

**Fase: 1**

**Código:** 0263-16    **Estado:** Vigente

**Título:** Estudios de cómo la mente influye sobre la salud del cuerpo: consciencia y meditación.

**Vigencia del** 01-Enero-2017    **al** 31-Diciembre-2018

**Tipo de Disciplina:** Disciplinario

**Subprograma:** Investigación

**Resumen:**

Este proyecto supone una continuación de uno de los principales hallazgos de la investigación: Análisis de las medicinas complementarias desde la epistemología de Ludwig Fleck; me refiero a la constatación de las crecientes prácticas budistas orientadas a la salud en Costa Rica. También, en línea con esos hallazgos, una de las áreas de mayor auge en Medicina Integrativa, es la incorporación de prácticas meditativas en las universidades e instituciones de salud más prestigiosas del mundo occidental.

Por lo anterior, esta investigación reflexiona entorno a la siguiente pregunta:

¿De qué manera la mente puede influir en la salud del cuerpo?

Estados de conciencia y técnicas de meditación (Bön y Dzogchen) es un nuevo capítulo de la neurociencia y la neurofilosofía que requieren ser abordados con urgencia en el campo de la medicina preventiva en el país. Las razones son diversas pero entre ellas podría mencionarse el crecimiento exponencial de enfermedades como la depresión, la ansiedad o de trastornos obsesivos compulsivos, o enfermedades de origen psicosomático como: el lupus, la artritis reumatoide, el asma bronquial, la úlcera péptica y la colitis ulcerosa, que implica un alto gasto para el sistema de salud, y que hoy día, se ha demostrado que con un tipo particular de técnicas de meditación se puede paliar los efectos negativos de ellas y de muchos medicamentos, o eliminarlos del todos. Estos protocolos se han empezado a incorporar en atención primaria de la salud en Europa y en hospitales en Estados Unidos, y esto ha sido posible porque el mundo académico dejó de lado su desconfianza inicial en cuanto a la aplicación de técnicas de meditación orientales, para la salud preventiva, y ha creado nuevos estudios curriculares que tratan el tema. Esta nueva sinergia consiste en la relación entre estudios del cerebro emocional, mente y su vínculo con la salud y la felicidad. Por ello, esta investigación tratará tópicos relacionados con la filosofía de la mente, tiempo, conciencia; así como los estudios del cerebro emocional que han provocado la ruptura de una concepción unidimensional de la medicina; también se investigará las prácticas locales extrauniversitarias en centros donde se práctica la meditación (comunidades budistas) y su relación con la salud en Costa Rica.

**Justificación:**

Desde hace varios años existen en Costa Rica, grupos independientes de las instituciones universitarias o de salud, que llevan a cabo prácticas filosóficas y contemplativas relacionadas con la posibilidad de mantener o mejorar su situación de salud a través de o fuera de la mente. Estas nuevas técnicas se han empezado a introducir en hospitales y universidades de países con altos ingresos. Ejemplos de ello, son el Hospital MD Anderson, Hospital Asepeyo Sant Cugat (Barcelona), el Colegio de Médicos de Bizkaia, Universidad de Yale, Universidad del País Vasco, Universidad de Harvard, Universidad de Wisconsin-Madison, UNAM, Instituto de Tecnología de Massachusetts, y un largo etcétera. Los beneficios que se han encontrado en las prácticas del Tsa Lung, Mandarava o Tsewang Ridgzin que están destinadas a mejorar la salud en caso de enfermedad, especialmente, a tranquilizar la mente, han puesto a muchos investigadores (filósofos, neurólogos, bioquímicos) en el mundo, tales como Matthiu Ricard, Richard Davidson, Jon Kabath-Zinn, Emilio Carrillo, Elías Capriles y Alejandro Chaoul, éstos dos últimos filósofos, a investigar temáticas como los estados de la conciencia sus condiciones internas y externas; la naturaleza de la mente, el bienestar y el

sufrimiento, y en otro aspecto, como dichas prácticas tienen efectos positivos en la plasticidad neuronal, es decir, en la capacidad de autoregeneración de las células nerviosas en caso de sufrir una situación patológica o traumatizante, y por ello, los estudios del perfil emocional del cerebro de Richard Davidson son invaluable, puesto que impulsarían una nueva manera de enfrentar los problemas de salud e inclusive de la vida, promoviendo cambios en los patrones cerebrales, a un costo menor que las terapias convencionales. Estos autores han descubierto los múltiples beneficios cognoscitivos para el campo de la medicina psicosomática e integrativa, la psicología y la filosofía. También han coadyuvado para indagar en trastornos mentales como la depresión, la ansiedad, esquizofrenia o el autismo, o en terapias paliativas para pacientes terminales, así como en casos de sujetos sometidos a quimioterapia y radioterapia, cuyos efectos secundarios se aminoran gracias a estas prácticas, que además fortalecen del sistema inmunitario. Es importante indicar que se han llevado a cabo Ensayos Clínicos Multicéntricos en donde ya se probado la eficacia de las técnicas de meditación orientales. Estos Ensayos han sido llevados a cabo por grupos cuyo eje gira entorno a una visión la inter y transdisciplinariedad de los problemas, lo que enriquece su estudio.

En Costa Rica hay varios centros dedicados a éstas prácticas, la Asociación Tibetana Costarricense, la Comunidad Dzogchen, Ligmincha-C. R., Grupo Sakya, Grupo Karjur, Budismo Zen, Grupo Solar y Lunar. Los integrantes de esos centros proceden de todos los sectores de la sociedad costarricense, vale la pena destacar que entre sus miembros se encuentran intelectuales universitarios y profesionales de salud. Algunos de estos centros serán objeto de nuestro estudio. Se indagará acerca de su experiencia como meditadores y su impacto en la salud colectiva e individual.

#### **Marco Teórico:**

Esta investigación se enmarca en la denominadas ciencias cognoscitivas, y éstas a su vez, son herederas de los aportes de la Filosofía de la Ciencia en el campo de la Medicina. Para ello, trabajaremos la concepción budista Bön y Dzogchen de la salud bajo la óptica de la Filosofía de la Ciencia en el campo de la medicina. Por eso vale la pena aclarar sus orígenes, para tener presente que la investigación se encuadra en una concepción inter y transdisciplinaria. La envergadura de la Filosofía de la ciencia afirma P.H. Nidditch es amplia y multiforme, ya que la ciencia no es simple ni uniforme: pues esta constituida por un amplio campo de actividades, descubrimientos y modos de pensar. Por ello, en la multidimensionalidad de la Filosofía de la ciencia encontramos: la lógica y la epistemología de la ciencia, la filosofía de las ciencias naturales y humanas, la filosofía de la ciencia frente a aspectos filosóficos de una ciencia particular, la filosofía e historia de la ciencia, y en las últimas dos décadas, el vasto desarrollo de las ciencias cognoscitivas ligadas al estudio del cerebro. Tomando ésta última, como eje transversal de la investigación, tenemos también campos específicos de la misma, por ejemplo, la neurociencia y de ella, las Teorías de la mente, que es precisamente, uno de los puntos, donde se enfocará la investigación. Otro eje son los estudios orientales tibetanos sobre la meditación y la mente, en eso textos se indica que dependiendo cómo se encuentren nuestros pensamientos (conectados a respiración y actitud respecto al tiempo), así estará nuestro estado de salud. Así, para una mejor comprensión budista Bön y Dzogchen de la psique humana tomaremos como fundamento teórico las investigaciones del Filósofo Elías Capriles, y de Alejandro Chaoul su estudios sobre pacientes con cáncer. Aunado a lo anterior, las investigaciones sobre mente, cuerpo, cerebro emocional y salud de Richard Davidson, Nina Robinson, Namkhai Norbu Rimpoché, Facundo Manes, entre otros.

Contrastaremos la información teórica con entrevistas a expertos meditadores del país en sus centros de reunión.

Lo anterior tiene como objetivo nutrir el curriculum de la Escuela de Filosofía, sobre todo en las áreas de Epistemología, Filosofía de la ciencia, Filosofía de la medicina. Así como en otras áreas del conocimiento de la universidad, psicología, ciencias ambientales, etc.

Por último, a partir de los resultados obtenidos proponer este tipo de prácticas para políticas públicas en atención primaria. Parto también de la situación de salud del país que se encuentra publicado en el libro PRIVATIZACIÓN DE LA SALUD PÚBLICA EN COSTA RICA Y AMÉRICA LATINA de mi autoría.

**Objetivo General:**

Indagar nuevos aportes al conocimiento médico partiendo de la cosmovisión budista Bön y Dzogchen, con respecto de la relación cuerpo-mente ligados a la salud costarricense.

Objetivo Específico	Indicadores de Logro	Actividades
<p>Estudiar a través de la literatura disponible y las técnicas de meditación en budismo tibetano Bön y Dzogchen que impactan en la salud de sectores costarricenses.</p>	<p>Se elaborará cuatro documentos, el primero resume las reflexiones de expertos entorno al tópico de cómo los estados de conciencia influyen en una mejor salud cuerpo-mente desde la concepción budista Bön y Dzogchen. El otro contendrá las entrevistas a expertos nacionales e internacionales. Los hallazgos de ambas fuentes se comparará con la experiencia en otros países. Por último, el documento constará de recomendaciones para la integración de técnicas meditación en el sistema nacional de salud y en instituciones académicas, cómo ya se viene realizando en instituciones de prestigio en todo el mundo.</p>	<p>Como la investigación es cualitativa se utilizará la técnica de triangulación. Revisión Bibliográfica Selección de informantes claves Entrevistas en profundidad a participantes en técnicas de meditación y a profesionales de la salud Desde 01-enero-17 hasta 31 dic de 20 Desde 01-JAN-17, Hasta 31-DEC-18, Responsable Ana Rodríguez Allen  Anabelle Contreras Castr</p>
<p>Registrar una nueva línea de pensamiento en el curriculum de la Escuela de Filosofía y del Posgrado en Pensamiento latinoamericano con una nueva línea de pensamiento filosófico, a saber la relación mente-cuerpo-salud en el campo de Filosofía de la Ciencia, epistemología y saberes no occidentales.</p>	<p>Sistematizar la información recopilada de los procesos anteriores: bibliográfica, entrevistas, observación participantes, etc. Publicación de un libro que en principio constará a grandes rasgos de los siguientes capítulos: Las discusiones actuales con respecto a la relación mente-cuerpo-salud El Budismo Bön y Dzogchen y su concepción de salud Las meditación Bön y Dzogchen y su impacto en la salud. Los cinco elementos aire, agua, fuego, tierra, espacio Conciencia, mente natural, vacío-tiempo en el pensamiento Bön y Dzogchen De por qué la comunidad académica y de salud debe incorporar las técnicas de meditación.</p>	<p>Interpretación, análisis y clasificación de la documentación recopilada. Redacción de los capítulos del libro y conclusión. 01-enero-2017 hasta 31 de diciembre de 2018 Desde 01-JUN-18, Hasta 31-DEC-18, Responsable Ana Cecilia Rodríguez Allen</p>

**Metodología:**

1. Investigación bibliográfica que se contrastará con entrevistas
2. Entrevista a actores claves en la temática: Elías Capriles, Geshe Yongdong, Nina Robinson, Alejandro Chaoul, David Richarson, así como nacionales dedicados a la meditación.
3. Sistematización de las entrevistas y análisis de contenido.
4. Elaborar un documento que contendrá las recomendaciones para la integración de dichas técnicas en algunos niveles del sistema de salud.

**Estrategia de Comunicación:**

Se llevará a cabo un seminario corto donde se expondrán los resultados y se invitará a reconocidos expertos en meditación ( Sutra, Tantra, Dzogchen) a dialogar sobre el tema y sus efectos en la salud.

Se publicará un libro.

**Mecanismo de Autoevaluación:**

Se identificarán expertos en la temática como fuente primaria, que desarrollen actividades de esta naturaleza y publican información relevante sobre el tema, y revisen avances del tema (Dr. Elías Capriles, Dra Cristine Scholler, Dra Amalia Matamoros, Dra Anabelle Contreras)

Se presentarán avances en el Consejo Académico de la Escuela de Filosofía.

**Productos Esperados:**

Libro (Impreso y Digital)

**Bibliografía:**

Chaoul, A. y Cohen, L. Rethinking Yoga and the application of Yoga in Modern Medicine. 2010

Chaoul, A. et al. Psychological Adjustment and Sleep Quality in a Randomized trial of the Effects of Tibetan Yoga Intervention in Patients with Lymphoma. Willey Interscience. 2004

Capriles, Elías. Budismo y Dzogchen. Editorial: La llave ediciones, 2009

Carrillo, Emilio. Sin mente, sin lenguaje, sin tiempo. España: ediciones ende, 2014

Davidson, Richard y Sharon Begley. El perfil emocional de tu cerebro. Editorial Destino, 2012.

Davidson, Richard. Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. IEEE Signal Processing Magazine 25 (1): 176-174, 2008

Gironella, José M. Los fantasmas de mi cerebro. España: Editorial Planeta, 1982

Mones, Facundo et al. Usar el cerebro conocer nuestra mente para vivir mejor. España: Editorial Planeta, 2014

Wangyal, Tenzin. Sanación con forma, energía y luz. México. Editorial Pax, 2004

Wilbert, Ken. La conciencia sin fronteras. Barcelona: Editorial Kairos, 2011

**Observaciones:**

Descriptores: Filosofía de la ciencia, Ciencias cognoscitivas, neurociencia, teorías de la mente, Budismo Tibetano, meditación, estados de conciencia, salud integral,

**Lista de Grupos Meta:**

Profesionales en servicio: académicos(docentes)

**Unidad Ejecutora Titular:**

ESCUELA DE FILOSOFIA.

**Unidad Ejecutora Participante no. 1**

ESCUELA DE BIBLIOTEC. INFOR..

**Unidad Ejecutora Participante no. 2**

ESCUELA DE PSICOLOGIA.

**Áreas y Sectores asociados al proyecto:**

**Área Estratégica de Conocimiento**

Desarrollo científico, tecnológico e innovación

**Sub-Área Estratégica de Conocimiento**

Desarrollo y producción de productos y servicios mediante aplicaciones y usos de ciencias y tecnologías: biotecnología, nanotecnología y ciencias de los materiales

**Área de la Ciencia**

Ciencias médicas

**Sub-Área de la Ciencia**

Medicina básica

**Sector de Aplicación**

Protección y mejora de la salud humana y animal

**Característica**

Proyecto

**Provincias:**

ALAJUELA

HEREDIA

SAN JOSE

**Cantones:**

BARVA

FLORES

HEREDIA

S. DOMINGO

S.BARBARA

**Distritos:**

SAN JOAQUÍN

**Localidades:**

Campus Omar Dengo

Ciudad Rodrigo Facio

**Participantes**

**Identificación:** 104840891.

**Nombre:** ANA CECILIA RODRIGUEZ ALLEN. Interno. **Responsable**

**Grado Académico:** DOCTORADO.

**Condición:** ACADEMICO.

**Unidad Ejecutora:** ESCUELA DE FILOSOFIA.

**Desde:** 01-Enero-2017. **Hasta:** 31-Diciembre-2018.

**H.P presupuesto UNA:** 30. **H.P presupuesto del proyecto:** 0.

**Horas Ad Honoren:** 0.

**Justificación del presupuesto:**

El presupuesto corresponde a tres cuartos de tiempo,categoría 91.