



## REFINAMIENTO, DESARROLLO PERSONAL Y PRÁCTICAS MEDITATIVAS: ASPECTOS INTRODUCTORIOS

### ARTÍCULO ORIGINAL

DENDASCK, Carla Viana <sup>1</sup>

DENDASCK, Carla Viana. **Refinamiento, desarrollo personal y prácticas meditativas: aspectos introductorios**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Año. 07, ed. 07, vol. 02, pág. 39-47. Julio 2022. ISSN: 2448-0959, Enlace de acceso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia-es/praticas-meditativas>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/psicologia-es/praticas-meditativas

### RESUMEN

Este material es el primer artículo de una secuencia de cincuenta materiales, que tendrán como principal objetivo la construcción de conocimientos teóricos sobre el perfeccionamiento y el desarrollo personal, y su factibilidad pragmática a través de diversas prácticas meditativas. Obedeciendo a la sistematización del rigor científico, cada material se organizará a partir de una pregunta orientadora que le dará sentido a cada material individualmente, aunque forme parte de una secuencia. En esta oportunidad, la pregunta aquí destacada será: ¿cuáles son los enfoques conceptuales y epistemes que componen el refinamiento, el desarrollo personal y cómo las prácticas meditativas ayudan a este proceso? En general, es posible observar que el ser humano es un individuo en constante metamorfosis, que debe buscar siempre su desarrollo para actuar con mayor eficacia tanto en el ámbito personal como social. Los conceptos teóricos son importantes ya que apoyan este proceso; sin embargo, las

---

<sup>1</sup> Teólogo. Doctorado en Psicoanálisis Clínico. Investigador del Centro de Investigaciones y Estudios Avanzados, São Paulo, SP.



práticas meditativas pueden ser herramientas estratégicas para ejecutar efectivamente este proceso, produciendo efectos mentales, sociales y fisiológicos.

Palabras clave: Desarrollo Personal, Refinamiento Personal, Meditación.

## INTRODUCCIÓN

La pregunta guía de este material es: ¿Cuáles son los enfoques conceptuales y epistemes que componen el refinamiento, el desarrollo personal y cómo ayudan las prácticas meditativas en este proceso?

Si no tuviéramos el recurso de la escritura, o incluso un recurso verbal para responder a la pregunta que plantea este material, podríamos decir que los conceptos y la episteme de este tema pueden traducirse por el aforismo griego: “Conócete a ti mismo”.

El conocimiento personal es una máxima buscada no sólo por filósofos o religiosos, sino que se ha consolidado como una cuestión esencial para la sociedad contemporánea en toda su complejidad, y también como un medio para sustentar el futuro de la vida en la tierra. Se hace esta afirmación porque el conocimiento personal no solo es complejo, sino que también requiere técnicas, diferentes conocimientos teóricos, meditaciones, y sobre todo mucho desempeño, dedicación y voluntad. Si no somos capaces de conocernos a nosotros mismos, ¿cómo podremos conocer y vivir con el otro?

El único problema es que estamos todo el tiempo relacionándonos, interactuando en red, dependiendo de un abanico de personas que, como nosotros, no tienen un autoconocimiento completo; tienen una autoconciencia limitada; y que, en todo momento, interactúan dentro de una especie de extrañamiento del otro(s), lo que justificaría la tendencia conductual polarizada y, en consecuencia, la intransigencia en las más diversas formas de relación.



Conocerse a uno mismo puede ser tan complejo y difícil que en 1995, el libro titulado “Inteligencia Emocional” de Daniel Goleman, se convirtió en uno de los libros más vendidos en el mundo, adoptado por líderes, profesionales de diferentes áreas, incluso en medio del mundo académico, como base para la realización de muchas investigaciones. La obra aportó una nueva perspectiva sobre el autoconocimiento, defendiendo la inteligencia en el tratamiento de las emociones como herramienta diferencial del ser. Lo cual puede parecer, al menos inicialmente, menos complejo que el perfeccionamiento y desarrollo personal de manera constante.

Según Weisinger (2001, p. 14), “la inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones, es decir, hacer que las emociones trabajen intencionalmente a tu favor, usándolas como una ayuda para dictar tu comportamiento y tu razonamiento de una manera diferente mejorar sus resultados”. Sin embargo, poder habilitar este autocontrol sobre las emociones personales, y además desarrollar la competencia cognitiva para elegir el tipo de emoción que se quiere sentir, puede considerarse no solo un reto para algunos, pero, una verdadera utopía si el autoconocimiento todavía no sea una realidad.

Sin embargo, no debemos olvidar que el autoconocimiento se da a través de un proceso cotidiano, de construcción y deconstrucción de ideas y posiciones. El mismo Goleman (1989) en su libro traducido como: “El arte de la meditación”, enfatizó que el autoconocimiento se da a través de un proceso de constante desarrollo, y que requiere un compromiso con prácticas reflexivas, meditativas y de búsqueda de saberes diversos.

Aquí, vale aclarar que la construcción de conocimientos para el perfeccionamiento y desarrollo personal funciona dentro de un proceso de interdisciplinariedad, multidisciplinariedad y, también, transdisciplinariedad, es decir, que en ocasiones, los saberes de las áreas se utilizan de manera singular, en otras veces contribuyendo a otras áreas, y en la mayoría de los casos siendo un área trabajada dentro de la otra, en una mezcla conceptual y epistémica que trasciende el concepto mismo de disciplina.



Esta vez, este material tiene como objetivo traer los principales conceptos teóricos y la propia episteme considerada en la secuencia de materiales destinados al perfeccionamiento y desarrollo personal a través del conocimiento teórico/filosófico y las prácticas meditativas.

## **REFINACIÓN Y DESARROLLO PERSONAL**

Si bien el conocimiento se produce a través de una serie de posibilidades, interacciones y procesos, desde los factores genéticos hasta las construcciones sociales y las capacidades cognitivas del sujeto, entender la enseñanza y el aprendizaje en el sentido más amplio es fundamental para el desarrollo y perfeccionamiento personal. Tal afirmación se justifica, ya que los individuos son diferentes entre sí, y, como sujetos diferentes, también se ve afectado su proceso personal de enseñanza-aprendizaje, y la forma de relacionarse y entenderse con el otro.

Diferente não significa simplesmente diverso. Não se trata de respeitar a diversidade e a diferença, mas de comprometer-se e aliar-se ao outro, reconhecer e compreender a luta histórica e situada dos grupos minoritários. A diferença está compromissada com as condições históricas, políticas, sociais, econômicas e culturais. Ela se apresenta, impõe-se, multiplica-se, potencializa-se (DELEUZE, 1988, p.96).

De esta forma, comprender la diferencia entre las materias, el proceso de enseñanza y aprendizaje, no sólo en el contexto escolar, sino en todas sus más diversas formas de actuación, podrá subsidiar la conciencia del individuo de su responsabilidad hacia sí mismo y hacia los demás. Así como su responsabilidad por su capacidad para conocer los contenidos que son relevantes al tema del perfeccionamiento y desarrollo personal.

Si bien la mayor parte de la literatura y estudiosos apuntan a este proceso de búsqueda como “desarrollo personal”, para este contexto lo estamos ampliando a “refinamiento y desarrollo personal”, pues, a pesar de actuar de manera concurrente, se diferencian por su propia comprensión del significado de la palabra. Mientras que el desarrollo apunta al crecimiento, al progreso, al efecto de desarrollar algo, como



crear hábitos, nuevas creencias, entre otros, el refinamiento sugiere la mejora de algo que ya está ahí, el refinamiento, el cuidado. Un ejemplo de esto se puede dar sobre el amor, la mayoría de las personas que tienen un hijo, no necesitan desarrollar el amor, porque ya está ahí. Sin embargo, refinar el amor puede involucrar una complejidad de necesidades que son personales para cada individuo.

Así, para que el proceso de perfeccionamiento y desarrollo personal sea efectivo, corresponde al individuo comprometerse plenamente con la misión, pues, como ya propugnaba Tardif (2002, p. 132), “nada ni nadie puede obligar a un alumno a aprender si no se compromete con el proceso de aprendizaje”, aquí cambiaríamos la palabra alumno por individuo, porque nadie aprende lo que realmente no quiere, por lo tanto, hay que estar abierto a encontrar nuevos conocimientos y dispuesto a transformar este conocimiento en acciones.

El individuo que se inclina por investigar el conocimiento debe comprometerse a emprender un largo camino, buscando trascender cualquier tipo de conocimiento ya arraigado, falsas creencias, modelos, traumas, ideologías, poniéndose a disposición para encontrar en el conocimiento la esencia divina misma dentro de sí mismo, y en las cosas que te rodean.

La relación entre conocimiento y esencia divina ya ha sido señalada por algunos grandes nombres de la historia. Albert Einstein (1879-1955) dijo: “*Cuanto más profundizo en la Ciencia, más me acerco a Dios*”. Francis Bacon (1561-1626) ya apuntaba como uno de los nombres más importantes de la Revolución Científica: “*Un poco de filosofía inclina la mente humana al ateísmo, pero la profundización en la filosofía acerca la mente humana a la religión*”.

En palabras de Louis Pasteur (1822-1895), considerado el padre de la microbiología: “Cuanto más estudio la naturaleza, más me maravillo de la obra del Creador”. Y finalmente, en la propia Biblia no son raras las apelaciones a la búsqueda del conocimiento y la sabiduría, como es posible observar a lo largo del libro de



Proverbios, o incluso pasajes como: “Mi pueblo fue destruido por falta de conocimiento...” (Oseas 4:6).

Por supuesto, la lista sería infinita, y ese no es el propósito de este material, sin embargo, se destaca un punto muy interesante; el hecho de la represalia por el conocimiento mantenido por la propia iglesia durante años.

Esto nos pone frente a frente con la necesidad del conocimiento para la promoción y la eficacia, tanto del conocimiento como del perfeccionamiento personal.

## **LA MEDITACIÓN COMO HERRAMIENTA PRÁCTICA EN EL REFINAMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL**

La meditación, además de ser otra forma de conocimiento, es una herramienta práctica para diversos problemas relacionados con la salud, la mente y la espiritualidad.

Aunque en occidente, el conocimiento sobre los beneficios y las prácticas meditativas recién se dio a partir de la década de 1970, cuando un profesor de la Escuela de Medicina de Harvard, llamado Herber Benson, comenzó a probar los beneficios de las prácticas meditativas en sus pacientes hipertensos (ASSIS, 2013).

Esta práctica se encuentra desde los albores de la humanidad, en pinturas rupestres, y muy extendida en Oriente, incluyendo pautas específicas en los textos védicos. Lo podemos encontrar en el propio texto bíblico, donde es posible observar que Jesucristo se retiró durante cuarenta días a meditar y orar antes de comenzar su ministerio de tres años que culminaría con su muerte.

Nos corresponde en este punto destacar que existen varias técnicas meditativas, algunas de frecuencias sonoras, otras de palabras, técnicas de respiración o incluso de movimientos, como es el caso del Yoga. Algunas de estas técnicas se señalarán como instrucciones al final de cada material pertinente a esta secuencia (APÉNDICE 1).

RC: 120880

Disponible: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia-es/praticas-meditativas>



Respecto a los beneficios de la meditación, coincidimos con Goleman (1989):

Talvez o principal efeito da meditação seja proporcionar ao seu corpo um repouso profundo, enquanto sua mente se mantém alerta. Isto faz baixar a pressão sanguínea e diminuir o ritmo do coração, ajudando seu corpo a se recuperar do estresse. Muitos médicos usam a meditação como parte do tratamento de distúrbios como a hipertensão, dores de cabeça, dores nas costas, problemas de ansiedade, e para controlar ou diminuir dores crônicas. O repouso profundo propiciado pela meditação traz outro benefício: ele reforça o sistema imunológico que é a defesa do seu organismo contra bactérias, vírus e câncer. Talvez o efeito mais importante da meditação seja a paz interior, um refúgio onde você pode escapar da turbulência do seu dia a dia. O hábito de meditar diariamente vai lhe ajudar a desligar-se do estresse e trará calma e energia para você enfrentar melhor os desafios que vêm pela frente (GOLEMAN, 1989, p.5).

Es interesante notar que esta declaración fue hecha por en 1989, antes de ganar renombre con su libro “Inteligencia Emocional” en 1995, y que después de eso, se publicaron una serie de estudios que prueban la eficacia y eficiencia de la meditación. Solo en la base de datos Pubmed, una breve búsqueda encontró más de 3.000 estudios publicados en los últimos cinco años sobre los beneficios de las prácticas meditativas, de enfermedades como Fibromialgia (AMUTIO et al, 2018), Cáncer (DENG, 2019), entre muchas otras Beneficios asociados a la calidad de vida.

Menezes (2009) realizó una investigación sobre la relación entre el tiempo de meditación y el bienestar físico y psicológico, atestiguando que incluso las técnicas iniciales de las prácticas meditativas pueden resultar beneficiosas.

De esta forma, no podríamos pensar en herramientas para componer el tema del perfeccionamiento y desarrollo personal sin considerar la meditación como una herramienta práctica y eficaz, sobre todo, a través de tantos estudios científicos que prueban su amplia eficacia.





## CONSIDERACIONES FINALES

Recuperando la pregunta guía de este material: ¿Cuáles son los enfoques conceptuales y epistemes que componen el perfeccionamiento, el desarrollo personal y cómo ayudan las prácticas meditativas a este proceso?

Se observa que el desarrollo y perfeccionamiento personal es relevante para todos los individuos que quieren evolucionar hacia una mejor calidad de vida, mente, razonamiento y espíritu. No sólo existe una base conceptual y epistémica para este proceso, sino un conjunto que puede actuar de forma multi, inter y transdisciplinar a medida que se desarrollan los temas que componen la amplitud del ser.

## REFERENCIAS

AMUTIO, Alberto, FRANCO, Clemente, SÁNCHEZ-SÁNCHEZ Laura C, PÉREZ-FUENTE, Maria Del Carmo, GÁZQUEZ-LINARES José J, VAN GORDON, William , MOLERO-JURADO Maria Del. *Effects of Mindfulness Training on Sleep Problems in Patients With Fibromyalgia*. **Front Psychol**. 2018 Aug 3;9:1365. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01365. PMID: 30147666; PMCID: PMC6096902.

ASSIS, Denise. OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas. **Revista Interesp**. n. 3, 2013.

DENG, GARY. *Integrative Medicine Therapies for Pain Management in Cancer Patients*. **Cancer J**. 2019 Sep/Oct;25(5):343-348. DOI: 10.1097/PPO.0000000000000399. PMID: 31567462; PMCID: PMC6777858.

DELEUZE, G. **Diferença e Repetição**. Rio de Janeiro: Graal, 1988. Tradução: Luiz Orlandi e Roberto Machado. ISBN 85-7038-071

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação**. Edição Original, 1989. Traduzido por tradução Domingos DeMasi. - Rio de Janeiro : ed. Sextante, 1999.





MENEZES, Carolina Baptista. **Por que meditar?** A relação entre o tempo de prática de meditação, o bem estar psicológico e os traços de personalidade. Dissertação apresentada à Universidade do Rio Grande do Sul, 2009.

TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

WEISINGER, Hendrie. **Inteligência Emocional no trabalho**: como aplicar os conceitos revolucionários da I.E. nas suas relações profissionais, reduzindo o estresse, aumentando sua satisfação, eficiência e competitividade. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

## ANEXO 1- PRÁCTICA DE MEDITACIÓN PARA PRINCIPIANTES

- SIÉNTATE CÓMODO - INSPIRA PROFUNDAMENTE CONTANDO HASTA CUATRO, LIBERA LENTAMENTE (EXPIRA) CONTANDO HASTA 8
- Si eres principiante = cuenta 5 minutos
- Si ya has practicado pero no tienes mucha experiencia = 15 minutos
- Si puedes, comienza con 30 minutos.

Enviado: Julio de 2022.

Aprobado: Julio de 2022.