

# El impacto de la meditación de atención plena en el nivel de felicidad del hombre ampliamente entendido.

## 1. Tema del estudio

El impacto de la meditación de atención plena en el nivel de felicidad del hombre ampliamente entendido.

## 2. Objetivo del estudio

En esta época de prisas en la que "tener" es más importante que "ser", una cuestión muy interesante parece ser explorar aquellos elementos que pueden tener un impacto directo en la comodidad de la vida vivida, con el fin de descubrir plenamente su humanidad. Es muy posible que en la actualidad tenemos disponibles herramientas que pueden ayudar a muchas personas a desarrollar una vida plena, útil y con sentido. La meditación budista tibetana de atención plena Shamata que se fija en concentrarse en la respiración durante 24 minutos puede ser una herramienta interesante. Sobre esta base creció la tendencia llamada "mindfulness", cuya popularidad crece muy rápidamente en el Occidente y que se utiliza principalmente como antídoto para el estrés. Hay muchos estudios realizados en el Occidente sobre los efectos de la meditación durante muchos años de los monjes tibetanos, así como sobre los procesos y cambios que tienen lugar en sus cerebros.

El objetivo de nuestro estudio es comprobar si la meditación sistemática y diaria durante 12 meses puede producir un efecto en nuestras condiciones culturales y, en caso afirmativo, si se destaca algún factor psicológico especial o cambios en la actividad bioeléctrica del cerebro que se produce como resultado de la meditación.

Nos interesa conocer los efectos que produce la meditación de atención plena, sistemática, durante doce meses:

- nivel de felicidad
- calidad de vida
- estado emocional
- calidad de las relaciones interpersonales
- nivel de concentración/atención
- nivel de relajación
- compromiso
- motivación
- estrés
- ansiedad
- estados de depresión
- nivel de preocupación por los demás
- empatía
- bondad

Si los resultados de los estudios resultarán positivos, esto tal vez será la clave para mirar de manera diferente al hombre y las propiedades de su mente. El hecho de que los poderes de la mente son inescrutables y el cerebro en sí no utiliza todo su potencial, lo sabemos. Pero tal vez gracias a este estudio descubramos algo que nos dará una nueva luz sobre cómo utilizar la mente para que trabaje para nosotros, y no nosotros para sus deseos constantemente insaciados y frenéticos.

El aumento del porcentaje de las personas con depresión, con los estados neuróticos, con ansiedad o con una irritación continua y la falta del sentido de la vida es inquietante, por esta razón en nuestros tiempos se necesitan métodos eficaces y científicamente probados que conducen al hombre hacia una nueva visión de sí mismo. Parece que la meditación de atención plena puede conducir a este tipo de transformación integral a muchos niveles. Todo ello puede llevar, entre otros, a controlar, aumentar la conciencia, tener otra percepción de la realidad, y por lo tanto, ser subjetivamente una persona "mejor". El objetivo del proyecto es que este sentimiento de ser "mejor" no sea el siguiente elemento que lleve al aumento del narcisismo, sino un sentido equilibrado de autoestima teniendo en cuenta a otras personas y sus necesidades. Tal vez tenemos la oportunidad de construir una nueva sociedad basada en principios completamente diferentes. Ahí donde la bondad, la honestidad, la empatía y la disciplina no sólo serán palabras olvidadas, sino que se asociarán con los valores más importantes que queremos alcanzar. A diferencia del esnobismo, la superficialidad, la prisa, el narcisismo, el éxito y las necesidades no siempre satisfechas que parecen distorsionar la imagen de lo que es humano y no nos llevan a ninguna parte...

### **3. Alcance del estudio**

En el estudio participarán 7 personas que no han meditado o han meditado ocasionalmente. El grupo principal de la investigación serán mujeres y hombres de entre 30-40 años.

El objetivo del proyecto es que estas personas mediten todos los días durante al menos 24 minutos durante un período de 12 meses.

### **4. Hipótesis del estudio**

Suponemos que después de 12 meses de meditación regular serán visibles los cambios en la actividad bioeléctrica en el cerebro (se reduce el nivel de estrés, ira, aumenta el nivel de compromiso, motivación, relajación y atención, disminuye la depresión, ansiedad). Ya que la meditación amplía el campo de percepción y aumenta la conciencia, también esperamos la mejora de la calidad de vida, y por lo tanto, la mejora de las relaciones interpersonales, aumenta el nivel de felicidad y la mejora del estado emocional general que será más adecuado a la situación y más armonioso con ella.

### **5. Métodos del estudio**

El método del estudio es la meditación de atención plena. La persona que enseñará la meditación y después controlará a las personas investigadas será Dorota Kościukiewicz-Markowska, fundadora de la Escuela de la Felicidad, que desde hace más de diez años practica este método. Aprendió la meditación, entre otros, de: Alan Wallace de México y España, Tony Karam de México, James Low, Sakjong Mipham Rinpoche, Barbara Martens.

Dorota realizó estudios de postgrado en psicología positiva en la Universidad de Ciencias Sociales y Humanidades, también hizo estudios de postgrado en neurociencia cognitiva en la Universidad Médica de Pomerania en Szczecin. Ella fundó la Escuela de la Felicidad en la que combina las herramientas de psicología positiva con la meditación de atención plena.

Durante un año investigó su propio cerebro con Anna Okupińska en EEG biofeedback. Los resultados del estudio eran tan inspiradores que parece ser muy interesante examinar un mayor número de personas y comprobar los efectos positivos de la meditación de atención plena.

## 6. Herramientas del estudio

### 6.1. EEG Biofeedback

Esta técnica la llevarán a cabo Sylwester Okupiński: entrenador de segundo grado de EEG Biofeedback, graduado de neurociencia cognitiva y Anna Okupińska: especialista, entrenadora de segundo grado de EEG Biofeedback. Especialista en el campo de la actividad y el funcionamiento del cerebro. En su práctica aplica los entrenamientos y la terapia de la simulación de las ondas cerebrales para mejorar la eficiencia del cerebro. Graduada, entre otros, de la neurociencia cognitiva y los estudios relacionados con la pedagogía.

EEG Biofeedback: el diagnóstico del estado de las ondas cerebrales se llevará a cabo antes de la meditación anual, después de 2, 6 y 12 meses de la meditación regular.

El proyecto se llevará a cabo en un equipo especializado para EEG Biofeedback: cabezal de amplificadores biológicos con 5 canales Digitrack BF o con la medición de saturación (saturación de oxígeno en la sangre) y el ritmo cardíaco.

(4 canales EEG + SpO2 + HR)

El EEG Biofeedback (electroencefalografía) o neurofeedback utiliza la propiedad que el cerebro humano durante su actividad produce diferentes gamas de ondas electromagnéticas características de los diferentes tipos de actividad. Ej. las ondas alfa en un estado relajado, la banda media de las ondas beta durante un gran esfuerzo mental, las ondas delta durante un sueño profundo, regenerativo.

### 6.2 EEG - Electroencefalografía

La persona responsable: Dr. en Medicina, neurocirujano Dariusz Jeżewski, Presidente de la Sociedad de las Neurociencias Cognitivas de Pomerania, Dra. Joanna Górecka

Se llevará a cabo en el hospital en la calle Unii Lubelskiej en Szczecin antes de la meditación anual y después de 12 meses de meditación.

Electroencefalografía (EEG): un método de diagnóstico no invasivo utilizado para estudiar la actividad bioeléctrica del cerebro usando el electroencefalograma. El estudio consiste en ubicar en las zonas adecuadas del cráneo los electrodos que registren los cambios en el potencial eléctrico en la superficie de la piel, derivados de la actividad de las neuronas de la corteza cerebral y al fortalecerlas correctamente crean el registro: **electroencefalograma**.

### 6.3 Potenciales evocados P300

La persona responsable: Dr. en Medicina, neurocirujano Dariusz Jeżewski, Presidente de la Sociedad de las Neurociencias Cognitivas de Pomerania, Dra. Joanna Górecka

Se llevarán a cabo en el hospital en la calle Unii Lubelskiej en Szczecin antes de la meditación anual y después de 12 meses de meditación.

Potenciales evocados P300: esta es una de las formas de estudiar el funcionamiento del cerebro. Permite visualizar los cambios en la actividad eléctrica del cerebro debida a algún estímulo.

## 6.4 Ensayos y cuestionarios psicológicos

Serán llevados a cabo por la Dra. Sylwia Olszewska: psicóloga organizacional, entrenadora, coach, terapeuta, estudiante de doctorado en la Universidad de Adam Mickiewicz de Poznan – lic. en Psicología, Universidad del cardenal Stefan Wyszyński de Varsovia – lic. en Enseñanzas sobre la familia. Cursos de formación en las áreas de: coaching, gestión de recursos humanos, conducta asertiva, negociaciones comerciales eficaces y muchos otros. Autora de numerosas publicaciones. Entrenadora de psicología organizacional y las técnicas de PNL. Como entrenadora relacionada con la Escuela Superior de la Banca en Poznan y Szczecin desde 2009.

Los test psicológicos y la entrevista de noventa minutos con cada participante se llevarán a cabo antes de la meditación anual y después de 12 meses de meditación.

Los test psicológicos:

1. D2 - Prueba de Atención - Rolf Brickenkamp, adaptación polaca Dajek
2. CISS - Cuestionario para Hacer Frente a Situaciones de Estrés – N N. S. Endler, J. D. A. Parker
3. KPS - Cuestionario del Nivel de Estrés - Polopa
4. STAI - Inventario del Estado y las Características de Ansiedad STAI - C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E
5. Escala de Depresión de Beck
6. Cuestionario de Felicidad (CGO) - Peter Hills, Michael Argyle, adaptación polaca R. Poprawa
7. SWLS - Escala de Satisfacción con la Vida - Diener
8. Cuestionario de Satisfacción con la Vida - Chodkiewicz
9. INTE – Cuestionario de la Inteligencia Emocional INTE - N. S. Schutte, J. M. Malouff, L. E. Hall, D. J. Haggerty, J. T. Cooper, Ch. J. Gloden, L. Dornheim, adaptación polaca - Matczak

## 7. Ámbito de aplicación de los resultados del estudio

De la explicación de este fenómeno se harán cargo las personas implicadas en el proyecto: M.D. Dariusz Jeżewski, Dra. Joanna Górecka, Dra. Sylwia Olszewska, Anna Okupińska y Dorota Kościukiewicz-Markowska.

El proyecto bajo el patrocinio de la Sociedad de Neurociencia Cognitiva de Pomerania

Creador y director del proyecto:

Dorota Kościukiewicz-Markowska

Proyecto elaborado por:

Dorota Kościukiewicz-Markowska - [dorota@dorota.tv](mailto:dorota@dorota.tv) – 0048 506 588 129