

FACULTAD DE MEDICINA

TRABAJO FIN DE GRADO

Análisis de la relación entre experiencias cumbre, Mindfulness y sueños lúcidos en practicantes de Mindfulness.

Analysis of the relationship between peak experiences, Mindfulness and lucid dreams in Mindfulness practitioners.

Autor/es:

María José Cañón Marco

Director/es:

Dr. Javier García Campayo

ÍNDICE

RESUMEN	2
• Palabras clave	2
ABSTRACT	3
• Keywords	3
INTRODUCCIÓN	4
• Experiencias cumbre.....	4
• Mindfulness	6
• Sueños lúcidos	8
OBJETIVOS	9
MÉTODOS	9
• Participantes del estudio.....	9
• Técnica de recogida de datos.....	9
• Instrumentos: Escalas y Cuestionarios incluidos en el CRD.....	10
- Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ)	10
- Lucidity and Consciousness in Dreams Scale (LuCID Scale)	12
- Escala de Absorción de Tellegen.....	12
- Nondual Embodiment Thematic Inventory (NETI).....	13
• Ánalysis estadístico	14
RESULTADOS	15
DISCUSIÓN	21
CONCLUSIONES.....	24
BIBLIOGRAFÍA	25

RESUMEN

Las experiencias cumbre, situadas en la psicología humanista, fueron descritas por primera vez por el psicólogo Abraham Maslow, quien las definió como momentos de máxima plenitud, satisfacción y perfección de la vida, completo bienestar y felicidad consigo mismo y con el entorno. Para poder experimentar una experiencia cumbre es necesario tener cubiertas las necesidades vitales, también enumeradas por Maslow, y haber conseguido alcanzar la autorrealización. Se consideran experiencias muy valiosas, fuente de emociones positivas y con efectos terapéuticos.

Hemos realizado un estudio transversal analítico con el objetivo de evaluar las experiencias cumbre y su relación con el Mindfulness y los sueños lúcidos. Para la recopilación de datos se facilitó a los participantes un Cuaderno de Recogida de Datos que incluía un apartado para información socio-demográfica, además de distintos cuestionarios y escalas: *Five Facets Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), *Lucidity and Consciousness in Dreams Scale* (LuCID Scale), *Escala de Absorción de Tellegen* (TAS), *Nondual Embodiment Thematic Inventory* (NETI) y datos sobre práctica habitual de meditación y vivencia de experiencias cumbre.

Los resultados obtenidos muestran la existencia de correlación entre la práctica formal de meditación y la vivencia de experiencias cumbre, con un valor de significación $p=0.011$ y un coeficiente de correlación $\phi=0.212$. Además, también se han obtenido resultados estadísticamente significativos que relacionan las experiencias cumbre con otras dos variables analizadas en este estudio, FFMQ faceta “*Observar*” ($p=0.044$) y TAS ($p=0.006$).

El estudio concluye que las personas con mayor capacidad de reconocer sensaciones, emociones, olores, sonidos por muy sutiles que estos sean (FFMQ faceta “*Observar*”) y que tienen mayor capacidad de atracción y respuesta ante estímulos atractivos (TAS), están más predispuestas a reconocer sus propias experiencias internas y así, poder experimentar una experiencia cumbre.

- **Palabras clave:**

Experiencia cumbre, Mindfulness, Sueños lúcidos, FFMQ, LuCID Scale.

ABSTRACT

The peak experiences, located in humanistic psychology, were described for the first time by the psychologist Abraham Maslow, who defined them as moments of maximum fulfillment, satisfaction and perfection of life, complete well-being and happiness with himself and with the environment. In order to experience a peak experience, it is necessary to have the vital needs covered, also listed by Maslow, and to have obtained self-realization. They are considered very valuable experiences, source of positive emotions and with therapeutic effects.

We have carried out an analytical cross-sectional study in order to evaluate peak experiences and their relationship with Mindfulness and lucid dreams. For data collection, participants were provided with a Data Collection Notebook that included a section for socio-demographic information, in addition to different questionnaires and scales: *Five Facets Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), *Lucidity and Consciousness in Dreams Scale* (LuCID Scale), *Tellegen Absorption Scale* (TAS), *Nondual Realization Thematic Inventory* (NETI) and data on habitual practice of meditation and experience of peak experiences.

The results showed the existence of a correlation between the practice of formal meditation and the experience of peak experiences, with a significance p -value = 0.011 and a *correlation coefficient phi* = 0.212. In addition, statistically significant results have also been obtained that relate the peak experiences with two other variables analyzed in this study, FFMQ facet observe (p = 0.044) and TAS (p = 0.006) were obtained.

The study concludes that people with a greater capacity to recognize sensations, emotions, smells, sounds, no matter how subtle they are (FFMQ facet observe) and who have a greater capacity for attraction and response to inductive attractive stimuli (TAS), are more predisposed to recognize their own internal experiences and thus be able to reach a peak experience.

- **Keywords:**

Peak Experience, Mindfulness, Lucid Dreaming, FFMQ, LuCID Scale.

INTRODUCCIÓN

- **Experiencias cumbre**

Las experiencias cumbre se sitúan en el marco de la psicología humanista, una corriente de la psicología que surgió durante las décadas de los cincuenta y sesenta del siglo XX como alternativa al psicoanálisis y al conductismo, las dos grandes fuerzas de la psicología durante esos años. Para el movimiento humanista el ser humano es considerado de forma global, como un todo, frente a la psicología conductista que reduce al ser humano a las variables observables y cuantificables, o el psicoanálisis que se centra en los aspectos patológicos de la persona y sus enfermedades.

Abraham Maslow, psicólogo estadounidense, es uno de los fundadores y máximos exponentes de la psicología humanista. El concepto central de la psicología de Maslow es el de autorrealización, interpretando la autorrealización como la culminación del crecimiento de una persona, el haber alcanzado las necesidades progresivamente superiores tras haber estructurado el mundo a partir de los análisis y valores propios y personales.

A partir de lo anterior se entiende el concepto de la jerarquía de las necesidades. La pirámide de las necesidades de Maslow es una representación gráfica que ordena las necesidades humanas según la importancia que tienen para el bienestar de la persona, siendo una necesidad humana aquello que nos lleva a actuar tal y como lo hacemos.

La satisfacción de las necesidades más básicas, necesidades fisiológicas, da lugar a la generación de las siguientes y más elevadas necesidades. El primer nivel incluye las necesidades fisiológicas (alimentación, descanso, respiración, sexo y homeostasis), son las necesidades que deben cumplirse para que la existencia del cuerpo sea viable. Si estas necesidades están satisfechas, aparece el segundo nivel: las necesidades de seguridad (seguridad física, de empleo, de recursos, moral, familiar, de salud o de propiedad privada). El tercer nivel corresponde a las necesidades de afiliación (amistad, afecto e intimidad sexual), son las necesidades de establecer vínculos afectivos con otras personas. El siguiente nivel es el de las necesidades de reconocimiento (auto-reconocimiento, confianza, respeto y éxito). Y, el nivel superior es el de autorrealización y desarrollo de las necesidades internas. (1)

Las personas que culminan el nivel superior de las necesidades y alcanzan la autorrealización pueden percibir y vivir una experiencia cumbre, es decir, los sujetos que se sienten

completamente felices y plenos con sus proyectos vitales son los que van a poder experimentar una experiencia cumbre.

Las experiencias cumbre, experiencias pico o experiencias trascendentales fueron descritas por primera vez por Maslow en su obra *Religions, Values and Peak Experiences* (1964).⁽²⁾ En esta obra, Maslow definía las experiencias cumbre como revelaciones personales y completamente naturales, como los momentos más plenos, sublimes, satisfactorios y perfectos de la vida de una persona. Durante y tras haber vivido una experiencia cumbre, el sujeto se siente más pleno, completo, vivo y autosuficiente, en completa armonía consigo mismo y con el entorno que le rodea, experimenta un profundo bienestar y una fuerte sensación de felicidad. Son fuente de emociones positivas incluso más allá del momento en el que se experimentan, inspiran sensaciones de libertad y plenitud.

Estas experiencias han sido percibidas por los seres humanos desde tiempos inmemoriales y, según Maslow, siempre han sido las mismas, únicamente diferenciándose en localismos propios de espacio y tiempo en el que tienen lugar y otros aspectos periféricos y prescindibles que influyen en su interpretación. Aunque el contenido de las experiencias cumbre puede ser muy aproximado en todos los casos, la situación o desencadenante que dispara la experiencia cumbre puede ser muy diferente. Pueden ser desencadenadas por vía estética, intelectual, erótica, por un momento concreto de la vida cotidiana o por vivencias religiosas, pudiendo ser momentos como el nacimiento de un hijo, practicar buceo entre arrecifes de coral, disfrutar de un concierto, de un paseo por el bosque o de la llegada a la cima de una montaña.

Todas o casi todas las personas tienen o pueden tener experiencias cumbre. No existen personas incapaces de tener experiencias cumbre, sino que las tienen, pero las reprimen, las niegan o se alejan de ellas. Estas personas son completamente racionales, lógicas, mecanicistas y extraordinariamente prácticas y consideran que sus experiencias cumbre son una especie de locura y pérdida completa de control al verse desbordados por emociones irrationales. Son personas que están totalmente orientadas al mundo exterior y que apenas aprecian lo que ocurre en su interior.

Las experiencias cumbre son experiencias sumamente valiosas que, incluso, para las personas que las experimentan pueden llegar a ser tan importantes y sublimes que no solo se justifican a sí mismas, sino que pueden dar sentido a la vida entera. Durante la experiencia cumbre se produce una desorientación espaciotemporal; la atemporalidad y la falta de espacialidad provoca que para los individuos que perciben estas vivencias, el tiempo que parece haber pasado un minuto, ha pasado un día o viven un minuto tan intensamente que puede llegar a ser

percibido como un día, un año o una vida. Desde una experiencia cumbre, el mundo se ve siempre más valioso, bello y bueno.

Maslow durante su investigación realizó una enumeración de las principales cualidades con las que las personas describían la realidad que percibían al experimentar una experiencia cumbre. Estos son algunos de los adjetivos y palabras con las que se definieron y caracterizaron las experiencias cumbre: verdad, simplicidad, esencialidad, belleza, pureza. Plenitud limpia e inalterada, trascendencia del entorno. Totalidad, sin falta de carencia, con ello basta. Perfección. Unidad, sinergia, superación de dicotomías, dualidades, polaridades o contradicciones. Todo en su lugar, inmejorable, correcto. Alegría, gozo.

Durante las experiencias cumbre, las dicotomías, las polaridades y los conflictos de la vida desaparecen o tienden a verse resueltos. Se produce un avance hacia la percepción de unidad e integración del mundo. La persona se aleja de conflictos, enfrentamientos o divisiones y tiende a acercarse a la fusión, la integración y la unidad. También se experimenta una pérdida temporal del miedo y la ansiedad, se viven emociones como la admiración, el sobrecogimiento, la humildad y la entrega ante la inmensa magnitud de la experiencia.

Las experiencias cumbre van acompañadas de efectos secundarios, en algunas ocasiones, inmediatos o hasta puede tratarse de efectos terapéuticos, de intensidad variable, desde máximos hasta mínimos o incluso nada en absoluto.

Durante las experiencias cumbre, existe la tendencia hacia la idiosincrasia de la persona, de su yo más auténtico, se convierte en un individuo más real. La persona se siente más automotivada, más autodeterminada y más libre que en otras ocasiones. La persona se despoja relativamente de su ego, se muestra más desinteresada y menos egoísta, se vuelve más cariñosa, comprensiva, espontánea, honesta e inocente, se siente favorecida y afortunada. (2)

El vivir experiencias cumbre puede tener consecuencias e influir en diferentes ámbitos del desarrollo humano. Permiten a la persona que las experimenta reconocerse, fortalecerse y enfrentar su vida de una forma diferente.

- Mindfulness

El Mindfulness es un concepto de difícil definición, guarda relación con técnicas de meditación oriental de miles de años de antigüedad, situándolo en el contexto religioso budista. Sin embargo, actualmente se considera que el Mindfulness no guarda ninguna relación con la religión, sino que su importancia e interés recaen en su eficacia ya comprobada científicamente.

El término Mindfulness fue traducido por primera vez al inglés en 1881 por T.W. Rhys Davids (3) de la palabra en idioma pali, idioma utilizado por los primeros budistas, “*Sati*” que significa conciencia, atención o recuerdo.

Mindfulness puede traducirse al castellano como Atención Plena y hace referencia a la capacidad humana de estar en el presente de forma plena, estar constantemente en el aquí y en el ahora, atender conscientemente, con interés, a los fenómenos que se experimentan en el momento presente, reconocer y atender tal como es cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo observacional sin juzgarlo. En cambio, en el día a día las personas en vez de vivir el momento presente mientras está ocurriendo, centran su atención en momentos o pensamientos del pasado o del futuro, y si se da el caso, únicamente reconocen una pequeña porción del presente.

La Atención Plena es una habilidad que puede aprenderse mediante la práctica habitual de meditación. La meditación Mindfulness practicada de forma regular permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, permite concentrarse únicamente en la tarea que se está realizando en el momento, sin que la mente divague hacia el pasado o el futuro y sin juzgar si lo que está ocurriendo es bueno o malo, es decir, estar en el presente con aceptación. Permite tomar conciencia de la realidad personal de cada individuo y da la oportunidad de trabajar de forma consciente en estados y sentimientos de estrés, dolor, enfermedad, pérdida o en los objetivos vitales de cada persona.

En los últimos tiempos el Mindfulness es una técnica que está en tendencia, no solo en el ámbito social en general, sino también en el ámbito de la salud y de la medicina dado que se ha observado relación entre niveles altos de Atención Plena en personas que practicaban meditación Mindfulness de forma habitual y beneficios en la salud mental. Se ha comprobado su eficacia en el tratamiento de enfermedades psiquiátricas como la depresión, la ansiedad, trastornos obsesivos, trastornos de la conducta alimentaria o adicciones, entre otros. También tiene beneficios sobre la prevención y tratamiento del estrés laboral o del “burnout”. Así como efectos sobre la mejora del rendimiento deportivo, la inteligencia emocional y proporcionando mayor bienestar y calidad de vida, lo que ha propiciado que se hayan desarrollado programas que incluyan técnicas de meditación Mindfulness en las intervenciones clínicas.(4)

- **Sueños lúcidos**

Por otra parte, los sueños lúcidos. El término “sueños lúcidos” hace referencia al estado de consciencia del sueño, los sujetos son conscientes de que están soñando y tienen la capacidad de controlar el sueño de forma voluntaria y actuar de forma deliberada durante el sueño.

Los sueños suceden durante la fase REM del sueño, que representa un 25% del sueño total, aproximadamente un total de 2 horas cada noche. Es la fase del sueño en la que se producen movimientos oculares y la actividad neuronal es similar a la del estado de vigilia con ondas cerebrales rápidas y de alto voltaje, sin embargo, el tono muscular es reducido. Los sueños lúcidos tienen lugar durante la fase REM.

Paul Tholey, psicólogo perteneciente a la escuela de psicología Gestalt, describió las principales características de los sueños lúcidos. Durante los sueños lúcidos, las personas tienen total conocimiento y plena conciencia de estar soñando, tienen capacidad de tomar decisiones con libre albedrío, así como acceso total a la memoria tanto de las experiencias vividas durante la vigilia como de anteriores experiencias de sueños lúcidos y perciben los cinco sentidos como en el estado de vigilia. Cuando despiertan del sueño recuerdan con total claridad el contenido de los sueños y, además, durante el sueño tienen la capacidad de interpretar un sueño dentro del mismo sueño. (5)

Los sueños lúcidos, en los últimos tiempos, han despertado un gran interés en el ámbito científico pues cabe suponer una relación entre la vivencia de sueños lúcidos y la práctica de la meditación y el Mindfulness, considerando a la práctica de Mindfulness, conciencia plena durante la vigilia, una variable favorecedora de las experiencias de sueños lúcidos. Además, también se ha planteado otra asociación, al haberse confirmado la relación positiva que hay entre la práctica de Mindfulness y los beneficios sobre el bienestar y la salud emocional; se sugiere otra posible relación entre la conciencia durante el sueño, los sueños lúcidos, y sus posibles efectos beneficiosos sobre la salud emocional y el bienestar de los sujetos que los experimentan. A pesar de haberse planteado y establecido esta relación, sería necesaria más investigación para poder delimitar y aclarar la relación entre ambas variables. (6)

En este estudio queremos analizar la prevalencia de episodios con las características típicas de experiencias cumbre y su relación con la práctica formal y regular de meditación y Mindfulness, así como con los sueños lúcidos. Hasta el momento no hay estudios previos e información acerca de las hipótesis que planteamos analizar e investigar en este estudio.

OBJETIVOS

El objetivo del presente estudio es evaluar las experiencias cumbre y su relación con diferentes variables como Mindfulness y la experimentación de sueños lúcidos en sujetos de habla hispana.

MÉTODOS

- **Participantes del estudio**

En esta investigación se ha llevado a cabo un estudio transversal analítico sin continuidad en el eje del tiempo.

Los participantes del estudio fueron reclutados a partir de alumnos y exalumnos del Máster Propio en Mindfulness impartido por la Universidad de Zaragoza y en coordinación con el Grupo de Investigación en Salud Mental en Atención Primaria del Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón (IISA).

Los participantes, una muestra de 144 individuos, fueron 109 mujeres, 75.7% del total, y 35 hombres, 24.3% del total, todos ellos de habla hispana con edades comprendidas entre los 18 y los 75 años.

Las nacionalidades de los participantes del estudio fueron: 3 alemanes (2.1%), 1 andorrana (0.7%), 9 argentina (6.3%), 1 brasileña (0.7%), 5 colombiana (3.5%), 122 española (84.7%), 1 holandesa (0.7%), 1 lituana (0.7%) y 1 mexicana (0.7%).

- **Técnica de recogida de datos**

En esta investigación los datos fueron recopilados a través de un Cuaderno de Recogida de Datos (CRD) que se facilitó a los participantes mediante un enlace web que redirigía a la plataforma digital “SurveyMonkey” que permite recoger datos y opiniones a través de Internet.

El CRD incluía un apartado para datos socio-demográficos y distintos cuestionarios y escalas: *Five Facets Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), *Lucidity and Consciousness in Dreams Scale* (LuCID Scale), *Escala de Absorción de Tellegen* (TAS), *Nondual Embodiment Thematic Inventory* (NETI) y datos sobre práctica habitual de meditación y vivencia de experiencia cumbre.

Para interrogar a los participantes sobre la práctica formal y regular de meditación y sobre la vivencia de experiencias cumbres, en el CRD se les proponían dos preguntas que debían contestar afirmando o negando:

- “*¿Tiene usted experiencia en la práctica formal de la meditación?*” Sí/No
- “*¿Ha tenido, a lo largo de su vida, alguna experiencia que cumpla las características que definen a una experiencia cumbre?*” Sí/No

- **Instrumentos: Escalas y Cuestionarios incluidos en el CRD**

- **Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ)**

Cuestionario consolidado en el 2008 por Baer et. al (7) a partir de la evaluación de otros cinco cuestionarios previos que valoraban diferentes aspectos de la Atención Plena: *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI), *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS), *Cognitive and Affective Mindfulness Scale* (CAMS) y *Mindfulness Questionnaire* (MQ).

En base a la evaluación de los cinco cuestionarios anteriores y a partir de la combinación de los ítems más representativos de los distintos instrumentos evaluados, se configuró el Cuestionario Mindfulness de las Cinco Facetas (FFMQ) con el fundamento de poseer una herramienta psicométrica que permitiese evaluar la Atención Plena.

El FFMQ incluye la valoración de cinco facetas:

- a) *Observar* (8 ítems). Evalúan la habilidad de reconocer estímulos tan sutiles que en la mayoría de los individuos pueden pasar desapercibidos tales como sensaciones, cogniciones, emociones, sonidos u olores. (“*Mientras camino me doy cuenta de las sensaciones de mi cuerpo al moverse*”).
- b) *Describir* (8 ítems). Valoran el poner palabras a la experiencia interna que se vive con atención plena. (“*Soy capaz de encontrar las palabras adecuadas para describir mis sentimientos*”).
- c) *Actuar con conciencia* (8 ítems). Evalúan el tomar conciencia de las acciones que se realizan, ser consciente de lo que se está haciendo. (“*Cuando estoy haciendo algo me distraigo con facilidad*”).

- d) *No enjuiciamiento, no juzgar* (8 ítems). Evalúan el no juicio de los pensamientos, sensaciones y emociones; observarlos con distancia, de forma objetiva y no evaluativa. (“*Me critico por tener emociones inapropiadas o irrationales*”).
- e) *No reactividad* (7 ítems). Evalúan la tendencia a no reaccionar ante la experiencia interna permitiendo que los pensamientos y los sentimientos fluyan. (“*Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellas*”).

El cuestionario posee un total de 39 ítems, algunos de ellos de puntuación inversa y otros de puntuación directa que puntúan en una escala de tipo Likert de cinco valores; van de 1 (nunca o muy raramente verdadero) a 5 (muy a menudo o siempre verdadero). La puntuación mínima del cuestionario es 39 y la máxima 195 puntos. (4)

Del total de los 39 ítems, 19 de ellos son de puntuación inversa. Son todos los ítems de la faceta “*Actuar con conciencia*”, faceta “*No enjuiciamiento*” y tres ítems de la faceta “*Describir*”.

En el año 2012 Cebolla et al.(8) realizaron un estudio de validación del cuestionario FFMQ para la población española. El objetivo era explorar la validez de las propiedades psicométricas de la versión española del FFMQ.

La muestra de estudio estaba compuesta por un total de 462 participantes con edades comprendidas entre los 16 y los 63 años de edad.

El estudio concluyó que la versión española del FFMQ parece medir las mismas cinco facetas que la versión FFMQ original y, por tanto, FFMQ demostró ser un instrumento psicométrico eficaz para medir la atención plena en muestras españolas, tanto muestras clínicas como no clínicas.

En el año 2016 Cristian Coo Calcagni y Marisa Salanova Soria(9) realizaron una investigación con el objetivo de validar la versión abreviada del cuestionario FFMQ para la población española no clínica.

La muestra de estudio estaba compuesta por un total de 227 participantes pertenecientes al sector ocupacional sanitario, fue una muestra sobre población no clínica.

Este estudio demostró que el FFMQ abreviado también era un instrumento psicométrico efectivo para medir los niveles de atención plena en muestras españolas.

La versión abreviada del FFMQ consta de 20 ítems. Faceta “*Observar*”, 5 ítems; faceta “*Describir*”, 3 ítems; faceta “*Actuar con conciencia*”, 4 ítems; faceta “*No juzgar*”, 4 ítems y faceta “*No reactividad*”, 4 ítems. Cada ítem puede puntuar desde un valor mínimo 0 (nunca o muy rara vez cierto) hasta un valor máximo 6 (muy a menudo o siempre cierto).

- Lucidity and Consciousness in Dreams Scale (LuCID Scale)

Escala elaborada en el año 2013, por Voss, Schermelleh-Engel, Windt, Frenzel y Hobson⁽¹⁰⁾, para la evaluación de la lucidez y conciencia del sueño. La escala se elaboró basándose en consideraciones teóricas y en observaciones empíricas.

Cuenta con 24 ítems que se responden asignando una puntuación de 0 (nunca) a 5 (siempre). Los resultados obtenidos se relacionan con 8 factores: insight, control, pensamiento, realismo, memoria, disociación, emoción negativa y emoción positiva. Todos los factores están involucrados en la conciencia del sueño, pero dos de ellos se consideran factores diferenciadores entre los sueños lúcidos y los sueños ordinarios, son el factor “*insight*” y “*control*”.⁽⁶⁾ Sin embargo, los factores “*realismo*” y “*emoción negativa*” no diferencian entre los sueños lúcidos y los no lúcidos.⁽¹⁰⁾

Actualmente está siendo validada su versión en la población española, se encuentra en proceso de ser publicada.

- Escala de Absorción de Tellegen

La Escala de Absorción de Tellegen (Tellegen Absorption Scale, TAS) mide la capacidad que tiene un individuo para dejarse absorber por una tarea, la capacidad de absorción de un sujeto, que se ha sido relacionada con la hipnotizabilidad. La absorción es un rasgo de la personalidad que permite al individuo implicarse en experiencias mediante la imaginación, hasta el punto de poder perder de forma momentánea la percepción del yo. ⁽¹¹⁾

Cuenta con 34 ítems que se responden con “verdadero” o “falso”.

La TAS mide 9 categorías:

- a) El sujeto responde a estímulos atrayentes (lenguaje poético o forma de las nubes).
- b) El sujeto responde a estímulos inductivos (escuchar música o ver una película).

- c) A menudo piensa en imágenes, los pensamientos no vienen en palabras sino en imágenes.
- d) Puede evocar imágenes intensas y sugerentes.
- e) Presenta interferencias en las modalidades sensoriales (sinestesias o sensaciones coloreadas).
- f) Puede dejarse absorber por sus propios pensamientos e imágenes (“soñar despierto”).
- g) Puede revivir el pasado intensamente.
- h) Refiere episodios con expansión de la conciencia.
- i) Estados alterados de la conciencia, como en las experiencias místicas.

En otras palabras, la TAS evalúa aspectos y situaciones como: sentir y vivir las experiencias como en la infancia, disfrutar de los pequeños detalles como los colores de las pompas de jabón, sentir que los olores tienen colores, conmoverse con una puesta de sol o con el lenguaje poético o sentir que la propia mente puede abarcar el mundo entero, entre otros aspectos.

La TAS puede considerarse una medida indirecta de los niveles de meditación alcanzados en el ámbito de la práctica informal de la meditación. Sin embargo, no hay bastante investigación que permita relacionar esta escala con la meditación, motivo por el que estas conclusiones deben tomarse con precaución. (12)

Actualmente está siendo validada su versión en la población española, se encuentra en proceso de ser publicada.

- [Nondual Embodiment Thematic Inventory \(NETI\)](#)

Cuestionario desarrollado para evaluar aspectos espirituales y trascendentales e intentar diferenciar entre sujetos con ideas transpersonales y los que no las tienen. Consiste en un total de 20 ítems, a los cuales se les asigna una puntuación entre 1 (nunca) y 5 (todo el tiempo); el resultado total oscila entre 20 y 100 puntos.

Evalúa diferentes parámetros: compasión, resiliencia, propensión a rendirse, interés por la verdad, actitud defensiva, capacidad para tolerar la disonancia cognitiva y/o el malestar emocional, gratitud, frecuencia de experiencias espirituales y/o trascendentales, niveles de ansiedad, paradigma motivacional, autenticidad, nivel de desidentificación de la mente y humildad. (13)

Actualmente también está siendo validada su versión en la población española, se encuentra en proceso de ser publicada.

- **Análisis estadístico**

Una vez los participantes llenaron el CRD se procedió al análisis de los datos e información obtenida en los cuestionarios, escalas y preguntas realizadas.

Para la realización de los análisis estadísticos, en primer lugar, se han recodificado los valores de las preguntas con sentido inverso de aquellos cuestionarios y escalas que así lo requerían, y posteriormente, se han calculado las puntuaciones totales de cada instrumento o los diferentes factores que los componen. Para ejecutar el análisis se ha utilizado el programa estadístico informático SPSS v.20.

En primer lugar, se ha realizado un análisis descriptivo con cálculo de frecuencias, frecuencias absolutas y relativas, para las variables cualitativas. Y de medias, desviaciones estándar y límites de la distribución para las variables cuantitativas.

Se ha analizado la relación entre la experiencia meditadora y la vivencia o no de experiencias cumbre a partir del análisis de contingencia aplicando el estadístico nominal Phi y evaluando su significación con Chi-cuadrado de Pearson, y, en segundo lugar, se ha analizado la correlación entre las diferentes variables cuantitativas evaluadas mediante cuestionarios aplicando el estadístico correlación de Pearson.

Se ha utilizado el test de Kolmogorov-Smirnov para verificar la normalidad de la distribución y, por consiguiente, la necesidad o no de uso de pruebas paramétricas o no paramétricas. Todas las variables cumplen el supuesto de normalidad excepto: FFMQ “*Observar*”, FFMQ “*Actuar con conciencia*” y FFMQ “*No reactividad*”.

Posteriormente, se ha realizado un análisis para comprobar las diferencias entre el grupo de personas con experiencias cumbre y los que no han tenido ninguna experiencia de este tipo. Para el análisis de las variables que cumplen el supuesto de normalidad se ha utilizado el test de contraste de hipótesis “*t de Student*” y el test de “*U de Mann-Whitney*” para las variables mencionadas anteriormente que no cumplen el supuesto de normalidad. Se han usado contrastes bilaterales para una $p < 0,05$.

RESULTADOS

En cuanto a los resultados obtenidos al analizar las variables cualitativas “Práctica formal de meditación (sí/no)” y “Experiencias cumbre (sí/no)” se ha observado la existencia de correlación como se refleja, a continuación, en la tabla de contingencia. (Tabla 1) La vivencia de experiencias cumbre depende de la práctica formal y habitual de meditación, con un valor de significación $p=0.011$. (Tabla 2) Además, existe relación significativa entre ambas variables, aunque es pequeña. (Coeficiente de correlación $\phi=0.212$). (Tabla 3)

Tabla 1. Tabla de contingencia

¿Ha tenido a lo largo de su vida alguna o algunas experiencias que cumplan estas características? Responda marcando Sí / No * ¿Tiene experiencia en la práctica formal de meditación? Sí / No

			¿Tiene experiencia en la práctica formal de meditación?		Total	
			Sí	No		
¿Ha tenido a lo largo de su vida alguna o algunas experiencias que cumplan estas características? Responda marcando Sí / No	Sí	Recuento	50	35	85	
		Frecuencia esperada	42,5	42,5	85,0	
		% dentro de ¿Tienes experiencia en la práctica formal de meditación?	69,4%	48,6%	59,0%	
		% del total	34,7%	24,3%	59,0%	
		Residuos tipificados	1,2	-1,2		
		Residuos corregidos	2,5	-2,5		
	No	Recuento	22	37	59	
		Frecuencia esperada	29,5	29,5	59,0	
		% dentro de ¿Tienes experiencia en la práctica formal de meditación?	30,6%	51,4%	41,0%	
		% del total	15,3%	25,7%	41,0%	
		Residuos tipificados	-1,4	1,4		
		Residuos corregidos	-2,5	2,5		
Total		Recuento	72	72	144	
		Frecuencia esperada	72,0	72,0	144,0	
		% dentro de ¿Tienes experiencia en la práctica formal de meditación?	100,0%	100,0%	100,0%	
		% del total	50,0%	50,0%	100,0%	

Tabla 2. Pruebas de Chi-cuadrado de Pearson. Variables cualitativas.

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,461 ^a	1	,011		
Corrección por continuidad ^b	5,628	1	,018		
Razón de verosimilitudes	6,517	1	,011		
Estadístico exacto de Fisher				,017	,009
Asociación lineal por lineal	6,416	1	,011		
N de casos válidos	144				

a. 0 casillas (0,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 29,50
b. Calculado sólo para una tabla de 2x2

Tabla 3. Medidas simétricas

		Valor	Sig. aproximada
Nominal por nominal	Phi	,212	,011
	V de Cramer	,212	,011
N de casos válidos		144	
a. Asumiendo la hipótesis alternativa.			
b. Empleando el error típico asintótico basado en la hipótesis nula.			

A continuación, se presentan las tablas de frecuencia (Tabla 4 y 5) y tres diagramas de sectores (Ilustraciones 1, 2 y 3) en los que se expone de forma gráfica la información más relevante recogida en la anterior tabla de contingencia acerca de las dos variables cualitativas estudiadas: “Experiencias cumbre (sí/no)” y “Práctica formal de meditación (sí/no)”.

Tabla 4. Tabla de Frecuencias. Variable cualitativa “Experiencias cumbre (sí/no)”

Variable Cualitativa Dicotómica	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
¿Experiencias cumbre?	Número de Individuos	Porcentaje (%)
Sí	85	59 %
NO	59	41 %

Tabla 5. Tabla de Frecuencias. Variable cualitativa “Práctica formal de meditación (sí/no)”

Variable Cualitativa Dicotómica	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
¿Práctica habitual de Mindfulness?	Número de Individuos	Porcentaje (%)
SÍ	72	50 %
NO	72	50 %



Ilustración 1. Diagrama sectorial.

Variable cualitativa “Práctica formal de meditación (sí/no)”

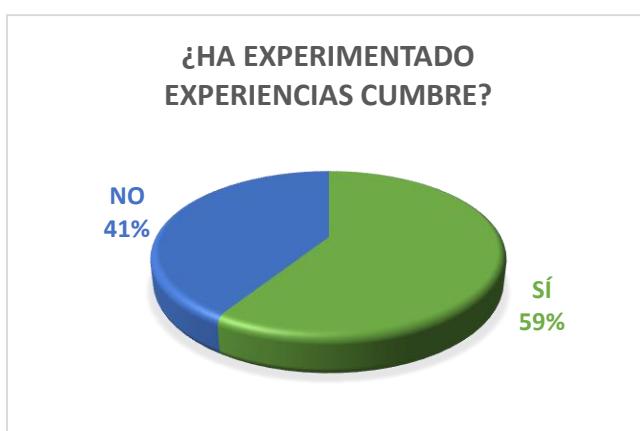


Ilustración 2. Diagrama sectorial.

Variable cualitativa “Experiencias cumbre (sí/no)”



Ilustración 3. Diagrama sectorial.

Variables cualitativas “Práctica formal de meditación (sí/no)” & “Experiencias cumbre (sí/no)”

Las variables cuantitativas que se han analizado son aquellas que pueden extraerse de los cuestionarios y escalas que fueron incluidos en el Cuaderno de Recogida de Datos que se proporcionó a cada participante incluido en el estudio.

A continuación, se presentan dos tablas (Tabla 6 y 7) que recogen los datos de estadística descriptiva, media, desviación típica o estándar y límites de la distribución, que se han calculado para las variables cuantitativas, esto es, los valores de cada variable incluida en los cuestionarios y escalas utilizadas para esta investigación.

Tabla 6.

Estadística descriptiva, variables cuantitativas. Individuos que sí han experimentado alguna experiencia cumbre.

	Mínimo	Máximo	Media aritmética	Desviación típica
FFMQ “Observar”	8	20	15.11	2.858
FFMQ “Describir”	8	25	17.73	4.196
FFMQ “Actuar con conciencia”	5	25	15.8	4.234
FFMQ “No juzgar”	6	25	15.95	4.506
FFMQ “No reactividad”	6	25	15.86	3.274
LuCID Scale	0	3.95	2.10	0.853
TAS	5	34	21.7	6.702
NETI	45	94	62.64	8.505

Tabla 7.

Estadística descriptiva, variables cuantitativas. Individuos que no han experimentado alguna experiencia cumbre.

	Mínimo	Máximo	Media aritmética	Desviación típica
FFMQ “Observar”	9	20	14.2	2.49
FFMQ “Describir”	10	25	16.88	3.558
FFMQ “Actuar con conciencia”	8	22	15.56	2.806
FFMQ “No juzgar”	5	25	15.92	4.272
FFMQ “No reactividad”	10	22	15.47	2.812
LuCID Scale	0	3.41	1.84	0.843
TAS	6	31	18.68	6.129
NETI	40	79	60.07	7.43

Referente a los resultados obtenidos en la comparación intergrupos (Experiencia cumbre sí Vs. Experiencia cumbre no) en el cuestionario FFMQ Faceta “*Observar*”, se han obtenido resultados estadísticamente significativos ($p=0.044$), siendo mayor la puntuación en el grupo con experiencias cumbre. (Tabla 8)

La hipótesis nula (H_0) planteaba la ausencia de diferencias entre las personas que reconocían tener o no experiencias cumbre y los resultados en la faceta “*Observar*” del cuestionario FFMQ;

la hipótesis alternativa (H_1) planteaba la existencia de diferencias entre las personas con o sin experiencias cumbre y la puntuación en la faceta “*Observar*” del cuestionario FFMQ. Se ha obtenido un valor de $p < 0.05$, valor de significación estadística, $p=0.044$, lo que hace que la hipótesis alternativa (H_1) se acepte y, por tanto, se admita la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre las personas que experimentan experiencias cumbre y las que no y sus correspondientes resultados en la faceta “*Observar*” del cuestionario FFMQ, siendo mayores las puntuaciones de los sujetos que sí tienen experiencias cumbre.

Tabla 8.

Pruebas de hipótesis, variables que no cumplen el supuesto de normalidad.

Hipótesis Nula	Test	Significación	Decisión
La distribución de FFMQ “ <i>Observar</i> ” es la misma entre las categorías ¿Ha tenido a lo largo de su vida alguna o algunas experiencias que cumplas estas características? Responda Sí/NO	Prueba U de Mann-Whitney de muestras independientes	0.044	Rechazar la hipótesis nula
La distribución de FFMQ “ <i>Actuar con Conciencia</i> ” es la misma entre las categorías ¿Ha tenido a lo largo de su vida alguna o algunas experiencias que cumplas estas características? Responda Sí/NO	Prueba U de Mann-Whitney de muestras independientes	0.427	Retener la hipótesis nula
La distribución de FFMQ “ <i>No Reactividad</i> ” es la misma entre las categorías ¿Ha tenido a lo largo de su vida alguna o algunas experiencias que cumplas estas características? Responda Sí/NO	Prueba U de Mann-Whitney de muestras independientes	0.565	Retener la hipótesis nula

Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es .05

En cuanto a los resultados obtenidos en la comparación intergrupos (Experiencia cumbre sí Vs. Experiencia cumbre no) en la Escala de Absorción de Tellegen, TAS, se ha observado una diferencia estadísticamente significativa entre ambos grupos ($p=0.006$), siendo mayor la puntuación en el grupo de individuos que reconocen experimentar experiencias cumbre. (Tabla 9)

La hipótesis nula (H_0) planteaba la ausencia de diferencias entre los sujetos que reconocen tener o no tener experiencias cumbre y la puntuación obtenida en la TAS; la hipótesis alternativa (H_1)

planteaba la existencia de diferencias entre los sujetos los sujetos que reconocen tener o no tener experiencias cumbre y la puntuación obtenida en la TAS. Se ha obtenido un valor de $p < 0.05$, valor de significación estadística, $p=0.006$, lo que hace que la hipótesis alternativa (H_1) se acepte y, en consiguiente, se admita la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre las personas que reconocen experimentar experiencias cumbre y las que no y sus correspondientes resultados en la Escala de Absorción de Tellegen, obteniendo una puntuación mayor en la TAS aquellos sujetos que sí tienen experiencias cumbre.

Por lo que corresponde a los resultados obtenidos en la comparación intergrupos (Experiencia cumbre sí Vs. Experiencia cumbre no), no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en el cuestionario FFMQ Faceta “*Describir*” ($p=0.207$), FFMQ Faceta “*No juzgar*” ($p=0.960$), FFMQ Faceta “*Actuar con conciencia*” ($p= 0.427$), FFMQ Faceta “*No reactividad*” ($p=0.565$); tampoco en cuanto a LuCID Scale ($p=0.073$) y NETI ($p=0.063$).

Tabla 9.

Pruebas de hipótesis, variables que cumplen el supuesto de normalidad.

	Test	Significación Valor de p	Decisión
LuCID	Prueba t de Student	0.073	Retener la hipótesis nula
NETI	Prueba t de Student	0.063	Retener la hipótesis nula
TELLEGGEN	Prueba t de Student	0.006	Rechazar la hipótesis nula
FFMQ “ <i>Describir</i> ”	Prueba t de Student	0.207	Retener la hipótesis nula
FFMQ “ <i>No juzgar</i> ”	Prueba t de Student	0.960	Retener la hipótesis nula
FFMQ Total	Prueba t de Student	0.227	Retener la hipótesis nula

Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es .05

DISCUSIÓN

Este estudio orientado en evaluar la relación de las experiencias cumbre con diferentes variables como la práctica formal y habitual de meditación Mindfulness o la apreciación de tener sueños lúcidos, confirma la existencia de relación entre la percepción de tener experiencias cumbre y la principal variable analizada, la meditación Mindfulness.

Además, los resultados obtenidos también muestran asociación entre la destreza individual de cada sujeto para percibir una experiencia cumbre y alguna capacidad determinada de su personalidad como es la capacidad de reconocer estímulos aun por muy delicados o tenues que sean y la capacidad de atracción por estímulos atractivos que para el resto de la población pueden incluso pasar desapercibidos.

En primer lugar, destacar que los resultados de esta investigación demuestran una asociación positiva entre las dos principales variables estudiadas, la prevalencia de experiencias cumbre y práctica formal y habitual de meditación Mindfulness. Los individuos estudiados que reconocen practicar meditación habitualmente, son los mismos que tienen un mayor número de experiencias con las características de experiencia cumbre; asimismo, aquellos que no practican meditación son los que tienen menor número de experiencias cumbre o que no las reconocen, no se dejan a sí mismos experimentar las sensaciones que se viven durante una experiencia cumbre o, directamente, no las tienen.

Así pues, se puede deducir que la práctica de meditación es un factor que favorece el poder reconocer, aceptar, experimentar y vivir una experiencia cumbre.

Además, también se ha observado relación entre las personas que reconocen tener experiencias cumbre y la puntuación que obtienen en la faceta “*Observar*” del cuestionario FFMQ, que es más elevada. Los individuos que tienen la capacidad de reconocer estímulos tales como sensaciones, cogniciones, emociones, olores o sonidos, incluso por muy sutiles que estos sean, esto es, personas con mayor capacidad para darse cuenta de sus experiencias internas y externas, son los individuos que practican más formal y habitualmente meditación, están más predispuestos a experimentar, percibir y aceptar las experiencias cumbre.

Sin embargo, no se ha encontrado relación entre la prevalencia de experiencias cumbre y otras capacidades intrínsecas de la personalidad humana como la capacidad de poner palabras a las experiencias internas (FFMQ faceta “*Describir*”), el ser consciente de lo que se está haciendo en el presente sin tener intromisiones de pensamientos y/o preocupaciones externas pasadas o

futuras (FFMQ faceta “*Actuar con conciencia*”), la aptitud de no criticar las emociones, pensamientos o sensaciones que se experimenten sino observarlas desde la distancia, sin hacer juicio ni evaluarlas (FFMQ faceta “*No Juzgar*”), permitiendo tener estas experiencias, sin reaccionar negativamente ante ellas (FFMQ faceta “*No Reactividad*”).

Por otra parte, sí se ha objetivado relación entre los sujetos que viven experiencias cumbre y la puntuación que estos obtienen en la Escala de Absorción de Tellegen, su puntuación es mayor. Por tanto, podemos afirmar los individuos que tienen mayor capacidad de atracción y responden más ante estímulos atrayentes e inductivos como la música, una película, un libro, una puesta de sol o la llegada a la cima de una montaña, son los individuos que reconocen, aceptan y experimentan un mayor número de experiencias cumbre.

En contra, no se ha observado relación significativa de las experiencias cumbre con aspectos espirituales y trascendentales evaluados a través del cuestionario NETI. El sentimiento humano de la compasión que nace al ver padecer a alguien y que impulsa a aliviarlo, ayudarlo o a evitar su dolor no tiene relación significativa con las experiencias cumbre, tampoco la tienen la resiliencia, el nivel de interés por la verdad, la gratitud o la capacidad que tiene una persona para tolerar la disonancia cognitiva o el malestar emocional.

Y, por último, la capacidad de conciencia durante el sueño, el experimentar sueños lúcidos, tampoco se ha visto relacionada con las experiencias cumbre. De esta forma, aunque sí hay constancia de la asociación positiva y favorecedora que hay entre la práctica de meditación Mindfulness, esto es, practicar la capacidad de tener conciencia de sí mismo y del momento presente durante la vigilia, y las experiencias cumbre, pues la práctica de Mindfulness predispone a tener experiencias cumbre, no es así con los sueños lúcidos. El tener conciencia mientras se sueña, experimentar sueños lúcidos, puede tener diversos beneficios, pero, en esta investigación, no se ha demostrado relación con la prevalencia de experiencias cumbre.

En síntesis, la práctica de meditación Mindfulness fue incorporada en los años setenta del siglo XX en la psicoterapia. En los últimos tiempos, desde inicios del siglo XXI, también se ha empezado a mostrar mayor interés por los beneficios psicológicos y el bienestar consecuente de la práctica de Mindfulness y, por ello, se han comenzado a realizar estudios e investigaciones científicas en relación a estos aspectos. De la misma forma que se han objetivado beneficios sobre la salud y el bienestar consecuencia de la práctica de Mindfulness, también se han observados otras relaciones y beneficios de la meditación como es el desarrollo e, incluso, aprendizaje, de algunas capacidades y habilidades de la personalidad humana, como la capacidad de observar estímulos por muy delicados o tenues que sean para la población general o la capacidad de responder y

dejarse llevar ante estímulos atrayentes e inductivos. La adquisición de destreza en estas capacidades tiene beneficios sobre la habilidad de percibir una experiencia cumbre, saber distinguirla, vivirla y aprovecharla con sus consecuentes beneficios.

Los resultados obtenidos en esta investigación demuestran la existencia de una asociación entre las personas que tienen la capacidad, primero, de percibir, y, posteriormente, de vivir y disfrutar de una experiencia cumbre y algunas características, aptitudes o competencias de la personalidad humana, como las ya enumeradas anteriormente.

CONCLUSIONES

En el presente estudio se ha tratado de investigar cómo la meditación Mindfulness y los sueños lúcidos pueden relacionarse e influir de forma favorable sobre la prevalencia de experiencias cumbre.

Tras el análisis e interpretación de los resultados hemos obtenido las siguientes conclusiones:

- Para poder experimentar una experiencia cumbre es necesario tener cubiertas las necesidades vitales y haber conseguido alcanzar el nivel superior de las necesidades vitales, la autorrealización.
- Los individuos que practican meditación Mindfulness formal y regularmente tienen mayor habilidad, y, en consecuencia, son más ágiles en reconocer una experiencia cumbre puesto que tienen más desarrollada la capacidad de observar y reconocer emociones, estímulos y sensaciones aun por muy sutiles que sean o se manifiesten. Así pues, la meditación Mindfulness favorece el experimentar experiencias cumbre y, por tanto, sus beneficios del momento y posteriores.
- El experimentar sueños lúcidos, tener conciencia mientras se sueña, puede tener diversos beneficios, que se están estudiando, pero, en esta investigación, no se ha demostrado relación con la prevalencia de experiencias cumbre.

BIBLIOGRAFÍA

1. Martorell, J. Prieto J. La psicología humanista. Fundam Psicol a la Psicol [Internet]. 2008;1:1–14. Available from: <https://filosofiaparaelaula.files.wordpress.com/2015/04/psicologia-hum-anista.pdf>
2. Wulff DM, Maslow AH. Religions, Values, and Peak-Experiences. *J Higher Educ*. 1965;36(4):235.
3. Gethin R. ON SOME DEFINITIONS OF MINDFULNESS. [cited 2021 May 5]; Available from: www.oed.com
4. Schmidt C, Vinet E V. Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos Mindfulness: Validation of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in Chilean University Students Correspondencia: Correspondencia sobre este estudio debe dirigirse a. 2015;33:93–101.
5. Mirada UNA, Inconsciente AL, Lucidos S, Ramos CS. Una mirada al inconsciente, sueños lucidos. 2013;1–21.
6. Gasca M, García Campayo J. Relación entre mindfulness y sueños lúcidos: una revisión bibliográfica. *Mindfulness & Compassion*. 2017;2(1):47–53.
7. Baer RA, Smith GT, Lykins E, Button D, Krietemeyer J, Sauer S, et al. Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment* [Internet]. 2008 Sep [cited 2021 Apr 29];15(3):329–42. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18310597/>
8. Cebolla A, García-Palacios A, Soler J, Guillen V, Baños R, Botella C. Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ) ** CIBER Fisiopatología Obesidad y Nutrición (CB06/03), Instituto Carlos III *** Hospital de San Pau i la Santa Creu **** PREVI Clinical Center ***** Universitat de València SPAIN. Vol. 26, Eur. J. Psychiat. 2012.
9. Coo Calcagni C, Salanova Soria M. Validación española de la escala abreviada Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): Un estudio piloto. *Àgora Salut*. 2016;(3):103–10.
10. Voss U, Schermelleh-Engel K, Windt J, Frenzel C, Hobson A. Measuring consciousness in

- dreams: The lucidity and consciousness in dreams scale. *Conscious Cogn.* 2013 Mar 1;22(1):8–21.
11. Robles a, Nieto C, Cuadros J, Hidalgo I. Escala de Absorción Tellegen. *Hipnologica* [Internet]. 2010;3:31–6. Available from: http://www.hipnologica.org/articulos_pdf/numero3/Escala_de_absorcion.pdf
 12. Campayo [Internet]. [cited 2021 Apr 20]. Available from: <https://www.javiergarciacampayo.com/post/absolucion-y-profundidad-de-la-meditacion>
 13. Mills PJ, Peterson CT, Pung MA, Patel S, Weiss L, Wilson KL, et al. Change in Sense of Nondual Awareness and Spiritual Awakening in Response to a Multidimensional Well-Being Program.