalidad.

La dependencia es descrita como una condición que incluye fenómenos de diversa intensidad, fisiológicos y psicológicos, en la que el consumo de drogas se vuelve una alta prioridad para el individuo, reflejando una pérdida de control sobre su consumo a pesar de sus consecuencias negativas (UNODC, 2016).

El crecimiento del uso de SPA a nivel mundial es alarmante, lo que demanda no solo curar, sino educar y ofrecer salidas alternativas a los afectados. Varias psicoterapias han fallado por centrarse únicamente en cambiar comportamientos en lugar de equipar al cliente con habilidades para un estilo de vida sostenible y saludable.

La eficacia en psicología se refiere a la capacidad de inducir cambios psicológicos positivos que perduren más allá del tratamiento (Ferrari, 2014). De esta forma parafraseando a (Benito y Ezequiel, 2009), una terapia efectiva debe fundamentarse en una teoría científica de cambio conductual y emocional, ofreciendo un sistema organizado de técnicas y estrategias que promuevan mejoras. Es en estas técnicas y estrategias donde la respiración consciente se transforma una herramienta de alto impacto positivo.

La evolución de la sociedad ha traído consigo un aumento en los trastornos mentales, impulsado por un estilo de vida acelerado. Los avances en psicología han dado paso a terapias innovadoras y eficaces. Hayes distingue las terapias conductuales en tres "olas". La primera representó un desafío a los enfoques clínicos dominantes; la segunda, como la Terapia Cognitiva, ha demostrado efectividad en una variedad de trastornos; y la tercera generación observa más allá de la cognición y comportamiento afectados, enfocándose en la función de las cogniciones y no sólo en su forma. Esta nueva ola fomenta la aceptación y manejo constructivo de los retos psicológicos, y no solo su sustitución (Lamar, Wiatrowski y Lewis-Driver, 2014).

Se enfatiza en este tercer enfoque la capacidad de las emociones y comportamientos de coexistir de manera independiente, animando al individuo a integrar sus experiencias y respuestas emocionales y a confrontar las influencias controladoras del entorno. En este punto de anclaje entre las respuestas emocionales, la integración de la experiencia y las influencias del entorno, donde la práctica y la respiración consciente adquiere su mayor importancia. Me refiero por ello a una herramienta que permite control emocional, una sensación de paz y una autopercepción que permite una integración de la experiencia de forma constructiva y sana.

2.4.2 Intervenciones Psicológicas en Adicciones.

Surgidas a principios del siglo veinte, las terapias de comportamiento de la primera generación como el conductismo radical y el análisis conductual se fundamentan en teorías de aprendizaje, destacando el condicionamiento clásico y operante. Entre estas, destacan la terapia por exposición, útil para tratar fobias como la economía de fichas; la desensibilización sistemática; y métodos que incorporan modelamiento, refuerzo y castigo.

Con las terapias de segunda generación, que tomaron fuerza entre 1960 y 1970, el foco se desplazó hacia los procesos cognitivos, tomando como base la Terapia Cognitiva Tradicional (Beck, 1999). Este enfoque consideraba que la cognición (pensamientos, expectativas, atribuciones) era la raíz de problemas emocionales y conductuales, con técnicas dirigidas esencialmente a transformar el contenido de creencias o pensamientos disfuncionales. Pese a los resultados efectivos, no siempre fue exitoso, llevando a Hayes et al. (2007) a destacar la necesidad de profundizar en la comprensión de los procesos de pensamiento.

Hayes resalta que en ocasiones, la terapia cognitivo-conductual parece enfocarse más en aspectos conductuales dejando de lado lo racional y emocional. La tercera generación emerge en

los años noventas. Hayes (2004) apunta que estas terapias son especialmente atentas al contexto y función de los fenómenos psicológicos, preferentemente utilizando estrategias para cambiar el contexto y la experiencia, no solo los contenidos. Estas buscan promover un cambio profundo y flexible en el individuo, no sólo en la problemática puntual, propiciando transformaciones duraderas y significativas.

En resumen, las terapias de primera generación populares en los años 50, se enfatizaron en el aprendizaje y el condicionamiento. La segunda generación, basada en la terapia cognitiva, surgió entre 1960 y 1970, enfocándose en la cognición y en el cambio de pensamientos. Desde 1990, la tercera generación introdujo la terapia contextual con enfoques como la terapia de aceptación y compromiso, la terapia conductual dialéctica, la terapia cognitiva basada en mindfulness, entre otras.

Siguiendo a Hayes (2004), este estudio concluye que las terapias de tercera generación tienen la mayor eficacia en el tratamiento de adicciones; dentro de estas terapias aparece el Mindfulness como una herramienta fundamental para el manejo de la recuperación de adicciones. Los distintos modelos de respiración diafragmática consciente como técnicas asociadas a este modelo, son fundamentales en su aplicación y efectos prácticos.

2.4.3 Principios del Mindfulness.

En la década de 1970, la difusión del Mindfulness cobró impulso significativo cuando KabatZinn creó un programa especializado para tratar a pacientes con enfermedades crónicas, inspirado en principios orientales. A partir de ese momento, estas prácticas han captado el interés en diversas disciplinas, integrándose en la neurociencia, la medicina y la psicología.

El concepto Mindfulness, etimológicamente, se deriva de "sati" en Palí, lengua de las enseñanzas budistas, y se traduce en español como atención plena o conciencia plena. Este concepto abarca la atención, la consciencia y el recuerdo. Según Ludwig y Kabat-Zinn (2008), el budismo busca aliviar el sufrimiento, por lo que la simplicidad y el cuidado de esta cualidad son fundamentales en la vida diaria. Brown y Ryan (2003) definen el Mindfulness como una atención receptiva hacia el momento presente. “En su versión moderna, el mindfulness se centra en la atención plena al momento presente, una técnica que implica observar sin juicio los pensamientos y emociones que surgen, permitiendo a los individuos responder de manera más adaptativa a situaciones desafiantes” (Creswell, 2017).

Según estos autores, practicar mindfulness implica desarrollar el hábito de enfocarse en el ahora, respondiendo a sus demandas de manera contextual y con menos influencia de preconceptos o reactividad emocional, es decir sin juzgar la experiencia, solo observándola en el aquí y ahora. Esta práctica promueve un enfoque no reactivo que acepta incluso los aspectos desagradables de las experiencias actuales y fomenta comportamientos positivos.

Siguiendo Ludwig y Kabat-Zinn (2008), el Mindfulness puede desarrollar la autoobservación, reduciendo la reactividad emocional y mejorando el autocontrol; sugiere también que el Mindfulness también ayuda a identificar comportamientos impulsivos, permitiendo experimentar sensaciones, emociones y pensamientos con mayor claridad.

A nivel científico, diversos autores han intentado precisar el término Mindfulness. Brown y Ryan (2003) lo consideran una combinación de "awareness" (percepción) y "attention" (focalización consciente de la percepción), lo conceptualiza a través de tres prácticas: observación, descripción y participación con elementos de aceptación y presencia. Bishop (2004) concuerda en

que los componentes principales del Mindfulness son mantener la atención centrada y vivir las experiencias del momento presente sin conceptualizar ni juzgar.

Kabat-Zinn propone elementos clave para la práctica del Mindfulness, como no emitir juicios, ejercitar la paciencia, mantener una mente abierta y tener confianza en uno mismo, permitiendo que los resultados surjan naturalmente y aceptando los hechos tal como son.

A este respecto, propone una experiencia en Mindfulness emocional y sensorial, abierta a la experimentación y libre de verbalización. Según Kabat-Zinn, es esencial no esforzarse excesivamente y permitir que las experiencias fluyan naturalmente. También enfatiza la importancia de reconocer cada sensación o sentimiento tal como es, pasando de la reactividad a la responsabilidad, con respuestas controladas y conscientes.

Mindfulness ha tenido un impacto significativo en diversas terapias. El MBSR de Kabat-Zinn (1982) es un programa pionero que combina elementos de meditación con prácticas de la medicina y psicología occidental. La Terapia Conductual Dialéctica, la Terapia de Aceptación y Compromiso y la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness incorporan aspectos fundamentales del Mindfulness, aplicándolos en contextos terapéuticos específicos.

Seguendo la investigación de (González. 2020). En el tratamiento de Trastornos por uso de Sustancias, se han desarrollado programas basados en Mindfulness para prevenir recaídas y facilitar la recuperación. (Bowen et al., 2016; Garland et al., 2016; Colbert, 2020) comentan como estos programas se enfocan en desvincular los sentimientos asociados al deseo, como la aversión o el antojo, y en romper los patrones automáticos de comportamiento, reduciendo así la frecuencia y cantidad de consumo.

Uno de los temas que aborda la presente investigación, es apoyar mejor el proceso de psicoeducación de los participantes de Maná, en una mejor comprensión e integración de los principios que se enseñan en el centro. Según (Rojas y Arrieta. 2020) existe una afectación importante a nivel neuropsicológico desde el punto de vista de las operaciones ejecutivas con adictos a la cocaína, este tema podría ser muy notorio principalmente en los primeros meses de abstinencia, donde según esta investigación, a nivel neurofisiológico existe afectación neuronal a nivel de bloqueo de receptores dopaminérgicos y serotoninérgicos que se ven dañados por el uso de la sustancia.

Esta es una de las razones por las cuales las y los participantes en los primeros meses de internamiento muestran altos niveles de ansiedad y una poca capacidad de concentración durante largos periodos de tiempo. Lo anterior sumado al fuerte proceso psicológico en el que se ven envueltos los participantes para prevenir recaídas y sostenerse en su sobriedad, hace que estos primeros acercamientos psicopedagógicos sean muy difíciles. Es en este espacio donde el mindfulness puede ser de gran ayuda desde distintos puntos de vista.

2.4.4 Mindfulness en los procesos de Aprendizaje.

El estado meditativo es distinto del estado de relajación o de sueño, pues durante la meditación se produce un incremento del nivel de alerta en lugar de una reducción. (Kabat-Zinn.2003) comenta lo siguiente “De hecho, la meditación ha sido confundida de forma errónea con un tipo de relajación, pero los patrones EEG han demostrado que la meditación y la relajación producen efectos fisiológicos diferentes, ya que durante la meditación la mente, a la vez que está relajada, está también atenta”. (Langer, E.J. 2000). señalan que de este modo, los índices de tensión y ansiedad se reducen, nuestro ritmo cardiaco y metabólico disminuye, y se produce un incremento de la atención y de la capacidad de concentración. Menciona que con la práctica de la meditación

se consigue un entrenamiento de la actividad y de los procesos mentales, potenciando todas las capacidades cognitivas al adquirir la habilidad de ejercitar de forma metódica la atención y la concentración mental. Estos autores se refieren a lo que Kabat-Zinn describe como el poder del aprendizaje consciente siendo éste uno de los motivos por los cuales la meditación es potencialmente beneficiosa en el contexto educativo.

La meditación consiste en focalizar o concentrar la atención sobre un estímulo u objeto en particular (como la respiración o un mantra) e intentar mantenerla sobre ese estímulo de forma continuada. Siguiendo a Kabat -Zinn, la instrucción básica de esta meditación sería: “cuando se percate de que tu mente divaga, llévela de nuevo hacia el objeto de meditación”. Cada vez que nos demos cuenta de que nos hemos distraído, redirigimos el foco de la atención a la respiración sin importar en qué se había distraído la mente ni el número de veces que nos distraigamos.

La práctica de este ejercicio nos muestra lo débil que es nuestra capacidad de atención sostenida o concentración y lo inquieta y neurótica que puede llegar a ser nuestra actividad mental. Con mucha paciencia, determinación, confianza, poco a poco vamos descubriendo cómo funciona nuestra mente y la entrenamos a que se percate de que se distrae y a volver a la respiración. Con la suficiente práctica, la mente comienza a calmarse y las distracciones se reducen en número y duración. Progresivamente, la mente se aquieta, se tranquiliza, y experimentamos un estado de alerta relajada, calma mental, un estado de elevada concentración y de paz.

La intención es no elegir un solo objeto de atención, sino explorar la experiencia en constante cambio. La instrucción fundamental sería “observa qué predomina en la conciencia en cada momento”. Si la meditación concentración o samadhi calma a la mente, una vez la mente se ha aquietado, la meditación mindfulness o vipassana nos ayuda a ver con claridad, a experimentar una comprensión profunda de la realidad, de nosotros mismos, del resto de las personas y de todo

lo que nos rodea. En este sentido, mindfulness representa un elemento clave para el desarrollo del conocimiento que tenemos del mundo en general, y de nosotros mismos en particular.

Se busca con este taller brindar elementos y herramientas que se pueden utilizar en todos los cursos y talleres que actualmente se brindan en la institución como potenciador y facilitador del proceso de aprendizaje. La integración de la respiración consciente de Mindfulness en este campo puede beneficiar tanto a los facilitadores como a los participantes de varias maneras.

A continuación se detallan algunos principios y técnicas clave de Mindfulness y cómo pueden ser aplicados en las charlas y talleres de la institución.

En resumen, Kabat-Zinn (2007) señala siete elementos primordiales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena:

1) No juzgar. La atención plena se cultiva asumiendo la postura de testigos imparciales de nuestra propia experiencia. Siendo conscientes del constante flujo de juicios y de reacciones a experiencias tanto internas como externas para así poder salir de ellas. Es importante en la práctica darse cuenta de esta capacidad enjuiciadora y limitarse a observar el ir y venir de pensamientos y juicios, no hay que actuar sobre ellos, ni bloquearlos, ni aferrarse, simplemente se observan y se dejan ir.

2) Paciencia. La paciencia demuestra que comprendemos y aceptamos el hecho de que, a veces, las cosas se tengan que desplegar cuando les toca. Permitir que las cosas sucedan a su debido tiempo. La práctica de la paciencia nos recuerda que no tenemos que llenar de actividad e ideas nuestros momentos para que se enriquezcan. Tener paciencia consiste sencillamente en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándolo como tal.

3) **Mente de principiante.** Para ver la riqueza del momento presente, el mindfulness enseña a promoverla a través de lo que se viene denominando “mente de principiante”, que es la actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas potencialidades.

4) **Confianza.** El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye parte integrante del entrenamiento en mindfulness. Se recomienda confiar en la intuición y en la propia autoridad, aunque se puedan cometer algunos “errores” en el momento, es preferible que buscar siempre guía en el exterior.

5) **No esforzarse.** En el momento en que se utiliza el mindfulness como un objetivo o como un medio para algo, se está dejando de meditar, por paradójico que parezca meditar es el no-hacer, por eso cualquier esfuerzo por conseguir que la meditación tenga una finalidad no es más que un pensamiento más que está entorpeciendo la atención plena.

6) **Aceptación.** La aceptación significa ver las cosas como son en el presente. Es mostrarse receptivo y abierto a lo que se siente, se piense y se vea, aceptándolo porque está ahí y en ese momento.

7) **Ceder, dejar ir o soltar.** Ceder significa no apegarse, es dejar de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros. En la práctica del mindfulness se deja de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros. Lo único que se debe hacer es dejar

Técnicas de Mindfulness:

- **Meditación Sentada:** Guiar a los participantes en meditaciones sentadas, centrando su atención en la respiración, las sensaciones del cuerpo o un objeto de meditación.

- Ejercicios de Respiración Consciente: Utilizar ejercicios de respiración para ayudar a los participantes a centrarse y calmar la mente, especialmente útiles en momentos de ansiedad o estrés.
- Escaneo Corporal: Guiar a los participantes a través de un escaneo corporal para aumentar la conciencia de las sensaciones físicas y promover la relajación.
- Mindfulness en Actividades Cotidianas: Enseñar a los participantes a practicar Mindfulness en actividades diarias, como comer, caminar o escuchar, para fomentar una mayor conciencia en todo momento.
- Diarios de Gratitud y Reflexión: Animar a los participantes a llevar un diario de gratitud o reflexión para cultivar una perspectiva positiva y un mayor autoconocimiento.
- Yoga o Movimiento Consciente: Incorporar prácticas suaves de yoga o movimientos conscientes para ayudar a integrar la mente y el cuerpo.
- Prácticas de Compasión y Metta (Amabilidad Amorosa): Realizar meditaciones de Metta para desarrollar sentimientos de bondad y compasión hacia uno mismo y hacia los demás.
- Visualización Guiada: Usar visualizaciones para fomentar la relajación y el bienestar emocional.
- Mindfulness en la Comunicación: Enseñar a los participantes a practicar la escucha activa y la comunicación consciente en sus interacciones diarias.
- Mindfulness en el Manejo de Impulsos: Ayudar a los individuos a reconocer y manejar sus impulsos a través de la conciencia plena, lo que puede ser crucial para evitar recaídas.

Al incorporar estos principios y técnicas en talleres y charlas, se puede proporcionar a los adictos en recuperación herramientas prácticas y efectivas para manejar mejor sus desafíos, mejorar su bienestar emocional y mental, además de apoyar su camino hacia una recuperación

duradera. Nos focalizamos en esta investigación específicamente en la respiración consciente como un facilitador emocional y corporal para este proceso.

2.4.5 La respiración consciente.

La respiración consciente es una práctica que implica prestar atención a la respiración de manera deliberada y enfocada. Se asocia en su versión terapéutica con técnicas de meditación, yoga y prácticas de mindfulness. “Esta técnica no solo tiene beneficios físicos, sino que también impacta positivamente en el bienestar mental y emocional” (Kabat-Zinn, 1990). Siguiendo a (Siegel, 2010), puntuamos que la respiración consciente se refiere a la práctica de ser plenamente consciente de la forma en que respiramos.

Lo anterior incluye observar el ritmo, la profundidad y la calidad de la respiración. A través de esta práctica, se busca conectar el cuerpo y la mente, promoviendo un estado de calma y claridad. Siguiendo estas definiciones se refiere ello una práctica que implica prestar atención deliberada a la respiración, utilizando la inhalación y la exhalación como herramientas para anclar la mente en el momento presente sin juzgar. Esta técnica se utiliza comúnmente en la meditación y en terapias de manejo del estrés, y se ha demostrado que tiene múltiples beneficios para la salud mental y emocional.

Por esto es de especial interés el contexto de la recuperación de adicciones. Según Jon Kabat-Zinn, uno de los pioneros en la práctica de la atención plena, “la atención plena es la conciencia que surge al prestar atención de manera intencional, en el momento presente y sin juzgar” (Kabat-Zinn, 1990). En este contexto, la respiración se convierte en un ancla que ayuda a los individuos a mantenerse presentes y a manejar sus emociones.

Según Zeidan et al. (2010), “la meditación de atención plena mejora la cognición, lo que es crucial en el proceso de recuperación, ya que permite a los individuos desarrollar una mayor claridad mental y una mejor regulación emocional” (Zeidan et al., 2010). Esto es fundamental para aquellos que luchan con adicciones, ya que la capacidad de manejar el estrés y las emociones puede reducir la probabilidad de recaídas.

Además, la respiración consciente promueve la autoobservación, lo que permite a los individuos reconocer patrones de pensamiento y comportamiento que pueden contribuir a su adicción. Según P. (2010), “la integración de la respiración consciente en el proceso de recuperación de adicciones no solo ayuda a manejar el estrés y las emociones, sino que también promueve la autoobservación y la claridad mental” (P., 2010). Esta meta de comunicación consigo mismo es esencial para identificar desencadenantes y desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas según nos muestra este autor.

Beneficios de la Respiración Consciente.

A continuación se presenta una lista resumida de los beneficios de la respiración consciente. Siguiendo las investigaciones sobre el tema concluyo que estos efectos positivos son de suma importancia desde distintos ámbitos como lo es el físico, el emocional y el psicológico:

Reducción del Estrés y la Ansiedad: La respiración consciente activa el sistema nervioso parasimpático, que ayuda a reducir la respuesta de lucha o huida. Esto puede disminuir los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y promover una sensación de calma (Brown & Gerbarg, 2005).

Mejora de la Concentración y la Atención: Al centrar la atención en la respiración, se entrena la mente para permanecer en el momento presente, lo que mejora la concentración y la claridad mental (Zeidan et al., 2010).

Regulación Emocional: La práctica de la respiración consciente ayuda a las personas a gestionar sus emociones, permitiendo una respuesta más equilibrada ante situaciones difíciles (Goleman, 1995).

Mejora de la Salud Física: La respiración profunda y consciente aumenta la oxigenación del cuerpo, mejora la circulación sanguínea y fortalece el sistema inmunológico. También puede ayudar a aliviar tensiones musculares y dolores (Benson, 1975).

Promoción del Bienestar General: La respiración consciente fomenta una mayor conexión con uno mismo, lo que puede llevar a una mayor autoaceptación y bienestar emocional (Neff, 2011). La respiración consciente es una herramienta poderosa que mejora significativamente el bienestar emocional y físico. A través de su práctica, se pueden experimentar beneficios que van desde la reducción del estrés hasta una mayor claridad mental y emocional.

2.4.6 Efectos fisiológicos de la respiración consciente.

La respiración consciente como práctica fundamental del mindfulness, tiene efectos que ya han sido comprobados en el sistema fisiológico según varios estudios mencionados en esta investigación. A continuación se enumeran de forma resumida.

Regulación del sistema nervioso autónomo.

La respiración consciente modula la actividad del sistema nervioso autónomo (SNA), promoviendo la dominancia del sistema nervioso parasimpático (SNP), responsable de las respuestas de relajación. Durante esta práctica, se activan mecanismos que reducen la liberación de cortisol por parte del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA). Esto ocurre porque la respiración profunda desacelera el ritmo cardíaco y estimula el nervio vago, un componente clave

del SNP. Burns (2023) señala que "esta estimulación ayuda a recuperar el equilibrio homeostático tras períodos de estrés".

Mejora de la oxigenación y eficiencia respiratoria.

La respiración consciente optimiza el intercambio gaseoso en los pulmones al aumentar el volumen tidal (cantidad de aire movilizada en cada respiración). Al practicar respiración diafragmática, los músculos respiratorios trabajan de manera más eficiente, disminuyendo el gasto energético del sistema respiratorio. Burns (2023) explica que "una respiración lenta y profunda incrementa la saturación de oxígeno en la sangre arterial, lo que mejora el transporte de oxígeno a los tejidos periféricos". Esto favorece un metabolismo aeróbico más eficiente y disminuye la acumulación de dióxido de carbono.

Incremento de la variabilidad del ritmo cardíaco (HRV).

La variabilidad del ritmo cardíaco (HRV), un biomarcador del equilibrio autónomo y la resiliencia cardiovascular, mejora significativamente con la respiración consciente. Al alinear la respiración con el ritmo cardíaco (coherencia cardiorrespiratoria), se optimiza la interacción entre el SNP y el sistema simpático. Peltz (2013) destaca que "una mayor HRV se correlaciona con una capacidad superior para enfrentar el estrés fisiológico y psicológico". Este efecto es especialmente relevante en la prevención de enfermedades cardiovasculares y trastornos de ansiedad.

Reducción de la inflamación crónica.

La respiración consciente regula procesos inflamatorios al reducir la hiperactivación del eje HHA y la liberación de citocinas proinflamatorias como IL-6 y TNF- α . Burns (2023) afirma que "la práctica regular de técnicas de respiración calma las respuestas inmunes exacerbadas,

modulando tanto la inflamación sistémica como la local". Este efecto se ha observado en pacientes con enfermedades inflamatorias crónicas, donde se reducen síntomas como dolor articular y fatiga.

Cambios en la neuroplasticidad y regulación emocional.

La respiración consciente induce cambios adaptativos en la estructura y función cerebral. Estudios de neuroimagen muestran un aumento en la conectividad funcional entre la corteza prefrontal dorsolateral (involucrada en el control cognitivo) y la ínsula anterior (responsable de la conciencia interoceptiva). Al mismo tiempo, se reduce la reactividad de la amígdala, lo que atenúa respuestas emocionales intensas. Peltz (2013) describe que "estos cambios neuroplásticos fortalecen la capacidad de regulación emocional y favorecen la resiliencia frente a eventos estresantes".

Disminución de la presión arterial.

La práctica de respiración consciente disminuye la presión arterial sistólica y diastólica al reducir la resistencia vascular periférica. Este efecto está mediado por la relajación del músculo liso en las paredes vasculares, facilitada por una menor liberación de catecolaminas como adrenalina y noradrenalina. Según Burns (2023), "esta regulación hemodinámica es esencial para pacientes con hipertensión, ya que actúa como una intervención no farmacológica complementaria".

Mejora del sueño.

La respiración consciente contribuye a la calidad del sueño al disminuir la hiperactivación fisiológica que suele acompañar al insomnio. Promueve una transición más eficiente al sueño profundo (etapa NREM-3) al estabilizar el sistema autónomo y reducir la actividad cerebral en el rango beta, asociado con estados de alerta. Saldaña y Matovelle (2017) señalan que "los pacientes

reportaron mejoras en la latencia del sueño y en la continuidad de los ciclos tras incorporar estas técnicas".

Alivio del dolor.

La respiración consciente modula la percepción del dolor al influir en los mecanismos descendentes de control del dolor, que incluyen vías inhibitoras del sistema opioide endógeno. Peltz (2013) resalta que "la aceptación de las sensaciones corporales, facilitada por esta práctica, reduce la intensidad percibida del dolor y mejora la calidad de vida". Este autor señala que la respiración consciente aumenta la liberación de neurotransmisores como serotonina y dopamina, los cuales contribuyen al alivio del dolor.

2.4.7 Usos Generales de la Respiración Consciente.

La respiración consciente es una práctica accesible y efectiva que puede ser un complemento valioso en el tratamiento de adicciones. Al fomentar una mayor conciencia y control sobre las emociones y los impulsos, puede ayudar a los individuos a navegar por el camino de la recuperación con mayor éxito. Sin embargo es de gran utilidad en la vida diaria. Menciono algunos campos donde esta práctica es de gran aplicabilidad.

Meditación y Mindfulness: La respiración consciente es una técnica fundamental en la meditación y el mindfulness. Se utiliza para anclar la mente y facilitar un estado de meditación más profundo (Kabat-Zinn, 1990).

Terapias Alternativas: En terapias como el yoga, la terapia de respiración y la terapia cognitiva conductual. La respiración consciente se utiliza para ayudar a los pacientes a manejar el estrés, la ansiedad y otros trastornos emocionales (Siegel, 2010). Estas prácticas fomentan un enfoque holístico del bienestar, integrando cuerpo y mente.

Deporte y Rendimiento: Los atletas utilizan la respiración consciente para mejorar su rendimiento, aumentar la resistencia y reducir la ansiedad antes de las competiciones. La respiración controlada puede ayudar a optimizar el flujo de oxígeno y la concentración mental durante el rendimiento físico (Brown & Gerbarg, 2005).

Educación: En el ámbito educativo, la respiración consciente se ha incorporado en programas de manejo del estrés para estudiantes y educadores. Al enseñar a los estudiantes a regular su respiración, se les proporciona una herramienta para manejar la ansiedad y mejorar su enfoque en el aprendizaje (Zeidan et al., 2010).

Prácticas Espirituales: Muchas tradiciones espirituales incorporan la respiración consciente como un medio para alcanzar estados de conciencia más elevados. Esta práctica puede facilitar la conexión espiritual y la introspección (Goleman, 1995).

2.4.8 Beneficios Psicológicos de la Respiración Consciente.

La respiración consciente, como una de las técnicas fundamentales del mindfulness, ha sido ampliamente reconocida por su capacidad para generar efectos positivos en la salud psicológica. A través de la atención plena en la respiración, los individuos pueden regular sus respuestas emocionales y reducir los niveles de estrés y ansiedad, lo que la convierte en una herramienta crucial en el manejo de diversas afecciones psicológicas (Brown & Ryan, 2003). Este enfoque no solo tiene beneficios inmediatos al inducir una sensación de calma y control, sino que también tiene efectos a largo plazo al mejorar la resiliencia emocional y la capacidad para afrontar situaciones estresantes (Sedlmeier, 2023).

Uno de los principales mecanismos por los cuales la respiración consciente impacta positivamente en la salud mental es a través de la activación del sistema nervioso parasimpático,

responsable de las respuestas de relajación del cuerpo. “Esta activación ayuda a reducir la hiperactividad del sistema nervioso simpático, que está asociado con la respuesta de "lucha o huida" frente al estrés” (Peltz, 2013). Diversos estudios han demostrado que, mediante la respiración consciente, es posible disminuir significativamente los niveles de cortisol, una hormona relacionada con el estrés, lo que a su vez mejora el bienestar psicológico general (Carmody, 2015).

Otros estudios también han mostrado que la respiración consciente tiene efectos beneficiosos en el tratamiento de la ansiedad. En un estudio realizado por Burns (2023), se encontró que la práctica regular de la respiración consciente ayudaba a los pacientes a identificar y gestionar sus síntomas de ansiedad de manera más efectiva, lo que resultó en una disminución significativa de los episodios de ansiedad severa.

La atención a la respiración permite a los individuos concentrarse en el presente, rompiendo los ciclos de pensamientos rumiantes y reduciendo la sensación de pérdida de control que a menudo acompaña a los trastornos de ansiedad. Otro de los beneficios psicológicos importantes de la respiración consciente es su capacidad para mejorar la regulación emocional. Al centrarse en la respiración, los individuos pueden desarrollar una mayor conciencia de sus emociones y aprender a responder a ellas de manera más reflexiva, en lugar de reaccionar de forma impulsiva. Este proceso de regulación emocional ha sido particularmente útil en el tratamiento de trastornos relacionados con la impulsividad, como las adicciones.

Según Peltz (2013), el mindfulness y la respiración consciente ofrecen una forma efectiva de enfrentar los impulsos adictivos al ayudar a los individuos a observar sus pensamientos y emociones sin ceder a la urgencia de actuar impulsivamente.

La eficacia de la respiración consciente también se ha observado en contextos clínicos de tratamiento de adicciones. En un estudio sobre el uso de mindfulness en pacientes internados por adicciones, “se encontró que la incorporación de la respiración consciente en el programa de tratamiento redujo significativamente los niveles de ansiedad y mejoró el control de los impulsos” (Saldaña Cueva & Matovelle Romero, 2017).

Según (González Velasco, 2020) estos hallazgos son consistentes con la creciente evidencia de que las técnicas basadas en el mindfulness son particularmente eficaces para reducir las tasas de recaída en pacientes con trastornos por abuso de sustancias. Al permitir a los individuos regular sus emociones, reducir el estrés y la ansiedad, y manejar impulsos destructivos, esta técnica se ha consolidado como una herramienta invaluable en la psicología clínica. Su uso en el tratamiento de diversas afecciones, desde la ansiedad hasta las adicciones, ha demostrado ser eficaz para mejorar el bienestar psicológico a corto y largo plazo.

En resumen, la respiración consciente se ha consolidado como una técnica eficaz para el manejo del estrés y la ansiedad en diversos contextos clínicos. Su accesibilidad, efectividad y capacidad para inducir un estado de calma y atención plena la convierten en una herramienta valiosa para mejorar el bienestar psicológico de quienes enfrentan situaciones de alto estrés o padecen trastornos de ansiedad.

2.4.9 La Respiración Consciente en el Tratamiento de Adicciones.

Las adicciones, ya sean a sustancias como el alcohol o las drogas, o a comportamientos como el juego o la comida, están profundamente arraigadas en patrones de evasión del malestar emocional. “La práctica de la respiración consciente permite a los individuos romper estos ciclos

automáticos, brindándoles una mayor capacidad para manejar sus emociones de manera más efectiva y sin recurrir a comportamientos destructivos” (Peltz, 2013).

La adicción es vista, desde el enfoque del mindfulness, según comenta (Kabat-Zinn, 2011) como una respuesta impulsiva y automatizada al malestar, en la que las personas buscan una gratificación rápida y temporal para aliviar el sufrimiento emocional.

La respiración consciente interrumpe este patrón al llevar la atención al presente, lo que permite una mayor toma de conciencia de los pensamientos, sensaciones y emociones que emergen, sin sucumbir al impulso de actuar de inmediato sobre ellos. Al centrar la atención en la respiración, los pacientes pueden observar sus impulsos adictivos sin dejarse arrastrar por ellos, facilitando así un mayor control sobre su comportamiento.

Prevención de Recaídas a través del Mindfulness.

Uno de los mayores desafíos en el tratamiento de las adicciones es la prevención de recaídas. Las recaídas son comunes en la mayoría de los programas de recuperación debido a la naturaleza crónica y recurrente de los trastornos por uso de sustancias. Las intervenciones basadas en mindfulness, y en particular la respiración consciente, han mostrado ser altamente efectivas en la prevención de recaídas, ya que permiten a los pacientes desarrollar habilidades de afrontamiento que reducen la vulnerabilidad ante los factores desencadenantes del consumo.

El enfoque de la respiración consciente es especialmente útil para ayudar a los pacientes a reconocer los primeros signos de estrés o ansiedad que pueden llevarlos a recaer. “Al practicar la respiración consciente de manera regular, los pacientes desarrollan una mayor autoconciencia, lo que les permite identificar patrones emocionales o de pensamiento que suelen preceder a una recaída” (Peltz, 2013). Un estudio realizado en el Hospital Humberto Ugalde Camacho en Ecuador

mostró que los pacientes que practicaban la respiración consciente como parte de su tratamiento de adicciones lograron una significativa reducción de los niveles de ansiedad y estrés, lo que a su vez disminuyó la probabilidad de recaídas (Saldaña Cueva & Matovelle Romero, 2017).

Por otra parte, Burns (2023), argumenta que la respiración consciente permite a los pacientes recuperar el control sobre su cuerpo y su mente en momentos de crisis, proporcionando una alternativa al impulso de recurrir a la sustancia o comportamiento adictivo. Este tipo de intervención se ha mostrado eficaz tanto en pacientes con adicciones a sustancias como en aquellos con adicciones conductuales, como el juego o la compulsión por la comida.

El Rol de la Respiración Consciente en la Regulación de Impulsos.

Uno de los mecanismos más estudiados de la respiración consciente es su capacidad para regular los impulsos, lo cual es esencial en el tratamiento de las adicciones. Las adicciones se caracterizan por la dificultad de los pacientes para manejar los deseos de consumo, lo que a menudo los lleva a recaer en patrones destructivos. “La respiración consciente les enseña a observar esos deseos sin reaccionar de inmediato, creando un "espacio" entre el impulso y la acción, lo que les permite tomar decisiones más reflexivas” (Peltz, 2013).

Según un estudio realizado por González Velasco (2020), los pacientes que integran la respiración consciente en su tratamiento de adicciones experimentan una mayor capacidad para tolerar el malestar emocional asociado con los deseos de consumo y son menos propensos a recaer en patrones adictivos. Burns (2023) refuerza esta idea al señalar que la respiración consciente no solo ayuda a los pacientes a reducir los niveles de ansiedad asociados con el síndrome de abstinencia, sino que también les proporciona una herramienta eficaz para manejar los momentos críticos de deseo intenso. Este proceso se ve facilitado por la capacidad de la respiración consciente

para activar el sistema nervioso parasimpático, induciendo una respuesta de relajación que contrarresta el impulso de recurrir al consumo de sustancias.

Fortalecimiento de la Autocompasión y el Autoconcepto.

La respiración consciente también juega un papel importante en el fortalecimiento de la autocompasión y el autoconcepto, factores que suelen estar profundamente deteriorados en personas que sufren de adicciones. Las personas con adicciones a menudo experimentan sentimientos de vergüenza, culpa y baja autoestima, lo que puede dificultar su proceso de recuperación. “El mindfulness, y específicamente la respiración consciente, fomenta un enfoque no crítico hacia uno mismo, permitiendo que los pacientes cultiven una mayor aceptación y amabilidad hacia sus propios errores y limitaciones” (Kabat-Zinn, 2011).

Este cambio en la forma en que los individuos se relacionan consigo mismos es crucial para romper el ciclo de auto-sabotaje que a menudo acompaña a las recaídas. Peltz (2013) señala que la autocompasión es un factor clave en el éxito a largo plazo de la recuperación, ya que permite a los individuos desarrollar una relación más positiva con ellos mismos y, por lo tanto, una mayor motivación para mantener su sobriedad. La respiración consciente, al promover un enfoque atento y amable hacia la experiencia interna, ayuda a los pacientes a reconectar con su sentido de valor personal, lo que a su vez fortalece su resiliencia emocional.

En resumen la respiración consciente se transforma en una herramienta de suma importancia para la psicología clínica y en este caso con especial énfasis en la psicoeducación y construcción de herramientas para el manejo de las adicciones. Conceptos como regulación de impulsos, autoconcepto, manejo del estrés, control y disminución pensamientos automáticos,

conductas compulsivas y restitución del sistema nervioso parasimpático, se ven impactados positivamente a niveles significativos con la técnica de respiración consciente.

La aplicación de esta técnica junto a una atención psicológica de tercera generación, es un camino que puede ser utilizado en Costa Rica con muy buenos resultados; por esa razón esta investigación es pionera en el campo con la firme expectativa que la experiencia se pueda reproducir en distintos ámbitos.

Capítulo 3

3.1 Problema

Cómo se puede encontrar por medio de la respiración consciente, una herramienta que potencie y afecte positivamente los procesos de psicoeducación y recuperación de adicciones en El centro de Recuperación de adicciones Maná.

3.2 Objetivo General:

Facilitar el aprendizaje de la técnica de respiración consciente de la meditación mindfulness como un refuerzo y potenciador psicoeducativo en el proceso de recuperación de adicciones de los facilitadores y beneficiarios del Centro Maná

3.3 Objetivos específicos:

- Contribuir con herramientas psicoterapéuticas de respiración consciente para los facilitadores del centro Maná en los procesos de psicoeducación y terapia.
- Facilitar el proceso de recuperación de las adicciones por medio de la implementación de un taller de respiración dirigido a su aplicación psicoeducativa en los cursos y talleres del Centro de Rehabilitación Maná.
- Contribuir con el proceso de recuperación de los beneficiarios del centro Mana por medio de la facilitación del aprendizaje de técnicas de respiración consciente de Mindfulness para su implementación personal en la vida diaria

3.4 Hipótesis:

La aplicación de la respiración consciente como herramienta para facilitar y potenciar los procesos de psicoeducación y de recuperación de las adicciones en el centro Maná generarán un

efecto muy positivo y replicable a nivel psicológico, físico y de autopercepción tanto en los facilitadores como en los beneficiarios de la institución.

Capítulo 4

4.1 Diseño metodológico

Esta investigación es de tipo cualitativo y descriptivo. Su propósito es analizar los efectos de una técnica de respiración consciente mindfulness, basada en el método desarrollado por Wim Hof (2017), en el proceso de recuperación de adicciones de los participantes del centro de rehabilitación Maná. Este método se basa en respiración rítmica, apnea y meditación mindfulness (La técnica es explicada en detalle en el apartado de técnicas y herramientas de intervención). El diseño incluye un enfoque longitudinal que permite observar los cambios y resultados de las intervenciones a lo largo del tiempo.

4.2 Población meta o Beneficiarios

La población meta está compuesta por facilitadores y beneficiarios del Centro Maná, ubicado en San Sebastián, San José. La muestra incluye:

- **Beneficiarios directos:** 21 personas (3 mujeres y 18 hombres), de las cuales 15 son hombres en proceso de recuperación por adicciones.
- **Beneficiarios indirectos:** Las familias de los beneficiarios, que experimentan cambios positivos en sus dinámicas familiares debido a los avances de los participantes directos.

El muestreo es intencional, dado que se seleccionaron participantes específicos involucrados en las actividades del centro.

4.3 Estrategias de intervención

La intervención se basa en la práctica de la técnica de respiración consciente del Método Wim Hof (2017), que combina:

- **Ejercicios de respiración:** Ciclos de respiraciones profundas con apnea controlada.
- **Meditación:** Técnicas de atención plena para fomentar calma y claridad mental.
- **Discusión grupal:** Reflexión conjunta sobre las experiencias vividas durante las sesiones.
- **Notas de campo:** análisis longitudinal del proceso

4.4 Actividades Programadas

Modalidad de Trabajo: La metodología se lleva a cabo de forma presencial en las instalaciones del Centro de Rehabilitación Maná, ubicado en San Sebastián, San José. Se ha elegido esta modalidad para garantizar una interacción directa y un ambiente controlado que fomente la participación activa de los beneficiarios.

Duración del Programa: El programa se desarrolla a lo largo de 20 semanas, con una frecuencia de 2 sesiones por semana, dando un total de 40 sesiones.

Lugar: Las sesiones se realizan en los espacios designados dentro del Centro Maná, adecuados para garantizar comodidad y privacidad durante las actividades.

Duración de las Sesiones: Cada sesión tiene una duración de aproximadamente 1 hora y media (90 minutos), dividida de la siguiente manera:

Introducción y preparación (10 minutos): Se da la bienvenida, se explican los objetivos de la sesión y se prepara a los participantes para la actividad.

Ejercicios de respiración consciente (30 minutos): Práctica de la técnica basada en el método Wim Hof, que incluye ciclos de respiración y apnea controlada.

Meditación guiada y estado de atención plena (20 minutos): Focalización en la respiración y las sensaciones corporales para alcanzar un estado de calma y atención consciente.

Integración grupal (20 minutos): Reflexión conjunta sobre las experiencias vividas durante la sesión, con espacio para preguntas, comentarios y aplicaciones prácticas de la técnica.

Cierre (10 minutos): Revisión de avances y preparación para la siguiente sesión.

Evaluación de las Actividades:

Notas de campo: Se registrarán observaciones cualitativas durante cada sesión, enfocándose en el nivel de participación, la reacción emocional y física de los beneficiarios y los comentarios emergentes.

Entrevistas grupales: Al finalizar cada ciclo de 10 sesiones, se realizará una discusión grupal estructurada para evaluar los avances y ajustes necesarios.

Cuestionarios de autoevaluación: Al final del programa, los beneficiarios completarán un cuestionario para reflejar los cambios percibidos a nivel físico, emocional y psicológico a lo largo del proceso

Relación con los Objetivos del Estudio:

Estas actividades están diseñadas para cumplir con los objetivos del estudio, analizando los efectos de la técnica de respiración consciente en los procesos de recuperación de adicciones y de impacto en la vida diaria. Además, se busca generar herramientas que puedan ser utilizadas a largo plazo por los beneficiarios para mejorar su calidad de vida.

4.5 Técnicas y herramientas de intervención

Las técnicas de intervención corresponden a la práctica de respiración consciente. Para este fin se escogió una técnica desarrollada por Wim Hof (2017) que ha tenido excelentes resultados físicos emocionales y psicológicos. También se promueve una conversación participativa (entrevista abierta) después de cada sesión como devolución e integración de la experiencia. De forma progresiva se recoge información de estas experiencias para un análisis longitudinal.

Método de la Respiración Consciente para el taller.

Se escoge la técnica de respiración consciente desarrollada por Wim Hof por su simplicidad e efectividad. La técnica de Wim Hof, también conocida como el "Método Wim Hof" (WHM, por sus siglas en inglés), es un enfoque que combina ejercicios de respiración, exposición al frío y meditación para mejorar el bienestar físico y mental. Esta técnica tiene beneficios como el fortalecimiento del sistema inmunológico, el aumento de la energía y la reducción del estrés.

Componentes principales del Método Wim Hof:

Ejercicios de respiración: Implica ciclos de respiraciones profundas seguidas de retención de la respiración. Hof describe esta práctica como un medio para "oxigenar completamente el cuerpo", lo que puede generar sensaciones de mayor energía y relajación. Hof señala: "A través de la respiración consciente, podemos influir en nuestro sistema autónomo y mejorar nuestra salud" (Hof, 2017).

Meditación y enfoque mental: La práctica incluye técnicas de concentración y meditación para mantener la calma y la claridad mental, incluso en condiciones extremas.

Hof afirma: "La mente sobre el cuerpo es una habilidad que todos pueden aprender; simplemente requiere práctica y compromiso" (Hof, 2017).

El método se compone de las siguientes secciones :

Preparación del Entorno: Se busca un lugar tranquilo donde se pueda sentar o acostar cómodamente. Se asegura de que no haya distracciones.

Postura: Se sienta a los participantes con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo o, si se está acostado, se asegura de que el cuerpo esté alineado y relajado. (5 minutos)

Enfoque en la respiración: Se propone y explica una respiración diafragmática donde se expande y se contrae el abdomen y después el pecho de forma rítmica. Se cierran los ojos suavemente y se comienza a llevar la atención a la respiración. Se instruye observar cómo el aire entra y sale del cuerpo, se propone no cambiar la respiración; simplemente se observa el proceso y se concentra el participante en el momento presente. (5 minutos)

Inhalación y Exhalación: Se inhala profundamente por la nariz, sintiendo cómo el abdomen y pecho se expande uno después del otro. Luego, exhala lentamente por la boca o la nariz, sintiendo cómo el abdomen se contrae.

Respiración y Apnea: después de 30 repeticiones de inhalación y exhalación, se propone sostener la respiración durante 45 segundos instruyendo al participante a mantenerse en un estado de relajación y atención consciente en su cuerpo y sensaciones. También se propone hacer una inhalación y exhalación corta en el caso de no poder sostener el aire durante el tiempo propuesto. Cabe decir que en el caso de alguna sensación de molestia o malestar se instruye parar el ejercicio y descansar. Al final de la apnea se realiza una inspiración y se sostiene el aire 15 segundos para después exhalar con relajación. (30 minutos)

Repeticiones: se propone en cada sesión repetir el ejercicio durante tres ciclos iguales.

Se quedan en estado de atención completa los participantes durante 20 minutos en un estado de “no juicio” solo sintiendo las sensaciones corporales e internas junto con la respiración.

Finalmente se retorna poco a poco al estado de vigilia normal, se retoma la respiración normal y se hace un movimiento del cuerpo de estiramiento para salir del estado anterior.

Integración: al final del ejercicio con duración de aproximadamente 30 minutos se abre una discusión grupal abierta para compartir la experiencia y comentar teoría y aplicaciones de la técnica.

4.6 Instrumentos de Evaluación

Se utiliza como modelos de recolección notas de campo de las sesiones de prácticas de respiración consciente, se utiliza una recopilación de datos cualitativos sobre los efectos de esta práctica desde el punto de vista emocional físico y psicológico. Se realizan además dos entrevistas sociodemográficas y dos entrevistas semi estructuradas (ver anexo 1) para los facilitadores y para los beneficiarios respectivamente, se entrevistaron cuatro facilitadores y cuatro beneficiarios del proyecto.

Toda esta información es analizada y resumida en los resultados.

4.7 Procedimiento.

Se coordina con la administradora general de Maná y los facilitadores el espacio y la cooperación para este taller. Adentro de las instalaciones se me facilitó espacios para este fin. Se realiza además un consentimiento informado que garantiza la coordinación del trabajo con la institución. Se coordina para realizar un total de 40 sesiones, distribuidas a lo largo de 20 semanas,

con una frecuencia de 2 días por semana presenciales. Al final del proceso se realiza una entrevista sociodemográfica para los participantes, además se realizan una entrevista semiestructurada específica para los facilitadores y otra entrevista específica para los beneficiarios. Posteriormente se realiza un análisis cualitativo de los resultados.

4.8 Técnicas de Análisis

Se analiza cualitativamente los resultados de las entrevistas posteriores a las practicas con respecto a los efectos y aplicaciones de la técnica de respiración consciente. Se propone un análisis de las sesiones y su desarrollo.

4.9 Variables y categorías de análisis

La entrevista es semi estructurada abierta con las siguientes categorías de análisis:

Efectos físicos después de la práctica de la respiración consciente en el caso de facilitadores y beneficiarios

Efectos psicológicos y emocionales después de la práctica de la respiración consciente para ambos grupos

Descripción las ventajas y cambios físicos y psicológicos en relación al proceso de recuperación de los beneficiarios que se experimenta después del proceso en comparación a el estado anterior a empezar estas prácticas.

Señalar cambios de las percepciones sobre sí mismo de los beneficiarios antes y después del proceso de práctica de la respiración consciente

Desde la labor de los facilitadores señalar en qué labores psicológicas y educativas pueden ser utilizadas estas técnicas en el programa de recuperación de Maná

En qué medida la técnica de la respiración consciente puede ser utilizada en la vida diaria de los beneficiarios durante y después del proceso de recuperación en el Centro Mana.

4.10 Procedimientos para mantener la confidencialidad y protección de los sujetos

Se realiza un consentimiento informado por todos los sujetos como participantes del taller y también como participantes de la entrevista.

4.11 Cronograma

El proceso de sesiones inicia en Mayo 15 y termina la última semana de octubre del 2024. Se realizan dos sesiones semanales de una hora y media para un total de 66 horas. En las dos primeras semanas de noviembre se realizan las entrevistas y el análisis de la información.

Capítulo 5. Análisis de resultados

Para la investigación se realizan 10 entrevistas semi dirigidas a 5 facilitadores y 5 beneficiarios del centro posteriormente a la finalización del proceso de 40 sesiones de respiración consciente. A continuación, un análisis de la información obtenida en las sesiones. Posteriormente presento un resumen de los resultados de las entrevistas. Finalmente detallo un análisis integrando la información obtenida.

5.1 Análisis de las sesiones.

El análisis de las sesiones se estructura en cinco secciones. Para dicho efecto se toman consecutivamente secciones donde se analizan diez sesiones de respiración consciente realizadas con los beneficiarios y facilitadores del centro Maná. El análisis concierne al efecto psicológico, conductual y emocional de las personas que realizaron los ejercicios a lo largo de las cuarenta sesiones. La quinta y última sección corresponde al resumen y análisis global del proceso.

5.1.1 Las primeras diez sesiones.

El proceso comienza con cierta incredulidad tanto de los facilitadores como de los beneficiarios; sin embargo, la respuesta que se obtiene después de la primera sesión de ejercicios de respiración consciente es muy notable. Nos comentan algunos de los muchachos beneficiarios que sintieron sensaciones de paz y de tranquilidad. Por su parte los facilitadores también muestran interés mencionando sensaciones de relajación y tranquilidad.

Cabe mencionar que tanto el personal de facilitadores como los beneficiarios, en su mayoría siguen instrucciones y aprenden sobre la respiración diafragmática de una manera fluida y atenta. Las siguientes sesiones funcionan para reforzar la técnica de tal forma que algunas

personas que todavía no les quedaba claro las instrucciones poco a poco llegan de forma eficiente hacer el ejercicio correctamente. Para la sesión número 7 nos encontramos la primera respuesta concerniente a los efectos emocionales psicológicos y físicos de la práctica.

Uno de los facilitadores comenta que los niveles de ansiedad y de rumiación mental han bajado considerablemente además tres de los beneficiarios reportan disminución de estrés y disminución de sentimientos y emociones que puedan ser disparadores para recaídas.

Se observa una gran disposición por parte de los beneficiarios mostrando una actitud positiva y una clara motivación para seguir haciendo los ejercicios. Es importante mencionar como una característica a mejorar en este nivel del proceso, que dos de los beneficiarios tienden a dormirse durante el ejercicio. Desde el punto de vista de la respiración consciente, el ejercicio se realiza desde un estado de concentración y conciencia presente. Este tema se va corrigiendo en las sesiones posteriores.

5.1.2 Las segundas diez sesiones.

Se nota en esta parte que ya toda la población con la cual se trabaja los ejercicios de respiración conscientes, manejan la técnica de forma simple y sin esfuerzo. Los beneficiarios y facilitadores se muestran motivados. Me comentan dos facilitadores y varios beneficiarios, cómo esperan el momento los lunes y los miércoles con expectativas muy positivas hacia mi llegada para realizar los ejercicios.

De forma natural, conforme avanzan las sesiones, preguntan si es posible e indicado hacer los ejercicios de forma individual antes de dormir o bien al despertar en la mañana. Como la técnica es muy sencilla, las personas pueden adoptar la posibilidad de que esta práctica se haga de forma individual y personal.

Desde la perspectiva de varios beneficiarios, refieren que están empezando a hacer los ejercicios desde la motivación propia y como esta práctica les ha ayudado a manejar los niveles de estrés, los niveles de ansiedad y principalmente los niveles de rumiación ambiental y accesos emocionales.

Sobre el efecto emocional, comentan el sentir emociones que se van al extremo y que se vuelven incontrolables es un tema que poco a poco se ha ido regulando y normalizando conforme avanza la técnica de respiración.

5.1.3 Las terceras diez sesiones.

En este periodo se reciben reportes de cambios conductuales, físicos y emocionales desde la cotidianidad; principalmente de los beneficiarios y facilitadores que utilizan los ejercicios diariamente.

El fin de la respiración consciente como lo he mencionado en este trabajo, es que dicha práctica se transforme en un hábito donde los practicantes realizan el ejercicio para su vida diaria. Lo anterior es exactamente lo que está empezando a suceder en esta fase. Se escuchan frases como “me siento mucho más tranquilo”, “vieron que dormimos mucho mejor desde que realizamos los ejercicios en la noche”; por último, es relevante esta frase compartida por un beneficiario, dada la importancia que tienen estos efectos en el proceso de recuperación de adicciones: “el otro día me quiso agarrar un ataque me senté y me puse a respirar y logré tranquilizarme para no mandarme de nuevo”.

Por otro lado, tanto los beneficiarios como los facilitadores reportan un estado de ecuanimidad después de hacer el ejercicio y una baja considerable de la ansiedad. En el caso de las adicciones la rumiación mental es un tema importante ya que por motivos psicológicos, pero

también neurológicos, las personas en proceso de recuperación pasan por una reestructuración neurológica dañada por el mismo proceso de adicciones; dicho esto, una parte importante de los resultados de este proceso es la baja considerable de pensamientos automáticos y pensamientos disparadores hacia el consumo de sustancias.

Es de suma importancia el impacto positivo de la respiración consciente en este campo, esto un tema que constantemente lo mencionan, principalmente los beneficiarios de la institución, como un efecto cuyo cambio es notable.

5.1.4 Últimas diez sesiones.

Se establecen estas últimas 10 sesiones como un reforzamiento de lo que ya me venían comentando los facilitadores y los beneficiarios con principal énfasis en aquellos que lograron integrar la práctica de respiración consciente a su vida diaria. Se logra hacer las sesiones de forma fluida.

Tanto beneficiarios como facilitadores entran en estado meditativo con facilidad y permanecen en este estado reportando niveles de concentración profunda y de quietud mental. Uno de los facilitadores me comenta como antes de proceder a la terapia personal, realiza el ejercicio con el beneficiario con el fin de concentrarse en el proceso terapéutico que va a comenzar. Por otro lado uno de los beneficiarios me comenta que a nivel personal decidió dejar la medicación psiquiátrica y que como resultado de los efectos que la respiración consciente ha producido no le ha hecho falta retomar dicha medicación, cabe decir que en este caso el beneficiario lleva tres meses en sobriedad sin medicación.

Por último, dado que la respiración consciente puede tener distintas variaciones o tipos de respiración, tanto facilitadores como beneficiarios solicitan investigar de forma conjunta las

distintas prácticas que se pueden hacer con una práctica más puntual; por ejemplo la respiración consciente para ayudar a dormir o bien para incremento de energía, manejo de estrés y ansiedad etcétera.

Definitivamente la práctica de la respiración consciente en este proceso ha producido respuestas muy positivas de aceptación a aplicabilidad en la recuperación de adicciones y como herramienta de la vida diaria.

Es importante mencionar que desde el inicio se requiere de alguna práctica habitual para entender el proceso de la respiración consciente, además de cierto tipo de encuadre y psicoeducación sobre la técnica.

Existen prejuicios iniciales por la falta de familiaridad de la técnica; sin embargo estas dudas se aclaran y el proyecto encuentra sentido de forma rápida para los participantes. Como resultado a nivel institucional, los facilitadores, junto con la directora de la institución, adoptan la práctica de respiración consciente como parte integral del proceso de recuperación en el centro Maná. Todos los facilitadores conocen la técnica y la pueden reproducir y valorar su aplicabilidad para reforzar sus propias intervenciones hacia los beneficiarios.

5.2 Entrevistas a facilitadores

Las entrevistas se realizan con una trabajadora social de 30 años una psicóloga de 27 años, un facilitador de 55 años y otro facilitador de 38 años, finalmente una psicóloga de 56 años. Todos los participantes viven en el Valle Central y se dedican tiempo completo a trabajar en el centro. Todos los participantes tienen amplia experiencia en el manejo de las adicciones. A continuación, analizaremos las respuestas pregunta a pregunta según el cuestionario.

¿Qué efectos físicos has notado después de la práctica de la respiración consciente?

En esta pregunta los participantes mencionan efectos como beneficios a la hora de dormir, menos contracturas musculares, menos malestares estomacales, pero sobre todo un estado de relajación y una baja considerable de la ansiedad. Como lo comentábamos en la parte teórica, las primeras reacciones que se registran con la respiración consciente son un estado de relajación de quietud mental y una baja importante de la ansiedad. Sobre este tema todos estuvieron de acuerdo. Lo anterior se hace evidente cuando recibo comentarios como “ahora duermo seguido sin despertarme a cada rato” “me siento mas centrado con menos picos de emoción”.

¿Qué efectos psicológicos y emocionales has notado después de la práctica de la respiración consciente?

Se reciben respuestas como las siguientes: mayor estabilidad emocional, mejor manejo de las situaciones de estrés” “una herramienta muy necesaria ante el control de emociones” “mucha tranquilidad en situaciones adversas” “mejora en la autoestima” “amor propio”. En general, el factor común para las respuestas de esta pregunta tiene que ver con regulación de emociones y manejo de estrés. Se habla también de una mayor posibilidad de comunicación asertiva como resultado de este proceso.

¿Cómo esos efectos influyen en tu decisión de seguir utilizando esta técnica como facilitador de tu trabajo como terapeuta de recuperación de adicciones y como herramienta de la vida diaria?

Para esa pregunta se tiene un consenso general sobre la importancia de la aplicación de la técnica como herramienta terapéutica y de práctica diaria, no sólo hacia los beneficiarios sino en

su vida diaria. Uno de los facilitadores comenta cómo adoptó la técnica para su uso diario y esto le cambió la vida, menciona también cómo los recomienda en sus terapias y facilitación de actividades. Obtuve respuestas como: “una herramienta facilitadora y de contención terapéutica”, “tener herramientas tan innovadoras siempre es un plus para el tratamiento de las adicciones y sobre todo que sean también aceptadas por la comunidad”, “son herramientas para el manejo de situaciones de insidia y el control de situaciones de estrés que producen las conductas adictivas”.

A nivel de la vida diaria también hubo consenso donde se destaca la importancia de la técnica para manejo de estrés y ansiedad, también mencionan la técnica como facilitador de la comunicación. Uno de los facilitadores comenta que ahora escucha más de lo que habla y eso se lo atribuye al uso diario de la técnica de respiración consciente. Como resumen de lo anterior queda patente el impacto que ha tenido la experiencia tanto como una herramienta que facilita la psicoeducación y la terapia en adicciones, como también el manejo personal en el diario vivir.

¿En qué labores psicológicas y educativas pueden ser utilizadas estas técnicas en el programa de recuperación?

Para esta pregunta todos coinciden que el uso diario de esta técnica para los beneficiarios es un factor determinante para protección y control emocional. Se menciona también como una herramienta muy eficaz para prevención de recaídas. Se reciben comentarios muy positivos, como: “si logramos que nuestros usuarios utilicen esta técnica de manera frecuente, ellos normalizarán el uso de estas y las pondrán en uso sobre todo en situaciones de crisis”, “En momentos de mucha ansiedad se podría llevar a cabo estas prácticas para poderlos traer a su presente, tener ese tipo de herramienta nos permite trabajar con los usuarios en momentos de crisis de ansiedad y sobre todo con la toma de decisiones”.

¿Cómo cree usted que la técnica de respiración consciente puede ser utilizada en la vida diaria personal de los beneficiarios durante y después del proceso de recuperación en el centro Maná?

Para esta pregunta de nuevo hubo un acuerdo general señalando la importancia y la utilidad de la técnica durante el proceso de recuperación de Maná y después como un elemento de seguimiento y protección de recaídas en cuánto les ayuda a su regulación emocional y control de ansiedad principalmente en momentos de crisis. Se generan comentarios como: “definitivamente es una herramienta que se puede utilizar por los residentes durante y después del proceso, como en los momentos más complejos de la recuperación”. “Definitivamente se generan mayores habilidades de resolución de situaciones difíciles. En mi opinión como practicante diario de hace más de 3 meses, podría decir que es la mejor terapia que he llevado en el proceso de recuperación, tengo casi 5 años de estar en abstinencia y nunca había tenido una estrategia tan buena como los ejercicios de espiración.”

5.3 Entrevista a beneficiarios.

Es importante mencionar que los resultados fueron muy consistentes y positivos en todas las respuestas. Todos los participantes han integrado la técnica a su vida diaria. Este factor le da a su respuesta una relevancia importante ya que se puede observar el efecto longitudinal que ha tenido la técnica sus vidas.

¿Qué efectos físicos has notado después de la práctica de la respiración consciente?

Para esta pregunta todos los entrevistados coinciden en que la técnica les ayuda a dormir mejor. Los cinco entrevistados realizan la técnica de forma diaria mencionando efectos de mayor

relajación y tranquilidad. Cabe mencionar también que en las mañanas la práctica tiene un efecto energético que les ayuda con el ejercicio diario. Se reciben comentarios como “me desconecto del estrés”, “me siento más tranquilo y tengo menos pensamientos”, “me ha ayudado mucho a dejar los medicamentos”. Como efecto general se puede decir que se menciona constantemente el control de pensamientos la relajación y el control de impulsos.

¿Qué efectos psicológicos y emocionales haz notado después de la práctica de la respiración consciente?

Es notorio para esta pregunta, la uniformidad en la respuesta por parte de los beneficiarios. Todos comentan que la regulación emocional es el principal factor emocional y psicológico de la técnica. Se dan comentarios como: “ya no soy tan explosivo, me siento más equilibrado, puedo ver mis pensamientos desde otro punto de vista”, “controlo mucho la negatividad, estoy mucho más tranquilo y tengo más control de la palabra”.

¿Cómo describirías las ventajas que ha experimentado en el proceso de recuperación de la adicción y en tu propia vida comparando un antes y un después de haber hecho el proceso de respiración consciente?

En esta pregunta comentan cómo la técnica ha sido un instrumento vital para cambiar el estado de explosividad y de descontrol emocional hacia un estado de autoconciencia sobre sus propios pensamientos y emociones. Mencionan que pueden observar las emociones y sus pensamientos en lugar de dejarse llevar por ellos. Existe un cambio notorio según me comentan, principalmente en la habilidad para estar en un lugar de tranquilidad y de nuevo aparece la regulación emocional como un elemento común. Se producen comentarios como: “yo respiro

porque me ayuda con las emociones y me tranquiliza. Menos lagunas mentales más relajación” “Es una técnica en contra del estrés y de las emociones, tengo más apertura al diálogo y a la discusión”. “Me ayuda a ser más prudente y estar más tranquilo”. Como último tema a mencionar para esta pregunta, también expresan que la capacidad de comunicación y de comprensión de diálogo se ha transformado de manera muy significativa.

¿Cómo han cambiado tus percepciones sobre ti mismo después de la práctica de la respiración consciente antes y después de haber hecho el proceso de respiración?

Para este tema el factor general tiene que ver con una autopercepción de control, tranquilidad emocional y una autopercepción que conlleva la habilidad de poder expresarse de manera asertiva con una tolerancia a las opiniones contrarias. Es notoria la forma en que los muchachos señalan un cambio fundamental en cómo se perciben con respecto a su estado emocional en relación con el principio de este proceso. Se producen comentarios como “es que ahora me puedo comunicar mejor porque me enoja mucho menos” “Tengo más confianza para resolver situaciones”, “me doy cuenta que puedo estar tranquilo y no en un estado de negatividad”

¿Cómo estos efectos influyen en la posibilidad de seguir utilizando esta técnica para la recuperación de adicciones y como herramienta de la vida diaria?

De nuevo, se obtiene información muy positiva para esta pregunta. El factor más importante en todas las respuestas tiene que ver con el reconocimiento de una técnica que les ayuda como agente protector de recaídas con el uso de sustancias. Todos están de acuerdo en seguir incorporando la técnica en su vida diaria como un elemento reforzador y fundamental para el manejo de emociones y la comunicación asertiva. Los muchachos reconocen el impacto que ha

tenido esta técnica en sus vidas y como su práctica ya está incorporada no sólo para el manejo de su recuperación sino como elemento reforzador y fundamental de su vida diaria.

Los participantes realizaron comentarios como: “mi vida ahora es más tranquila y estoy en un estado de punto medio donde puedo resolver situaciones que antes pensaba que era imposible” “Tarde o temprano aún no le va a agarrar el ataque y ahí es cuando la respiración le puede salvar la vida”. “Yo ahora controlo la palabra y me siento más tranquilo, puedo ver venir mis pensamientos y tomar decisiones y no sabía que eso era posible porque antes jamás”.

5.4 Análisis de las entrevistas

Las respuestas a las entrevistas poseen uniformidad y resultados positivos notables. A nivel de uso de la técnica para la vida personal, encontramos en algunos casos, cómo la práctica de respiración consciente, literalmente les ha cambiado la vida. Específicamente tanto beneficiarios como facilitadores mencionan una baja significativa de la ansiedad, una mejora importante en el sueño y un incremento significativo de la capacidad de regulación emocional.

Lo anterior en ambos casos desemboca en una mejora también significativa de la capacidad de comunicación tolerancia y comprensión en las relaciones sociales y cotidianas con las otras personas. Ambos grupos reconocen la utilidad de la técnica no sólo en el campo de recuperación de adicciones o bien como facilitadores para este proceso, sino también como práctica beneficiosa para la vida diaria.

En lo que se refiere al impacto psicológico emocional y físico de la práctica de la técnica, todos coinciden con una importante mejoría el manejo de estrés, regulación emocional, control de pensamientos automáticos y comunicación asertiva. En el caso de los beneficiarios los efectos han

sido dramáticos especificando un antes y un después para el uso de la técnica. Los muchachos se auto perciben de forma completamente distinta, inclusive en niveles donde no esperaban que fuera posible llegar. Lo anterior específicamente se refiere a estados de control y tranquilidad para resolver situaciones.

En el caso de los facilitadores, hay un reconocimiento de la técnica como una importante herramienta que potencia y facilita el proceso terapéutico, pero también como un elemento de protección para recaídas y la habilidad para resolver crisis.

Los dos grupos están de acuerdo en la utilidad de la técnica como un elemento potenciador de la psicoeducación, el diario vivir y el proceso terapéutico de recuperación. Finalmente, en el caso de los beneficiarios también se menciona un alto incremento de la energía y capacidad de concentración, en especial para actividades deportivas y de formación educativa.

Como resultado notable a nivel práctico, tanto facilitadores como beneficiarios, han incorporado de forma definitiva la práctica de la respiración consciente en sus vidas. Todos confirman que los beneficios que han experimentado son altamente positivos y determinantes.

Capítulo 6

6.1 Discusión de Resultados

La implementación de la técnica de respiración consciente basada en el enfoque Mindfulness, ha demostrado ser una herramienta determinante para potenciar los procesos de rehabilitación y psicoeducación en el contexto del tratamiento de adicciones. Este trabajo evalúa los efectos de estas prácticas dentro del Centro de Rehabilitación Maná, donde se identifica la necesidad de incorporar intervenciones que atiendan tanto los aspectos emocionales como fisiológicos de los beneficiarios y los facilitadores.

En primera instancia, la literatura respalda el impacto positivo de la respiración consciente en la regulación emocional y el manejo del estrés, aspectos clave en la recuperación de adicciones. Estudios como los de Peltz (2013) y Saldaña Cueva y Matovelle Romero (2017), han demostrado que la práctica regular de esta técnica permite a los pacientes manejar mejor los impulsos y reducir la ansiedad.

Este hallazgo se confirma en el presente trabajo, donde los participantes reportaron mejoras significativas en su capacidad de concentración y autocontrol tras las sesiones de respiración consciente. Asimismo, se evidencia una disminución de los niveles de estrés reportados por los beneficiarios, lo que contribuye a mejorar su autopercepción para enfrentar los desafíos cotidianos del proceso de rehabilitación. La incorporación de esta práctica también facilita una mayor introspección, permitiendo a los beneficiarios identificar patrones de pensamiento y emociones desencadenantes para recaídas.

La respiración consciente impacta en los procesos neurofisiológicos de los participantes, lo cual se alinea con los resultados observados en investigaciones como las de Burns (2023) y

Kabat-Zinn (1990). En este estudio, se observa que la aplicación constante de estas técnicas contribuye a una disminución en los niveles de activación fisiológica, promoviendo estados de calma y reduciendo la reactividad emocional. Esta regulación fisiológica es fundamental para la consolidación de hábitos saludables y el manejo de las crisis emocionales en etapas tempranas de la recuperación y en el desarrollo de la vida diaria.

Adicionalmente, se identifican cambios positivos en los patrones de sueño de algunos participantes, Los muchachos beneficiarios manifestaron una mejora en la calidad y duración del descanso nocturno, lo que coincide con los hallazgos de Saldaña Cueva y Matovelle Romero (2017).

Por otro lado, la incorporación de la respiración consciente como complemento en el modelo biopsicosocial del Centro Maná, potencia el enfoque integral ofrecido a los beneficiarios. El enfoque tradicional de la institución, basado en principios cristianos y la terapia ocupacional se integra con la respiración consciente como una herramienta que vincula el trabajo espiritual y terapéutico en una práctica concreta para el manejo de emociones y la prevención de recaídas.

Este enfoque integrado concuerda con los postulados de Garland et al. (2013), quienes destacan la relevancia de la respiración consciente en la reestructuración cognitiva y emocional. Además, al integrar estas técnicas, los participantes pudieron reflexionar sobre sus procesos internos con mayor claridad, fortaleciendo su autocompasión y reduciendo sentimientos de culpa y vergüenza, emociones frecuentemente asociadas a las adicciones.

Esta práctica también facilita una comunicación asertiva en los participantes fomentando una mayor conexión con su entorno inmediato, incluyendo familiares y compañeros de rehabilitación, Asimismo, los facilitadores del Centro Maná también experimentan beneficios

significativos al aplicar estas técnicas en sus propios procesos de regulación emocional. Este aspecto subraya la importancia de capacitar al personal terapéutico en herramientas que no solo apoyen a los beneficiarios, sino que también promuevan su propio bienestar. Investigaciones como las de Kabat-Zinn (2003), refuerzan esta idea al indicar que la atención plena es igualmente beneficiosa para los profesionales de la salud mental.

En este caso, los facilitadores manifiestan una mejora en su capacidad para manejar situaciones de estrés laboral y un aumento en su capacidad de comunicación hacia los beneficiarios, lo que potenció la calidad de las intervenciones ofrecidas. Este bienestar se refleja también en un clima laboral más colaborativo y orientado a soluciones, fortaleciendo el impacto positivo de las intervenciones grupales.

Dentro de las distintas técnicas que son coherentes con la filosofía mindfulness se escogió el método Win Hof por su respaldo y éxito en distintas áreas, en este caso en los procesos de recuperación de las adicciones.

El método Wim Hof (WHM), ha demostrado ser una herramienta prometedora para mejorar la salud física y mental. Desde el marco del mindfulness, que promueve la conciencia plena y la autorregulación emocional, el WHM muestra tener un potencial significativo para abordar las adicciones. Esto se debe a su capacidad para influir en la regulación neurofisiológica, fortalecer la resiliencia emocional y facilitar el manejo del estrés, factores cruciales en el proceso de recuperación. Esta experiencia en el Centro Maná corrobora estos efectos. En general la retroalimentación recibida y la observancia del proceso concluye importantes mejoras en baja de ansiedad de forma significativa, regulación emocional y física, por último, mejoras neurofisiológicas importantes como mejor capacidad de sueño y descanso.

Compromiso mental y neuroplasticidad

El tercer pilar del WHM, el compromiso mental, fomenta una actitud de resiliencia y autoeficacia. Prácticas como estas han demostrado promover cambios en la neuroplasticidad, mejorando la regulación emocional y la capacidad de controlar impulsos (Tang, Hölzel & Posner, 2015). Este fortalecimiento mental se traduce en una mayor disciplina y un mejor manejo de los desafíos emocionales, herramientas esenciales para quienes buscan superar una adicción. En el caso de esta práctica en Maná la investigación ha mostrado estos aspectos de forma clara y contundente. Comentarios como “me siento con menos picos de humor. Antes explotaba con cualquier cosa” “Ahora puedo ver venir los pensamientos y estar más tranquilo” son importantes indicios del impacto positivo de la práctica.

El método Wim Hof, respaldado por investigaciones científicas, complementa perfectamente los principios del mindfulness en el tratamiento de las adicciones. Al mejorar la autorregulación emocional, fortalecer la resiliencia psicológica y fomentar la conexión consciente entre cuerpo y mente.

En conclusión, la respiración consciente del Mindfulness por medio del método WHM se consolida como una herramienta complementaria y potenciadora de los procesos psicoeducativos para el tratamiento de las adicciones en el Centro de Rehabilitación Maná, mejorando tanto la experiencia de los beneficiarios como la de los facilitadores. Estos resultados son consistentes con la literatura existente y abren la puerta a la aplicación de este enfoque en otros contextos similares.

6.2 Limitaciones

A pesar de los resultados positivos, es importante mencionar que el presente estudio se enfrentó a ciertas limitaciones. Entre ellas, se destaca el tamaño reducido de la muestra y la ausencia de un grupo control, lo cual limita la generalización de los hallazgos. Además, el impacto a largo plazo de estas intervenciones no fue evaluado de manera exhaustiva, debido al poco tiempo e implementación del estudio, lo anterior representa una oportunidad para futuras investigaciones.

Se sugiere, por tanto, desarrollar estudios con diseños metodológicos más rigurosos que incluyan evaluaciones longitudinales y muestras más representativas. Además, podría ser beneficioso explorar cómo estas técnicas se integran con otras modalidades terapéuticas y su aplicación en diversos contextos clínicos. Por ejemplo, podría investigarse su impacto en pacientes con comorbilidades psicológicas dentro de un proceso de recuperación de adicciones, como la depresión o el trastorno de estrés postraumático, ampliando así su alcance clínico.

Por último las instalaciones del centro son austeras y no brindan en una forma abarcativa todas las comodidades que se pudieran requerir. Debido a las actividades diarias, no siempre todos los beneficiarios estaban presentes en las sesiones. A pesar de este tema el trabajo se realiza de forma fluida con la completa colaboración del centro dentro de sus posibilidades.

Resumiendo este tema, la investigación propone avenidas por las que podemos transitar hacia investigaciones más profundas y lo que es más importante, sin duda tenemos con este trabajo resultados esperanzadores que pueden desarrollarse tanto en Maná como en otros centros de rehabilitaciones de adicciones en nuestro país.

6.3 Conclusiones

6.3.1 Conclusiones Generales.

Las conclusiones generales derivadas del proceso llevado a cabo, son muy positivas. Además del análisis descrito en el apartado anterior, sobre el desarrollo de las sesiones, se propone encontrar puntos importantes en las entrevistas realizadas, tanto a facilitadores como a beneficiarios. Las entrevistas confirman lo observado durante el proceso de práctica. La principal conclusión a que se puede llegar es la completa afirmación de la utilidad de esta técnica para el proceso de recuperación de adicciones y su aplicabilidad para la vida diaria.

Cabe mencionar a manera de resumen de lo expuesto en este trabajo, que hay tres áreas en las cuales repetidamente se ha tenido retroalimentación por parte de facilitadores y beneficiarios quedando patente estas opiniones también en las entrevistas.

La primera área tiene que ver con una baja significativa de la ansiedad y el estrés; comentarios como “me siento mucho más tranquilo, ya no tengo picos de emociones y cuando siento algo lo puedo ver venir”, “puedo observar mis pensamientos y no dejarme llevar por ellos” son testimonios esclarecedores.

La segunda área que repetidamente se propone como una mejoría significativa, tiene que ver con lo que se menciona como paz mental, es decir los pensamientos de rumiación y de “ataque” (terminología a la cual ellos mismos aluden) han bajado considerablemente. Comentan, por ejemplo, “no es que ya no me afecten las cosas es como que las puedo ver de una manera menos emocional”, “vieras que yo tenía explosiones de furia constantemente y ahora rara vez me enojo”).

Por último, de manera uniforme se comenta cómo la práctica de respiración consciente les funciona para dormir mejor y bajar los niveles de ansiedad. por ejemplo, comenta uno de los beneficiarios, “yo tengo terrores nocturnos y paso como hora y media dando vueltas para

dormirme, ahora hago el ejercicio y me duermo sin problema, aunque de vez en cuando sueño cosas la diferencia es que puedo descansar”.

Además es muy importante apuntar que todos los facilitadores están de acuerdo en la utilidad de la técnica como reforzador de las herramientas terapéuticas que tienen para atender a la población en proceso de recuperación de adicciones. No solo valoran la practicidad e impacto de la técnica, sino que la aplican a sus propias vidas.

Los objetivos y la hipótesis de este trabajo han sido comprobados de forma contundente en este proceso. Las respuestas de los participantes son esperanzadoras en el sentido de que la técnica se pueda replicar y establecer como un elemento de uso diario y de importancia para la recuperación de adicciones, manejo de recaídas, manejo del estrés, ansiedad y finalmente manejo de la rumiación mental a la que tanto aluden los beneficiarios.

Con respecto a la autopercepción, se encuentran respuestas muy positivas como “me siento mucho más en paz” “me percibo como una persona tranquila capaz de dominar a mi mente” etc. Analizando las respuestas de los cuestionarios vemos una relación entre la observancia y manejo de pensamientos y emociones con la autopercepción.

Los beneficiarios, según comentan en las entrevistas, se veían a sí mismos como incapaces de controlar los exabruptos emocionales derivados del constante bombardeo de pensamientos y ansiedad, después de este proceso esta percepción cambia rotundamente. Refieren que se autoperciben como personas más tranquilas y en capacidad de control y ecuanimidad principalmente en lo que se refiere a rumiación mental y estallidos emocionales.

Los efectos de la respiración consciente han sido tan beneficiosos para el centro que existe la iniciativa de integrarlos como una práctica estable del programa de recuperación de adicciones.

El trabajo realizado es valioso y de mucho orgullo, en la medida en que ha tenido un efecto muy importante y positivo en la vida de los beneficiarios y los facilitadores, tanto como práctica personal para el proceso de recuperación de adicciones y vida diaria, como también técnicas que pueden ser replicadas para fortalecer y potenciar las terapias en el proceso de recuperación.

6.4 Recomendaciones

Se recomienda continuar explorando su efectividad a través de estudios con mayor rigurosidad metodológica y poblaciones más amplias. Además, la capacitación en respiración consciente podría extenderse a las familias de los beneficiarios para fomentar un entorno de apoyo más integral, fortaleciendo así las redes sociales de contención en el proceso de recuperación. Integrar a las familias en programas de respiración consciente podría también mejorar la dinámica familiar, reduciendo conflictos y promoviendo una atmósfera de comprensión y apoyo mutuo.

La técnica de respiración consciente puede ser utilizada como una valiosa practica que potencia la terapia y el proceso de recuperación de adicciones. Este trabajo es un testamento de la utilidad y el positivo impacto que tiene esta práctica tanto para apoyo terapéutico como para el uso diario de cualquier persona; esto mas allá de las adicciones. La técnica es simple pero sus efectos son profundos y diversos. Lo anterior queda patente con esta experiencia en los ámbitos emocional, físico y psicológico.

Con esta experiencia se proyecta una propuesta a ser reproducida en otros centros de adicciones en nuestro país. Los resultados son palpables y la aplicación es muy concreta. Desde el Centro Maná, se plantea la psicoeducación de una técnica que busca a convertirse en un hábito general para potenciar y colaborar con la recuperación de las adicciones de estas valientes personas.

Referencias bibliográficas

- Alvear, E., Caballero, C., & González, A. (2022). Intervenciones basadas en mindfulness en psicología clínica. *Journal of Clinical Psychology*, 12(3), 45-56.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Burns, J. (2023). *Mind Medicine for Pain Relief, Stress and Peace in Your Life*. New York: Mindful Press.
- Carmody, J. (2015). Mindfulness in medicine. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(1), 59-72.
- Garland, E. L., Froeliger, B., & Howard, M. O. (2013). Mindfulness training targets neurocognitive mechanisms of addiction at the attention-appraisal-emotion interface. *Frontiers in Psychiatry*, 4, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2013.00173>
- González Velasco, N. (2020). Mindfulness como técnica de intervención en salud mental en adicciones. Revisión bibliográfica. Universidad de Valencia.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2011). Mindfulness-based interventions in clinical psychology. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—and Your Life*. Boulder: Sounds True.
- Hof, W. (2017). *The Wim Hof Method: Activate Your Full Human Potential*. Sounds True.

- Khanna, S., & Greeson, J. M. (2013). A narrative review of yoga and mindfulness as complementary therapies for addiction. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(3), 244-252.
- Peltz, L. A. (2013). *The Mindful Path to Addiction Recovery: A Practical Guide to Regaining Control over Your Life*. Boston: Trumpeter.
- Saldaña Cueva, D. A., & Matovelle Romero, L. F. (2017). Mindfulness como programa complementario en el manejo de ansiedad en pacientes internados en el área de adicciones del Hospital Humberto Ugalde Camacho “CRA”. Universidad de Cuenca.
- Sedlmeier, P. (2023). Theoretical foundations of mindfulness in clinical interventions. *Mindfulness Research Journal*, 18(2), 89-101.
- Zachariah, R. (2017). Mindfulness, breathing techniques, and substance abuse recovery. *Journal of Addiction Research and Therapy*, 8(5), 334-345. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000334>

Anexos

Anexo 1

A) Entrevista sociodemográfica a los participantes

1 Edad

1 Género

1 Estado civil

1 Grado Académico o técnico

1 Formación como facilitador en adicciones

1 Lugar de trabajo

1 Puesto en la empresa

1 Grupo de beneficiarios atiende en la semana

1 Años de experiencia en esta labor

1 Consume usted alguna medicación (Cual y para que motivo)

1 Año de experiencia en laborar en el centro Maná

1 Horas de psicoeducación o terapia que imparte al día

1 Zona de vivienda

B) Entrevista de vida y antecedentes de la técnica para participantes

1 ¿Qué tipo de terapia o proceso realiza usted con los beneficiarios de la institución?

2 ¿Es usted un adicto en recuperación?

3 ¿Cuánto tiempo tiene usted en sobriedad?

4 ¿Tiene usted algún tipo de experiencia o conocimiento de las terapias mindfulness y de ACT?

Anexo 2

Cuestionario a Beneficiarios

1. ¿Que efectos físicos haz notado después de la práctica de la respiración consciente?
2. ¿Qué efectos psicológicos y emocionales haz notado después de la práctica de la respiración consciente?
3. ¿Cómo describirías las ventajas que haz experimentado en el proceso de recuperación de la adicción y en tu propia vida comparando un antes y un después de haber hecho el proceso de respiración consciente?
4. ¿Cómo han cambiado tus percepciones sobre ti mismo después de la práctica de la respiración consciente antes y después de haber hecho el proceso de respiración?
5. ¿Como estos efectos influyen en la posibilidad de seguir utilizando esta técnica para la recuperación de adicciones y como herramienta de la vida diaria?

Cuestionario para Facilitadores

1. ¿Que efectos físicos haz notado después de la práctica de la respiración consciente?
2. ¿Qué efectos psicológicos y emocionales haz notado después de la práctica de la respiración consciente?
3. ¿Como estos efectos influyen en tu decisión de seguir utilizando esta técnica como facilitador de tu trabajo como terapeuta y educador en recuperación de adicciones y como herramienta de la vida diaria?

4. ¿En qué labores psicológicas y educativas pueden ser utilizadas estas técnicas en el programa de recuperación?
5. ¿Cómo cree usted que la técnica de la respiración consciente puede ser utilizada en la vida diaria personal y de los beneficiarios durante y después del proceso de recuperación en el Centro Mana?