



## EFFECTOS DE LA MEDITACIÓN NEUROSINTÉRGICA DEL DOLOR EN PERSONAS CON FIBROMIALGIA Y DOLOR CRÓNICO

**Cerezo, Ruth; Del Ángel, Carmela; y Cervantes, Manuel**  
Gabinete de Investigaciones Neurosintérgicas

### Introducción

Durante mucho tiempo, las personas han buscado nuevas formas de desarrollo y crecimiento que les permitan sentirse felices o crecer en cualquier aspecto que tenga que ver con su persona. En estos últimos años, los diferentes tipos de meditación que se han desarrollado o se han aplicado a la sociedad occidental desde la experiencia oriental buscan impulsar el crecimiento personal pero sobre todo espiritual. La meditación autoalusiva que desarrolló el doctor Jacobo Grinberg Zylberbaum en los años 90s es una propuesta que, además de intentar dar evidencias que apoyen algunos de los postulados de la Teoría Sintérgica, busca poder proporcionar a las personas que la practican un crecimiento personal a partir de focalizar su atención en sí mismos, propiciando una experiencia de expansión de la consciencia muy particular. La base de esta meditación está en algunas propuestas budistas y taoístas. La técnica Anapana que se enfoca en la respiración y la técnica Vipassana que se enfoca en el cuerpo forman parte del entrenamiento que busca alcanzar la autoalusión en las personas; sin embargo la meditación autoalusiva al partir de algunos postulados de la Teoría Sintérgica que el mismo doctor Grinberg proponía como parte de la explicación de la forma en que se conforma la percepción y sobre todo de los aspectos fisiológicos del trabajo cerebral (incrementar la correlación interhemisférica para adquirir la experiencia de totalidad y unidad) para obtener las experiencias y las modificaciones de percepción de la persona con respecto a su mundo conformaban una serie de indicaciones específicas, para generar nuevos aspectos mentales que permanecieran en el tiempo en la persona (cambios permanentes de percepción de la realidad total). De esta forma, la experiencia autoalusiva del Dr. Grinberg se refiere a la observación de la totalidad de uno mismo para que de esta forma, se proceda a modificar desde el mismo sistema nervioso viejos patrones algorítmicos e integrar nuevos algoritmos cerebrales vinculados a la expansión de consciencia, y de esta forma, generar los algoritmos suficientes para que las personas que la

Agradecemos a todas las personas que participaron en este estudio, así como a todo el equipo de Neurosintérgia por su colaboración desinteresada.



practican puedan entrar en un estado de absoluta atención a sí mismos de manera automática, sin importar en qué lugar estén, dado que en las meditaciones tradicionales se busca estar en un ambiente controlado; de esta forma la meditación autoalusiva busca también que la persona pueda estar en este nivel de consciencia no importando el lugar en donde se encuentre.

Cabe señalar, que la integración de nuevos algoritmos cerebrales en una persona implicaba un proceso de entrenamiento constante, de la misma forma en la que se estimula cualquier experiencia sensorial vinculada al aprendizaje, siendo esto, como el mismo doctor Grinberg lo explicaba, el resultado de una interacción entre el campo neuronal y el campo sintérgico en cuanto se integra una experiencia nueva e hipercompleja, en la cual se incrementa la densidad de información al proporcionándonos una experiencia total. Esta técnica autoalusiva se divide en las siguientes etapas:

1. Anapana o la práctica de la observación basada en la respiración
2. Vipassana que implica la observación del cuerpo
3. La observación de la mente, en dónde se busca identificar el nacimiento y transcurso de los sistemas de pensamientos e imágenes
4. La observación de las emociones, y
5. la observación de patrones, que implica la capacidad de observar lo que está alrededor del meditador de una forma completamente ajena y neutral.

La meditación autoalusiva presentaba ciertas particularidades, una de ella era que no todas las personas podían practicarla para llegar a los objetivos que Grinberg proponía, siendo las únicas personas que podrían presentar resultados, aquellas que ya tuvieran un entrenamiento en otros tipos de meditación.

Ruth Cerezo en 2019, por otro lado, retoma las bases de la meditación autoalusiva para presentar una propuesta que busca que la experiencia descrita por Grinberg, pueda ser accesible a todas las personas sin importar la existencia de experiencia previa en meditación. De ello, se derivó una propuesta que se denominó Meditación Neurosintérgica, la cual se formuló a partir de identificar que indicaciones y pasos en las que estaba construida la meditación autoalusiva no permitían que cualquier persona común pudiera alcanzar este estado total de autoalusión y de consciencia total (incluyendo la



alta correlación interhemisférica que reportan los estudios de Grinberg), evitando así la integración de los campos cuánticos o sintérgicos con los campos neuronales de la persona. De esta forma la meditación neurosintérgica modificó las bases de las instrucciones para las personas que la querían practicar y que estas pudieran tener una mejor respuesta en la persona que las escuchaba y atendía, integrando en ellas palabras y voces que facilitarían la inducción a la experiencia (voces ancla y de seguridad de la hipnosis ericksoniana), apoyándose en los aprendizajes naturales de la persona y aumentando el nivel de complejidad de las indicaciones, así como integrando el aprendizaje por etapas, tal como lo indican las teorías del aprendizaje contemporáneas. Asimismo, los pasos de la que se constituye la práctica de la meditación autoalusiva fueron modificados, buscando que la misma lógica humana definiera la integración autoalusiva de la persona, esto es, después del anapana y vipassana la persona integraba primero desde su cuerpo externo para posteriormente entrar en integración de su cuerpo interno (sistemas y órganos internos) incluyendo la integración de los cinco sentidos. Asimismo, como elemento natural, se transitó entre una parte de la atención a un objeto concreto (el cuerpo) a uno subjetivo (sistemas de emociones y pensamientos) lo que implicó la integración de una instrucción bisagra de tal forma que la transición entre lo concreto y lo subjetivo fuera para la persona un evento natural. De esta forma, lo que se observó en estos procesos de meditación neurosintérgica fue que las personas adquirirían las experiencias descritas en el objetivo autoalusivo, reportándose más subjetivas y que incluían la experiencia de eventos que constituían nuevos algoritmos cerebrales. En este sentido, se ha llevado el registro de las secuencias experienciales de los meditadores así como de sus secuelas y permanencia en el tiempo en el proceso de la práctica de la meditación neurosintérgica, observándose además que las personas mejoran tanto su salud física como mental, mientras se integran experiencias novedosas que modifican su percepción de la vida provocando estados de mayor paz y equilibrio.

De esta forma, se consideró que este tipo de meditación, podía tener excelentes repercusiones en el manejo del dolor agregándole en su ejecución, tramos de instrucciones vinculadas a la atención del cuerpo y de los sistemas de pensamiento. Por ello, se elaboró un protocolo especial que acercara a las personas con dolor crónico o fibromialgia, mismo que se pone en observación en esta investigación.



## **Método**

### ***Hipótesis***

H1. La meditación especial para el dolor disminuye el dolor en personas con dolor crónico y fibromialgia.

H2. La meditación especial para el dolor mejora la calidad de vida (ver la vida más positiva, recuperación de facultades y habilidades, efecto potenciador en sus medicamentos, motivación a mejorar su vida, mejora en los estados de ánimo) a personas con dolor crónico y fibromialgia.

### ***Diseño***

Fue un diseño de un solo grupo, con mediciones pre y post.

### ***Sujetos***

Se aplicó a un grupo de personas que estaban diagnosticadas con dolor crónico o con fibromialgia. La convocatoria fue hecha en Facebook y las personas que querían participar contestaron un cuestionario tipo FORM. Este cuestionario pedía sus datos personales de identificación, sexo, edad, estado civil, diagnóstico, fecha de diagnóstico, zonas del cuerpo en donde sienten más dolor, medicación, circunstancias de intensificación del dolor, crisis de dolor, y la autorización de participación voluntaria en el protocolo y su apoyo tecnológico. Se recibieron 47 voluntarios, de los cuales, se procedió a filtrar solamente a aquellas personas que tuvieran los diagnósticos de dolor crónico o fibromialgia. La participación del grupo inicial fue de 39 voluntarios.

El grupo que concluyó el protocolo fue de 20 personas. A este grupo, se le aplicó un cuestionario final (vía FORM) que incluía datos generales de las personas, nivel del dolor al inicio de las sesiones, su asistencia a la meditación, el segmento del día en donde sentían más dolor, si la meditación les había ayudado a disminuir el dolor, si la meditación les había ayudado a ver la vida más positiva, si también les había ayudado a la recuperación de facultades, si hubo un efecto potenciador en sus medicamentos, si la meditación les motivo a mejorar su vida, si mejoró sus estados de ánimo, si le apoyó a controlar el dolor, en qué hora del día les serviría más la meditación, si le ayudó que la meditación fuera en grupo, si la meditación mejoró sus relaciones sociales, y finalmente, cuál era el nivel de dolor después de las meditaciones (final de programa).

### ***Procedimiento***

Se integró a un grupo de WhatsApp a los participantes, desde el cual, se enviaron las indicaciones de participación.

Se realizaron sesiones de meditación de 50 minutos todos los días lunes,



miércoles y viernes de las 9:30 am a las 10:30 am, al final de cada sesión, se solicitaba que las personas hicieran un reporte en el grupo de WhatsApp. Estas sesiones fueron dirigidas por una sola persona, misma que tenía capacitación en este tipo de meditación. Se tuvieron un total de 13 meditaciones.

## Resultados

### Grupo Pre (medición de inicio)

La configuración general del grupo consistió:

- 16 mujeres y 4 hombres
- Rango de edad de entre 36 y 72 años de edad

| Edad    |                |            |                   |                      |
|---------|----------------|------------|-------------------|----------------------|
|         | Frecuencia     | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|         | 31 a 40 años   | 6          | 30.0              | 30.0                 |
|         | 41 a 50 años   | 4          | 20.0              | 50.0                 |
| Válidos | 51 a 60 años   | 2          | 10.0              | 60.0                 |
|         | Más de 60 años | 8          | 40.0              | 100.0                |
|         | Total          | 20         | 100.0             | 100.0                |

- 10 personas casadas o en unión libre, y 9 divorciadas o solteras
- La principal mención de dolor es zona de la cabeza y cuello, lumbar y zona de la espalda, manos y rodillas.
- Solo 3 personas no tomaban ningún medicamento
- El incremento del dolor era bajo situaciones de movimiento (actividad física) y exposición a factores ambientales (frio o calor)
- Las crisis de dolor eran entre 3 días a la semana y diario.
- El 50% de los participantes manifestaba dolor nivel 10, 25% tiene un dolor entre 7 y 8, y el resto entre 4 y 6 en una escala arbitraria de dolor.

### Grupo Post (medición final)

- Con respecto a los años en los que habían sufrido dolor, la cantidad de años fue muy diversa, sin embargo, sobresalen las respuestas que marcan entre 23 y 39 años de dolor (4 personas)

**Años con dolor**

|          |    | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|----------|----|------------|------------|----------------------|
| Válidos  | 2  | 1          | 5.0        | 6.3                  |
|          | 4  | 3          | 15.0       | 25.0                 |
|          | 5  | 2          | 10.0       | 37.5                 |
|          | 7  | 2          | 10.0       | 50.0                 |
|          | 8  | 1          | 5.0        | 56.3                 |
|          | 10 | 2          | 10.0       | 68.8                 |
|          | 15 | 1          | 5.0        | 75.0                 |
|          | 23 | 1          | 5.0        | 81.3                 |
|          | 29 | 1          | 5.0        | 87.5                 |
|          | 33 | 1          | 5.0        | 93.8                 |
| 39       | 1  | 5.0        | 100.0      |                      |
| Total    |    | 16         | 80.0       |                      |
| Perdidos | 99 | 4          | 20.0       |                      |
| Total    |    | 20         | 100.0      |                      |

- El anterior resultado, se vincula a las respuestas que mencionaban niveles de dolor alto y muy alto (85% de las y los participantes).
- Los niveles de asistencia fueron variados. La mitad asistió a la mayor parte del programa (más de 9 sesiones y hasta 15), y solo 7 personas acudieron a la mitad del programa.

**Asistencia a las sesiones**

|         |                       | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|---------|-----------------------|------------|------------|----------------------|
| Válidos | Menos de 3 sesiones   | 3          | 15.0       | 15.0                 |
|         | Entre 4 y 8 sesiones  | 7          | 35.0       | 50.0                 |
|         | Entre 9 y 12 sesiones | 9          | 45.0       | 95.0                 |
|         | Más de 12 sesiones    | 1          | 5.0        | 100.0                |
| Total   |                       | 20         | 100.0      |                      |

- Se reportó que los niveles máximos de dolor eran por la tarde (57.9%), seguidos por mañana y noche (21.1% respectivamente).



- Los siguientes resultados corresponden a las respuestas a las preguntas: ¿En qué porcentaje, la meditación especial...

**disminuyó el dolor?**

|         | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|---------|------------|------------|----------------------|
| Válidos |            |            |                      |
| 10.00%  | 1          | 5.0        | 5.0                  |
| 40.00%  | 4          | 20.0       | 25.0                 |
| 50.00%  | 6          | 30.0       | 55.0                 |
| 70.00%  | 5          | 25.0       | 80.0                 |
| 80.00%  | 4          | 20.0       | 100.0                |
| Total   | 20         | 100.0      |                      |

**te ayudó a ver la vida más positiva?**

|         | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|---------|------------|------------|----------------------|
| Válidos |            |            |                      |
| 10.00%  | 1          | 5.0        | 5.0                  |
| 40.00%  | 1          | 5.0        | 10.0                 |
| 50.00%  | 4          | 20.0       | 30.0                 |
| 70.00%  | 4          | 20.0       | 50.0                 |
| 80.00%  | 4          | 20.0       | 70.0                 |
| 100.00% | 6          | 30.0       | 100.0                |
| Total   | 20         | 100.0      |                      |

**te apoyó en la recuperación de las capacidades perdidas por el dolor?**

|         | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|---------|------------|------------|----------------------|
| Válidos |            |            |                      |
| 10.00%  | 2          | 10.0       | 10.0                 |
| 40.00%  | 2          | 10.0       | 20.0                 |
| 50.00%  | 7          | 35.0       | 55.0                 |
| 70.00%  | 5          | 25.0       | 80.0                 |
| 80.00%  | 1          | 5.0        | 85.0                 |
| 100.00% | 3          | 15.0       | 100.0                |
| Total   | 20         | 100.0      |                      |



**te apoyó en el efecto positivo de tus medicamentos?**

|             | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|-------------|------------|------------|----------------------|
|             | 3          | 15.0       | 15.0                 |
|             | 1          | 5.0        | 20.0                 |
|             | 4          | 20.0       | 40.0                 |
|             | 1          | 5.0        | 45.0                 |
| Válidos     | 3          | 15.0       | 60.0                 |
|             | 5          | 25.0       | 85.0                 |
| No contestó | 3          | 15.0       | 100.0                |
| Total       | 20         | 100.0      |                      |

**te motivó para mejorar más con tu vida?**

|         | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|---------|------------|------------|----------------------|
|         | 2          | 10.0       | 10.0                 |
|         | 2          | 10.0       | 20.0                 |
|         | 5          | 25.0       | 45.0                 |
| Válidos | 4          | 20.0       | 65.0                 |
|         | 7          | 35.0       | 100.0                |
| Total   | 20         | 100.0      |                      |

**mejoró tus estados de ánimo?**

|         | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|---------|------------|------------|----------------------|
|         | 2          | 10.0       | 10.0                 |
|         | 1          | 5.0        | 15.0                 |
|         | 2          | 10.0       | 25.0                 |
| Válidos | 5          | 25.0       | 50.0                 |
|         | 2          | 10.0       | 60.0                 |
|         | 8          | 40.0       | 100.0                |
| Total   | 20         | 100.0      |                      |



te apoyó para controlar el dolor'

|                | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|----------------|------------|------------|----------------------|
| 10.00%         | 1          | 5.0        | 5.0                  |
| 40.00%         | 1          | 5.0        | 10.0                 |
| 50.00%         | 4          | 20.0       | 30.0                 |
| Válidos 70.00% | 5          | 25.0       | 55.0                 |
| 80.00%         | 6          | 30.0       | 85.0                 |
| 100.00%        | 3          | 15.0       | 100.0                |
| Total          | 20         | 100.0      |                      |

- Mencionaron que la meditación podía ser más efectiva en la noche (56.6%), o en la tarde (26.3%).
- Con respecto a el apoyo de la meditación en grupo, el 65% mencionó que le apoyo mucho o totalmente, mientras que el 35% mencionó que poco o regular.
- En la pregunta de que si la meditación les ayudó a mejorar sus relaciones sociales, mencionaron lo siguiente:

La meditación te ayudó a mejorar tus relaciones sociales

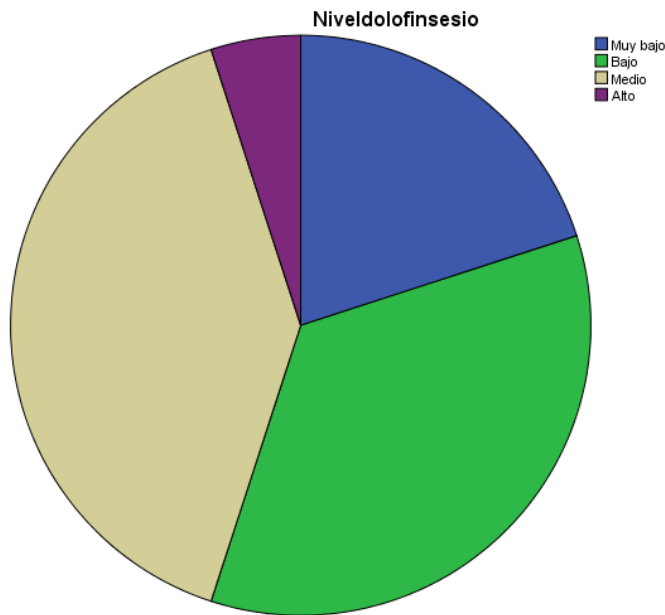
|               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|---------------|------------|------------|----------------------|
| Muy poco      | 2          | 10.0       | 10.0                 |
| Poco          | 3          | 15.0       | 25.0                 |
| Regular       | 4          | 20.0       | 45.0                 |
| Válidos Mucho | 8          | 40.0       | 85.0                 |
| Totalmente    | 3          | 15.0       | 100.0                |
| Total         | 20         | 100.0      |                      |

- Finalmente, a la pregunta básica de si las meditaciones les habían apoyado a disminuir el dolor total (final del programa) los resultados fueron los siguientes:



¿Cuál es tu nivel de dolor al final del programa?

|         |          | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|---------|----------|------------|------------|----------------------|
| Válidos | Muy bajo | 4          | 20.0       | 20.0                 |
|         | Bajo     | 7          | 35.0       | 55.0                 |
|         | Medio    | 8          | 40.0       | 95.0                 |
|         | Alto     | 1          | 5.0        | 100.0                |
|         | Total    | 20         | 100.0      |                      |



**Correlaciones entre variables**

Se consideraron diversos cruces de variables, sin embargo, por la cantidad de la muestra, no es posible afirmar hallazgos, pero hay indicios importantes de una correlación positiva de la meditación especial del dolor y que sirven de apoyo para realizar investigaciones posteriores.

**Edad \* Ver la vida más positiva**

Tabla de contingencia

| Recuento |                | Meditposit |        |        |        |        |         |
|----------|----------------|------------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |                | 10.00%     | 40.00% | 50.00% | 70.00% | 80.00% | 100.00% |
| Edad     | 31 a 40 años   | 1          | 0      | 1      | 2      | 1      | 1       |
|          | 41 a 50 años   | 0          | 1      | 0      | 1      | 0      | 2       |
|          | 51 a 60 años   | 0          | 0      | 1      | 0      | 0      | 1       |
|          | Más de 60 años | 0          | 0      | 2      | 1      | 3      | 2       |
| Total    |                | 1          | 1      | 4      | 4      | 4      | 6       |

Tabla de contingencia

- A mayor edad, se observa una mejor eficiencia del programa.

**Edad \* Control de dolor**

Tabla de contingencia

| Recuento |                | Meditcontroldolor |        |        |        |        |         |
|----------|----------------|-------------------|--------|--------|--------|--------|---------|
|          |                | 10.00%            | 40.00% | 50.00% | 70.00% | 80.00% | 100.00% |
| Edad     | 31 a 40 años   | 0                 | 0      | 2      | 2      | 1      | 1       |
|          | 41 a 50 años   | 0                 | 1      | 0      | 1      | 0      | 2       |
|          | 51 a 60 años   | 0                 | 0      | 0      | 1      | 1      | 0       |
|          | Más de 60 años | 1                 | 0      | 2      | 1      | 4      | 0       |
| Total    |                | 1                 | 1      | 4      | 5      | 6      | 3       |

- A mayor edad, la meditación apoya más en el control del dolor

### Edad \* Apoyo grupal

Tabla de contingencia

Recuento

|       |                | Ayudagrupal |         |       |            | Total |
|-------|----------------|-------------|---------|-------|------------|-------|
|       |                | Poco        | Regular | Mucho | Totalmente |       |
| Edad  | 31 a 40 años   | 0           | 1       | 5     | 0          | 6     |
|       | 41 a 50 años   | 0           | 1       | 2     | 1          | 4     |
|       | 51 a 60 años   | 0           | 1       | 1     | 0          | 2     |
|       | Más de 60 años | 1           | 3       | 2     | 2          | 8     |
| Total |                | 1           | 6       | 10    | 3          | 20    |

- El apoyo grupal es importante no importa la edad.

### Años de dolor \* Disminución de dolor

Tabla de contingencia

Recuento

|        |       | Meditdismin |        |        |        |        | Total |
|--------|-------|-------------|--------|--------|--------|--------|-------|
|        |       | 10.00%      | 40.00% | 50.00% | 70.00% | 80.00% |       |
| Añodol | 2     | 0           | 0      | 0      | 1      | 0      | 1     |
|        | 4     | 0           | 1      | 1      | 1      | 0      | 3     |
|        | 5     | 0           | 0      | 1      | 1      | 0      | 2     |
|        | 7     | 0           | 1      | 0      | 0      | 1      | 2     |
|        | 8     | 0           | 0      | 0      | 0      | 1      | 1     |
|        | 10    | 0           | 1      | 0      | 0      | 1      | 2     |
|        | 15    | 0           | 0      | 1      | 0      | 0      | 1     |
|        | 23    | 0           | 1      | 0      | 0      | 0      | 1     |
|        | 29    | 0           | 0      | 0      | 1      | 0      | 1     |
|        | 33    | 0           | 0      | 1      | 0      | 0      | 1     |
|        | 39    | 1           | 0      | 0      | 0      | 0      | 1     |
|        | Total |             | 1      | 4      | 4      | 4      | 3     |

- A mayor número de años de dolor, la disminución es menor.

**Años de dolor \* Recuperación de capacidades**

Tabla de contingencia

Recuento

|           | Meditrecucapac |        |        |        |        |         | Total |
|-----------|----------------|--------|--------|--------|--------|---------|-------|
|           | 10.00%         | 40.00% | 50.00% | 70.00% | 80.00% | 100.00% |       |
| 2         | 0              | 0      | 0      | 1      | 0      | 0       | 1     |
| 4         | 1              | 0      | 2      | 0      | 0      | 0       | 3     |
| 5         | 0              | 0      | 1      | 1      | 0      | 0       | 2     |
| 7         | 1              | 0      | 0      | 0      | 0      | 1       | 2     |
| 8         | 0              | 0      | 0      | 0      | 0      | 1       | 1     |
| Añodol 10 | 0              | 1      | 0      | 0      | 1      | 0       | 2     |
| 15        | 0              | 0      | 0      | 1      | 0      | 0       | 1     |
| 23        | 0              | 0      | 1      | 0      | 0      | 0       | 1     |
| 29        | 0              | 0      | 0      | 1      | 0      | 0       | 1     |
| 33        | 0              | 0      | 1      | 0      | 0      | 0       | 1     |
| 39        | 0              | 1      | 0      | 0      | 0      | 0       | 1     |
| Total     | 2              | 2      | 5      | 4      | 1      | 2       | 16    |

- A menor número de años de dolor, las capacidades se recuperan más.

**Años de dolor \* Motivación hacia la vida**

Tabla de contingencia

Recuento

|           | Meditmotivacion |        |        |        |         | Total |
|-----------|-----------------|--------|--------|--------|---------|-------|
|           | 40.00%          | 50.00% | 70.00% | 80.00% | 100.00% |       |
| 2         | 0               | 0      | 0      | 1      | 0       | 1     |
| 4         | 1               | 0      | 1      | 0      | 1       | 3     |
| 5         | 0               | 1      | 0      | 1      | 0       | 2     |
| 7         | 1               | 0      | 0      | 0      | 1       | 2     |
| 8         | 0               | 0      | 0      | 0      | 1       | 1     |
| Añodol 10 | 0               | 0      | 1      | 0      | 1       | 2     |
| 15        | 0               | 0      | 0      | 0      | 1       | 1     |
| 23        | 0               | 0      | 0      | 1      | 0       | 1     |
| 29        | 0               | 0      | 0      | 0      | 1       | 1     |
| 33        | 0               | 1      | 0      | 0      | 0       | 1     |
| 39        | 0               | 0      | 1      | 0      | 0       | 1     |
| Total     | 2               | 2      | 3      | 3      | 6       | 16    |



- A menor número de años de dolor, se observa mayor motivación hacia la vida.

**Años de dolor \* Control de dolor**

Tabla de contingencia

Recuento

|           | Medicontroldolo |        |        |        |        |         | Total |
|-----------|-----------------|--------|--------|--------|--------|---------|-------|
|           | 10.00%          | 40.00% | 50.00% | 70.00% | 80.00% | 100.00% |       |
| 2         | 0               | 0      | 0      | 0      | 1      | 0       | 1     |
| 4         | 1               | 0      | 1      | 1      | 0      | 0       | 3     |
| 5         | 0               | 0      | 1      | 1      | 0      | 0       | 2     |
| 7         | 0               | 1      | 0      | 0      | 0      | 1       | 2     |
| 8         | 0               | 0      | 0      | 0      | 1      | 0       | 1     |
| Añodol 10 | 0               | 0      | 1      | 0      | 1      | 0       | 2     |
| 15        | 0               | 0      | 0      | 0      | 0      | 1       | 1     |
| 23        | 0               | 0      | 0      | 0      | 1      | 0       | 1     |
| 29        | 0               | 0      | 0      | 1      | 0      | 0       | 1     |
| 33        | 0               | 0      | 1      | 0      | 0      | 0       | 1     |
| 39        | 0               | 0      | 0      | 1      | 0      | 0       | 1     |
| Total     | 1               | 1      | 4      | 4      | 4      | 2       | 16    |

A menor número de años de dolor, puede haber un mayor control de dolor.



**Años de dolor \* Nivel final de dolor (termino de programa)**

Tabla de contingencia

Recuento

|           | Niveldolofinsesio |      |       | Total |
|-----------|-------------------|------|-------|-------|
|           | Muy bajo          | Bajo | Medio |       |
| 2         | 1                 | 0    | 0     | 1     |
| 4         | 0                 | 0    | 3     | 3     |
| 5         | 1                 | 1    | 0     | 2     |
| 7         | 1                 | 0    | 1     | 2     |
| 8         | 1                 | 0    | 0     | 1     |
| Añodol 10 | 0                 | 0    | 2     | 2     |
| 15        | 0                 | 0    | 1     | 1     |
| 23        | 0                 | 1    | 0     | 1     |
| 29        | 0                 | 1    | 0     | 1     |
| 33        | 0                 | 1    | 0     | 1     |
| 39        | 0                 | 1    | 0     | 1     |
| Total     | 4                 | 5    | 7     | 16    |

- A menor número de años de dolor, hay una mejor respuesta a la disminución del dolor.

**Nivel de dolor \* Disminución de dolor por la meditación**

Tabla de contingencia

Recuento

|          | Meditdismin |        |        |        |        | Total |
|----------|-------------|--------|--------|--------|--------|-------|
|          | 10.00%      | 40.00% | 50.00% | 70.00% | 80.00% |       |
| Bajo     | 0           | 0      | 1      | 0      | 0      | 1     |
| Regular  | 1           | 0      | 0      | 0      | 1      | 2     |
| Alto     | 0           | 3      | 4      | 4      | 0      | 11    |
| Muy alto | 0           | 1      | 1      | 1      | 3      | 6     |
| Total    | 1           | 4      | 6      | 5      | 4      | 20    |

- Se observa un efecto del programa positivo en la disminución del dolor a lo largo del programa.



**Nivel de dolor \* Ver positiva la vida**

Tabla de contingencia

| Recuento |          | Meditposit |        |        |        |        |         | Total |
|----------|----------|------------|--------|--------|--------|--------|---------|-------|
|          |          | 10.00%     | 40.00% | 50.00% | 70.00% | 80.00% | 100.00% |       |
| Niveldol | Bajo     | 0          | 0      | 0      | 1      | 0      | 0       | 1     |
|          | Regular  | 0          | 0      | 1      | 0      | 0      | 1       | 2     |
|          | Alto     | 1          | 0      | 3      | 1      | 3      | 3       | 11    |
|          | Muy alto | 0          | 1      | 0      | 2      | 1      | 2       | 6     |
| Total    |          | 1          | 1      | 4      | 4      | 4      | 6       | 20    |

- Se observa un efecto positivo en ver la vida más positiva.

**Nivel de dolor \* Nivel de dolor final del programa**

Tabla de contingencia

| Recuento |          | Niveldolofinsesio |      |       |      | Total |
|----------|----------|-------------------|------|-------|------|-------|
|          |          | Muy bajo          | Bajo | Medio | Alto |       |
| Niveldol | Bajo     | 1                 | 0    | 0     | 0    | 1     |
|          | Regular  | 1                 | 1    | 0     | 0    | 2     |
|          | Alto     | 1                 | 4    | 5     | 1    | 11    |
|          | Muy alto | 1                 | 2    | 3     | 0    | 6     |
| Total    |          | 4                 | 7    | 8     | 1    | 20    |

- Se observa un efecto del programa positivo en la disminución del dolor al final del programa



### Asistencia \* Disminución del dolor

Tabla de contingencia

| Recuento    |                       | Meditdismin |        |        |        |        |
|-------------|-----------------------|-------------|--------|--------|--------|--------|
|             |                       | 10.00%      | 40.00% | 50.00% | 70.00% | 80.00% |
| Asistenprot | Menos de 3 sesiones   | 0           | 2      | 1      | 0      | 0      |
|             | Entre 4 y 8 sesiones  | 1           | 1      | 4      | 1      | 0      |
|             | Entre 9 y 12 sesiones | 0           | 1      | 1      | 4      | 3      |
|             | Más de 12 sesiones    | 0           | 0      | 0      | 0      | 1      |
| Total       |                       | 1           | 4      | 6      | 5      | 4      |

- A mayor número de sesiones de asistencia, menor el dolor observado.

### Asistencia \* Ver la vida positiva

Tabla de contingencia

| Recuento    |                       | Meditposit |        |        |        |        |
|-------------|-----------------------|------------|--------|--------|--------|--------|
|             |                       | 10.00%     | 40.00% | 50.00% | 70.00% | 80.00% |
| Asistenprot | Menos de 3 sesiones   | 0          | 1      | 1      | 0      | 0      |
|             | Entre 4 y 8 sesiones  | 1          | 0      | 3      | 2      | 0      |
|             | Entre 9 y 12 sesiones | 0          | 0      | 0      | 2      | 4      |
|             | Más de 12 sesiones    | 0          | 0      | 0      | 0      | 0      |
| Total       |                       | 1          | 1      | 4      | 4      | 4      |

- A mayor número de sesiones de asistencia, se ve la vida más positiva.

### Asistencia \* Recuperación de capacidades

Tabla de contingencia

| Recuento    |                       | Meditrecucapac |        |        |        |        |
|-------------|-----------------------|----------------|--------|--------|--------|--------|
|             |                       | 10.00%         | 40.00% | 50.00% | 70.00% | 80.00% |
| Asistenprot | Menos de 3 sesiones   | 1              | 1      | 0      | 1      | 0      |
|             | Entre 4 y 8 sesiones  | 1              | 1      | 4      | 1      | 0      |
|             | Entre 9 y 12 sesiones | 0              | 0      | 3      | 3      | 1      |
|             | Más de 12 sesiones    | 0              | 0      | 0      | 0      | 0      |
| Total       |                       | 2              | 2      | 7      | 5      | 1      |

- A mayor número de sesiones de asistencia, hay una percepción de recuperación de capacidades.

### Asistencia \* Motivación hacia la vida

Tabla de contingencia

| Recuento    |                       | Meditmotivacion |        |        |        |         |
|-------------|-----------------------|-----------------|--------|--------|--------|---------|
|             |                       | 40.00%          | 50.00% | 70.00% | 80.00% | 100.00% |
| Asistenprot | Menos de 3 sesiones   | 1               | 0      | 1      | 0      | 1       |
|             | Entre 4 y 8 sesiones  | 1               | 1      | 3      | 0      | 2       |
|             | Entre 9 y 12 sesiones | 0               | 1      | 1      | 4      | 3       |
|             | Más de 12 sesiones    | 0               | 0      | 0      | 0      | 1       |
| Total       |                       | 2               | 2      | 5      | 4      | 7       |

- A mayor número de sesiones de asistencia, se percibe una mejor motivación hacia la vida.



### Asistencia \* Mejora del estado de ánimo

Tabla de contingencia

| Recuento    |                       | Meditanimo |        |        |        |        |
|-------------|-----------------------|------------|--------|--------|--------|--------|
|             |                       | 10.00%     | 40.00% | 50.00% | 70.00% | 80.00% |
| Asistenprot | Menos de 3 sesiones   | 0          | 1      | 0      | 1      | 0      |
|             | Entre 4 y 8 sesiones  | 2          | 0      | 1      | 2      | 1      |
|             | Entre 9 y 12 sesiones | 0          | 0      | 1      | 2      | 1      |
|             | Más de 12 sesiones    | 0          | 0      | 0      | 0      | 0      |
| Total       |                       | 2          | 1      | 2      | 5      | 2      |

- A mayor número de sesiones de asistencia, mejora el estado de ánimo.

### Asistencia \* Control de dolor

Tabla de contingencia

| Recuento    |                       | Meditcontroldolo |        |        |        |        |
|-------------|-----------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|
|             |                       | 10.00%           | 40.00% | 50.00% | 70.00% | 80.00% |
| Asistenprot | Menos de 3 sesiones   | 0                | 1      | 1      | 0      | 0      |
|             | Entre 4 y 8 sesiones  | 1                | 0      | 2      | 3      | 1      |
|             | Entre 9 y 12 sesiones | 0                | 0      | 1      | 2      | 5      |
|             | Más de 12 sesiones    | 0                | 0      | 0      | 0      | 0      |
| Total       |                       | 1                | 1      | 4      | 5      | 6      |

- A mayor número de sesiones de asistencia, mejora el control de dolor.

### Asistencia \* Mejora en las relaciones sociales

Tabla de contingencia

| Recuento    |                       | Ayudarelacsoc |      |         |       | Totalmente |
|-------------|-----------------------|---------------|------|---------|-------|------------|
|             |                       | Muy poco      | Poco | Regular | Mucho |            |
| Asistenprot | Menos de 3 sesiones   | 1             | 1    | 1       | 0     | 0          |
|             | Entre 4 y 8 sesiones  | 1             | 2    | 1       | 3     | 0          |
|             | Entre 9 y 12 sesiones | 0             | 0    | 2       | 5     | 2          |
|             | Más de 12 sesiones    | 0             | 0    | 0       | 0     | 1          |
| Total       |                       | 2             | 3    | 4       | 8     | 3          |

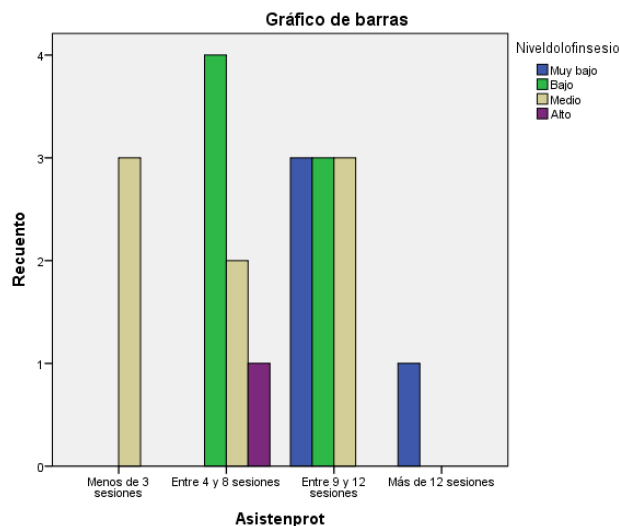
- A mayor número de sesiones de asistencia, hay una percepción de mejora en las relaciones sociales.

### Asistencia \* Nivel del dolor al final del programa

Tabla de contingencia

| Recuento    |                       | Niveldolofinsesio |      |       |      | Total |
|-------------|-----------------------|-------------------|------|-------|------|-------|
|             |                       | Muy bajo          | Bajo | Medio | Alto |       |
| Asistenprot | Menos de 3 sesiones   | 0                 | 0    | 3     | 0    | 3     |
|             | Entre 4 y 8 sesiones  | 0                 | 4    | 2     | 1    | 7     |
|             | Entre 9 y 12 sesiones | 3                 | 3    | 3     | 0    | 9     |
|             | Más de 12 sesiones    | 1                 | 0    | 0     | 0    | 1     |
| Total       |                       | 4                 | 7    | 8     | 1    | 20    |

- A mayor número de sesiones de asistencia, el dolor se percibe que va disminuyendo.





## Conclusiones

La experiencia final con el programa de meditación especial para mejorar el dolor en las personas con fibromialgia y dolor crónico tuvo unos resultados positivos y muy interesantes. Cabe antes que nada, agradecer a las personas que participaron, quienes fueron personas con un alto nivel de compromiso, y cuyas experiencias del dolor en sus vidas constituía un factor condicionante para sí mismas y para su vida familiar y social. Cabe destacar que dos personas del grupo tenían niveles muy altos de dolor con muchos años en esta situación (más de 30 años).

En general se encontró que este tipo de meditación ayuda a combatir el dolor de forma contundente en las personas que lo sufren, sin embargo hay una excepción: aquellas personas que manifestaron muchos años de dolor, un mes de tratamiento con meditación no obtuvieron resultados significativos no fueron tan impactantes como en aquellas personas que mostraban un nivel de dolor con menor cantidad de años en dónde se obtuvieron resultados mucho más significativos.

Cabe destacar, qué a mayor cantidad de sesiones de meditación las personas obtuvieron mejores resultados tanto en la disminución del dolor como en la mejora de su calidad de vida, la vinculación con otras personas, y la motivación para la vida. Esto puede ser debido a la generación de algoritmos eficientes para controlar el dolor proveniente del aprendizaje para relajar el cuerpo y no alimentar el dolor, estar en estado neutral aprendiendo a vivir en el presente disminuyendo el temor por el dolor. Esto definitivamente tuvo un impacto en su motivación para la vida, en su actitud hacia las otras personas y con ello mejoras importantes en su vida social y familiar. En este sentido, el protocolo de meditación especial que se elaboró cumplía este cometido: generar atención interna, apoyar en soltar al dolor y anclarse en el presente.

Asimismo se puede observar qué el dolor que se reportó se presenta en mayor cantidad durante la tarde y noche, por lo que las propuesta para realizar y llevar a cabo la meditación al dolor puede ser más eficiente por la tarde o noche para mejorar la eficiencia de la intervención terapéutica.

Al querer hacer cruces entre variables por el número de la muestra no se pudieron determinar relaciones con una significancia estadística; sin embargo, se obtuvieron relaciones interesantes entre los y las participantes, por lo que se proponen estudios posteriores con muestras mayores para vincular esas variables con mejoras en la calidad de vida.



Por ello, podemos afirmar que las ventajas de la meditación para la mejora de la calidad de vida en las personas siguen siendo válidas para todas las personas.

## **Bibliografía**

Barrutell Farinós C, Pichot Pla C y Ruiz R: “Métodos de evaluación diagnóstica del dolor”. En: Sanz Ortiz J editor. Actualización en dolor: Hacia un diagnóstico específico. You&Us S.A. 2006.p25-46

Bioy A, Wood C. Chapter 18: Introduction to pain. In: Goldman A, Hain R, Liben S, editors. Oxford Textbook of Palliative Care for Children. 2nd ed. Oxford, UK: Oxford University Press; 2012.

Cerezo, R Metodología de enseñanza para el entrenamiento de Guías Orientadores en Meditación Neurosintérgica (GOEMNS). Tercera Generación. Documento inédito. Propiedad de Neurosintérgica, 2022.

Grinberg, J. La Meditación. Ed. INPEC. 1991

Grinberg, J. Meditación autoalusiva. Ed. INPEC. 2008

Ordóñez Mora LT, Sánchez DP. Evaluación del dolor. En: Ordóñez Mora LT, Sánchez DP, editoras científicas. Evaluación de la función neuromuscular. Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali; 2020. p. 299-324

Quimby LG, Block SR, Gratwick M: Fibromialgia: intolerancia al dolor generalizada y notificación de múltiples síntomas. Reumatol. 1988; 15: 1264-1270

McGill. Cuestionario del dolor

<https://files.sld.cu/rehabilitacion/files/2018/10/Cuestionario-del-dolor-McGill.pdf>

Vidal L: Fibromialgia y Reumatismo Psicógeno. En Vidal L, ed: bases y Principios en Reumatología. 2da. Edición. 1998