

Integrando la enacción relacional en la reflexión sobre *mindfulness*

CLAUDIO ARAYA-VÉLIZ

Escuela de Psicología, Universidad Adolfo Ibáñez, Chile

Resumen

En el presente artículo, se ofrece un comentario del artículo de Moscoso (2018) titulado "*Mindfulness*, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción?". Para ello, se valoró la revisión histórica del concepto de *mindfulness* junto con la propuesta presentada de mecanismos de acción neurocognitivos. En tal sentido, se complementó la perspectiva con cuatro ideas necesarias: 1) incluir diferentes tipos de estudios de *mindfulness*, además de los cuantitativos; 2) explicitar las fuentes desde las cuales se elaboraron los mecanismos de acción propuestos; 3) incorporar el cuerpo y una perspectiva corporizada de la cognición; y, 4) desarrollar una perspectiva bidireccional y simétrica entre cognición y emoción. En síntesis, se planteó la necesidad de añadir una perspectiva enactuada relacional de *mindfulness* que evite caer en un reduccionismo y que incorpore aspectos fundamentales para la comprensión de *mindfulness*, tales como el cuerpo, la relación y el contexto sociocultural.

Palabras clave: corporización, enacción relacional, mente corporizada, *mindfulness*

Relational enactive perspective to understand *mindfulness*

Abstract

This article presents a commentary of the article written by Moscoso (2018) titled "Mindfulness: Science or Fiction?". The historical review of the concept of *mindfulness* was valued, as well as the presented proposal on neurocognitive action mechanisms. The perspective was complemented with four ideas: 1) the need to include different types of studies on *mindfulness*, besides the quantitative ones; 2) the need to specify the sources from which the mechanisms of action proposed were elaborated; 3) the incorporation of the body and an embodied perspective of cognition; and, 4) the need to develop a bidirectional and symmetric perspective between cognition and emotion. In summary, we propose to incorporate an enactive relational perspective of *mindfulness*, which avoids falling into reductionism, incorporating fundamental aspects for the understanding of *mindfulness*, such as the body, the relationship and the sociocultural context.

Keywords: Embodiment, relational enaction, embodied mind, *mindfulness*

1. INTRODUCCIÓN

El artículo escrito por Moscoso (2018) es un trabajo de revisión teórica y empírica en el cual, por una parte, se ofrece una postura crítica sobre las diferentes definiciones propuestas desde inicios del siglo XXI en torno al concepto *mindfulness* (particularmente en el ámbito de la investigación científica) y, por la otra, se sistematizan los principales resultados de los últi-

Dirigir toda correspondencia al autor a la siguiente dirección: Escuela de Psicología, Universidad Adolfo Ibáñez, Avenida Diagonal las Torres 2640, Peñalolén, Santiago (Chile). Tel.: +56 (2) 23311732.

Correo electrónico: claudio.araya@uai.cl

RMIP 2018, Vol. 10, No. 2, pp. 125-131

www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com
Derechos reservados ©RMIP

mos metaanálisis realizados a los dos principales programas de intervención apoyados en *mindfulness*: reducción de estrés basada en *mindfulness* (*mindfulness based stress reduction* o MBSR, por sus siglas en inglés) y terapia cognitiva basada en *mindfulness* (*mindfulness based cognitive therapy* o MBCT, por sus siglas en inglés).

En dicho artículo se explica que estos programas han demostrado que tienen un efecto de leve a moderado en la reducción de síntomas físicos y psicológicos, especialmente en torno a la ansiedad y la depresión tanto de la población en general como de la población clínica. Por tal motivo, al final del referido documento se proponen diferentes mecanismos de acción, los cuales buscan explicar los cambios que la práctica de *mindfulness* generarían, entre los que se destacan el enfoque de la atención sostenida, el *mindful appraisal* y la respuesta de relajación.

Explicado lo anterior, se puede indicar que en el presente artículo-comentario se procura establecer un diálogo con el texto reseñado no solo para resaltar sus principales aportes y virtudes, sino principalmente para incluir algunos temas que permitan fomentar una nueva conversación y un diálogo generativo.

2. EL APORTE DE LA REVISIÓN Y SISTEMATIZACIÓN SOBRE *MINDFULNESS*

Uno de los aportes más destacados del artículo de Moscoso (2018) tiene que ver con la revisión crítica y sistemática que el autor brinda sobre las principales definiciones de *mindfulness*, las cuales son interpretadas con el fin de generar un mayor consenso en torno a la operacionalización de ese concepto, condición esencial para concretar un plan de investigación riguroso que impida el surgimiento de incoherencias, inconsistencias y confusiones. En este sentido, Moscoso advierte que no es posible desarrollar un programa de estudio que sea genuinamente homologable con otro, por lo que tampoco se pueden comparar los resultados entre diferentes estudios.

Otro aporte valioso del referido artículo se relaciona con la sistematización y comparación de las diferentes definiciones encontradas en torno al término *mindfulness*, para lo cual se hace una revisión histórica de dicho vocablo con el objetivo de contribuir a la construcción de una definición operacional. Este recorrido sirve de sustento para demostrar que aún es incipiente el campo de la investigación en *mindfulness*, por lo que se requieren más estudios para nutrir sus basamentos teóricos y procedimentales.

Ahora bien, para complementar esta invaluable contribución de Moscoso (2018), se puede proponer una mirada adicional que procure favorecer la constitución de un horizonte dialógico compartido, para lo cual se podrían tomar en cuenta los siguientes cuatro aspectos: a) necesidad de incluir diferentes tipos de estudios de *mindfulness*, b) explicitar y ampliar las bases para construir los mecanismos de acción en *mindfulness*, c) considerar el rol del cuerpo en la cognición y d) desarrollar una discusión epistemológica y metateórica sobre el rol de la cognición y la emoción en los mecanismos de acción en *mindfulness*.

a. Necesidad de incluir diferentes tipos de estudios de *mindfulness*

Los tres objetivos propuestos en el artículo de Moscoso (2018) son abordados de manera rigurosa y se brinda una adecuada sistematización tanto de las definiciones como de la síntesis de la evidencia que existe sobre los programas más estudiados de *mindfulness*. Sin embargo, resulta relevante señalar que todavía queda pendiente incluir los aportes de los trabajos neurocientíficos y de las indagaciones fenomenológicas y cualitativas, los cuales podrían complementar los metaanálisis ofrecidos por el citado autor.

En efecto, aunque en el artículo de Moscoso (2018) se señala que los estudios neurocientíficos sobre *mindfulness* han contribuido fuertemente a la expansión y al mayor interés en la temática, luego no son explicados los resultados que esos

estudios han brindado. Davidson, Coe, Dolski y Donzella (1999) y Davidson (2004), por ejemplo, han señalado que la práctica sostenida de *mindfulness* puede provocar la lateralización a la izquierda de la activación cerebral en la corteza prefrontal, lo que implica un mayor estímulo de emociones como la alegría y la tranquilidad, así como la reducción de sensaciones displacenteras, como la ansiedad, la ira y el miedo.

Asimismo, y en cuanto al sistema inmunitario, Davidson *et al.* (2003) han comprobado que, en comparación con un grupo de control, y luego de ocho semanas de práctica, la meditación potenciaba la producción de anticuerpos de los practicantes. De hecho, según Tang *et al.* (2007), en la actualidad se ha validado la influencia del *mindfulness* en la producción de anticuerpos.

Igualmente, se pueden mencionar algunos trabajos que han divulgado los cambios estructurales que se han producido en diferentes partes del cerebro producto de la práctica de la meditación. Lazar *et al.* (2005), por ejemplo, han reportado que en ciertas zonas del cerebro de los meditadores (en contraste con los sujetos de un grupo control) existe un mayor grosor de la corteza cerebral, específicamente de la ínsula del hemisferio derecho (asociada a la actividad interoceptiva y a la conciencia de la respiración) y de la corteza prefrontal derecha (áreas 9 y 10 de Brodmann) que se vinculan con la atención sostenida.

Según Simón (2007), este trabajo de Lazar y colaboradores demuestra que la experiencia de *mindfulness* no solo provoca cambios funcionales transitorios, sino que también deja huellas estructurales en el cerebro. Esto significa que si la experiencia es suficientemente prolongada, puede provocar cambios de rasgos, y no solo de estado. Como sustento de esta afirmación, existe evidencia del incremento de la materia gris en el hipocampo (Hölzel *et al.*, 2011; Luders, Toga, Lepore, & Gaser, 2009), reducción del adelgazamiento cortical debido al envejecimiento en las regiones prefrontales reforzadas por la meditación (Gard, Hölzel, & Lazar, 2014) y mejora

en las funciones psicológicas (como la atención) asociadas a estas regiones (Carter *et al.*, 2005; Tang *et al.*, 2007). Por este motivo, es ineludible que la investigación sistematizada en los metaanálisis dialogue y se complemente con la evidencia que se está extrayendo sobre *mindfulness* desde las neurociencias.

Por otra parte, también se debe considerar la posibilidad de incluir la información suministrada por los estudios fenomenológicos y cualitativos, los cuales pueden contribuir a la consecución del tercer objetivo del artículo Moscoso (2018), es decir, buscar comprender los diferentes mecanismos de acción mediante los cuales actúa la práctica de *mindfulness*. En concreto, y junto con una visión de la efectividad de los resultados de los programas basados en *mindfulness*, es esencial complementarlo con una visión de proceso.

Efectivamente, la investigación de procesos puede aportar una mayor claridad sobre los mecanismos de acción y significados de las personas que han vivido talleres de *mindfulness*. Aunque existen significativamente menos investigaciones en esta área (algunas de las cuales suelen ser desconocidas y menos consideradas), esta es una perspectiva que valora la experiencia subjetiva de los procesos de cambio vividos por los participantes de los talleres.

Un ejemplo de ello es el trabajo de Cairns y Murray (2015), quienes realizaron un metaanálisis sobre estudios cualitativos desarrollados con participantes de MBCT. También se destaca el metaanálisis efectuado por Wyatt, Harper y Weatherhead (2014) sobre el impacto de *mindfulness* en una población clínica. Estos y otros estudios —como los de Horst, Newsom y Stith (2013) y van der Rier, Rossiter, Kirby, Dluzewska y Harmon (2015)— detallan las experiencias y los significados de distintos practicantes de *mindfulness*, incluyendo sus propias descripciones. La investigación de proceso, en síntesis, puede ayudar a dar cuenta de los mecanismos de acción de *mindfulness*.

b. Clarificación de las bases para construir los mecanismos de acción de *mindfulness*

Los mecanismos de acción descritos en el artículo de Moscoso (2018) provienen de la experiencia del grupo de investigación del autor, lo cual sirve de apoyo para preguntarse sobre cuál es la fuente de estas reflexiones y de la metodología utilizada para esa construcción. Asimismo, surge la necesidad de reflexionar sobre cómo el planteamiento propuesto dialoga con otros modelos de mecanismos de acción de *mindfulness* ofrecidos por la literatura, como el presentado por Shapiro, Carlson, Astin y Freedman (2006).

Estas inquietudes son relevantes, ya que —por la información proporcionada en el artículo— la construcción de estos mecanismos de acción probablemente provenga de los estudios cuantitativos realizados en tercera persona, estándar tradicional desde donde en la actualidad se forja el conocimiento científico. Aun así, también puede ser provechoso lo suministrado por los participantes desde su experiencia, es decir, en primera persona, para lo cual la metodología cualitativa y fenomenológica ofrece importantes recursos indagatorios. De esta manera, se puede recabar información útil sobre los significados y sobre los mecanismos que podrían estar ocurriendo a lo largo de un proceso.

De hecho, y para tener un panorama integral, se pueden complementar las perspectivas cuantitativas y cualitativas entre la primera y la tercera persona, como han hecho Varela, Thompson y Rosch (1997), quienes han sido pioneros en la interrelación de las prácticas contemplativas y la investigación científica. Aunado a esto, también enriquecería el debate la inclusión de la dimensión relacional (o en segunda persona) como una fuente válida de conocimiento en *mindfulness*. No obstante, hasta la fecha, el modelo científico ha privilegiado la investigación en tercera persona, a pesar de que desde la neurofenomenología se propone sintetizar la primera con la tercera persona (Varela *et al.*, 1997), para luego establecer una unificación

metodológica entre primera, segunda y tercera persona (Araya, Arístegui, & Fossa, 2017), con lo cual se ampliaría la perspectiva desde la enacción a una enacción relacional.

En resumen, y retomando los mecanismos de acción de la práctica de *mindfulness*, no se puede obviar la voz de los practicantes, pues son ellos quienes viven el proceso. Además, desde la perspectiva de la tercera persona no es posible extraer esa voz, al menos no de manera acabada, de ahí que sea esencial valorar la información proporcionada por la perspectiva de primera y segunda persona.

c. Rol del cuerpo en la cognición: pasos hacia un planteamiento enactuado

En uno de los mecanismos de acción planteados en la respuesta de relajación aparece el cuerpo, aunque implícitamente. Por ese motivo, se abre una conversación sobre el rol que este juega, así como la perspectiva de una cognición corporizada.

En este sentido, la práctica de *mindfulness* se puede comprender desde una mirada representacional, donde el cuerpo no es tematizado ni discutido; sin embargo, y siguiendo a Varela *et al.* (1997), existe la posibilidad de adoptar una perspectiva enactuada y corporizada de *mindfulness*. Esto significa percibir la cognición indisolublemente unida al cuerpo, bajo la perspectiva de lo que Varela *et al.* (1997) denominan *mente corporizada* o *embodied mind*. No obstante, en el artículo de Moscoso (2018) no hay un planteamiento explícito sobre este punto o sobre cómo se concibe la cognición. Aun así, al incluir el cuerpo implícitamente en los mecanismos de acción es posible suponer que la cognición no se explica solo desde un paradigma representacional o computacional, sino desde una comprensión más holista y corporizada.

Por eso, es especialmente valioso en el artículo de Moscoso (2018) el desarrollo de una perspectiva integral en el ámbito de las definiciones de *mindfulness*, lo cual se evidencia cuando el autor se refiere a este proceso como “el acto

consciente de enfocar y sostener la atención en el momento presente, sin elaborar juicios de valor, para adoptar una postura de aceptación” (sección 3. El rol de *mindfulness* en la autorregulación emocional).

Esta postura holista también se aprecia cuando Moscoso (2018) incorpora la aceptación como un aspecto fundamental de la comprensión de *mindfulness*, y no como un proceso reducible a otros aspectos. Sin embargo, queda pendiente explicitar esta misma postura en la integración entre cognición y emoción, aspecto que se vincula con una postura filosófica, más que con la evidencia que exista en el tema hasta este momento. Este, por tanto, es un camino que aún puede desarrollarse.

d. Discusión epistemológica y metateórica sobre el rol de la cognición

Aunque en el artículo de Moscoso (2018) se propone una articulación entre lo cognitivo y lo afectivo, cabría preguntarse cómo se podría establecer esa relación, pues podría existir una tensión entre tener un fuerte énfasis cognitivista en la comprensión del *mindfulness* y desarrollar una comprensión más holista, que considere la cognición como un factor explicativo e integrativo, y no reductivo.

Este tema debe ser calificado, ya que el consenso en torno a la comprensión de *mindfulness* se pone en juego en la temática de la regulación emocional, tal como lo señala Moscoso (2018): “Una de las premisas fundamentales de la práctica de *mindfulness* es representar un estado de balance emocional directamente relacionado con la noción de regulación emocional y salud óptima” (sección 2. *El concepto de mindfulness y su medición psicométrica*).

Por otra parte, y en relación con los mecanismos de acción propuestos, podría parecer que sus tres componentes son principalmente cognitivos, y que estos mecanismos afectarían e influirían en la regulación emocional, lo cual establecería implícitamente una relación jerárquica donde lo cognitivo primaría sobre lo afectivo.

Sin embargo, ¿en este planteamiento no se asume una unidireccionalidad?

Es cierto que en el artículo de Moscoso (2018) no se niega en ningún momento la bidireccionalidad, aunque se trabaja con el supuesto de que lo cognitivo afecta e influye lo emocional, y no viceversa. Por eso, queda planteada una inquietud sobre cómo se articulan lo cognitivo y lo afectivo en *mindfulness*, lo cual, por supuesto, está lejos de resolverse en esta discusión. Ante esa interrogante no nos queda más que tomar una postura, cuestión que el artículo, a mi parecer, hace de manera adecuada.

Desde mi perspectiva, el *mindfulness* no solo apela a factores cognitivos para entender y ajustar la regulación emocional, sino que sus prácticas se apoyan en un nivel lógico superior al cognitivo, el cual las incluye aunque no las abarca completamente. Por eso, si no se discute la tensión entre lo cognitivo y lo afectivo, se corre el riesgo de desarrollar explicaciones e interpretaciones cognitivistas para explicar las dificultades emocionales, con lo que se produciría una posible falacia o explicación en diferentes niveles lógicos.

En la temática de *mindfulness*, por tanto, es un riesgo particularmente sensible apelar solo a una dimensión o superponer una a la otra (la cognitiva, por ejemplo, para explicar la emocional). En otras palabras, el desarrollo de una perspectiva metacognitiva bien entendida puede ser una vía para desarrollar explicaciones integrativas de los mecanismos de acción de *mindfulness*.

En el artículo de Moscoso (2018) se señala que la práctica de *mindfulness* genera cambios metacognitivos, lo que significa que se recurre a un proceso superior al cognitivo (perspectiva integrativa). No obstante, existe un riesgo al entender lo metacognitivo como un aspecto cognitivo más, que se mantienen en el mismo nivel lógico, ya que lo meta está en un nivel lógico superior, lo que quiere decir que no son aspectos cognitivos los que lo componen.

Por ende, resulta necesario clarificar cómo se entiende lo cognitivo en el referido artículo, pues no es igual definir la cognición como una representación directa del mundo externo que concebirla como un cognitivismo enactuado (Varela *et al.*, 1997), el cual no se basa en un paradigma realista, sino en una perspectiva constructivista.

3. DISCUSIÓN

Existen varios temas que deben ser considerados en futuras investigaciones de *mindfulness*, como evaluar los efectos a largo plazo de los programas que se sustentan en dicho concepto, pues los metaanálisis presentados muestran los efectos de los programas en un tiempo reducido, es decir, recién concluidas las intervenciones o luego de poco meses de finalizadas (habitualmente, no más de 3 meses). Por ende, se deben efectuar estudios longitudinales para conocer particularmente los modos de funcionamiento de la práctica de *mindfulness*, así como sus principales facilitadores y obstaculizadores.

El artículo de Moscoso (2018) destaca el creciente interés en desarrollar estudios con una mayor rigurosidad metodológica y subraya la necesidad de realizar estudios con grupos de control activos, aunque también se podría tener en cuenta una perspectiva cultural y social de *mindfulness*, pues la mayoría de estos trabajos se han concretado en contextos culturales anglosajones, con personas de nivel socioeconómico medio alto o alto e interesadas previamente en la práctica. Pero este grupo de participantes constituyen solo una muestra particular y una subcultura, por lo que no representan a toda la población y, en consecuencia, no pueden ser generalizables a otros contextos. Por ello, también se deben tomar en cuenta otras sensibilidades sociales y culturales, como las provenientes de las poblaciones sudamericanas, los barrios pobres o las personas que no saben o no tienen un interés *a priori* en las prácticas de *mindfulness*, pues en estos grupos pudieran recabarse resulta-

dos radicalmente opuestos (o tal vez similares) a los conseguidos en el contexto anglosajón. Este, por tanto, puede ser un posible sesgo cultural de los estudios de *mindfulness*.

El artículo de Moscoso (2018), en síntesis, es un valioso aporte tanto por la sistematización que realiza y los resultados que muestra como por las temáticas y las preguntas que abre, lo cual sirve para fomentar la reflexión y el desarrollo de una perspectiva más integral de *mindfulness*.

REFERENCIAS

- Araya-Véliz, C., Arístegui, R., & Fossa, P. (2017). Pasos hacia una enacción relacional. Aporte, ambigüedades y limitaciones del concepto embodied mind en Francisco Varela: un análisis meta teórico. *Mindfulness & Compassion*, 2(1), 41-46. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2016.12.003>
- Cairns, V., & Murray, C. (2015). How do the features of mindfulness-based cognitive therapy contribute to positive therapeutic change? A meta-synthesis of qualitative studies. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 43(3), 342-359. <https://doi.org/10.1017/S1352465813000945>
- Carter, O., Presti, D., Callistemon, C., Ungerer, Y., Liu, G., & Pettigrew, J. (2005). Meditation alters perceptual rivalry in Tibetan Buddhist monks. *Current Biology: Cb*, 15(11), 412-413. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.cub.2005.05.043>
- Davidson, R. (2004). Well-being and affective style: Neural substrates and biobehavioural correlates. *Philosophical Transactions: Biological Sciences*, 359(1449), 1395-1411. Doi: 10.1098/rstb.2004.1510
- Davidson, R., Coe, C., Dolski, I., & Donzella, B. (1999). Individual differences in prefrontal activation symmetry predict natural killer cell activity at rest and in response to challenge. *Brain, Behavior and Immunity*, 13(2), 93-108.
- Davidson, R., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkrantz, M., Muller, D., Santorelli, S., Urbanowski, F., *et al.* (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570.
- Gard, T., Holzel, B., & Lazar, S. (2014). The potential effects of meditation on age-related cognitive decline: A systematic review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1307(1), 89-103. Doi: 10.1111/nyas.12348
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559. Doi: 10.1177/1745691611419671
- Horst, K., Newsom, K., & Stith, S. (2013). Client and therapist initial experience of using mindfulness in therapy. *Psychotherapy Research*, 23(4), 369-380. Doi: 10.1.1.1016.8366&rep=rep1&stype=pdf

- Lazar, S., Kerr, C., Wasserman, R., Gray, J., Greve, D., Treadway, M., McGarvey, *et al.* (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, *16*(17), 1893-1897.
- Luders, E., Toga, A. W., Lepore, N., & Gaser, C. (2009). The underlying anatomical correlates of long-term meditation: Larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. *Neuroimagen*, *45*(3), 672-678.
- Moscoso, M. S. (2018). *Mindfulness*, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, *10*(2), 101-121.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, *17*(66-67), 5-30.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(3), 373-386.
- Tang, Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., Yu, Q., *et al.* (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *104*(43), 17152-17156. Doi: 10.1073/pnas.0707678104
- Van der Riet, P., Rossiter, R., Kirby, D., Dluzewska, T., & Harmon, C. (2015). Piloting a stress management and mindfulness program for undergraduate nursing students: Student feedback and lessons learned. *Nurse Education Today*, *35*(1), 44-49. Doi: 10.1016/j.nedt.2014.05.003
- Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (1997). *De cuerpo presente: Las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Barcelona: Gedisa.
- Wyatt, C., Harper, B., & Weatherhead, S. (2014). The experience of group mindfulness-based interventions for individuals with mental health difficulties: A meta-synthesis. *Psychotherapy Research*, *24*(2), 214-228. Doi: 10.1080/10503307.2013.864788

NOTAS DE AUTOR

Conflicto de intereses: El autor del presente estudio indica no tener ningún tipo de conflicto de interés.

Adherencia a principios éticos e integridad científica: Todos los procedimientos de elaboración del presente manuscrito fueron llevados a cabo con los principios éticos de la Declaración de Helsinki de 1964 y sus posteriores enmiendas.

Apoyo financiero: El presente estudio y la elaboración del manuscrito no han recibido apoyo financiero.

Recibido: 20 de agosto de 2018

Revisión final: 21 de agosto de 2018

Aceptado: 31 de agosto de 2018