



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DEL PERÚ

FACULTAD DE LETRAS Y CIENCIAS HUMANAS
ESPECIALIDAD DE PSICOLOGIA

TERAPIA A TRAVÉS DEL ARTE USANDO EL MODELO DE ESTUDIO
ABIERTO CON UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA

PAOLA DENEGRI ALVAREZ-CALDERON

ASESORA:
CECILIA CHAU

LIMA -PERÚ
2015

AGRADECIMIENTOS

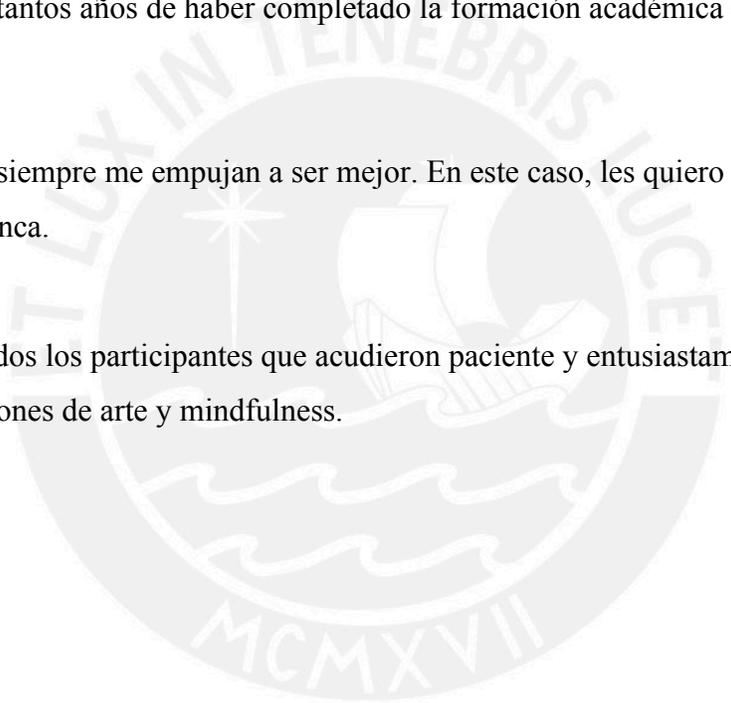
A mi asesora, la Dra. Cecilia Chau, por su guía, apoyo, seriedad y paciencia a lo largo del proceso de completar esta tesis.

Al Dr. Carlos Iberico, por la revisión del trabajo y su apoyo siempre alegre en el trabajo estadístico.

A la Dra. Marcia de la Flor por empujarme y ayudarme a finalmente completar y cerrar un ciclo después de tantos años de haber completado la formación académica en la facultad de psicología.

A mis hijos, que siempre me empujan a ser mejor. En este caso, les quiero inculcar que más vale tarde que nunca.

Finalmente, a todos los participantes que acudieron paciente y entusiastamente semana tras semana a las sesiones de arte y mindfulness.



Resumen

Mindfulness es conceptualizado, basado en la Escala de Mindfulness de Toronto (EMT) como un concepto de dos dimensiones que incluye la sintonía a la experiencia del momento presente con una actitud de apertura, curiosidad y no-juicio. La presente investigación es un esfuerzo para estandarizar un método que promueva el mindfulness en la terapia a través del arte. El Proyecto de Estudio Abierto (PEA) ha sido adaptado de acuerdo a las prácticas de meditación de mindfulness para promover y aumentar el mindfulness como un estado, y para analizar la cualidad de la experiencia en un grupo de estudiantes de psicología de una universidad de Lima que asistieron a cuatro sesiones de terapia a través del arte. La Escala de Mindfulness de Toronto (EMT) se usó para medir el mindfulness como un estado que puede aumentar del pre-test (sesión uno) al post test (sesión cuatro) y a través de las sesiones. También se incluyó un cuestionario cualitativo que apuntaba a entender la atención a la experiencia de hacer arte. Los resultados a nivel estadístico para La EMT incluyendo sus factores indican que sólo se encontró diferencias significativas entre el pre test y el post test (T-Student $t(12)=-2.81, p<.05$) y a través de las sesiones para el factor de descentramiento (Anova de Medidas Repetidas, $F=4.85, p=.05$). Tomando como referencia también los resultados descriptivos, se sugiere que la terapia a través del arte usando el PEA funcionó como una meditación de concentración para un grupo de los participantes y para el otro grupo como una meditación de mindfulness. Las limitaciones y sugerencias son incluidas para futuros estudios.

Palabras claves: mindfulness, terapia a través del arte, Proyecto de Estudio Abierto, estudiantes de psicología.

Abstract

Mindfulness is conceptualized, based on the Toronto Mindfulness Scale (TMS), as a two-dimensional concept that includes attunement to the present experience with an attitude of openness, curiosity and non-judgment. The current study is an effort towards a standardized method that promotes mindfulness in art therapy. The Open Studio Project (OSP) has been adapted according to mindfulness meditation practices to enhance mindfulness as a state and to analyze the quality of the experience in a group of psychology students from a university in Lima who assisted to four art therapy sessions. The Toronto Mindfulness Scale (TMS) was used to measure mindfulness as a state, that could increase from pre-test (session one) to post-test (session four) and through the sessions. A qualitative questionnaire was included to understand their focus and attention to the experience of making art. The TMS statistical results indicate that there were only significant differences between the pre-test and the post-test (T-Student $t(12)=-2.81, p<.05$) and through the sessions for the decentering factor (Repeated Measures Anova, $F=4.85, p=.05$). Taking into account the descriptive results as well, it is suggested that art therapy using the OSP worked as concentration meditation for a group of the participants and as a mindfulness meditation for the other. Limitations and suggestions for further studies are included.

Keywords: mindfulness, art therapy, Open Studio Project, psychology students

Tabla de Contenidos

INTRODUCCION.....	1
METODO.....	13
Participantes.....	13
Medición.....	14
Procedimiento.....	18
RESULTADOS.....	21
DISCUSION.....	28
REFERENCIAS.....	36
ANEXOS.....	41
Anexo A: Instrumentos.....	41
Anexo B: Resultado de Estadísticas.....	48
Anexo C: Resultados Descriptivos.....	51

Introducción

Desde hace aproximadamente treinta años, cuando Jon Kabat-Zinn introdujo el programa clínico de Reducción del Estrés a través del Mindfulness para facilitar la adaptación de pacientes a condiciones médicas, otros programas psicosociales basados en mindfulness han crecido exponencialmente en Norteamérica y Europa para tratar desórdenes psiquiátricos (Bishop, 2002).

Mindfulness viene de la palabra “Sati” del idioma Pali, usado en la filosofía Budista durante milenios (Germer, Siegel & Fulton, 2005). Estudiar el mindfulness es importante ya que es un mediador en los mecanismos psicológicos necesarios para producir cambios en el cerebro que están relacionados al bienestar psicológico de las personas en general. Además, tiene aplicaciones clínicas en los tratamientos psicológicos: los estudios indican que las intervenciones terapéuticas basadas en mindfulness alivian los síntomas relacionados a la ansiedad, la depresión y el trastorno límite de personalidad; también, mejoran el estado de ánimo y alivian síntomas de estrés relacionados a enfermedades como el cáncer y el dolor crónico (Mace, 2008),

Mindfulness es un concepto difícil de definir, pues como Gunaratana (2011) lo explica es una experiencia pre simbólica no verbal y abierta que no puede ser reducida a la lógica (Germer et al., 2005; Gunaratana, 2011; Mace, 2008). Casi todas las definiciones incluyen el elemento de prestar atención al momento presente con aceptación y sin juicio (Germer et al., 2005; Mace, 2008). Mindfulness es el corazón de la enseñanza budista. Es más que la meditación, que es un andamiaje que se usa para desarrollar el estado de mindfulness (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006). La enseñanza budista es esencialmente una filosofía sistemática y sus conceptos son una manera de apoyar la enseñanza práctica (Mace, 2008). Las tradiciones budistas tienen básicamente tres ramas: la

Therevada, la Zen y la Tibetana. Todas se basan en textos antiguos que describen la naturaleza del mindfulness como una posición con respecto a la atención que se basa en el marco ético de no hacer daño y la práctica del mindfulness, que lleva a un entendimiento profundo (insight) acerca del sufrimiento humano y como aliviarlo. El Budismo y la psicología coinciden porque los principios y prácticas basados en el mindfulness se aplican en el tratamiento psicológico de maneras diferentes para producir cambios que alivian el sufrimiento generando así mayor bienestar (Baer, 2010).

Hay dos tipos de meditación en la psicología budista: la meditación de concentración y la meditación vipassana o de mindfulness. Ambas trabajan ésta a través de la respiración (Austin, 2009; Germer et al., 2005). Para la meditación de concentración, cualquier objeto, interno o externo promueve la meditación. Cuando la mente se pierde, se le regresa al objeto de concentración. La meditación vipassana, apunta a un estado de mindfulness ininterrumpido por eso se toma nota acerca de todo lo que surge en la conciencia o la percepción, pero el ancla es también la respiración. Es una meditación más abierta e inclusiva conocida como “atención esencial” que apunta a tomar nota de las cosas tal como son, es decir impermanentes, insatisfactorias y sin ego (Austin, 2009; Germer et al., 2005; Gunaratana, 2011; Smalley y Winston, 2010).

Los beneficios de la meditación incluyen mayor conciencia de los condicionamientos de la mente así como un mayor conocimiento de cómo ésta trabaja (Germer et al., 2005). Según Austin (2009), la meditación entrena las facultades para la atención. “Con una práctica continua, nuestra mente difusa deja de vagar incansablemente por caminos infructuosos. Finalmente, en momentos de una lucidez perceptual impresionante, la conciencia esencial se abre espontáneamente y se libera de los pensamientos” (p 22). Los estudios apuntan a que la práctica de la meditación trae a largo plazo cambios anatómicos

en el cerebro, que están correlacionados con mejoras psicológicas y fisiológicas en el bienestar (Aparicio, 2009).

El mindfulness puede ser practicado de diferentes maneras y grados de intensidad. Hay momentos de mindfulness en la vida diaria, pero que pueden llegar a ser más continuos a través de la práctica de meditación de mindfulness (Germer et al., 2005). La práctica de mindfulness empieza con la exploración de los sentidos, pensamientos, y emociones; la meditación empieza con percatarse de la respiración. Con el tiempo, el meditador es animado a que dirija su awareness (darse cuenta) a otras experiencias. Si la mente se vuelve inestable, o empieza a divagar, el trabajo del meditador es tomar nota de la distracción y traer la atención de regreso a su respiración. Inhibe así el procesamiento de elaboración secundaria de pensamientos, sentimientos y sensaciones que surgen en el flujo de la conciencia. La concentración y el mindfulness se complementan, ya que el mindfulness puede apoderarse de la mente con pensamientos o memorias dolorosas si no regresa a la concentración (Germer et al., 2005).

Esta investigación define al mindfulness como la regulación intencional de la atención a la experiencia presente, en este caso el hacer arte y todo lo que surge en la conciencia como son las sensaciones del cuerpo, los pensamientos, y las emociones, con una actitud de curiosidad, aceptación y sin juicio (Bishop et al., 2004; Germer et al., 2005; Hayes, Follette & Linehan, 2004).

Diversas formas de meditación budista han sido introducidas en occidente. Además, entrenamientos en mindfulness han sido incorporados en intervenciones terapéuticas estructuradas como un conjunto de técnicas que se basan en cultivar el percatarse o la toma de conciencia. Mindfulness y los tratamientos que se basan en la aceptación favorecen una relación relajada con los síntomas pues las sensaciones, pensamientos y sentimientos se

permiten, pero a la vez se dejan ir (Baer et al, 2008; Bishop et al, 2006; Germer et al 2005, Mace, 2008). Otras aplicaciones del mindfulness se han utilizado también para aliviar síntomas de estrés asociados a condiciones médicas, como el cáncer, enfermedades cardiovasculares, y fatiga crónica (Pastor, 2009). También se ha utilizado para mejorar la salud en general, manejo del estrés e incluso para casos específicos como son el 'burnout' que sufren los profesionales de la salud (Pastor, 2009). Los enfoques más importantes son la Reducción del Estrés A través del Mindfulness (REAM) (Kabat-Zinn, 1990); Terapia Cognitiva basada en Mindfulness para la prevención de recaídas en depresión (MBCT) (Segal, Williams & Teasdale, 2002), una adaptación del MBSR a la terapia cognitiva diseñada en consulta con Kabat-Zinn y colegas (2003); Terapia Dialéctica Comportamental (DBT) (Linehan, 1993a, 1993b); y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) (Baer, 2010; Germer et al., 2005; Hayes et al., 2004; Mace, 2010).

John Kabat Zinn (1980) ha trabajado por muchos años con la meditación de mindfulness y la medicina conductista y es uno de los pioneros más importantes en este campo. Ha desarrollado un programa de 8 semanas que se basa en la práctica de diversas formas de meditación mindfulness intensa, yoga y escaneos del cuerpo. Además incluye instrucciones para aplicar el mindfulness a la vida diaria (Baer, 2010). Su definición de mindfulness como la práctica de ser en el momento presente cultivando el percatarse de las cosas con aceptación y sin juicio es una de las definiciones más usadas por los expertos en este campo. Kabat-Zinn describe las siete actitudes que son la base y deben ser cultivadas en una práctica de mindfulness y de meditación (Kabat-Zinn, 2009). Estas son: 1) no juzgar que significa asumir la posición de un testigo imparcial. Es necesario percatarse que la mente siempre está categorizando y poniendo etiquetas a la experiencia. Estar consciente de los juicios automáticos permitir mirar a través de nuestros prejuicios y miedos y liberarnos

de ellos. 2) Paciencia: estar abiertos a la presente experiencia con aceptación permitiendo así que la realidad aparezca poco a poco y a su debido momento. 3) Mente del principiante: es un estado de la mente en el que uno ve todo como si fuese la primera vez. Depende de aceptar las cosas como son, momento a momento. 4) Confianza: desarrollar una confianza básica en la propia intuición y autoridad en lugar de buscar guía externa; escucharse a uno mismo. 5) No resistirse: paradójicamente, la mejor manera de obtener las cosas es evitar la lucha para obtener esas metas y concentrarse en el momento presente. 6) Aceptación: ver las cosas tal como son en el momento presente y aceptar los sentimientos y pensamientos propios tal como son. Aceptarse a sí mismo es una precondition para el cambio. 7) Dejar ir: permitir que las cosas sean tal cual son y observarlas es una forma de dejarlas ir. Si dejar ir se convierte en algo difícil, se observa cómo se siente aferrarse a las cosas. De esta forma uno se hace más consciente de cómo funciona la mente y eventualmente se encuentra el camino para dejarlas ir.

Baer et al (2008) crearon el cuestionario de las Cinco Facetas del Mindfulness para medir el mindfulness como un rasgo (la tendencia de una persona de portarse con mindfulness generalmente). Usaron elementos de otros cuestionarios de auto reporte para formar factores e hicieron un análisis empírico de los componentes del mindfulness. Estos fueron: 1) observación: implica tomar nota de las experiencias internas y externas (pensamientos, sentimientos, sensaciones, cogniciones, insights, olores y sonidos) 2) descripción: implica etiquetar lo observado con palabras. 3) actuar con conciencia: se refiere a ponerle atención intencionalmente a las actividades en el momento. 4) evitar juicios de la experiencia interna: implica una postura de no evaluación de los pensamientos y emociones con el objetivo de permitirlos en la conciencia en lugar de tratar de evadirlos o escapar de ellos. 5) no reactividad a la experiencia interna: se refiere a permitir que los

pensamientos y sentimientos fluyan sin dejarse atrapar o llevar por los mismos (Baer, 2010; Loret de Mola, 2009). Los resultados de la prueba confirmaron además, que la práctica de la meditación a largo plazo aumenta las habilidades en mindfulness y que estas a su vez promueven el bienestar (Baer et al., 2008).

Bishop et al. (2006) desarrollaron la Escala de Mindfulness de Toronto (EMT) para medir el mindfulness como un estado de la mente que se mantiene cuando la atención a la experiencia es cultivada intencionalmente con una actitud de apertura y sin juicio. Idearon un modelo de dos componentes que evalúa el mindfulness como un mecanismo subyacente y del cual depende la efectividad de los tratamientos basados en éste (Bishop et al., 2006, Mace, 2010). El primer componente es la auto-regulación de la atención para que ésta se mantenga en la experiencia inmediata. El segundo componente es una orientación a la experiencia del momento presente que se caracteriza por la curiosidad, la apertura y la aceptación (Bishop et al., 2004). La auto-regulación de la atención se logra mediante las habilidades de mantener la atención (por ejemplo en la respiración) y la de cambiar la atención de un objeto a otro. Así, cuando se pierde la atención debido a pensamientos o sentimientos que surgen, se toman nota de ellos con curiosidad y aceptación, pero la atención regresa a la respiración. Esto permite que vaya surgiendo la auto-observación (Bishop et al., 2004).

De acuerdo a Baer (2010) y Shapiro et al (2006) los tratamientos basados en el mindfulness y la aceptación actúan como mediadores para producir cambios psicológicos que reducen síntomas desagradables y promueven el bienestar. Como se verá, muchos de estos procesos de cambio se sobreponen con las definiciones del mindfulness. Shapiro et al (2006) sugieren que hay tres axiomas del mindfulness: la intención de la práctica, el prestar atención a las experiencias internas y externas y una actitud caracterizada por la paciencia,

la compasión y la ausencia de lucha o resistencia. Estos producen cambios importantes como el fenómeno de re percepción o descentramiento que es la capacidad de tener objetividad con respecto a las experiencias internas o externas. Esto incluye observar y etiquetar los pensamientos y sentimientos como fenómenos transitorios y separados de la persona que los está experimentando (Baer, 2010; Teasdale, Moore, Pope, Williams & Segal, 2002). Esto implicaría que el modo de funcionamiento del mindfulness tiene una base perceptiva y no valorativa y que opera sobre los pensamientos, sentimientos y otros contenidos de la conciencia. Este aspecto se asocia con un elevado autoconocimiento, importante para la función auto regulatoria y propicia el bienestar (Pastor, 2009).

Para Loret de Mola (2009), Baer y colegas ven el descentramiento como un componente primario del mindfulness, mientras que para Shapiro y colegas es el resultado de esta práctica. Otros mecanismos de cambio de acuerdo a Shapiro y Baer son: 1) flexibilidad psicológica que implica percatarse y aceptar la experiencia presente y responder con una conducta menos condicionada, 2) la identificación de valores para observar y escoger reflexivamente en lugar de responder a ellos con un condicionamiento reflexivo, y 3) la regulación de las emociones (consistentemente definido con el mindfulness) que implica traer conciencia a través de la intención, y aceptación a través de la actitud hacia la experiencia a la vez que se responde con habilidades de afrontamiento que son más adaptativas (Baer, 2010; Shapiro et al., 2006).

Baer (2010) identifica otros mecanismos de cambio: auto compasión, espiritualidad, cambios en la atención y en la memoria de trabajo como resultado de ésta práctica en que la atención es dirigida de manera específica. Bishop et al. (2004) señalan cambios en la atención sostenida y en la habilidad de re focalizar la atención.

En general, los estudios apuntan a que la práctica regular del mindfulness conlleva cambios estables en la estructura y función en diferentes áreas de cerebro que se asocian con beneficios emocionales y cognitivos (Baer, 2010, Pastor, 2009). Diversos estudios han encontrado que los meditadores tienen mayores volúmenes de materia gris en la corteza orbito frontal, en el tálamo derecho y su circunvolución temporal inferior izquierda; también mayores volúmenes de funcionamiento del hipocampo derecho (Aparicio, 2009). Los cambios en dichas regiones están involucrados con la memoria y procesos de atención, la regulación de las emociones, el descondicionamiento de la respuesta aprendida del miedo; y con los procesos de auto-referencia y toma de perspectiva (Aparicio, 2009, Holzel et al., 2011, Pastor 2009). En términos de actividad cerebral, algunos estudios han encontrado que el mindfulness está asociado con realces de las vías neurales que tienen que ver con la regulación del afecto; activaciones neurales similares se asocian con reducciones en los reportes de dolor, ansiedad y mejoras de la salud (Pastor, 2009).

El mindfulness ha sido incorporado en muchas áreas de las ciencias de la salud mental pues produce un efecto de bienestar así como la auto regulación del comportamiento (Brown & Ryan, 2003). Los estudios también muestran correlaciones positivas entre el mindfulness y el bienestar del terapeuta (Aggs & Bambling, 2010). Hay investigaciones que han explorado el efecto del terapeuta que medita en el resultado de la terapia al proveer más claridad en cómo es que los factores cognitivos, bioquímicos, neurológicos, emocionales y conductuales contribuyen al mindfulness (Germer, et al., 2005). Otro tipo de terapias basan su práctica en aplicar intervenciones que enseñan mindfulness a sus pacientes y para ello les enseñan habilidades relacionadas al mismo, como son el tomar conciencia de su respiración, comer de una manera consciente y otras maneras de regular la atención (Aggs & Bambling, 2010; Hayes, et al., 2004). El proceso creativo así como el

mindfulness son no conceptuales, ambos requieren de la atención, concentración y de altos niveles de curiosidad. Sin embargo, cuando se habla de la experiencia del flow –un estado de atención focalizada vigorosamente y concentración creativa- caracterizada por el gozo y la inmersión sin autoconciencia), se encuentra ciertas diferencias con respecto al mindfulness. Las distracciones interrumpen el flow creativo y por eso, se tratan de evitar (Csikszentmihalyi, 1997, Komagata y Komagata, 2010). Además el flow tiene propiedades específicas como son el sentido de control sobre la situación así como la pérdida de la autoconciencia (Komagata y Komagata, 2010).

La terapia a través del arte que utiliza el proyecto de estudio abierto, intenta integrar dichas distracciones (sensaciones pensamientos, sentimientos) a la experiencia de hacer arte y funcionar como una intervención que facilita el mindfulness. La literatura indica que el mindfulness puede ser cultivado a través de prácticas como el yoga y a través de procesos creativos propios de las artes (Smalley y Winston, 2010).

El Proyecto de Estudio abierto (PEA) es un modelo que incluye pasos que intentan conectar al participante con su conocimiento e imágenes internas, así como con sus metáforas e historias (Allen, 2005). El modelo se distingue de una clase de arte u otro tipo de terapia a través del arte pues el terapeuta participa del proceso como artista para guiar con su energía creativa a los demás, facilitando el auto descubrimiento, la solución de problemas y el crecimiento personal. Además no se alientan ni permiten comentarios o críticas que pueden dañar el proceso con juicios que son externos a la sabiduría interna del participante que se manifiesta con su presencia creativa (Allen, 2005; Block et al, 2005). Las cuatro etapas del proceso son (Allen, 2005): 1) la intención es un enunciado que se escribe en presente y evita la palabra “querer”. Es una herramienta para focalizar la atención al momento presente y guía el proceso de hacer arte. Pretende encontrar que

sensación, sentimiento o pensamiento está presente en el participante (Denegri, 2013). 2) El proceso de hacer arte empieza con una búsqueda que se manifiesta en la exploración de los materiales, colores, formas y posibilidades del momento presente. La búsqueda se caracteriza por la apertura, curiosidad, la ausencia de juicio y metas y el desapego. Es el vehículo que intenta enganchar el hemisferio derecho del cerebro, que es intuitivo, despreocupado espontáneo, imaginativo y no es prejuicioso (Allen, 2005; Bolte, 2009). En el proceso se manifiestan imágenes que enganchan al participante. Se requiere de disciplina para vencer los obstáculos o resistencias entre la mente que piensa y el proceso creativo. Para ello, hay que sentir la energía propia y ver adonde lleva ésta. El proceso acaba con la celebración de lo que se ha manifestado y la evaluación de lo realizado. 3) Escribir y ser testigo de su propio trabajo significa regresar del lugar de todas las posibilidades al propio cuerpo con conciencia. Se intenta describir las imágenes, evitando todo juicio. Se pide a los participantes tomar nota de los sentimientos que la imagen evoca. Se inicia así un diálogo con la imagen. Después se escribe todo lo que viene a la mente, juicios incluidos. La finalidad de esta etapa es aclarar el proceso del participante (Allen, 2005; Block et al., 2005). 5) Compartir es opcional, pero genera empatía hacia los otros pues los que escuchan lo hacen sin emitir juicios. Los sentimientos, pensamientos ideas o imágenes que permanezcan en nuestra conciencia deben de ser notados amigablemente en lugar de dejarlos salir. Es una manera de ejercitar el mindfulness (Allen, 2005; Block et al., 2005).

Dado que el mindfulness está siendo usado como una intervención efectiva en los tratamientos psiquiátricos y psicológicos para promover el bienestar y reducir síntomas psicológicos asociados a distintos tipos de trastornos de la personalidad, es importante encontrar un modelo de intervención a través del arte que promueva el mindfulness, ya que ésta es una de las terapias alternativas dentro de las ciencias de la salud. El mindfulness

como el proceso artístico son de naturaleza no conceptual (Germer et al., 2005). De tal forma que la terapia a través del arte y el mindfulness están íntimamente ligados.

Los estudiantes universitarios, por otra parte están sujetos a estrés debido a las exigencias de la actividad académica, además de otras situaciones estresantes propias de la vida personal y laboral (Boullosa, 2013, Cassaretto et al, 2003). Las profesiones de ayuda son consideradas una de las más estresantes; los estudiantes de psicología podrían verse mucho más afectados ya que todavía no cuentan con los recursos personales y sociales con los que sí cuentan los profesionales con más experiencia. Además de las predisposiciones personales, las estrategias de afrontamiento juegan un papel clave en la regulación del estrés (Cassaretto et al 2003). Según Palmer y Rodger (2009), el mindfulness mejora la autorregulación y puede ser considerado como una estrategia de autocontrol ante estímulos que provocan estrés. Además encontraron una relación entre puntajes altos de mindfulness y menor estrés, así como una relación entre estilos de afrontamiento y mayores niveles de mindfulness en un grupo de universitarios. Otros estudios con universitarios encontraron que una intervención de 8 semanas basada en el mindfulness, redujeron la ansiedad como estado y rasgo, el dolor psicológico y la depresión, además de aumentar puntajes en niveles de empatía y de espiritualidad (Shapiro, Schartz y Bonner, 1998)

El propósito de este estudio es conocer si la terapia a través del arte, utilizando el modelo de estudio abierto, produce un aumento en el estado de mindfulness en un grupo de estudiantes de psicología. Además, analizar si existen diferencias en la experiencia de mindfulness en estos estudiantes luego de llevar a cabo un taller de terapia a través del arte usando este modelo. Se trabajó con un grupo de estudiantes de psicología que fueron convocados de manera voluntaria. Se tuvieron 4 reuniones semanales de 2 horas cada una.

En el Perú no se han realizado estudios sobre mindfulness, por lo tanto ésta es una primera aproximación para entender el constructo aplicado a la terapia a través del arte. Además, se abre un camino de trabajo para que otros investigadores continúen con esta línea de trabajo con poblaciones que sufren de trastornos mentales y físicos por ejemplo.



Método

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 20 estudiantes de psicología de una universidad privada de la ciudad de Lima, de los cuales 85% ($n=17$) son de sexo femenino y el 15% ($n=3$) de sexo masculino. Los participantes tuvieron un rango de edad entre los diecinueve y veintiséis años ($M=21.65$, $DE=2.13$). El 40% estaba en el sexto ciclo de psicología, el 20% en el octavo ciclo de psicología, el 15% en el décimo ciclo, 10% en el séptimo, 10% en el noveno y 5% en el undécimo. De los veinte participantes, cuatro tenía experiencia con algún tipo de meditación; dos participantes la practicaban de forma irregular, y dos de ellos tenían una práctica regular hacía un año y seis años respectivamente. Este último, la practicaba de tres a cinco días por semana, y entre 30 y 60 minutos cada vez. Seis participantes recibían terapia psicológica, cinco de ellos menos de un año, una vez por semana y la otra once años, una vez por semana. Diez de los participantes tenía experiencia en algún tipo de arte y tres de ellos en más de dos; seis tenía experiencia en música, cinco en danza, cuatro en teatro y dos en plástica. La mayoría practicó un año o menos de un año de forma regular. Destacan dos participantes por su larga práctica en música: once años, dos veces a la semana, cuatro años de forma irregular. Así mismo, otra participante tuvo formación en la escuela de artes plásticas tres años.

En cuanto a la medicación y al consumo de otras sustancias, tres de los participantes reportaron usar medicamentos, uno de ellos para la depresión y los otros dos, antialérgicos. El 60% de los participantes reportó consumir alcohol, dos de ellos reportaron el consumo de tabaco también y sólo uno de marihuana además de alcohol. Cuatro participantes no contestaron a alguna o a ambas preguntas.

Medición

Para este estudio se utilizó el Cuestionario de las Cinco Facetas del Mindfulness (CCFM) como fuente se referencia para estimar los niveles de mindfulness como rasgo en los participantes al ingresar al estudio. La Escala de Mindfulness de Toronto (EMT) se utilizó para medir si el mindfulness como estado aumentó a través de las sesiones. Esta fue traducida al español de acuerdo a los requerimientos del caso. Se elaboró un cuestionario basado en un análisis de Mace (2008) sobre las características que hacen que una experiencia sea mindful. El objetivo principal del mismo fue un auto reporte que intentaba discernir el nivel de focalización a la experiencia del arte y que permitió obtener respuestas de tipo cualitativo con respecto al proceso.

El cuestionario de las Cinco Facetas del Mindfulness mide este concepto como un rasgo, es decir, como la tendencia a actuar con mindfulness en la vida diaria. Es un instrumento de 39 ítems (cuyo puntaje máximo es 195) que se basa en 5 habilidades: observar, describir, actuar con percatancia, evitar el juicio de la experiencia interna y la no reactividad a la misma (Baer et al., 2008; Mace, 2010). Los ítems se califican en una escala de Likert que va desde el 1 hasta el 5. El puntaje máximo para las cuatro primeras habilidades es de 40, y para la última de 35. El instrumento fue diseñado para examinar las facetas del mindfulness y como éstas se relacionan con el bienestar psicológico. Inicialmente, se condujo un estudio exploratorio en una muestra grande de estudiantes que completaron 5 cuestionarios de mindfulness, el FMI, el MAAS, el KIMS, el MQ y el CAMS (Baer et al., 2008; Loret de Mola, 2009). El análisis de los cuestionarios permitió que ítems de los diferentes cuestionarios se combinaran para formar la solución de los cinco factores e integró los diferentes intentos de operacionalizar el mindfulness (Baer et al, 2008). Las escalas demostraron tener una consistencia interna adecuada para todas las

muestras de participantes (rango de alfa de Cronbach) .72 a .92), excepto para la faceta de no reactividad a la experiencia interna para la muestra de estudiantes (alfa de Cronbach .67). La escala de facetas y otras variables fueron consistentes con las predicciones en casi todos los casos (Baer et al., 2008). Así los resultados mostraron que todas las facetas excepto la de actuar con awareness (toma de conciencia), están correlacionadas con la experiencia en meditación, y los meditadores tuvieron puntajes más altos que los que no meditadores. Sin embargo, esta escala correlacionó positivamente con las otras escalas y con la disminución de síntomas y bienestar. La escala de observación correlacionó positivamente con el bienestar en el caso de los meditadores (.77), pero no en el caso de los no meditadores (Baer et al., 2008). “En términos generales, los resultados sugieren que la meditación cultiva las habilidades del mindfulness y que éstas, tal como las mide el FFMQ, favorecen un funcionamiento psicológico positivo a largo plazo” (Baer et al., 2008, p.339). La confiabilidad del FFMQ ha sido examinada en Perú por Loret de Mola (2006) quien aplicó el alpha de Cronbach para todas las facetas y para la prueba en su totalidad para certificar su consistencia interna. Se encontró una consistencia elevada (entre .77 y .89). La validez de constructo quedó demostrada, consistentemente con la teoría, ya que los meditadores puntuaron significativamente más alto que los no meditadores en toda la prueba y en tres de los cinco factores: Observación, Descripción y Ausencia de Reactividad.

La confiabilidad del CCFM para el presente estudio fue alta tanto en la primera aplicación ($\alpha = .88$) como en la segunda aplicación ($\alpha = .88$) pese a que la muestra era pequeña y además se redujo de su tamaño inicial.

La Escala de Mindfulness de Toronto, desarrollada por Bishop y sus colegas de la Universidad de Toronto operacionalizan el mindfulness como un estado compuesto por dos

componentes: la autorregulación de la atención a la experiencia inmediata mediante una orientación hacia ella que se caracteriza por la curiosidad, la apertura y la aceptación (Bishop et al, 2004, 2006). Basados en la definición de estos dos componentes, desarrollaron y validaron en dos estudios la escala de mindfulness.

El primer estudio fue hecho con una muestra con participantes sin experiencia en meditación y otra que contaba con participantes con varios niveles de experiencia. Sus principales metas fueron: 1) Investigar las relaciones entre la escala de mindfulness de Toronto y otras que miden la atención y el awareness (toma de conciencia) para evaluar la validez del instrumento. Compararon similitudes entre el mindfulness y otros constructos similares como la autoconciencia contextual y la absorción y discriminaron también entre mindfulness y conceptos que tienen que ver con fallas cognitivas, como la falta de atención y la disociación a través de cuestionarios de auto reporte (Bishop et al., 2006). Inicialmente la EMT contaba con 15 ítems, pero después de análisis de factoriales exploratorios se eliminaron algunos y hubo evidencia para la validez discriminante de la escala de dos factores. El factor 1, Curiosidad, con 6 ítems que reflejaban el awareness del momento presente con una cualidad de curiosidad. El factor 2 se llamó Descentramiento ya que estos ítems reflejaban el awareness de la experiencia pero guardando cierta distancia y desidentificación. Ambos factores correlacionaron significativamente con absorción y la autoconciencia contextual (.31, .22), pero sólo la curiosidad se relacionó con el awareness de los estados internos (.41). Las dos subescalas no correlacionaron significativamente con disociación (.6, -.04); los fracasos cognitivos correlacionaron negativamente sólo con descentramiento (-.16). 2). Investigar si mindfulness -un estilo de atención de auto enfoque caracterizado por la apertura, la curiosidad, y la aceptación- comparte similitudes con otros constructos como la auto reflexión y la apertura y discriminarla de otras formas

rumiativas de auto-atención y de la mentalización psicológica. Ambos factores, curiosidad y descentramiento correlacionaron positivamente y significativamente con el self awareness reflexivo (.23, .42) y la mentalización psicológica (.22, .19); solo descentramiento correlacionó positivamente con la apertura a la experiencia (.23). Ninguna de las dos escalas correlacionó significativamente con la atención de auto-enfoque rumiativa (.06, .19), con *autoconciencia* (.31, -.13) y *deseabilidad social* (.04, .13). Con respecto a la relación entre el cuestionario y la experiencia en meditación, se encontró que los meditadores con más de un año de experiencia tuvieron puntajes más altos en los factores de Curiosidad y Descentramiento que los que tenían menos de un año.

El segundo estudio fue diseñado para examinar la validez de criterio y la validez incrementales del EMT para personas que participaron en el tratamiento basado en el mindfulness de 8 semanas de Kabat-Zinn. Se predijo que los participantes con más experiencia en la meditación de mindfulness tendrían puntajes más altos en la EMT que aquellos con menor experiencia y que los incrementos en los puntajes antes y después de la participación en los programas de mindfulness estarían relacionados con la reducción del estrés y de los trastornos de los estados de ánimo (Bishop et al., 2006). Los instrumentos usados para tales objetivos, además de EMT fueron La Escala de Estrés Percibido (EEP) y el Inventario Breve de los Síntomas (IBS). Todos los resultados mostraron un aumento en el bienestar del pre-test al post-test; los puntajes del EEP y del IBS disminuyeron significativamente mientras que las escalas de Curiosidad y Descentramiento del EMT aumentaron significativamente. Sólo la escala de descentramiento mostro validez incrementales en la predicción del estrés (Bishop et al., 2006).

La confiabilidad del EMT para este estudio fue alta para las cuatro sesiones ($\alpha = .78$, $\alpha = .93$, $\alpha = .87$ y $\alpha = .86$ respectivamente). La confiabilidad para el factor

curiosidad fue alta para las cuatro sesiones ($\alpha = .85$, $\alpha = .89$, $\alpha = .90$, $\alpha = .82$, respectivamente) al igual que para el factor descentramiento, a excepción de la primera sesión ($\alpha = .50$, $\alpha = .89$, $\alpha = .80$, y $\alpha = .87$) en la cual los ítems 2 y 8 mostraron baja correlación.

Procedimiento

Los participantes fueron reclutados a través de un afiche que invitaba a estudiantes de psicología a colaborar en un estudio de mindfulness a través de técnicas de arte y que se daría en 4 sesiones de dos horas cada una. Debido a problemas de horario se formaron dos grupos que asistieron en distintos días; el primer grupo tuvo cinco participantes y el segundo quince participantes. La autora del presente estudio también participó ya que el modelo parte de la premisa de que la facilitadora también produce trabajos de arte con el grupo. Ninguno de los participantes había llenado el cuestionario antes. Se tomó en cuenta información demográfica que se ha utilizado en otros estudios de mindfulness y se elaboró una ficha sociodemográfica (ver anexo A1) que incluyó edad, sexo, educación, ciclos de estudio en psicología, experiencia previa en meditación, (número de años y horas a la semana) terapias psicológicas (número de años y horas a la semana) y experiencia en las artes (plásticas, danza, teatro, música).

El estudio se diseñó para que los estudiantes de psicología pudiesen participar en cuatro sesiones de dos horas, una vez por semana y considerando que podrían faltar a alguna sesión. En la primera reunión se les entregó un consentimiento informado (ver anexo A1). Las sesiones se dieron en un aula de la especialidad de psicología. La investigadora participó del estudio, siguiendo el Modelo del Estudio Abierto. En la primera sesión, los participantes llenaron el cuestionario FFMQ. Luego, fueron introducidos a las

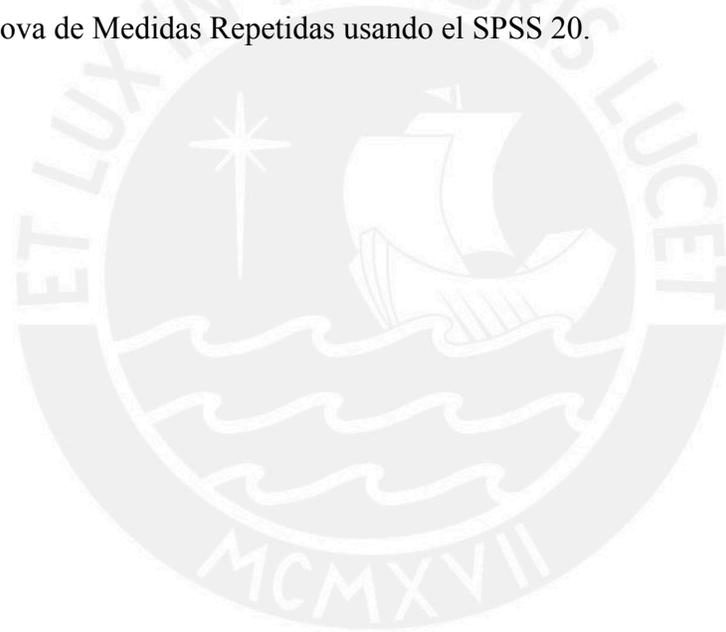
siete actitudes que son el fundamento de la práctica del mindfulness según Kabat-Zinn. Después, fueron introducidos al Método del Estudio Abierto y recibieron una explicación de la regla de no comentar o criticar que el método promueve y que la investigadora participaría del estudio. Se hizo hincapié en percatarse y aceptar las sensaciones, pensamientos o sentimientos que surgían durante el trabajo, a la vez que regresaban a la experiencia del momento presente: su trabajo de arte. Antes de acabar la sesión los participantes contestaron el EMT y luego completaron el cuestionario cualitativo. Las siguientes sesiones tomaron el mismo curso, pero sin aplicar el FFMQ. La última sesión se aplicó el FFMQ para comparar el resultado obtenido en ésta y compararlo con el resultado de la primera sesión.

En cada sesión, después de que el participante había escrito su intención, la facilitadora dio instrucciones para que los participantes pudiesen poner en práctica ciertas técnicas de arte. Estas fueron: 1) Elegir cualquier tipo y tamaño de papel para empezar a hacer marcas, líneas o formas de manera automática. Se les guió a percatarse de su energía en el papel (densa, etérea, fluida, nerviosa, juguetona). Se les alentó para que hicieran cuantos dibujos necesitara, de diferentes tamaños, a usar diferentes posiciones, a usar sus manos para untar el carboncillo para que encontraran el método de expresión adecuado para ellos en ese momento. 2) Empezando con una hoja A4, abrir la caja de pasteles y dejar que el color eligiera al participante. Hacer marcas de forma automática, hacer capas de colores, intentar embadurnar áreas y dejar otras con colores sólidos. Para un efecto de pintura, usar trementina para que el color fluya y sea más transparente. 3) Utilizar hojas de papel para acrílico A3 o lienzos y pintar con la brocha la superficie. Dejar que un color elija al participante y dejarlo caer a la superficie mojada. Percatarse de cómo se comporta el material, ladear la hoja de acrílico, y dejar que corra y cobre formas. Se puede rosear agua

con un spray. Seguir experimentando con la pintura que fluye y observar los efectos. Al terminarla, dejar que la obra se seque.4) Arreglar ensamblar objetos encontrados por los participantes. Observar y percatarse si la obra necesita más o menos color, más o menos objetos.

Análisis de datos

El tipo de análisis que se usó para los resultados fue de carácter descriptivo, pero también se respaldó a través de las prueba estadística para muestras paramétricas, T-Student y del Anova de Medidas Repetidas usando el SPSS 20.



Resultados

A continuación se muestran los resultados estadísticos, descriptivos (resultados a nivel grupal e individual), viñetas de ciertos participantes y un análisis de las producciones gráficas a nivel grupal para responder los objetivos de la investigación. Se presentan los resultados de la Escala de Mindfulness de Toronto desde la primera a la última sesión; así mismo se incluyen los resultados por factores y las comparaciones de medias usando la T-student y el Anova de medidas repetidas. Los resultados del cuestionario de las Cinco Facetas del Mindfulness no se presentan pues no fueron significativos ya que todos los participantes ingresaron al estudio con puntajes bajos o medios; es decir no presentaban el mindfulness como rasgo.

Se examinó la distribución de las pruebas CCFM y EMT en el pre-test y el post-test. La prueba Shapiro-Wilk muestra que en todos los casos existe una distribución normal ($p > .05$).

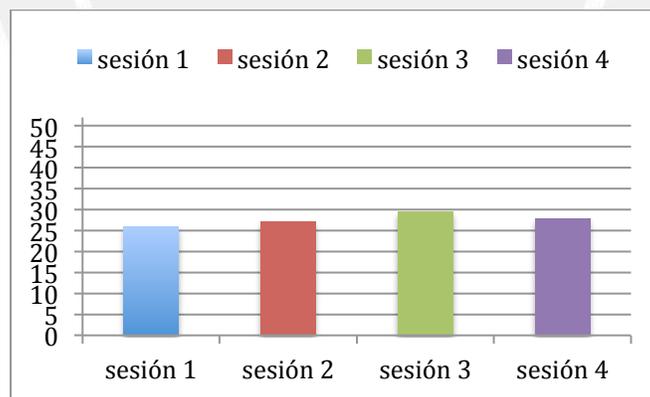
Resultados de la Escala de Mindfulness de Toronto (EMT)

El número máximo de sesiones para la EMT por participante fue cuatro y el mínimo una. Doce estudiantes asistieron a todas las sesiones, tres lo hicieron a tres sesiones, tres de éstos acudieron a dos sesiones y dos solamente a una. No se encontraron diferencias significativas en los resultados generales entre la primera y la última sesión. Sin embargo, se encontró una diferencia significativa en el factor descentramiento tanto en la prueba T-Student $t(12) = -2.81$, $p < .05$ como en el Anova de Medidas Repetidas ($F = 4.85$, $p = .05$). En cuanto a las estadísticas de grupo no se encontraron diferencias significativas en las variables de terapia individual, experiencia en las artes o educación con respecto al

puntaje de las sesiones. La excepción fue la diferencia significativa encontrada entre las sesiones uno $t(18)=-2.12$, $p=.02$ y dos $t(15)=-2.1$, $p<.02$ siendo los estudiantes que se encontraban en ciclos más avanzados los que tenían puntajes más altos en la EMT.

A continuación se reportan los puntajes grupales por sesión. El promedio grupal para la primera sesión fue 26 ($DE = 6.94$), para la segunda fue 27.06, para la tercera fue 29.5 y para la cuarta fue 27.85 ($DE = 8.09$). Por otra parte, usando la T-student se examinaron las diferencias en la prueba EMT y sus respectivos factores entre el pre-test y el post-test, así como las diferencias para el EMT y sus respectivos factores a través de las sesiones. Los resultados estadísticos muestran que no existen diferencias significativas respecto al puntaje total de la prueba entre el pre-test ($M=26.00$, $DE=6.94$) y el post-test ($M=27.85$, $DE=8.09$), $t(12)=-.71$, $p=.49$. Tampoco se encuentran diferencias significativas usando el Anova de medidas repetidas a través de las cuatro sesiones ($F=0.88$, $p=.46$).

Figura 1: Puntajes por sesiones para la Escala de Mindfulness de Toronto

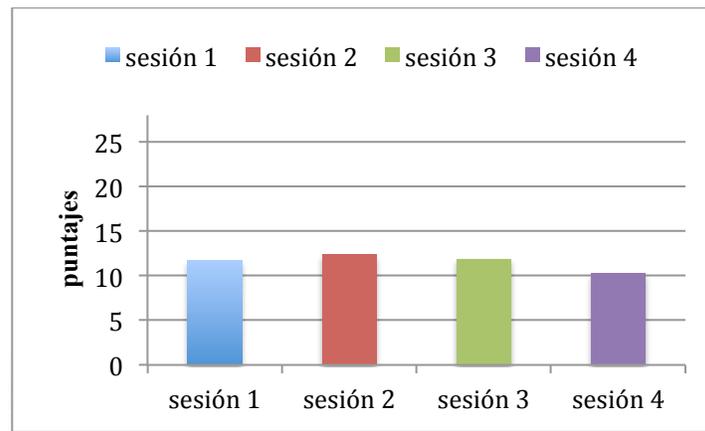


A continuación se reportan los puntajes grupales de la EMT para ambos factores, curiosidad y descentramiento (figuras 2 y 3).

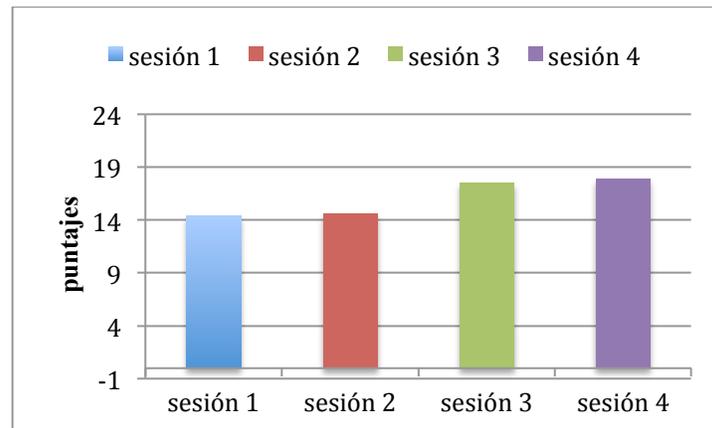
Para el factor curiosidad, la figura 2 muestra los resultados grupales de cada factor desde la primera sesión hasta la última sesión.. El promedio grupal para el factor curiosidad fue 11.77 ($DE=5.05$) para la primera sesión, puntaje por debajo de la media teórica, 12.41

para la segunda sesión, puntaje ligeramente encima de la media teórica, 11.91 para la tercera sesión y 10.31 ($DE= 4.63$) para la cuarta sesión. No se encontraron diferencias significativas respecto al factor curiosidad entre el pre-test ($M=1.77$, $DE=5.05$) y el post-test ($M=10.31$, $DE=4.63$), $t(12)=.78$, $p=.45$. El Anova de medidas repetidas no encontró diferencias significativas ($F= 0.43$, $p=0.34$).

Figura 2: El Factor Curiosidad



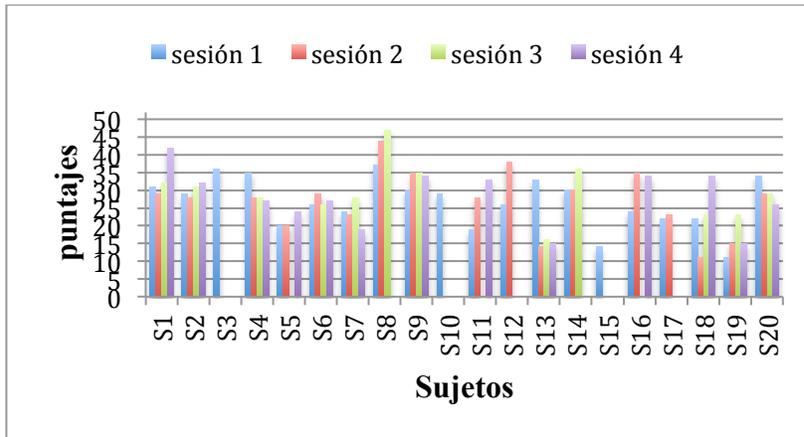
Para el factor descentramiento, la figura 3 muestra que el promedio grupal para la primera sesión fue 14.38 ($DE=2.93$), 14.58 para la segunda sesión, 17.5 para la tercera sesión y 17.92 ($DE=4.91$) para la cuarta sesión. Se encontró que el factor de descentramiento fue significativamente más bajo en el pre-test ($M=14.38$, $DE=2.93$) a comparación del post-test ($M=17.92$, $DE=4.91$), $t(12)=-2.81$, $p<.05$. El Anova de medidas repetidas también encontró diferencias marginalmente significativas para este factor a través de las cuatro sesiones ($F=2.79$, $p=.059$).

Figura 3: Factor Descentramiento

A nivel descriptivo se tienen tres tipos de resultados que apuntan a entender las diferencias en la experiencia de mindfulness de los estudiantes. El primero está relacionado con los puntajes globales y por factores en la Escala de Mindfulness de Toronto para cada participante de acuerdo al número de sesiones en las que cada uno participó. El segundo está relacionado con las viñetas que se extrajeron del Cuestionario Cualitativo (anexo A4, p.47). El tercero está relacionado con sus producciones gráficas (anexo C2, p.59-92).

A continuación se muestran los puntajes de la Escala de Mindfulness de Toronto para cada participante de acuerdo al número de sesiones que cada uno participó. En términos generales la figura 4 muestra que de los diecisiete participantes que asistieron a dos o más sesiones, una mayoría (n=10) obtuvo puntajes que ascendieron de la primera a la última sesión. Cuatro participantes incrementaron en sus puntajes, pero el puntaje más alto no se registró en la última sesión y tres participantes descendieron en sus puntajes a través de las sesiones.

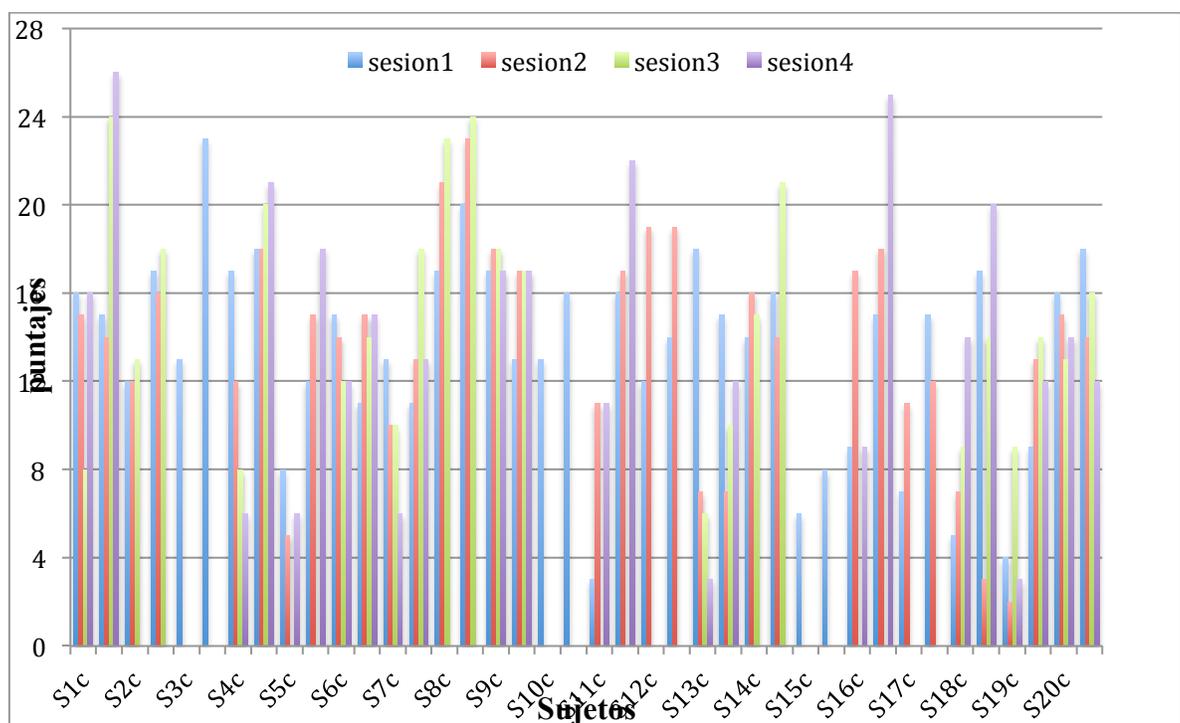
Figura 4: Puntajes por sesiones para la Escala de Mindfulness de Toronto



Los hallazgos de los puntajes por factores, curiosidad y descentramiento en la EMT para cada participante se presentan en la figura 5. En términos generales, de los diecisiete participantes que asistieron a más de una sesión la mayoría puntúa más bajo en el factor curiosidad que en el factor descentramiento. Siete disminuyeron y ocho elevaron sus puntajes en el factor curiosidad a través de las sesiones; los otros dos participantes mantuvieron sus puntajes iguales a través de las sesiones. En cuanto al factor descentramiento, doce participantes incrementaron sus puntajes y cinco disminuyeron sus puntajes a través de las sesiones. Cabe resaltar los casos atípicos de los participantes 13, 19 y 20. Con respecto al promedio grupal, el estudiante 13 obtuvo un puntaje para el factor curiosidad encima del promedio para su primera sesión, y fue disminuyendo progresivamente y considerablemente para sus otras tres sesiones; para el factor de descentramiento, el puntaje comienza ligeramente encima del promedio, baja considerablemente debajo del promedio en la segunda sesión y sube ligeramente y progresivamente para las dos sesiones restantes, aunque debajo del promedio. El participante 19 obtuvo puntajes muy bajos e irregulares para el factor curiosidad con respecto al promedio grupal a través de las sesiones. Sus puntajes para el factor

descentramiento fueron más bajos que el promedio grupal, aunque aumentaron a través de las sesiones. El estudiante 20 obtuvo promedios por encima del promedio grupal para el factor curiosidad y éstos casi no se alteraron a través de las sesiones. Su puntaje para el factor descentramiento en la primera sesión fue superior al promedio grupal, pero inferior en las siguientes sesiones.

Figura 5: Curiosidad y Descentramiento



Las viñetas (ver anexo C1, p. 52-58) provienen del cuestionario cualitativo que los sujetos completaron después de cada sesión. Se presentan las que se consideraron relevantes para explicar los resultados y se han agrupado según las categorías que se encontraron. Estas fueron: 1) Fluir o Absorción /no Fluir, 2) Concentración / Obstrucción o Interferencias de pensamientos, 3) Ignorar/Absorción, 4) Plasmar o Botar, 5) Observar o percatarse / Dejar pasar los pensamientos, 6) Relajación.

El análisis de las producciones gráficas indica que los participantes produjeron dos tipos de trabajos artísticos, independientemente de la técnica que se usó (ver anexo C2, p.59-92)). La mayoría produjo trabajos decorativos y de diseño, desprovistos de contenidos. Un número reducido de participantes produjo esporádicamente trabajos con un contenido personal. Es interesante resaltar que la mayoría de sujetos con este tipo de trabajo (S1, S8, S12, S13, S17, S18) obtuvieron puntajes más altos en la Escala de Mindfulness de Toronto (EMT) en la sesión en que los produjeron. Muchos de ellos expresaron en sus viñetas que de alguna manera habían observado y plasmado sus pensamientos, sentimientos o emociones a través de su obra. La excepción fue el sujeto 19 quien produjo algunos trabajos con contenido, pero que no guardaron relación ni con sus puntajes ni con sus comentarios. El sujeto 5 también produjo obras con contenido, pero no es claro si esto tuvo relación con sus puntajes. Las intenciones que los sujetos escribieron antes de comenzar el trabajo artístico, fueron expresión de deseos, como liberar tensión, de estresarse, liberar, etc. Esto indica que no estaban necesariamente conscientes de los pensamientos sentimientos o sensaciones con las que asistieron a las sesiones.

Discusión

De acuerdo a los hallazgos obtenidos en el presente estudio, se discutirán los resultados estadísticos a nivel grupal y se tomarán en cuenta los resultados cuantitativos, descriptivos e individuales para formular posibles explicaciones con respecto a la efectividad del modelo de estudio abierto como una forma de ejercitar y aumentar el mindfulness. Los resultados de la última aplicación del CCFM a nivel grupal no se discutirán pues era de esperar que no haya variaciones significativas, ya que esta prueba mide el mindfulness como un rasgo y los rasgos sólo cambian a largo plazo. No obstante, los resultados bajos en los puntajes iniciales del CCFM sirvieron como punto de referencia para medir los niveles de mindfulness con que los participantes entraron al estudio.

A nivel grupal no se encontraron diferencias significativas en los resultados de la Escala de Mindfulness de Toronto a través de las sesiones, salvo para el factor descentramiento. Aquí la diferencia fue significativa tanto entre la primera (pre-test) y la última sesión (post-test) como a través de todas sesiones.

La primera explicación sostendría que la mayoría de participantes se ha encontrado en un estado de flow creativo, pero no en un estado de mindfulness. El flow al igual que el mindfulness necesitan de la atención y concentración, pero difiere del mindfulness porque en el primer estado las distracciones (pensamientos, sentimientos o sensaciones) interrumpen el flow creativo, por lo tanto se tratan de evitar (Csikszentmihalyi, 1997, Komagata y Komagata, 2010). En el mindfulness, por el contrario se observan, no se evitan. En el mindfulness se necesita de cierto nivel de concentración, mientras que en el flow cuando el nivel de concentración llega a ser muy alto, casi no hay distracciones y hay una pérdida de la auto conciencia normal (Komagata, 2010). Los puntajes en el factor

curiosidad son en general más bajos que en el factor descentramiento, y los puntajes en descentramiento mostraron diferencias significativas de la primera a la última sesión.

No obstante, son los puntajes a nivel individual los que pueden explicar mejor lo que ha sucedido, sobretodo ciertos casos particulares en los que las puntuaciones han sido más bajas aún para el factor curiosidad y han bajado el promedio general. Tomando en cuenta sus viñetas para la categoría fluir/absorción vs no fluir/controlar (anexo C1, p.52 y 53) se puede sugerir que éstos se encontraban en un estado de flow creativo y absorción y que cuando los pensamientos aparecieron mostraron poca curiosidad con respecto a ellos. Entonces optaron por ignorarlos o simplemente los dejaron pasar con mayor facilidad para no tener interrupciones en su proceso.

Dado que todos reportan un alto nivel de concentración o absorción, resultaría más fácil ver estos pensamientos, sentimientos o sensaciones como fenómenos transitorios y separados de la persona. Si esta explicación fuese cierta, se podría deducir que la terapia de arte usando el modelo de estudio abierto, funciona de manera más cercana a la meditación de concentración que busca focalizar la atención en un objeto y apartar las distracciones de la conciencia. En este caso, se acercaría al concepto de absorción de Tellegen, quien según Holzel y Ulrich (2007) definió la absorción como una disposición para tener episodios de total atención que comprometen totalmente las fuentes representacionales. El concepto de absorción de Tellegen también está incluido en el tercer nivel de concentración que la psicología Budista distingue. El primer nivel es la 'mente del mono', caracterizada por una concentración leve en la que la mente tiende a divagar. El segundo nivel se llama el de acceso a la concentración, aquí la mente se focaliza más, pero pueden aparecer distracciones y el tercer nivel se llama el de la absorción, caracterizado por la desaparición

de la conciencia fuera del punto de enfoque y un sentido de goce o dicha (Komagata, Komagata, 2010).

La segunda explicación proviene de la literatura que se revisó en la introducción. Baer et al (2010) conciben el descentramiento como un componente del mindfulness mientras que Shapiro y sus colegas (2006) lo ven como un producto del mindfulness. Sea cual fuere la respuesta, el descentramiento es clave para conceptualizar el mindfulness. Los resultados significativamente más altos para el grupo en el factor descentramiento para esta investigación apuntarían entonces a que la terapia de arte utilizando el modelo de estudio abierto causaron un incremento en los niveles de mindfulness como estado, ya que hubo un incremento significativo desde la sesión uno hasta la sesión cuatro. Este resultado también arroja luces sobre cómo fue la experiencia del mindfulness a nivel individual.

Si bien el modelo, ha presentado en este estudio, una tendencia a llevar a estados de absorción o concentración elevados, hay una tendencia de los participantes de sentirse desligados de las distracciones producto de del pensamiento, de los sentimientos o sensaciones. Parecería ser que el Proyecto de Estudio Abierto (PEA) produjo un estilo de mindfulness en el que la curiosidad por los pensamientos, sentimientos o sensaciones fue baja con respecto a sentirse desligados o separados de los mismos. Esto se explicaría porque el proyecto de estudio abierto indujo a que se entre en un estado de flow a través del trabajo artístico. Hubiese sido necesario enfatizar que se debía observar los pensamientos, sentimientos y sensaciones que surgían, dado que éstos son esenciales para estar atentos a la experiencia del momento presente. También, alentarlos a que intentaran plasmarlas en el trabajo a través de los trazos, el color, o el contenido para luego transformarlos y dejarlos ir. No obstante, algunos participantes plasmaron intuitivamente en el trabajo artístico estos pensamientos, sentimientos o sensaciones que observaron. Esto probablemente facilitó el

desligarse de ellos o verlos desde otra perspectiva. Además, el método también incluye el dialogar con las imágenes producidas a través de la escritura; primero objetivamente, es decir evitando los juicios y luego de forma casi automática. Esto es una forma de promover el tomar conciencia y observar la experiencia con curiosidad, aceptación y sin juicio.

Es importante mencionar tres casos (S13, 19 y 20) que fueron claves para entender como la terapia a través del arte usando el modelo de estudio abierto funciona con respecto al mindfulness y a la concentración. S19, sexo femenino, con experiencia en todos los tipos de arte, obtuvo puntajes totales bajos en ambas pruebas, (CCFM primera aplicación 96; EMT, 11, 15, 23 y 15 en la primera, segunda, tercera y cuarta sesión respectivamente). Sus puntajes para el factor curiosidad fueron muy bajos (4, 2, 9 y 3) y sus puntajes para el factor descentramiento fueron más altos que el anterior, pero más bajos que el promedio. Las viñetas extraídas del cuestionario cualitativo, categoría relajación (anexo C1, p.58) y sus producciones gráficas (anexo C2, p. 59-92) indican que ella estuvo en estados de flow creativo y de absorción en todas las sesiones, de ahí su tendencia a ignorar sus pensamientos, sentimientos o sensaciones. La terapia de arte siguiendo el modelo de estudio abierto habría funcionado para ella más como el concepto de absorción o como una meditación de concentración que como mindfulness, lo cual explicaría su estado de gozo y relajación.

S20, sexo femenino y quien ha tenido terapia psicológica por once años y experiencia en danza y teatro, empezó con puntajes altos con respecto al resto del grupo tanto en el CCFM, primera aplicación (139) como en la EMT en la primera sesión, y fue bajando a medida que aumentaron las sesiones. Sus puntajes en los factores de la Escala de Mindfulness de Toronto (EMT) fueron similares a los del resto del grupo, y fueron bajando para ambos factores, pero mientras que la diferencia para el factor de curiosidad entre la

primera y la última fue de dos puntos, para el factor descentramiento fue de 6 puntos. De acuerdo a sus puntajes, sus respuestas al cuestionario cualitativo y a su producción gráfica, ella estuvo en un estado de concentración que permitía distracciones (pensamientos, sentimientos y sensaciones) en todas sus sesiones. Pese a la baja en sus puntajes, la terapia de arte usando el modelo de estudio abierto funcionó como mindfulness, (ver viñetas: categoría observación, percatarse/dejar pasar los pensamientos, p.57 y 58; categoría plasmar o botar, p.56 en el anexo C1 y dibujos en el anexo C2) porque su concentración no llegó a niveles de total absorción, lo que le permitió observar sus pensamientos, sentimientos o sensaciones. Existe la posibilidad de que la extensa terapia psicológica que ha recibido influyera en los resultados. La disminución en los puntajes en el factor curiosidad de la primera a la última sesión es mínima, mientras que la baja en los puntajes para el factor descentramiento es mayor (de 6 puntos), lo que indica que no se pudo separar de sus pensamientos, sentimientos y sensaciones, también quizá porque no llegó a concentrarse suficientemente. Gunaratana (2011) indica que son los deseos y las aversiones los que obstaculizan la concentración; ella lo corrobora con sus viñetas (ver viñeta categoría observar, percatarse y dejar ir los pensamientos, p.57 y 58).

El caso de S13, sexo femenino, sin experiencia en la meditación, en algún tipo de arte y quien no ha recibido terapia psicológica es diferente. Empieza con un puntaje para la primera aplicación del CCFM (123) que se ubica en el promedio del grupo. En la EMT empezó con un puntaje alto con respecto al promedio en su primera sesión (33), y bajó significativamente en la segunda sesión (14), y sus puntajes permanecieron en esos rangos en las dos últimas sesiones. Teniendo en cuenta también sus reportes (ver anexo C1, viñetas: categoría fluir o absorción/no fluir, p.52 y categoría concentración/obstrucción o interferencias de pensamientos, p.54 y 55) y dibujos (anexo C2, producciones gráficas), se

puede deducir que ella experimentó diferentes estados a lo largo de las sesiones. En la primera sesión estuvo concentrada, pero aparecieron las distracciones del pensamiento que ella observó (ver anexo C1: viñetas, categoría concentración/obstrucción, p. 54); la terapia a través del arte utilizando el modelo de estudio abierto funcionó como mindfulness. En la segunda sesión estuvo en un estado de absorción total (ver anexo C1: viñetas, categoría concentración/obstrucción, p. 54), mientras que en la tercera y cuarta sesión estuvo en la etapa que la psicología budista llama la mente del mono y no logró entrar en un estado de flow (ver anexo C1: viñetas, categoría concentración/obstrucción o interferencia de pensamientos, p. 54 y 55).

En conclusión, teniendo en cuenta los hallazgos encontrados a través de los resultados estadísticos y descriptivos, se podría decir que la terapia a través del arte usando el modelo de estudio abierto, aumentó el mindfulness solamente en un grupo de estudiantes de psicología (trece de los diecisiete participantes que asistieron a más de una sesión). Estos resultados no fueron significativos a nivel estadístico. Sin embargo, la terapia a través del arte usando el modelo de estudio abierto produjo un aumento significativo desde la primera a la última sesión en el factor descentramiento, que es un elemento clave en el mindfulness. Después de analizar los resultados iniciales de la EMT y de los puntajes para sus factores se puede además discernir dos tipos de estado.

Un grupo mayoritario experimentó un estado de mindfulness porque llegaron a niveles de concentración, como lo indican sus puntajes, en los que había espacio para observar distracciones (pensamientos, sentimientos y sensaciones) y desidentificarse de las mismas con cierta facilidad. Pero dado que sus puntajes en curiosidad no aumentaron significativamente, es probable que no hayan entendido que estar atentos al momento presente incluía tanto el observar sus pensamientos, sentimientos y sensaciones como la

experiencia de hacer arte. El otro grupo experimentó un estado más similar al concepto de flow o de absorción, es decir la concentración fue muy elevada y las distracciones casi desaparecieron. Esto explica los puntajes tan bajos para ambos factores. El puntaje relativamente más alto para el factor descentramiento podría deberse a que es más fácil sentirse separado de los pensamientos cuando se está absorto en una experiencia de flow, ya que mientras más alta la absorción, es probable que éstos no aparezcan fácilmente. Ya sea que el modelo de estudio abierto haya funcionado como mindfulness o como flow/absorción, lo cierto es que produjo diferencias estadísticas significativas en el factor de descentramiento. El resultado es promisorio ya que la concentración es un elemento que se necesita y complementa al mindfulness (Germer et al., 2005).

Es importante resaltar que los estados de mindfulness pueden ser fluctuantes. Esto se explica porque en determinadas ocasiones se presenten obstáculos, como son la inquietud el aburrimiento, los deseos y las aversiones (Gunaratana, 2011; Smalley y Winston, 2010) que interfieren con la concentración. Entonces los puntajes bajan como lo demuestran los casos analizados en esta sección. Estos obstáculos pueden ser reducidos si de antemano se dan instrucciones para trabajar con éstas a través del trabajo artístico. Cabe enfatizar que es probable que la terapia de arte que usa el proyecto de estudio abierto, como una forma de mindfulness, permita el acceso de un estado de flow o absorción a un estado de mindfulness con el transcurrir del tiempo. Y es que, la meditación vipassana es abierta e inclusiva, y apunta a observar todo lo que surge en la conciencia (Gunaratana, 2011; Smalley y Winston, 2010).

Respecto a las limitaciones del estudio, es preciso señalar que hubo problemas de contexto y horarios por lo tanto el grupo se reunió en horarios distintos y un grupo fue notablemente más reducido. La muestra es pequeña, y no se pudo establecer si variables

como el sexo, edad, terapia psicológica, la experiencia en otras artes y el consumo de medicación y/o sustancias tuvieron alguna influencia en el resultado. Para ello se necesitan grupos más grandes para determinar el efecto de estas variables en investigaciones futuras. Un diseño más completo que podría darse en futuros estudios debería incluir un grupo control que utilice la meditación de mindfulness por ejemplo, para así comparar resultados. La duración de la intervención podría incrementarse a 8 sesiones, dado que la mayoría de estudios relacionados al mindfulness y la reducción del estrés han sido de 8 semanas (Kabat Zinn, 1980; Bishop et al., 2006). Sería importante encontrar resultados estadísticos significativos en el factor curiosidad en futuros estudios, dado que la curiosidad se relaciona con el awareness de estados internos (Bishop et al, 2006). Así, se podría confirmar que la terapia a través del arte usando el modelo de estudio abierto produce mindfulness. Para ello, se sugiere incluir en el procedimiento indicaciones más específicas que enfatizen que los pensamientos, sentimientos y sensaciones se observan, ya que son parte de estar atento a la experiencia del presente y, se plasman en el trabajo. También, podrían añadirse indicaciones para trabajar con los obstáculos que surgen en el proceso y dificultan la concentración. Se sugiere sustituir la segunda aplicación del CCFM y aplicar en su lugar alguna prueba que mida el bienestar psicológico. En este estudio se usó un cuestionario cualitativo para explorar el nivel de atención, a través del cual se obtuvo mucha información de carácter cualitativo que permitió entender como el concepto de flow/absorción y el de mindfulness estaban interactuando en este modelo. De ahí se desprende que futuras investigaciones podrían usar además del EMT, el cuestionario de Absorción de Tellegen para obtener resultados cuantitativos con respecto a este concepto.

Referencias

- Aggs, C., & Bambling, M, M. (2010). Teaching mindfulness to psychotherapists in clinical practice: The mindfulness therapy programme. *Counseling and Psychotherapy Research, 10*(4), 278-286. Recuperado de: <http://esvc000748.wic057u.server-web.com/files/Mindful520Therapy%20Research520Paper.pdf>
- Allen, P. (1995). Coyote comes in from the cold: The evolution of the open studio concept. *American Art Therapy Association, 12*(3), 161-166.
- Allen, P. (1995). *Art is a way of knowing*. Boston, MA: Shambhala Publications
- Allen, P. (2005). *Art is a spiritual path*. Boston, MA: Shambhala Publications.
- Allen, P. (2008). Commentary on community-based art studios: Underlying principles. *American Art Therapy Association, 25* (1), 11-12.
- Aparicio, LA (2009). Que es el Mindfulness? Recuperado de: <http://medicablogs.diariomedico.com/reflecciones/2009/03/07/¿que-es-el-mindfulness/>
- Austin, J. (2009). *Zen and the meditative transformations of consciousness*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Baer, R. (2010). *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*. Oakland, CA: New Haringer Publications.
- Baer, R., Smith, G., Lykins, E., Button, D., Krietmeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, M. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15* (3), 329-342. doi: 10.1177/1073191107313003
- Bishop, S. R (2002). What do we Really Know about Mindfulness-Based Stress Reduction?

- Psychosomatic Medicine* 64(1) 71-83. Recuperado de:
<http://people.ucalgary.ca/~lcarlso/mindfulness/bishop%20review.pdf>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Devnis, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*; 11(3), 230-240. Doi: 10.1093/clipsy/bph077
- Bishop, S. R., Lau, M., Segal, Z., Buis, T., Anderson, N., Carlson, L., Shapiro, S. & Carmody, J. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467. doi: 10.1002/jclp.20326
- Block, D., Harris, T., & Laing, S. (2005). Open studio process as a model of social action: A program for at-risk youth. *Journal of the American Art Therapy Association*, 22 (1), 32-38.
- Bolte, J. (2009). *My stroke of insight*. New York, NY: The Plume.
- Boullosa, G (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. Lima, Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. & Valdez, N. (2003). Estrés y Afrontamiento en Estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*. Vol. XXI, 2, 2003
- Denegri, P. (2012). *Open Studio Art Therapy as Mindfulness with a Group or Art Therapy Students* (Tesis inédita). Toronto Art Therapy Institute, Toronto.
- Dimeff, L., & Linehan, M. (2001). Dialectical behavior therapy in a nutshell. *The California Psychologist*, 34,10-13. Recuperado de:
http://www.nelft.nhs.uk/_documentbank/DBTinaNutshell.pdf

- Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York, NY: The Guildford Press.
- Gunaratana, B. (2011). *Mindfulness in plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Hayes, S., Follette, V., & Linehan, M. (2004). *Mindfulness and acceptance*. New York, NY: The Guildford Press.
- Hayes, A. & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262. doi: 10.1093/clipsy/bph080
- Holzel, B., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S., Gardab, T. & Lazar, S. (2011) Mindfulness practice leads to increases in regional brain grey matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-4. doi: 10.1016/j.psychresns.2010.08.006
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Bantam Doubleday Kell.
- Kapitan, L. (2010). *Introduction to art therapy research*. New York, NY: Routledge.
- Komagata N, Komagata S. (2010). Mindfulness and Flow Experience. *Holistic Health Studies program, Georgian University*. Recuperado de: [Http://nobo.komagata.net/pub/komagata+10-MindfulnessFlow.html](http://nobo.komagata.net/pub/komagata+10-MindfulnessFlow.html)
- LaBerge, D., (1995). *Attentional processing: The brain's art of mindfulness*. Cambridge, MA: The President and Fellows of Harvard College. Recuperado de: <http://books.google.ca/books?hl=en&lr=&id=Rdwv-r5RIoC&oi=fnd&pg=PR9&dq=The+Brains%27+Art+of+Mindfulness&ots=7C9OOfIW0s&sig=GM2lGW9oZ8mA1cXo9118BjX2G3Q>

- Loret de Mola, A. (2009). Confiabilidad y validez del constructo del FFMQ en un grupo de meditadores y no meditadores. Lima, Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Lusebrink, V. (2011). Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy. *Art Therapy, 21*(3), 125-135.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health*. New York, NY: Routledge.
- Malchiodi, C. (2007). *The art therapy sourcebook*. New York, NY: McGrill.
- Mollon, P. (2000). *The unconscious*. Cambridge: Icon Books.
- Nhat Hanh, Thich. (1998). *Mindfulness and psychotherapy*.
- Pastor LCD (2009) Correlatos psicofisiológicos de Mindfulness y la preocupación: eficacia de un entrenamiento en habilidades Mindfulness. Granada, España. Universidad de Granada.
- Price, C. (2005). Body-oriented therapy on the recovery from sexual abuse: An efficacy study. *Alternate Therapy Health Medicine 11*(5), 46-57. Recuperado de http://scholar.google.ca/scholar?hl=en&q=Body+Oriented+Therapy+on+Recovery+from+Sexual+Abuse&btnG=&as_sdt=1%2C5&as_sdtp=
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62* (3), 373-386. doi: 10.1002/jclp.20237
- Smalley, S.; Winston, D. (2010). *Fully Present: The Science, Art and Practice of Mindfulness*. The Capo Press
- Teasdale, J., Moore, G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S. & Zindel, S. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Counseling and Clinical Psychology, 70* (2), 275-287. doi: 10.1037//0022-006X.70.2.275

Tellegen, A. & Atkinson, G. (1974). Opening to absorption and self-altering experiences: A trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 268-277. doi: 10.1037/h0036681

Van Dam, N., Earleywine, S. & Danoff-Burg, S. (2009). Differential time function across meditators and non-meditators on the Five Facet Mindfulness Questionnaire.





ANEXO A
Instrumentos

Anexo A1

Ficha de datos sociodemográficos

1) Edad ____

2) Sexo M () F ()

3. Educación

¿En qué ciclo de psicología te encuentras? _____

4) ¿Tienes algún tipo de experiencia con la meditación? Sí () No ()

Si la tienes, podrías especificar:

¿Cuántos años de práctica llevas? ____

¿Cuántas veces a la semana? _____

¿Cuántos minutos meditas aproximadamente cuando practicas? ____

5) ¿Tienes algún tipo de terapia psicológica? Sí () No ()

Si tu respuesta es Sí, indica por favor:

¿Hace cuánto tiempo? ____

¿Cuántas veces a la semana? ____

6) ¿Tienes algún tipo de experiencia en las artes? Sí () No ()

Si tu respuesta es sí, especifica qué tipo de arte por favor:

Tipo de arte	Tiempo practicado	Frecuencia
Plástica		
Danza		
Teatro		
Música		

7) ¿Consumes algún tipo de medicación? _____

Antialérgico ()

Para la atención y concentración ()

Ansiolítico ()

Antidepresivos ()

Antipsicóticos ()

Otros ()_____

8) ¿Consumes algún tipo de las siguientes sustancias? _____

Alcohol ()

Tabaco ()

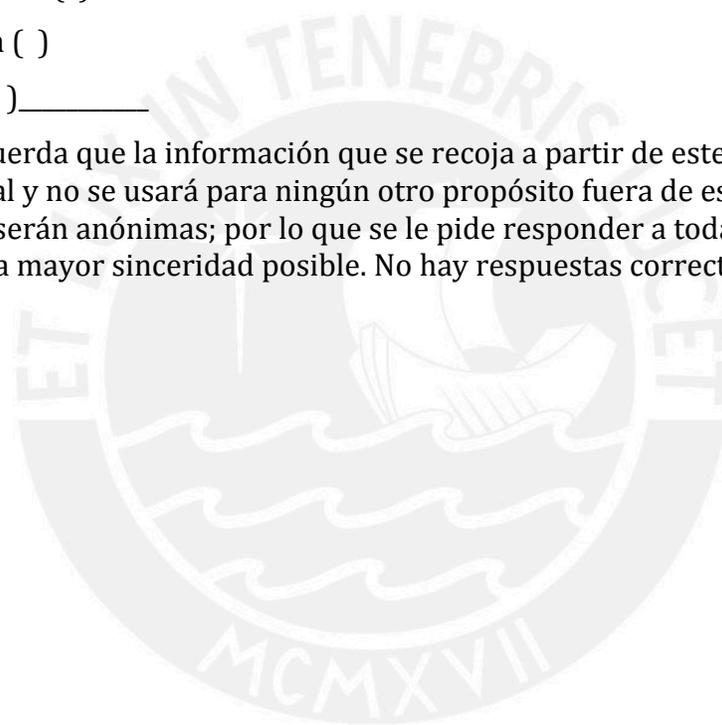
Marihuana ()

Cocaína ()

Otros ()_____

Nota: se les recuerda que la información que se recoja a partir de este cuestionario será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Sus respuestas serán anónimas; por lo que se le pide responder a todas las siguientes preguntas con la mayor sinceridad posible. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Muchas gracias



Anexo A2

Consentimiento informado

Acepto libre y voluntariamente, sin ningún tipo de coerción de por medio, ser participante del Proyecto de Investigación que conduce la tesista de Psicología Paola Denegri.

Entiendo que el propósito de la investigación es el de entender si existen diferencias en la experiencia de mindfulness en estudiantes de psicología, luego de llevar un taller de terapia a través del arte basado en el proyecto de estudio abierto. En este modelo se siguen pasos específicos, la facilitadora participa de la práctica de arte y se fomenta el no comentar ni criticar.

Asimismo, se me ha explicado que voy a llenar una ficha demográfica y que participaré de cuatro sesiones (una vez a la semana) de dos horas de duración cada una. Entiendo que mi participación es totalmente voluntaria, y que si deseo, puedo retirarme en cualquier momento.

Se me ha explicado que las respuestas a los cuestionarios son de carácter confidencial y que nadie tendrá acceso a ellas. Asimismo, que mis datos personales también se mantendrán confidenciales y se me identificará dentro del estudio mediante un código.

Entiendo que obtendré beneficios de mi participación en este estudio pues podré experimentar si la terapia a través del arte produce un estado de mindfulness el cual está relacionado con el bienestar psicológico. Asimismo, mis resultados ayudarán a analizar si hay una relación significativa entre ambas.

Si tengo cualquier duda, puedo comunicarme al teléfono 998 33 5057
He leído y entendido este consentimiento informado.

Firma

Fecha

Anexo A3

La Escala De Mindfulness de Toronto

<p>Instrucciones: Estamos interesados en saber lo que usted acaba de experimentar. Debajo hay una lista de cosas que a veces las personas pueden experimentar. Por favor lea cada enunciado. Hay cinco opciones al lado de cada enunciado: “en lo absoluto”, “un poco”, “moderadamente”, “bastante”, “muchísimo”. Por favor indique la medida en la que usted está de acuerdo con cada enunciado En otras palabras, qué tan bien describe el enunciado lo que usted acaba de experimentar hace un momento?</p>	<p>En lo absoluto</p>	<p>Un poco</p>	<p>Moderadamente</p>	<p>Bastante</p>	<p>Muchísimo</p>
<p>1. Me he sentido como algo separado de mis pensamientos y de mis sentimientos.</p>	0	1	2	3	4
<p>2. Me sentí más preocupado por estar abierto(a) a mis experiencias que en controlarlas o cambiarlas.</p>	0	1	2	3	4
<p>3. Tenía curiosidad acerca de lo que podría aprender respecto a mí mismo(a) tomando nota de como reacciono a las cosas (pensamientos, sentimientos y sensaciones).</p>	0	1	2	3	4
<p>4. Experimenté mis pensamientos más como un acontecimiento de mi mente que como un reflejo necesariamente preciso de como las cosas son en</p>	0	1	2	3	4

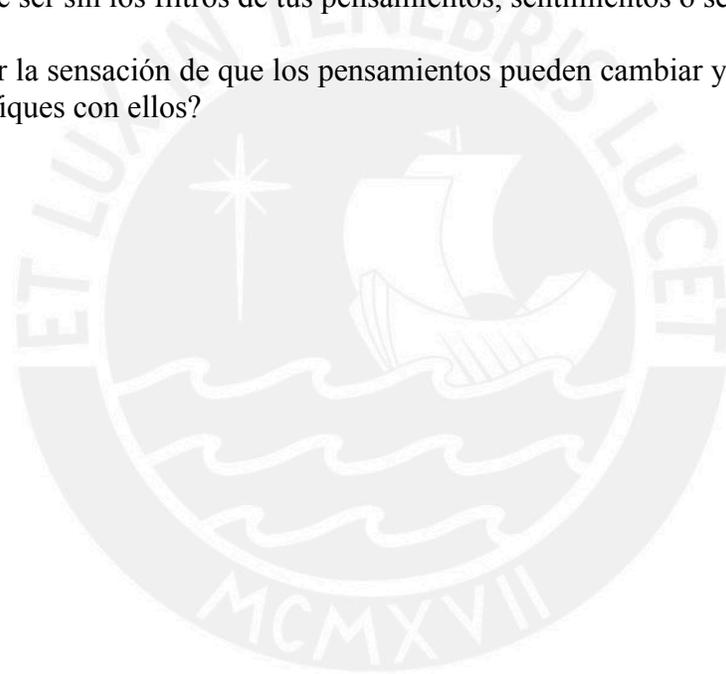
“realidad”.					
5. Tenía curiosidad de ver en que estaba mi mente en cada momento.	0	1	2	3	4
6. Tenía curiosidad acerca de cada uno de los pensamientos y sentimientos que estaba teniendo.	0	1	2	3	4
7. Estuve receptivo a la observación de pensamientos y sentimientos desagradables sin interferir con ellos.	0	1	2	3	4
8. Estaba más concentrado(a) e interesado(a) en solamente observar mis experiencias mientras sucedían que en descubrir el significado de las mismas.	0	1	2	3	4
9. Me acerqué a cada experiencia tratando de aceptarla, sin importar si era agradable o desagradable.	0	1	2	3	4
10. Me quedé con la curiosidad acerca de la naturaleza de cada experiencia a medida que ellas surgían.	0	1	2	3	4
11. Estuve consiente de mis pensamientos y sentimientos sin sobreidentificarme con ellos.	0	1	2	3	4
12. Tenía curiosidad con respecto de mis reacciones a las cosas.	0	1	2	3	4
13. Tenía curiosidad acerca de lo que podría aprender acerca de mí mismo si es que solamente tomaba nota de que es lo que capta mi atención.	0	1	2	3	4

Anexo A4

Cuestionario Cualitativo

Por favor, expliquen su respuesta.

- 1) ¿Lograste focalizar tu atención a la experiencia presente (la experiencia de hacer arte), observar con curiosidad la aparición de pensamientos, sentimientos o sensaciones y regresar tu atención nuevamente a la misma experiencia (de hacer arte)?
- 2) ¿Lograste sentirte ecuánime en este proceso?
- 3) ¿Lograste suprimir los intentos de controlar la experiencia (de hacer arte) con tus juicios; es decir la dejaste ser sin los filtros de tus pensamientos, sentimientos o sensaciones?
- 4) ¿Lograste tener la sensación de que los pensamientos pueden cambiar y que pueden pasar sin que te identifiques con ellos?





**ANEXO B:
Resultados Estadísticos**

Anexo B1

Resultados paramétricos

Se examinó la distribución de las pruebas CCFM y EMT en el pre-test y el post-test. La prueba Shapiro-Wilk muestra que en todos los casos existe una distribución normal ($p > .05$).

Se examinaron las diferencias en la prueba CCFM y sus respectivas facetas entre el pre-test y el post-test. Los resultados se muestran en la tabla 4. Los resultados indican que no existen diferencias significativas tanto en el puntaje total como en las distintas facetas de la prueba entre el pre-test y el post-test.

Tabla 1

Comparación de medias para muestras relacionadas para el CCFM.

Variable	Pre-test		Post-test		gl	t	p
	M	DE	M	DE			
CCFM total	125.00	17.61	132.23	14.04	12	-1.56	.15
CCFM observación	24.00	5.70	26.31	3.40	12	-1.71	.11
CCFM descripción	25.15	3.83	26.85	3.93	12	-.1.68	.119
CCFM awareness	27.85	5.52	28.54	3.73	12	-.483	.64
CCFM no-juzgar	28.92	4.72	30.38	5.25	12	-1.24	.24
CCFM no-reactividad	20.08	3.52	21.38	4.96	12	-1.08	.30

Anexo B2

Resultados Estadísticos para el CCFM y Sus Facetas

En términos estadísticos, no se encontraron diferencias significativas en los puntajes totales del Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness entre el pre-test ($M=125.00$, $DE=17.61$) y el post-test $M=132.23$, $DE=14.04$ $t(12)=-1.56$, $p=.15$. Tampoco se encontraron diferencias significativas en las facetas: 1) Observación: pre-test ($M=24$, $DE=5.70$), post-test ($M=26.31$, $DE=3.40$, $t(12)=-1.71$, $p=.11$), 2) Descripción: pre-test ($M=25.15$, $DE=3.83$), post-test ($M=26.85$, $DE=3.93$, $t(12)=-1.68$, $p=.119$), 3) Actuar con awareness: pre test ($M=27.85$, $DE=5.52$), post-test ($M=28.54$, $DE=3.73$), $t(12)=-.483$, $p=.64$. 4) No juzgar la experiencia interna: pre-test ($M=28.92$, $DE=4.72$) y el post-test ($M=30.38$, $DE=5.25$) $t(12)=-1.24$, $p=.24$. 5) No reactividad a la experiencia interna: pre-test ($M=20.08$, $DE=3.52$) y el post-test ($M=21.38$, $DE=4.96$, $t(12)=-1.08$, $p=.30$).



ANEXO C
Resultados Descriptivos:

Anexo C1

Viñetas

1) Fluir o Absorción/ no Fluir

S1 (sesión1): *“sin juicios logro fluir y plasmar mis pensamientos y emociones a través del arte.”*

S1 (sesión3): *“no tuve necesidad de controlar la experiencia porque flui.”*

S2 (sesión1): *“mis pensamientos no guiaron el proceso, más bien, éste sucedió sin mi control.”*

S4 (sesión 3): *“Cada vez siento que me preocupo menos por el producto, y me dejo llevar en el proceso.”*

S4 (sesión 4): *“me dejé llevar por la experiencia y gracias a ello me siento satisfecha con el resultado.”*

S5 (sesión 2): *“No se me cruzaron pensamientos ni sentimientos porque flui mientras dibujaba o pintaba.”*

S6 (sesión 2): *“Sentí una unidad con mi dibujo dejando que mi mano siguiera sin pensar.”*

S6 (sesión 4): *“he fluido sin sentirme presionada por mí misma por si algo no salía como planeado.”*

S12 (sesión 2): *“Me dejé llevar por el proceso, sin juicios, pese a que estaba pasando por una situación interna difícil.”*

S13 (sesión 1): *“Cuando mis manos se mancharon de témpera, sentí que fluía.”*

S14 (sesión 2): *“Intento no controlar lo que estaba creando de manera rígida.”*

S16 (sesión 4): *“me divertí, fue como un juego, y no me preocup  por los resultados, no he planeado, fui decidiendo que hacer con las cosas a medida que surgían en el proceso.”*

S17 (sesión 1): *“Suprimí el intento de controlar la experiencia de hacer arte porque había momentos en los que estaba tan inmerso que solo al terminar veía el trabajo.”*

S18 (sesión 3): *“logré focalizarme, fluir y no controlar la experiencia casi no me distraje: no pensaba en casi nada, me dediqué a sentir la témpera en mis dedos y me record  a mi infancia cuando jugaba con tierra y barro que me produjo una alegría estable.”*

S19 (sesión 1): *“Sólo hacia trazos y eso me calmaba, cuando probaba y hacia sin tener que pensar que debo hacer algo definido, ahí es, cuando mi mano sola seguía su ritmo.”*

S19 (sesión 2): *“cuando vi los primeros trazos, solo seguí mi mano, sin tener ideas de que hacer.”*

S19 (sesión 4): *“Me dej  guiar por los trazos, por cómo se comporta el material, cuando tuve juicios que me obstruyeron, comencé otro dibujo. Dej  que las cosas salieran sin pensar, me hizo sentir menos rígida.”*

S20 (sesión 2): *“Me sumerjo en la experiencia del arte y me siento viva y suelto los pensamientos.”*

S20 (sesión 2): *“Un dolor de cabeza me hizo más propensa a querer controlar el proceso.”*

2) Concentración / Obstrucción o Interferencias de Pensamientos

S1 (sesión 3): *“Me focalicé totalmente a la experiencia, casi no tuve interrupción del proceso, los pensamientos aparecieron muy poco.”*

S2 (sesión 3) *“Estuve inmersa en el proceso.”*

S2 (sesión 3): *“Cuando aparecieron pensamientos, los observ  intentando no juzgarlos y me di cuenta que eran pensamientos acerca de cómo soy yo.”*

S2 (sesión 2): *“Estuve focalizada a la experiencia de hacer arte, deje que todo suceda, los pensamientos iban y venían y yo estaba mirándolos.”*

S4 (sesión 2): *“Esta vez no tuve tantas interferencia a nivel del pensamiento y me identifique menos con ellos porque me focalicé a la experiencia y disfruté del proceso sin importar el resultado.”*

S4 (sesión 3): *“Cada vez logro focalizar más mi atención a la experiencia del momento presente, por ello cada vez aparecen menos pensamientos y por lo tanto siento que pueden cambiar y no me identifico con ellos.”*

S4 (sesión 4): *“Me focalicé a la experiencia y gracias a ello me siento satisfecha con el resultado.”*

S5 (sesión 4): *“Estuve focalizada a la experiencia y no hice juicios sobre lo que hacía, las pocas veces que aparecieron pensamientos o juicios, los observé y seguí con mi trabajo.”*

S7 (sesión 3): *“Me logré focalizar, dejar pensamientos pasar y además ser conscientes de ellos. Tampoco me afectaron como otros días. Además me sentí mucho más ecuanime que en procesos anteriores.”*

S9 (sesión 3): *“Pese a que me sentí un poco bloqueada pues llegué tarde y por lo vivido, logré entregarme al proceso, a que mi mano me guiara a descubrir colores’, y me sentí a gusto con el material, pues podía usar mis manos; sentí que jugaba, y me sentí en la calidez del hogar.”*

S13 (sesión 1): *“Tenía pensamientos que me obstruían, y los observé; para focalizarme pegue mis ojos a la hoja para no compararme.”*

S13 (sesión 2): *“Me concentré tanto en el método para hacer arte que no me di cuenta de los pensamientos, solo cuando me obstruían el proceso.”*

S13 (sesión 3): *“Me divertí en la dinámica, jugar con lo que se tenía a mano o buscar en el compañero del costado, pero los pensamientos estaban ahí, era como hacerme la vista gorda.”*

S13 (sesión 4): *“No me focalicé tanto, tenía ideas previas para el trabajo, solo en un dibujo trabajé sin ideas previas, y no logré liberar la tensión.”*

S14 (sesión 3): *“Me focalicé y dejé ir los pensamientos y emociones, no me perturbaron aunque traté de entenderlos.”*

S 16 (sesión 4): *“Hoy tenía muchos ánimos de experimentar con los materiales y mi mente estaba enfocada en la experiencia presente, mi cuerpo estaba físicamente exhausto pero mi mente estaba totalmente abocada al trabajo, casi no he pensado en nada más que en el trabajo que estaba haciendo. Cuando ha pensado en algo, ha sido en relación al trabajo de arte.”*

S18 (sesión 1): *“No siempre pude focalizarme, a veces me detuve a pensar que hacer.”*

S18 (sesión 2): *“No pude dejar ir mis pensamientos, estaba enganchado, y no me pude concentrar en el trabajo.”*

S20 (sesión 4): *“No logré focalizarme a la experiencia de hacer arte cuando los pensamientos me obstruían, vine con una idea preconcebida de lo quería hacer y sin la mente del principiante. Al comienzo me era más fácil hacer arte, después me empecé a exigir más.”*

3) Ignorar/Absorción

S2 (sesión 1): *“Aparecían los pensamientos y no los observaba, los ignoraba y ponía mi atención en la lo que estaba haciendo hasta que desaparecían solos.”*

S19 (sesión 2): *“Salieron los pensamientos que me dictaban que hacer de forma casi rumiativa, los olvidé, me concentré y al final logré un paisaje que me produjo mucha satisfacción”.*

S19 (sesión 4): *“Cuando tuve juicios que me obstruyeron, comencé otro dibujo”. Salieron las cosas sin pensar, como un juego.”*

4) Plasmar o Botar:

S1 (sesión 1): *“sin juicios logro fluir y plasmar mis pensamientos y emociones a través del arte.”*

S9 (sesión 2): *“me observé y todo lo que se vino a mi mente lo plasmé en el papel.”*

S14 (sesión 3): *Mis creaciones están ligadas a lo que soy y a lo que estoy pasando, así que de alguna manera no se liberan de la influencia de mis pensamientos”*

S17 (sesión 2) *“usé uno de mis pensamientos que me distraía para realizar mi trabajo.”*

S20 (sesión1) *“Los pocos pensamientos que aparecieron los botaba a través de formas que aparecieron en el papel.”*

S20 (sesión 3): *“Experimenté con nuevos dibujos y capas, veo que si haces algo con el material de arte, también haces algo en tu mente.”*

5) Observar, percatarse y/o dejar pasar los pensamientos

S7 (sesión 2): *Logro focalizarme en el dibujo cuando observo mis pensamientos y los dejo pasar.”*

S7 (sesión 4): *“Me fue difícil concentrarme en el trabajo porque tenía muchos pensamientos en mi cabeza que ocuparon mi atención.”*

S8 (sesión 2): *“En lugar de desechar mis pensamientos, me dediqué a observarlos y describirlos, por ejemplo positivos y negativos y como afectan mi vida”*

S8 (sesion3): *“Estaba cansada por el día recargado que había tenido, pero en el proceso de focalizarme en el arte, también observé mis pensamientos. Los clasifiqué en positivos y negativos de acuerdo a la intensidad y me sentí tranquila.”*

S9 (sesión 2): *“Me observé y todo lo que se vino a mi mente lo plasmé en el papel.”*

S11 (sesión 2): *“me percaté de las emociones, pero me concentré en el trabajo de arte sin importarme el resultado, pero sabía que los pensamientos y emociones estaban ahí”.*

S12 (sesión 2): *“Me dejé llevar por el proceso, sin filtros, pese a que estaba pasando por una situación interna difícil.”*

S14 (sesión 2): *“A través de la experiencia del arte logre observar desde una perspectiva más lejana pensamientos que parecían eran irrelevantes.”*

S14 (sesión 3): *“Me focalicé y dejé ir los pensamientos y emociones, no me perturbaran aunque traté de entenderlos. Me sentí más como espectadora que en otras ocasiones y puede poner todo en perspectiva.”*

S16 (sesión 2): *“Tenía la idea de lo que quería hacer, luego me di cuenta que la idea inicial se podía convertir en otra, el único pensamiento que me fastidió fue no poder lograr exactamente lo que quería, los otros los deje ir o los veía sin sentir nada respecto a ellos.”*

S17 (sesión 2): *“Esta vez me fue más difícil concentrarme en la experiencia del arte, precisamente porque me di cuenta de mis pensamientos y sentimientos y algunos no eran agradables.”*

S18 (sesión 2): *No pude dejar ir mis pensamientos, estaba enganchado, y no me pude concentrar en el trabajo.”*

S18 (sesión 4): *“Me había acostumbrado a hacer flores porque me gustan, pero mis dibujos eran como los que hacía de chiquito, me había cansado de hacer lo mismo, seguí con las témperas porque me gustaron, intente usar otro color y llegue a este dibujo que es un timón y pensé que necesitaba tomar el timón en mi vida.”*

S20 (sesión 4): *“Me da la impresión que a más sesiones menor mindfulness. Me he encontrado con cosas mágicas y con cosas no tan agradables”*

S20 (sesión 3): *Logré focalizarme a la experiencia del presente, aunque fue fluctuante. Desde el comienzo me propuse ver con curiosidad que sale tanto por los pensamientos*

como por los sentimientos. Veo que cuando es algo que no me interesa mucho lo puedo dejar ir, pero cuando es algo a lo que estoy atada, lo quiero controlar y no lo dejo fluir.”

6) Relajación:

S2 (sesión 1): *“Cuando dejé que mis manos hicieran todo, me sentí tranquila y relajada y no me identifiqué con nada de lo que sucedía en mi mente.”*

S 13 (sesión 2): *“Me concentré tanto en el método para hacer arte que tuve una sensación de relajo, casi no noté mis pensamientos.”*

S18 (sesión3): *“Me dediqué a sentir la tempera en mis dedos, me recordó a mi infancia cuando jugaba con tierra y barro y me produjo una alegría estable.”*

S19 (sesión 2): *“A veces es relajante sentir que nada tienes que hacer más que continuar y perderte por un momento fuera del mundo.”*

S19 (sesión 3) *“Focalicé mi atención a la experiencia a través de los trazos y me sentí feliz, En un momento en mi cabeza sentí un cosquilleo relajante mientras el pincel corría sobre el papel.”*

S19 (sesión 4): *“Al final de la sesión sentí como si me hubiesen acariciado y terminé con una sensación de placer y tranquilidad.”*

Anexo C2

Producciones Gráficas

Sesión 1: técnica opcional con carboncillos

S1, trabajo e intención: Estar abierto a lo que sucede en el proceso.



S2, trabajo e intención: Estar abierta a la experiencia
Estar en contacto conmigo misma



S3, trabajo e intención: Ser Feliz Ahora



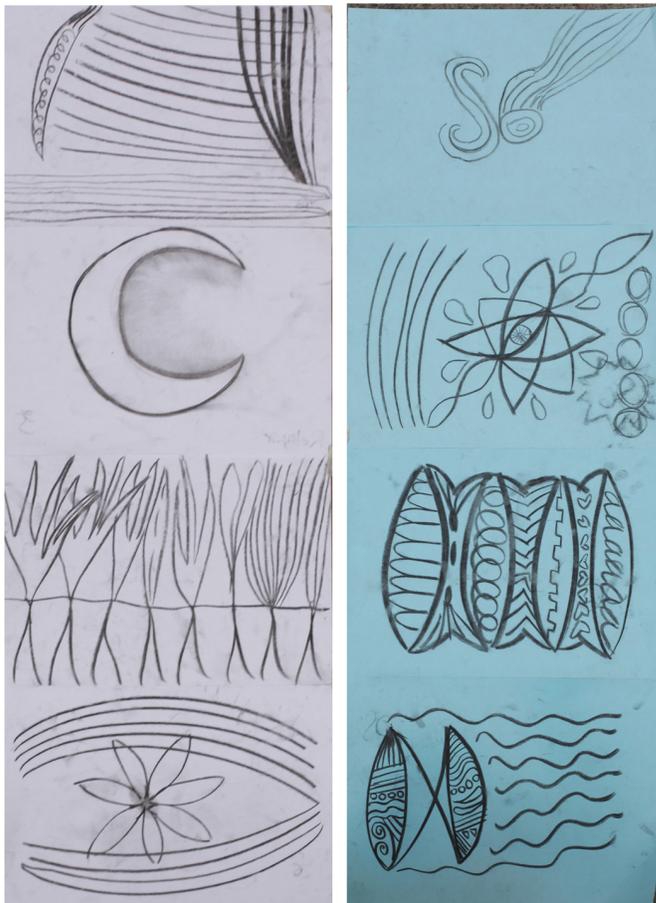
S4, trabajo e intención: No preocuparme mucho y estar abierto a lo que sucede en el proceso



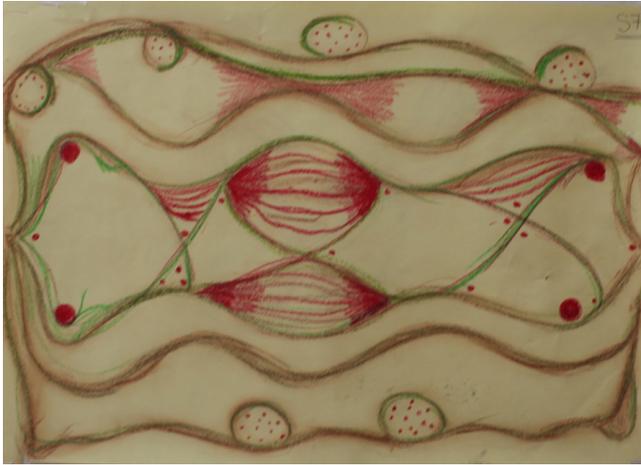
S5, trabajo e intención: Jugar y estar abierto a lo que suceda en el proceso



S6, trabajo e intención: relajar



S7: trabajo e intención grupal: dejar ir

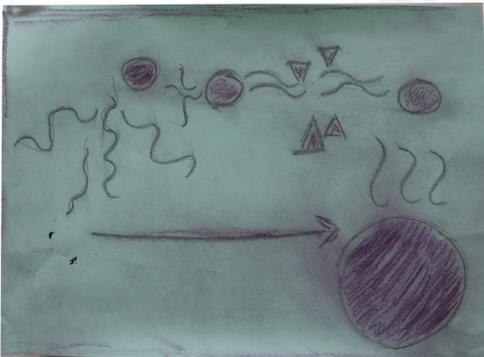


S8: trabajo de arte e intención: voy a relajar





S9, trabajo e intención: recordar



S10: trabajo e intención: sentir



S11, trabajo e intención: voy fluir



S12, trabajo e intención: ver lo que si hay



S13, trabajo e intención: dejarme llevar



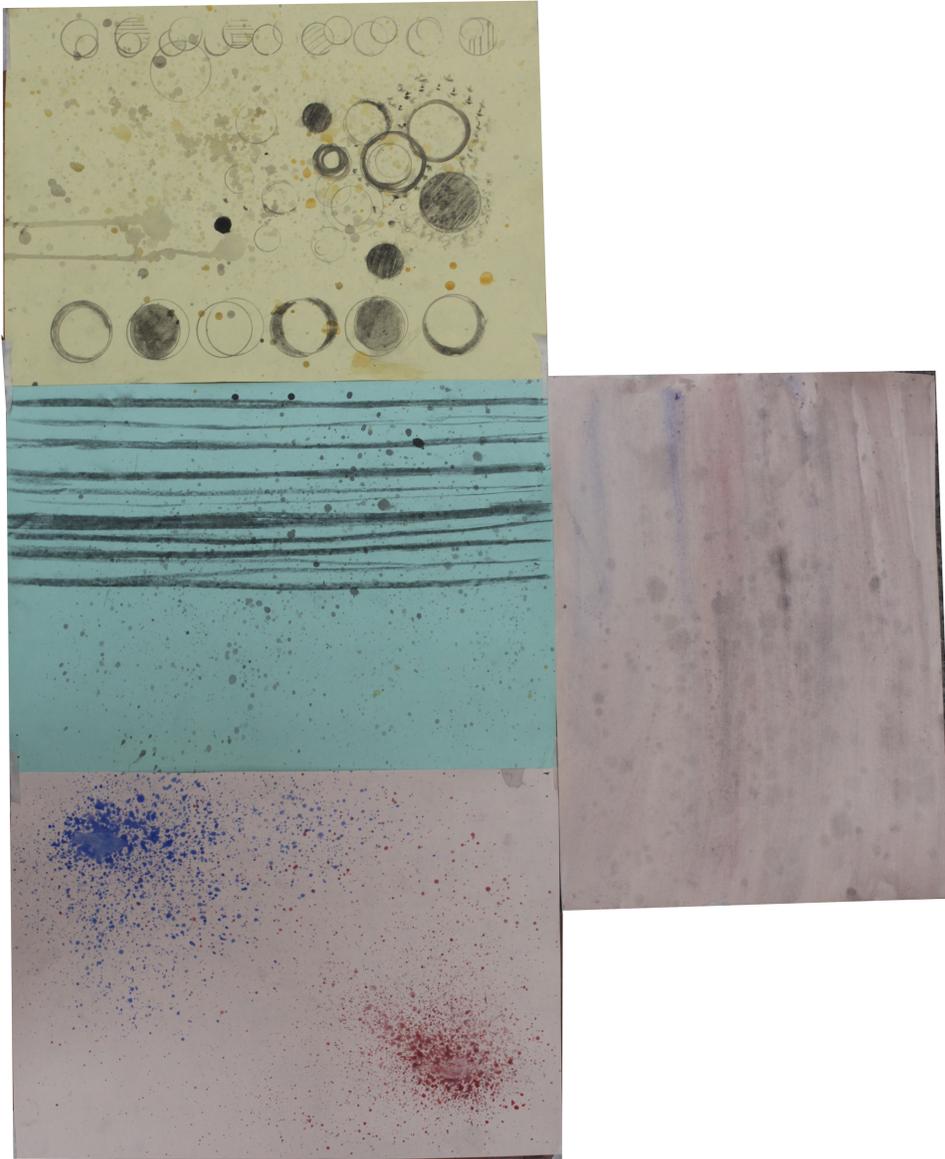
S14, trabajo e intención: fluir



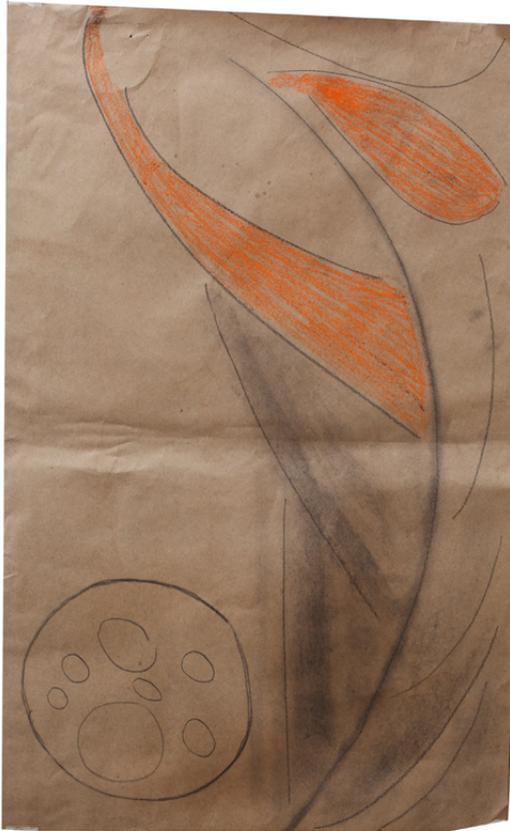
S15, trabajo e intención: voy a aceptar



S16, trabajo e intención: No pensar



S17, trabajo e intención: fluir



S18, trabajo e intención: estar en paz, divertirme



S19, trabajo, no reporta intención



S20, trabajo e intención: botar





Sesión2: técnica opcional con pasteles al oleo y trementina

S1, Trabajo e intención: dejar fluir y mezclar texturas



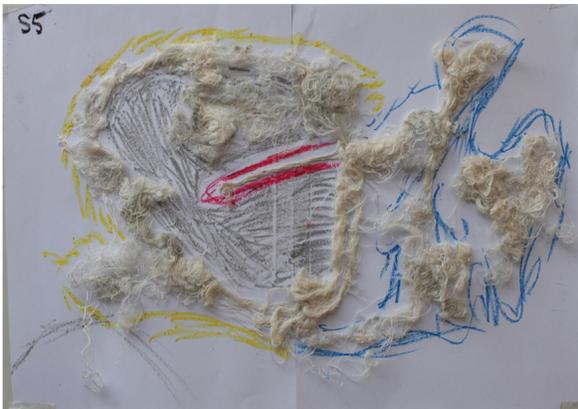
S2, trabajo e intención: me siento presente y atenta a lo que sucede ahora



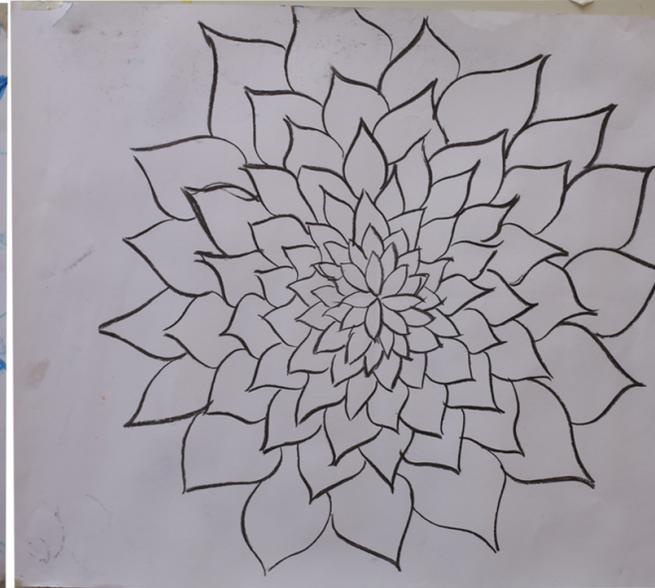
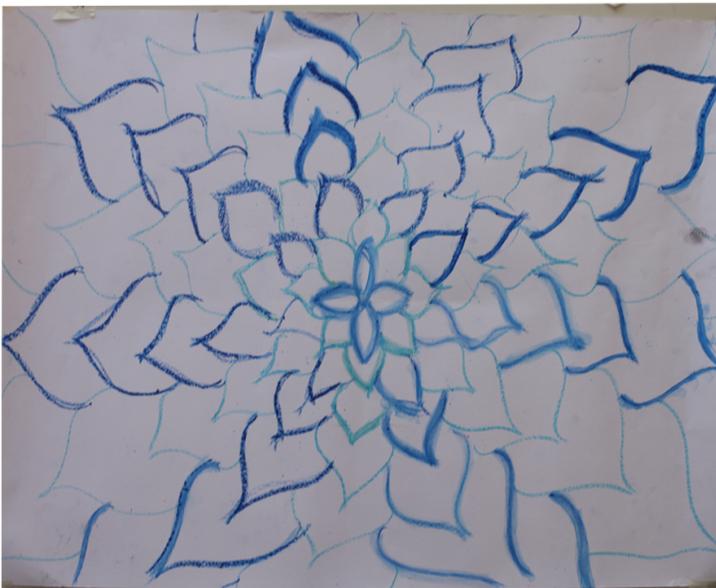
S4, trabajo e intención: intentar algo nuevo



S5, trabajo e intención: el frío invierno que da calor



S6, trabajo e intención: sentir





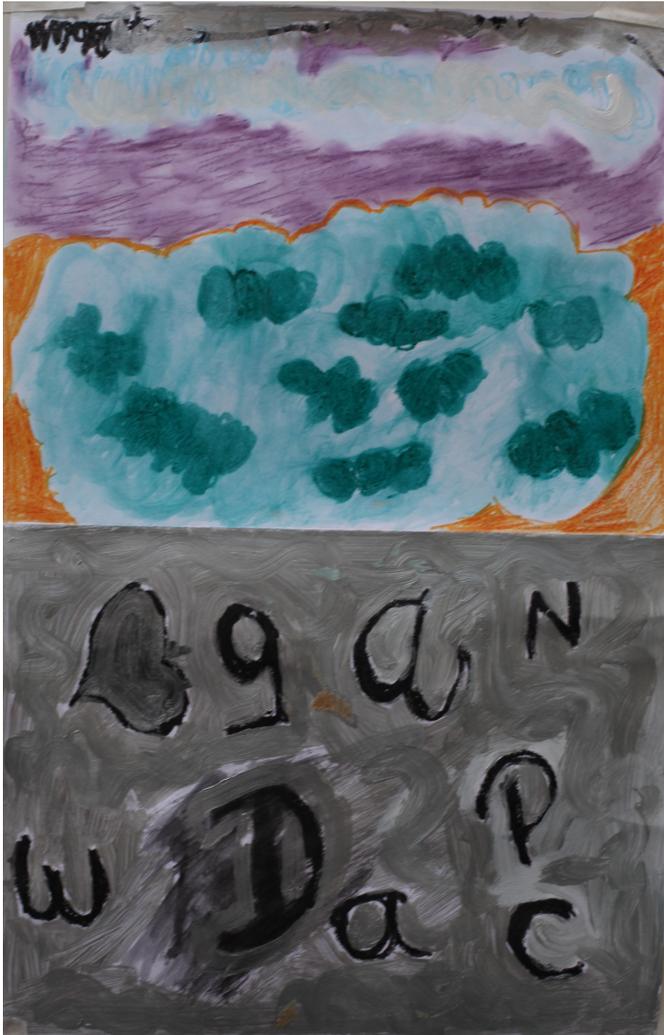
S7, trabajo e intención: observar y dejar pasar los sentimientos



S,8, trabajo e intención: voy a conocerme



S9, trabajo e intención: desfogar



S11, trabajo e intención: voy a ver mis emociones



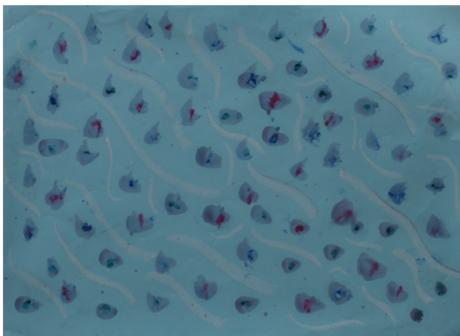
S12, trabajo e intención: soy uno con o creado



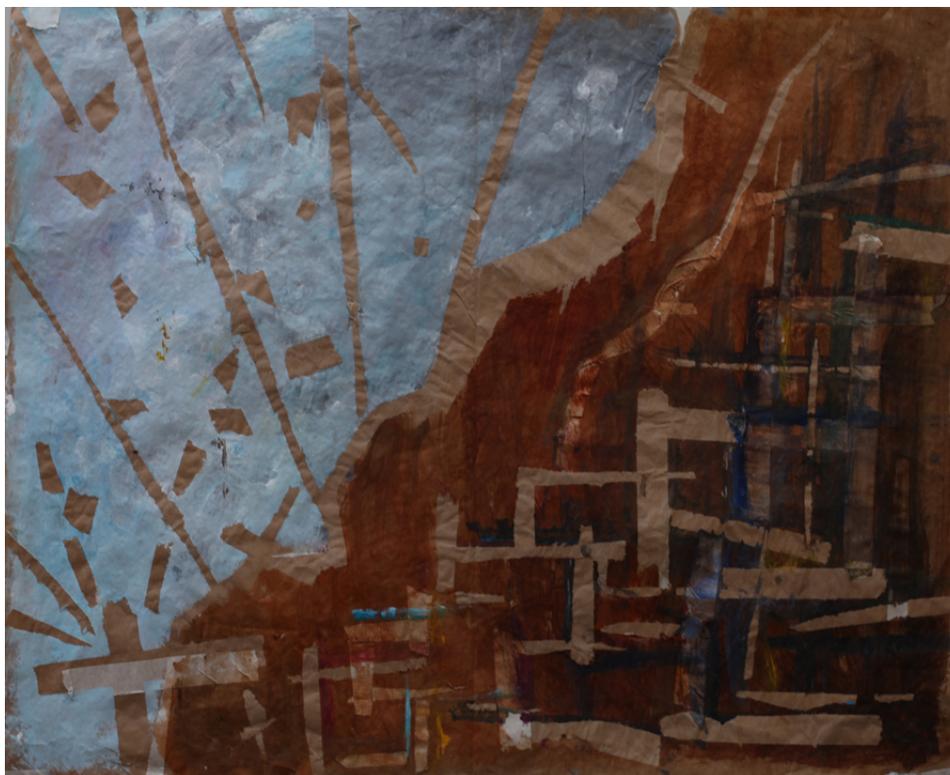
S13, trabajo e intención: experimentar



S14, trabajo e intención: crear



S16, trabajo, no reporta intención



S17, trabajo e intención: explorar



S18, trabajo e intención: estar relajado



S19, trabajo e intención: descansar



S20, trabajo e intención: disfrutar el momento



Sesión 3: técnica opcional con acrílicos

S1, trabajo e intención: libertad



S2, trabajo e intención: deajo salir mis emociones negativas



S4, trabajo e intención: dejar que los colores me elijan



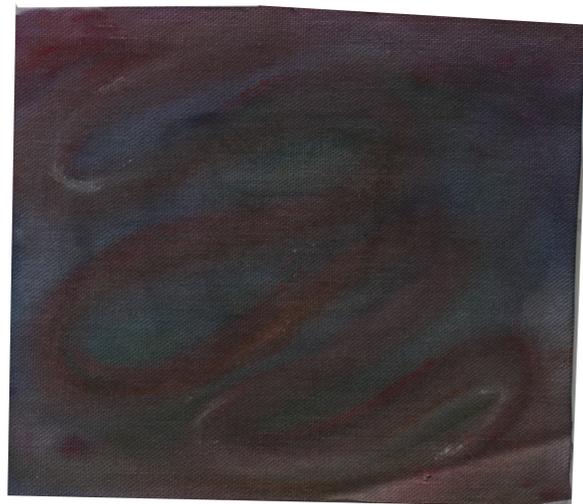


S6, trabajo e intencion: relajarme y dejar ser





S7, trabajo e intención: no esforzarme demasiado



S8, trabajo e intención: voy a esforzarme y des estresarme



S9, trabajo e intención: expulsar



S13: trabajo, no reportó intención



S14, trabajo e intención: ser paciente



S18, trabajo e intención: estar en paz



S19, trabajo e intención: claridad

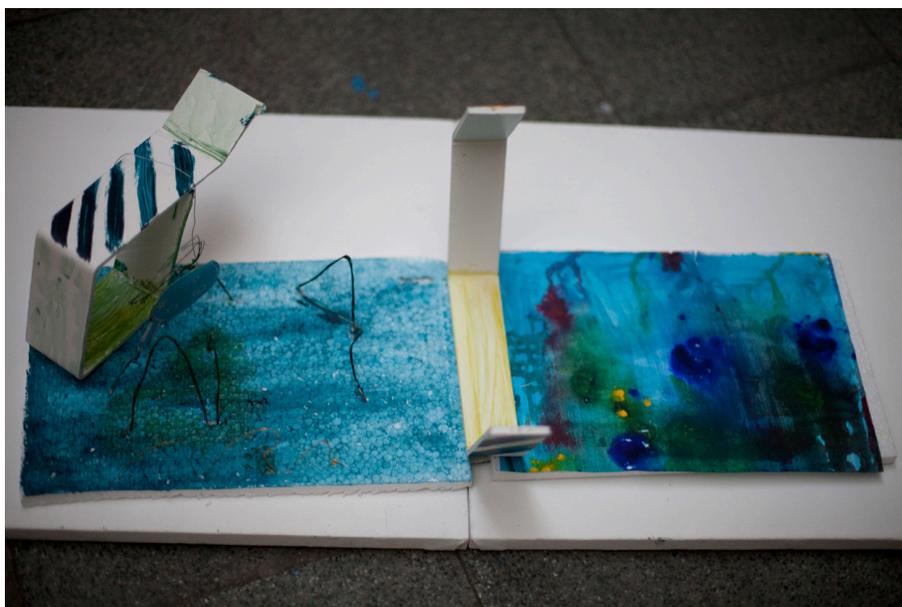


S20, trabajo e intención: disfrutar del momento



Sesión4: técnica del ensamblaje con objetos

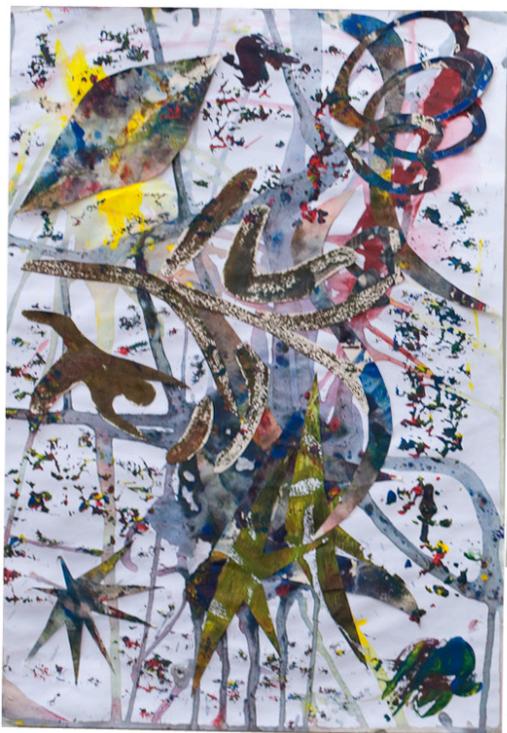
S1, trabajo en intención: construir de la nada



S2, trabajo e intención: observo toda mi experiencia interna



S4, trabajo e intención: combinar y crear



S5, trabajo e intención: emociones frente a Brasil 2014



S6, trabajo e intención: sentir, estar



S7, trabajo e intención: ser creativa



S9, trabajo e intención no reportada



S11, trabajo e intención no reportada



S13, trabajo e intención: liberar



S16, trabajo e intención: divertirme



S18, trabajo e intención no reportada



S19, trabajo e intención: jugar



S20, trabajo e intención no reportada

