



# COMUNICACIÓN ARTÍSTICA Y MINDFULNESS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LAS ARTES ESCÉNICAS

Artistic communication and Mindfulness: a systematic review of the performing arts

PEDRO FRANCISCO ALEMÁN RAMOS<sup>1</sup>, PAULA MORALES ALMEIDA<sup>1</sup> Y VICENTA GISBERT CAUDELI<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España

<sup>2</sup>Universidad Autónoma de Madrid, España

---

## KEYWORDS

Communication  
Artistic languages  
Mindfulness  
Systematic review  
Performing arts  
Well-being  
Quality of life

---

## ABSTRACT

*Artistic communication is the way the artist uses to get his message across to the population. It is full of ideas, emotions and feelings. This study systematically analyzes the scientific production that relates the performing arts with Mindfulness. Bibliometric analysis was used to describe the production characteristics and explore the social, conceptual, and intellectual structures of 233 articles and reviews published in the WoS. Artistic communication and, specifically, the performing arts, are an instrument for the development of Mindfulness. It improves the well-being and quality of life of people.*

---

## PALABRAS CLAVE

Comunicación  
Lenguajes artísticos  
Mindfulness  
Revisión sistemática  
Artes escénicas  
Bienestar  
Calidad de vida

---

## RESUMEN

*La comunicación artística es la vía que utiliza el artista para hacer llegar su mensaje a la población. Está cargada de ideas, emociones y sentimientos. El presente estudio analiza de forma sistemática la producción científica que relaciona las artes escénicas con el Mindfulness. Se utilizó el análisis bibliométrico para describir las características de la producción y explorar las estructuras social, conceptual e intelectual de 233 artículos y revisiones publicados en la WoS. La comunicación artística y, en concreto, las artes escénicas, son un instrumento para el desarrollo del Mindfulness. Mejora el bienestar y la calidad de vida de las personas.*

---

Recibido: 15/ 06 / 2022

Aceptado: 14/ 08 / 2022

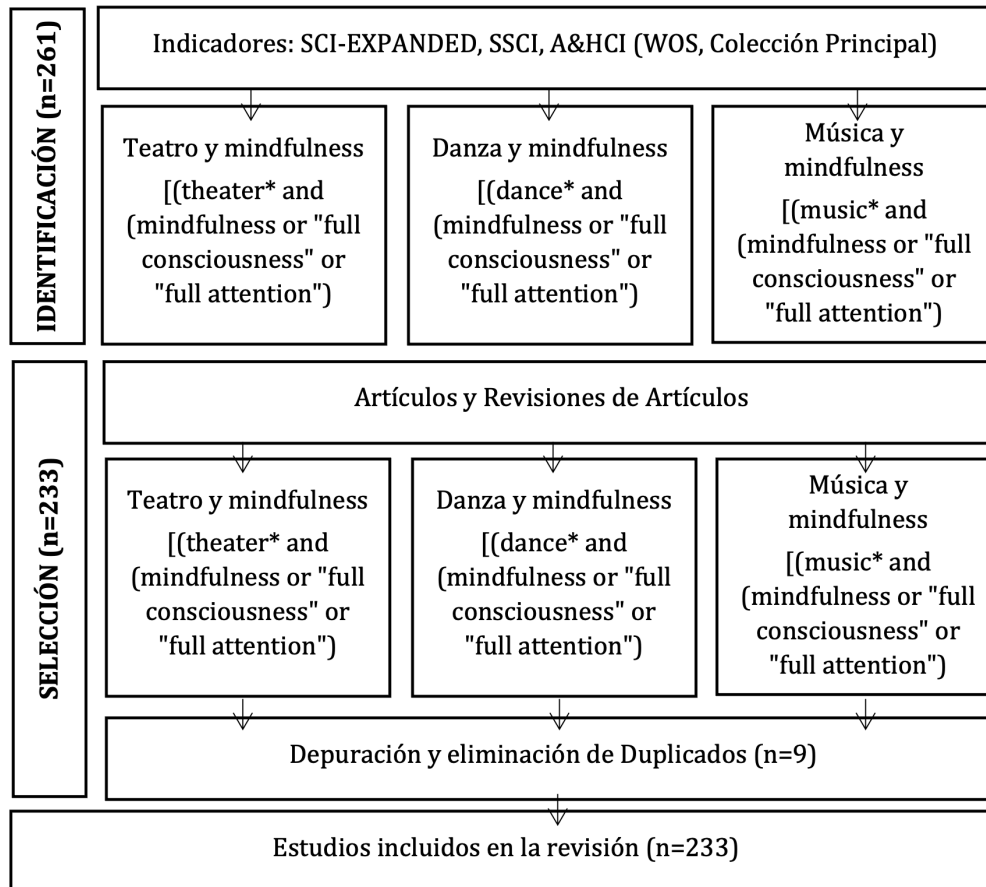






Science Citation Index Expanded (SCI-E), Social Science Citation Index (SSCI) y Arts & Humanities Citation Index (A&HCI) de la Web of Science Core Collection. El mindfulness se encuentra en un campo semántico extenso, por lo que se seleccionaron los conceptos de mindfulness, así como los de atención y conciencia plena (Davidson *et al.*, 2015; Van Dam *et al.*, 2018; Zeidan *et al.*, 2011). De las artes escénicas se seleccionó el teatro, la música y la danza, siguiendo la clasificación de McCarthy *et al.* (2001). Al aplicar los descriptores de búsqueda para el teatro [(theater\* and (mindfulness or "full consciousness" or "full attention"))], para la danza [(dance\* and (mindfulness or "full consciousness" or "full attention"))] y para la música [(music\* and (mindfulness or "full consciousness" or "full attention"))]. Además, de los criterios de elegibilidad anteriores, se consideró incluir la producción de todos los idiomas, de cualquier periodo temporal, y con acceso completo al documento. La búsqueda arrojó un total de 261 referencias.

**Figura 1.** Procedimiento de búsqueda y selección de materiales



En la etapa de selección, se identificaron los artículos y revisiones de artículo, excluyéndose el resto de los tipos de recurso como editoriales, comunicaciones a congresos o reseñas de libros. Esto permite acceder a los metadatos completos y centrar el estudio en la producción científica de investigación. Se eliminaron 19 recursos, resultando un total de 242 artículos y revisiones. Los metadatos de las referencias se descargaron para su revisión en formato de hoja de cálculo XLS. Posteriormente, se depuró la base de información de la producción científica eliminando las investigaciones duplicadas. También se estandarizaron y corrigieron las inconsistencias de los datos bibliográficos. Estas inconsistencias son debidas a los errores en el proceso de captura de los metadatos desde la Web of Science, principalmente en abreviaturas, nombre del autor, nombre de la fuente y las referencias utilizadas. Se eliminaron un total de 9 producciones obteniendo una selección final de 233 artículos y revisiones. El proceso de búsqueda y selección se realizó el día 24 de abril del año 2022. La base de datos final se puede consultar en <https://cutt.ly/bLYo7pt>.

## 2.2. Análisis

Para la consecución de los objetivos expuestos se realizaron dos análisis: el estudio del desempeño y el estudio de la estructura de producción.

Para el estudio del desempeño, se analizó la evolución temporal de la producción, la autoría, las fuentes y

la afiliación. Para el estudio de la estructura de la producción, se siguió a Cobo *et al.* (2011) donde se analizó la estructura social mediante la coautoría (para identificar los grupos naturales de investigación), la estructura conceptual mediante la co-ocurrencia de palabras clave del autor (para identificar las líneas de investigación más relevantes) y la estructura intelectual mediante la co-citación (para identificar las fuentes teóricas de relevancia). Además, para el estudio de las estructuras, se empleó la visualización de los datos mediante mapeo científico de nodos (elementos) y aristas (relación). El tamaño o intensidad del nodo o de la arista representa el la importancia o intensidad, el color los grupos según método de agrupamiento, y la ubicación refleja la centralidad del elemento con respecto al conjunto.

El análisis de los metadatos de la producción científica se realizó mediante la librería Bibliometrix (Aria y Cucurullo, 2022) por su valoración positiva frente a otros softwares (Cobo *et al.*, 2011).

### 3. Resultados

Las características generales de la producción científica (tabla 1) informa que las 233 investigaciones se desarrollan en el presente siglo, con un promedio de 4.4 publicaciones por año. Dichos artículos y revisiones se recogen en 146 fuentes diferentes y está desarrollada por 721 autores.

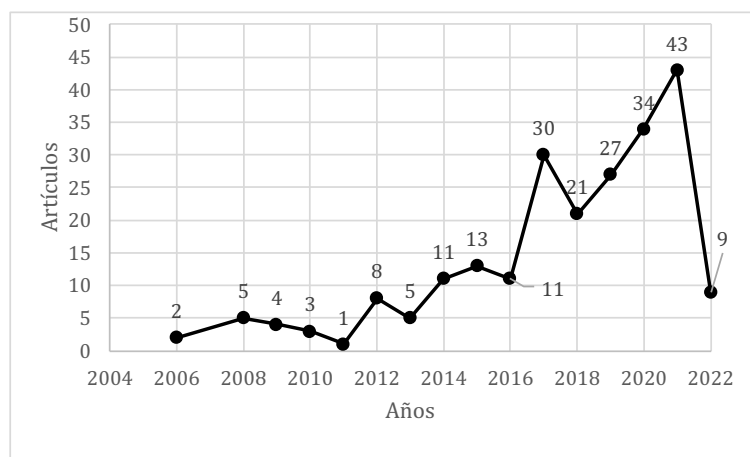
**Tabla 1.** Características de la producción científica

DESCRIPCIÓN	RESULTADOS
Número de documentos	233
Espacio de tiempo	2006-2022
Fuentes	146
Promedio de publicaciones por año	4,39
Número de referencias	11997
Palabras clave de autor	767
Número de autores	721
Número de apariciones de autores	817
Autores con una producción	29
Autores con múltiples producciones	692
Documentos con un solo autor	30
Documentos por autor	,315
Autores por documento	3,18

#### *Estudio del desempeño*

La producción científica estudiada se desarrolla a partir del año 2006 hasta la actualidad. En este periodo presenta una evolución creciente, principalmente a partir del año 2016 (figura 2).

**Figura 2.** Procedimiento de búsqueda y selección de materiales



Con respecto a la autoría (tabla 2), destaca por número de publicaciones: Marco Warth (n=6) profesor de la SRH Universidad de Heidelberg (Alemania); Eugenia Hernández-Ruiz (n=5) profesora de la Universidad Estatal de Arizona (Estados Unidos); y Jens Kessler (n=5) del Hospital Universitario de Heidelberg (Alemania). Según la relación con el número de autores destaca Frank M. Diaz (n=2.08) de la Universidad de Oregón (Estados Unidos).

**Tabla 2.** Autores más relevantes según producción

AUTOR	NÚMERO DE ARTÍCULOS	FRACCIÓN DE ARTÍCULO
Warth, M.	6	1.16
Hernandez-Ruiz, E.	5	2.08
Kessler, J.	5	0.96
Diaz, F.M.	4	2.67
Dvorak, A.L.	4	1.83
Juncos, D.G.	4	1.29
Klatt, M.	4	1.12
Bardenheuer, H.J.	3	0.56
Ditzen, B.	3	0.54
Duchemin, A.M.	3	0.92

Nota: La fracción de artículo es la suma de los promedios de autores por artículo

Destacan las revistas Frontiers in Psychology (n=18) y Psychology of Music (n=11), dentro de las revistas de las áreas de psicología, de salud, de música y arte, incluso la revista Mindfulness (tabla 3).

**Tabla 3.** Fuentes más relevantes según número de artículos

FUENTES	ARTÍCULOS
Frontiers in Psychology	18
Psychology of Music	11
Arts in Psychotherapy	9
Mindfulness	5
Cancer Journal	4
Complementary Therapies in Medicine	4
International Journal of Environmental Research and Public Health	4
Cochrane Database of Systematic Reviews	3
Complementary Therapies in Clinical Practice	3
Explore-the Journal of Science and Healing	3
Journal of Music Therapy	3
Journal of Research in Music Education	3
Medical Problems of Performing Artists	3
Plos One	3

Según la afiliación (ver tabla 4), destaca la producción realizada en la Universidad Estatal de Ohio (n=18), en la Universidad Nacional de Singapore (n=16) y en la Universidad Southwest (n=15). Sobresalen los centros universitarios de Estados Unidos, Reino Unido y Alemania, sin obviar el desarrollo realizado en otros países como la India, China o Irán.

Tabla 4. Afiliación más relevante de los autores por número de artículos

AFILIACIÓN	ARTÍCULOS
Ohio State Univ	18
Natl Univ Singapore	16
Southwest Univ	15
Arizona State Univ	13
Univ Hosp Heidelberg	9
Indiana Univ	8
McMaster Univ	8
Univ Calif Los Angeles	8
Univ Glasgow	8
Brown Univ	7
Dong Eui Univ	7
Rutgers State Univ	7
Univ Calif San Francisco	7
Univ Michigan	7
Univ Texas Austin	7
Univ Toronto	7

**Estudio de la estructura**

Con respecto a la estructura conceptual, la producción científica informa de 767 palabras clave de autor diferentes, y establece una red de co-ocurrencia de 5 temas de interés (figura 3):

- 1.- Mindfulness y música, relacionada con la meditación, la creatividad, la atención y el ejercicio (color lila)
- 2.- El mindfulness con la depresión, la ansiedad y el stress, con la terapia grupal y la terapia basada en la danza y el movimiento (color naranja)
- 3.- La relación entre mindfulness y el cáncer, con especial atención al cuidado paliativo y el dolor con la relajación y la musicoterapia (color rojo)
- 4.- Mindfulness y la relación cuerpo mente mediante el yoga, taichi o masaje.
- 5.- La flexibilidad psicológica y la terapia de aceptación y compromiso, en ámbitos como la ansiedad por la interpretación musical.

**Figura 3.** Estructura conceptual en la producción sobre mindfulness y artes escénicas







(Baer *et al.*, 2006).

También existen dos grupos de carácter específico y no conectado como el resto de clúster:

5. Metodologías más utilizadas para el análisis del mindfulness (color marrón), en concreto los estudios experimentales (Hayes *et al.*, 1999) y análisis de propiedades psicométricas (Bond *et al.*, 2011).

6. La música y el mindfulness (color naranja), relacionado con la interpretación musical (Kenny *et al.*, 2014; Khalsa *et al.*, 2009; Lin *et al.*, 2008).

#### 4. Discusión

En primer lugar, llama la atención que este campo de estudio, el mindfulness y las artes escénicas, sea novedoso, puesto que, la mayor parte de la producción científica ocurre a partir de 2006, con una gran incidencia entre 2016 y 2020, lo que habla de la gran proyección que está teniendo en estos últimos años. Además, son pocos autores los que investigan sobre ello, ya que forman cinco grupos principales de investigación y están muy localizados en países concretos como Estados Unidos, Singapur, Reino Unido, Alemania, sin olvidar India, China o Irán. Aunque, los autores asiáticos que encontramos realizan sus investigaciones en Estados Unidos y Europa, vinculados más a prácticas relacionadas con la meditación y la atención plena como el taichi o el yoga y cómo estos ayudan a fortalecer el bienestar psicológico (Azofeifa, 2018), ya que, como veremos más adelante, este tema concentra uno de los puntos de interés de esta revisión.

Es importante recordar que el término mindfulness fue acuñado por Fenningstein *et al.* en 1975. Este autor diferenció tres ámbitos en los que se desarrolla la atención plena: autoconciencia pública, autoconciencia privada y ansiedad social. La autoconciencia nos lleva a la autorreflexión y eso a un bienestar psicológico. Por lo que, la revisión realizada confirma que la práctica del mindfulness puede favorecer la mejora de la salud, tanto física como mental, como afirman Shumlich y Bourdage (2020). Sin embargo, la ansiedad social es importante controlarla para que los sentimientos y las emociones negativas no dominen nuestra vida. Estas sensaciones y emociones negativas pueden llevar a otros problemas de salud más graves como la ansiedad, el estrés y la depresión, enfermedades estudiadas en relación con el Mindfulness y que nuestra investigación ha encontrado evidencias de cómo este puede favorecer la mejora de dichas enfermedades y fomentar una mejora en la calidad de vida. Si, además, se une la música, se favorece la creatividad, la meditación y la atención, siendo la música el canal artístico que ayuda, por lo que favorece el mantenimiento de las emociones y los sentimientos negativos bajo control.

Con respecto a los temas de interés en los que se centran los autores, la revisión ha descubierto cinco puntos de relación entre el mindfulness y las artes escénicas. En primer lugar, se relaciona el mindfulness con la música y con cómo la práctica conjunta de las dos lleva a la mejora de la creatividad, a través de la meditación y de la atención plena. En segundo lugar, se relaciona el mindfulness con la depresión, la ansiedad y el estrés, y con cómo la práctica del mismo ayuda a mitigar los efectos dañinos en la salud. En tercer lugar, se establece una relación entre el mindfulness y la mejora de las personas diagnosticadas de cáncer, con respecto a los cuidados paliativos de su dolor. En cuarto lugar, se relaciona el mindfulness con el vínculo entre el cuerpo y la mente a través de prácticas como el yoga, el taichi o el masaje, gracias al movimiento del cuerpo. En quinto y último lugar, se ha hallado una relación entre la flexibilidad psicológica, y la terapia de aceptación y compromiso, y la reducción de la ansiedad a través de la música.

Así, podemos observar cómo la mayoría de estos temas de interés se centran en el mindfulness y la salud, resaltando la mejora de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión, así como la mejora de otros estados igual de importantes hoy día como el estrés (Oblitas *et al.*, 2019). Muchas de las investigaciones realizadas focalizan su atención en la mejora de la salud física y psíquica, sin entrar en otras disciplinas que pudieran ayudar a ello, solo a través del mindfulness.

De todas las artes escénicas, la que más sobresale en los estudios relacionados con el mindfulness es la música. Se relaciona el uso de la música y del mindfulness con una mejora del bienestar, además de otras habilidades como la atención, la memoria, entre otras (Piro y Ortiz, 2009; Franklin *et al.*, 2008). No solo se centran en cómo la música puede ayudar a la mejora de la persona y de su situación, sino a los propios profesionales que se dedican a la música. Es importante destacar este matiz, puesto que, muchas de las investigaciones centran la música como un medio para conseguir el bienestar, pero también hay otros autores que trabajan en el propio bienestar de los músicos (Kenny *et al.*, 2014) y en el conocimiento la relación que se establece entre su profesión y el mindfulness.

Sin embargo, a pesar de que la música es una de las artes más estudiadas en relación con el mindfulness, hay otras artes escénicas que no lo están. Este sería el caso del teatro y la danza, a pesar de que, según investigadores previos, son disciplinas que tienen mucho potencial y mucho que ofrecer en relación con el bienestar, puesto que son actividades que permiten la expresión, la comunicación y la relación con otras personas, y se han comprobado sus beneficios tanto a nivel personal como a nivel social (Podlozny, 2000), además de la mejora de las habilidades verbales, clave para favorecer esa comunicación.

Cuando se juntan disciplinas como el mindfulness con un arte como la música, el teatro o la danza, se favorece la mejora del bienestar psicológico y, con él, la mejora de la salud física y mental, como la reducción del estrés y de

la ansiedad, o incluso mejoras en procesos más problemáticos como la depresión. Ante esto, se podría plantear el mindfulness como un gran aliado en el campo de la salud.

En el área académica, el fomento de estas disciplinas en los currículos escolares reforzaría el bienestar de los menores, protegiéndolos de futuros problemas relacionados, sobre todo, con su salud mental. Como afirman Winner *et al.* (2014), la formación artística ayuda a fomentar características que son esenciales en este S.XXI, como son la creatividad; la imaginación; el pensamiento crítico; la comunicación; el trabajo en equipo, etc. Recordemos que, con la comunicación y, sobre todo, la artística transmitimos nuestros pensamientos y sentimientos, y eso ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo, de ahí que resulte vital reforzar estas asignaturas en los centros educativos. Sin embargo, como bien indica Tucker (2013), cada vez se van prescindiendo más de estas disciplinas que quedan relegadas a un segundo plano.

Igualmente, sería relevante que este planteamiento no se quede solo en el ámbito educativo, sino que traspase también al social, puesto que, aunque el arte en sí mismo no lo sea (Romeu, 2007), sí nos encontramos en un momento y en un contexto determinado, por lo que ayudar a las personas a practicar el mindfulness y a que desarrollen alguna actividad artística favorece su bienestar. Además, somos seres sociales, por lo que interactuamos y nos comunicamos con otros, de ahí que necesitemos esta faceta.

Invertir en actividades artísticas y en el mindfulness pueden ayudar a mejorar nuestro bienestar y, con ello, nuestra calidad de vida.

## 5. Conclusiones

Las artes escénicas pueden ejercer influencia en otras habilidades no relacionadas con el arte y la innovación, por lo que se considera esencial que se les dote del protagonismo que merecen. No olvidemos que la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (2011), en su Estrategia de Innovación, afirma que es clave que a las personas se les faculte para innovar. Puesto que las personas no tienen por qué saber cómo innovar, al igual que no saben cómo realizar arte, necesitan formación para ello. El arte lleva desde el comienzo de la humanidad entre nosotros/as, forma parte de todas las culturas y constituye la propia experiencia humana, como lo pueden ser otros ámbitos como la tecnología, la ciencia, las matemáticas, las humanidades, etc. Las artes escénicas nos permiten explorar y experimentar, conocer otros aspectos de nosotros mismos y de los demás, poder aprender en otros ámbitos, etc.

No olvidemos que “el arte es una práctica humana inscrita en la cultura” (Romeu, 2007, p.20), y, por tanto, una expresión que realiza el ser humano y que se manifiesta en creaciones. Y es un arte que se materializa en beneficios concretos para el ser humano, a través de muchas técnicas y herramientas, entre ellas el Mindfulness. Esta técnica nos permite mejorar nuestro bienestar, y con él nuestra calidad de vida, por lo que es necesario que llegue a todas las personas y no se quede en unas pocas. Es vital que se conozca el beneficio que estas herramientas tienen para la salud del ser humano, como hemos podido comprobar en las diferentes investigaciones que se están llevando a cabo en este campo.

Cuando hablamos de comunicación artística no subyace solo al arte, sino que su importancia radica en la propia interacción humana, y se asienta en las bases del respeto, la tolerancia y la negociación. La idea radica en que no mide gustos, sino que hablamos de percepciones (Romeu, 2006). Dicha percepción pertenece a cada persona, por lo que, al llevar a cabo alguna actividad artística, la persona está canalizando sus sentimientos, sus emociones, sus pensamientos y luego los hace llegar a una población concreta. Pero esa población puede no ser consciente del mensaje que quiere emitir, pero eso no hace menos válido el mensaje del artista. Partimos de la base de que entendemos el arte como cultura, aunque no toda manifestación cultural es arte, porque no llega a los criterios para considerarla como tal (Romeu, 2006). Además del arte como cultura, también hay que pensar la comunicación artística como herramienta para el diálogo social, verlo como dimensión colectiva (Orozco, 2004) y como dimensión social, personal y relacional.

El mundo del arte siempre ha estado en el interior del ser humano, en un entorno más experiencial. En ese entorno se desarrolla también la atención plena, que guía como un hilo conductor la exploración humana en el ámbito subjetivo y experiencial, como afirma Olendzki (2014). Por ende, siempre han estado unidas, por lo que la práctica conjunta de una y otra redundará en múltiples beneficios para el ser humano. Entre ellos el bienestar psicológico, que, según varias investigaciones, evidencia mejoras con el uso del mindfulness a través de la práctica de las artes escénicas (Meteyer y Graziano, 2020).

En las investigaciones desarrolladas hasta el momento se ha relacionado más la música con el mindfulness, pero consideramos que es una línea de gran proyección que debe seguir creciendo, además de extender la investigación a otras artes, como el teatro y la danza. Son disciplinas artísticas que pueden contribuir, junto al mindfulness, al bienestar de las personas.

La comunicación artística, las artes escénicas y el mindfulness poseen una serie de características que pueden ayudar a contribuir a la mejora del bienestar de las personas, en diversas áreas, no solo en la salud, sino también en el área personal, social, laboral, emocional, y, en general, para la vida.

## Referencias

- Ainsworth, S., Prain, V., & Tyler, R. (2011). Drawing to learn in science. *Science*, 333(6046), 1096-1097.
- Aria, M., & Cuccurullo, C. (2017). Bibliometrix: An R-tool for comprehensive science mapping analysis. *Journal of Informetrics*, 11(4), 959-975. <https://doi.org/10.1016/j.joi.2017.08.007>
- Aria, M., & Cuccurullo, C. (2022). *Bibliometrix: Comprehensive Science Mapping Analysis* (4.0.0) [software de ordenador]. <https://cran.r-project.org/package=bibliometrix>
- Azofeifa, C. (2018). Revisión de los beneficios de la intensidad y modalidades del ejercicio físico sobre el estrés psicológico. *Pensar en movimiento, Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 16(1), 1-21. [www.scielo.sa.cr/pdf/pem/v16n1/1409-0724-pem-16-01-e30335.pdf](http://www.scielo.sa.cr/pdf/pem/v16n1/1409-0724-pem-16-01-e30335.pdf)
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bamford, A. (2006). *The Wow Factor: The global research compendium on the impact of arts in education*. Waxmann Verlag GmbH.
- Bialystok, E., & DePape, A.M. (2009). Musical expertise, bilingualism, and executive functioning. *Journal of Experimental Psychology, Human Perception and Performance*, 35(2), 565-574.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Castellanos, V. (2007). El cine en la cultura visual. Hacia la construcción de un pensamiento audiovisual. En *Icónicas mediáticas. La imagen en televisión, cine y prensa. Siglo XXI*, 61-92.
- Cobo, M. J., López-Herrera, A. G., Herrera-Viedma, E., & Herrera, F. (2011). Science mapping software tools: Review, analysis, and cooperative study among tools. *Journal of the American Society for information Science and Technology*, 62(7), 1382-1402. <https://doi.org/10.1002/asi.21525>
- DaSilveira, A., DeSouza, M. L., & Gomes, W. (2015). Self-consciousness concept and assessment in self-report measures. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-10.
- Davidson R.J., & Kaszniak A.W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist*, 70(7), 581-592. <http://dx.doi.org/10.1037/a0039512>
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.
- Deleuze, G. (1987). *La imagen-movimiento. Estudios sobre el cine 1*. Paidós.
- Dolev, J.C., Friendlaender, L.K., y Braverman, I.M. (2001). Use of fine art to enhance visual diagnostic skills. *JAMA*, 286(9), 1020-2021. <https://doi.org/10.1001/jama.286.9.1020>
- Everaert, N. (2008). ¿Qué hace una obra de arte? Un modelo peirceano de la creatividad artística. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 13(40), 83-98.
- Franklin, M.S, Moore, K.S., Yip, C., Jonides, J., Rattray, K., & Moher, J. (2008). The effects of musical training on verbal memory. *Psychology of Music*, 36(3), 353-365.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522-527.
- García, R. (2015). La cultura visual como sistema de significación. En *Cultura Visual y sistemas de significación. Dando sentido a los algoritmos, los medios y la creatividad en el espacio de la comunicación*, 57-71. Universidad Autónoma Metropolitana
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Guilford.
- Hetland, L. (2000). Learning to make music enhances spatial reasoning. *Journal of Aesthetic Education*, 34(3/4), 179-238.
- Hinojo-Lucena, F. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, M. P. & Romero-Rodríguez, J. M. (2019). Artificial Intelligence in Higher Education: A Bibliometric Study on its Impact in Scientific Literature. *Education Sciences*, 9(1), 1-9. <https://doi.org/10.3390/educ-sci9010051>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on psychological science*, 6(6), 537-559.
- Huotilainen, M. (2010). *Early indices of auditory learning*. Cicero Learning Network.



- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta Book Publishing
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion
- Keinanen, M., Hetland, L., & Winner, E. (2000). Teaching cognitive skills through dance: Evidence for near but not far transfer. *Journal of Aesthetic Education*, 34(3/4), 295-306.
- Kenny, D. Driscoll, T., & Ackermann, B. (2014). Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Music*, 42(2), 210-232. <http://dx.doi.org/10.1177/0305735612463950>
- Khalsa, S. B., Shorter, S. M., Cope, S., Wyshak, G., & Sklar, E. (2009). Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 34(4), 279-289. <https://doi.org/10.1007/s10484-009-9103-4>
- Lapenta, F. (2011). Geomedia: On location-based media, the changing status of collective image production and the emergence of social navigation systems. *Visual Studies*. 26. 14-24. <http://doi.org/10.1080/1472586X.2011.548485>.
- Lin, P., Chang, J., Zemon, V., & Midlarsky, E. (2008). Silent illumination: a study on Chan (Zen) meditation, anxiety, and musical performance quality. *Psychology of music*, 36(2), 139-155.
- McCarthy, K.F., Brooks, A., Lowell, J., & Zakaras, L. (2001). *The performing arts in a new era*. RAND
- Meteyer, K., & Graziano, C. (2020). Assesment of Self-consciousness. En *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, I, 261-265. Wiley Blackwell
- Metz, C. (2001). *El significante imaginario: psicoanálisis y cine*. Paidós.
- Mirzoeff, N. (2003). *Una introducción a la cultura visual*. Paidós Ibérica.
- Morales, N. y Negrete, S. (2015). Aprendices y maestros: colaboración creativa en la producción de medios. En *Cultura Visual y sistemas de significación. Dando sentido a los algoritmos, los medios y la creatividad en el espacio de la comunicación*, 29-56. Universidad Autónoma Metropolitana.
- Moxey, K. (2003). *Nostalgia de lo real; La problemática relación de la historia del arte con los estudios visuales*. Universidad de Columbia.
- Oblitas, L., Soto, D., Anicama, J., & Arana, A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Revista de Psicoterapia*, 37(2), 116-128. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>
- Olendzki, A. (2014). From Early Buddhist traditions to western psychological science. En *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness. I*, 58-73. Wiley Blackwell.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (2011). *Panorama de la educación 2010: Indicadores de la OCDE*, Santillana. <https://doi.org/10.1787/eag-2010-es>.
- Orozco, G. (2004). Mass medicación y audienciación. En *La investigación de la producción, la recepción y los discursos de los medios de comunicación*. Universidad Autónoma de México.
- Peyloubet, P., De Salvo, L. & Ortecho, I. (2010). *Ciencia y tecnología para el hábitat popular*. Centro experimental de la vivienda económica (CEVE). Nobuko.
- Pierce, Ch. (1987). *Obra lógico-semiótica. Escritos selectos*. Taurus.
- Pimenta, S. & Poovaiah, R. (2010). On Defining Visual Narratives, *Design Thoughts*. IIT Indian Institute of Technology, 25-46.
- Piro, J.M., y Ortiz, C. (2009). The effect of piano lessons on the vocabulary and verbal sequencing skills of primary grade students. *Psychology of Music*, 37(3), 325-347.
- Podlozny, A. (2000). Strengthening verbal skills through the use of classroom drama: A clear link. *Journal of Aesthetic Education*, 34(3/4), 91-104.
- Romeu, V. (2006). El arte como objeto cultural elitista. *Andamios*, 2(4), 239-260.
- Romeu, V. (2007). *Arte y comunicación: apuntes para una reflexión sobre la comunicación artística*. XIV Anuario CONEICC. <https://bit.ly/3ananMG>
- Shumlich, E. & Bourdage, J. (2020). Mindfulness. En *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, I, 293-298. Wiley Blackwell
- Specia, M., Carlson, L. E., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic medicine*, 62(5), 613-622.
- Tucker, M. S (2013). *Surpassing Shanghai. An Agenda for American Education Built on the World's Leading Systems*. Harvard Education Press.

- Van Dam N.T., van Vugt M.K., Vago D.R., Schmalzl L., Saron C.D., Olendzki A., & Meyer D.E. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36–61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>
- Vaughn, K., & Winner, E. (2000). SAT scores of students with four years of arts. What we can and cannot conclude about the association. *Journal of Aesthetic Education*, 34(3/4), 77-89.
- Winner, E., Goldstein, T. & Vincent-Lancrin, S. (2014). *¿El arte por el arte? La influencia de la educación artística. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE)*. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264224902-es>
- Zeidan F., Martucci K.T., Kraft R.A., Gordon N.S., McHaffie J.G., & Coghill R.C. (2011). Brain mechanisms supporting the modulation of pain by mindfulness meditation. *Journal of Neuroscience*, 35(46), 15307–15325. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2542-15.2015>