

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Artes Visuales**

**Explorando La Mente Consciente**

**Emily Alejandra Díaz Ribadeneira**

**Artes Visuales**

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito  
para la obtención del título de  
Licenciatura en Artes Visuales

Quito, 20 de diciembre de 2023

# **UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Artes Visuales**

## **HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

**Explorando La Mente Consciente**

**Emily Alejandra Díaz Ribadeneira**

**Nombre del profesor, Título académico**

**Paúl Rosero Contreras, MFA**

Quito, 20 de diciembre de 2023

## © DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Emily Alejandra Díaz Ribadeneira

Código: 00211797

Cédula de identidad: 1727173989

Lugar y fecha: Quito, 20 de septiembre de 2023

## **ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN**

**Nota:** El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

## **UNPUBLISHED DOCUMENT**

**Note:** The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

## RESUMEN

*Explorando La Mente Consciente* es una instalación interactiva creada con la intención de guiar la conciencia hacia el momento presente. Cada aspecto de esta obra ha sido meticulosamente diseñado para despertar los sentidos, nutriendo así la práctica de la atención plena e invitando a los espectadores a sumergirse en un espacio de meditación experiencial. Este espacio está conformado por tres elementos que buscan avivar los cuatro sentidos fundamentales: la vista, el olfato, el oído y el tacto. A través de un cautivador video de imágenes abstractas, el primer elemento busca estimular la vista con puntos y colores que generan un efecto relajante e hipnótico. Para despertar los sentidos del olfato y el oído, el segundo elemento utiliza hornos de barro que difunden aromas frutales mediante una aromaterapia. Finalmente, el tercer elemento busca despertar el sentido del tacto a través de una cortina de piedras desarrollada con materiales energéticos. Esta instalación tiene como objetivo invitar a quienes lo exploran a encontrar un espacio de conexión consciente consigo mismos y con el entorno que los rodea.

**Palabras clave:** meditación, mindfulness, neurociencia, estado exploratorio, aromaterapia, sobrecarga cognitiva, modo narrativo y modo directo.

## ABSTRACT

*Exploring The Conscious Mind* is an interactive installation created to guide consciousness into the present moment. Every aspect of this work has been meticulously designed to awaken the senses, thereby nurturing the practice of mindfulness and inviting viewers to immerse themselves in an experiential meditation space. This space is made up of three elements that seek to enliven the four fundamental senses: sight, smell, hearing, and touch. Through a captivating video of abstract images, the first element seeks to stimulate the eye with points and colors that generate a relaxing and hypnotic effect. To awaken the senses of smell and hearing, the second element uses clay ovens that diffuse fruity aromas through aromatherapy. Finally, the third element seeks to awaken the sense of touch through a stone curtain developed with energetic materials. This installation aims to invite those who explore it to find a space of conscious connection with themselves and with the environment that surrounds them.

**Keywords:** meditation, mindfulness, neuroscience, exploratory state, aromatherapy, cognitive overload, narrative mode, and direct mode.

**TABLA DE CONTENIDO**

<b>Introducción .....</b>	<b>8</b>
<b>Desarrollo del Tema.....</b>	<b>11</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>20</b>
<b>Referencias bibliográficas .....</b>	<b>22</b>
<b>Anexo A: video y guía de meditación .....</b>	<b>24</b>
<b>Anexo B: templo jempe, prototipos, escencias aromáticas, paradero Miraflores y hornos de barro.....</b>	<b>25</b>
<b>Anexo C: prototipo, cortinas macramé y rocas de río Nuevo Mundo .....</b>	<b>27</b>
<b>Anexo D: instalación interactiva.....</b>	<b>29</b>

## INTRODUCCIÓN

Meditar es abrir las puertas del alma para conversar con el Amigo en un clima de suavidad. Por ese es preciso suprimir muchos ruidos que impiden tu intimidad -no tanto a los ruidos externos, cuanto los ruidos del corazón-. Es preciso acallar las voces de protesta interior, de inconformidades que estrechan el alma, de amarguras que sangran en lo interior, de tendencias desordenadas que marchan y ensucian la vida [...].

Marco Vinicio Rueda

En el acelerado ritmo de la vida moderna, emerge una obra que invita a la reflexión, la paz interior y la atención plena: *Explorando la mente consciente*. Esta instalación interactiva, en su esencia, se sumerge en el extenso río del mindfulness y la meditación, prácticas ancestrales que encuentran sus raíces en las enseñanzas milenarias del budismo. Originarios de las antiguas tradiciones orientales, el mindfulness y la meditación han ganado gran popularidad. En las últimas décadas nuestra concepción de la meditación ha experimentado un cambio significativo, alejándose de la asociación con el misticismo de la era hippie y las experiencias con alucinógenos, para transformarse en una práctica aceptada y común.

Para empezar es fundamental saber distinguir la relación entre el mindfulness y la meditación. Cuando nos involucramos en la práctica del mindfulness, estamos enfocando conscientemente nuestra atención plena al momento presente, de manera intencional y sin difundir juicios. Cuando meditamos, la acción consiste en dirigir deliberadamente nuestra atención plena hacia un objeto en específico. La meditación podría considerarse como el terreno de práctica para el mindfulness. Indudablemente, todos podemos gozar de un helado con plena atención sin necesidad de practicar la meditación, pero nuestra aptitud para alcanzar un estado de atención plena explora un notable incremento mediante la meditación regular.

En la actualidad, la meditación no solo se ha convertido en una sugerencia común por parte de profesionales de la salud, sino que también ha sido adoptada activamente por diversas empresas e instituciones influyentes en todo el mundo.

Grandes corporaciones, como Google, Apple, Twitter y Nike, han implementado programas de mindfulness y meditación en el lugar de trabajo como parte integral para mejorar el bienestar de sus empleados. Google, por ejemplo, ofrece programas de *Search Inside Yourself* que combinan prácticas de atención plena con habilidades de liderazgo, mientras que Apple incluye sesiones de meditación guiada en sus programas de bienestar para empleados.

He sentido una profunda motivación como estudiante de Artes Visuales para construir esta instalación interactiva porque *Explorando la Mente Consciente* no solo es una representación artística de una filosofía de vida, sino también un recordatorio visual de la importancia de vivir plenamente el presente. A través de una aromaterapia realizada con hornos de barro, unas cartinas energéticas y un video que fusiona colores, formas y puntos, la obra guía al espectador hacia la atención plena y la paz interior.

En el ámbito del conocimiento, la relevancia de esta obra radica en su capacidad para dialogar con disciplinas como la neurociencia, la psicología y la filosofía. El mindfulness, respaldado por una creciente base científica, ha demostrado impactos positivos en la salud mental, el bienestar emocional y la mejora en la calidad de vida. *Explorando la Mente Consciente* se convierte así en obra artística que transmite no solo la belleza estética, sino también un mensaje profundo sobre el potencial transformador de la atención plena en el ser humano.

En el contexto ecuatoriano, esta obra adquiere un matiz particular al insertarse en una sociedad marcada por la diversidad cultural y la riqueza espiritual. La intención de esta instalación es proporcionar un refugio, una pausa consciente en medio de las tensiones diarias,

ofreciendo a los individuos la oportunidad de explorar su presente y encontrar un respiro frente a las adversidades que enfrenta el Ecuador. Más allá de cualquier connotación religiosa o ceremonial, la obra aspira a ser un catalizador para el bienestar emocional y la reconexión con el “yo” que trasciende las barreras culturales y conecta con la esencia humana que todos compartimos.

Este ensayo y obra artística no proviene de la pluma de un monje budista, a pesar de la maravillosa perspectiva que podría ofrecer vivir en un santuario eterno. En cambio, son el producto de una estudiante de Artes Visuales que, a través de la meditación y el mindfulness, ha transformado su vida en un espacio más apacible, permitiéndoles vivir cada día con serenidad.

En este viaje artístico, me sumerjo en la creación de una instalación artística interactiva que busca explorar las dimensiones del mindfulness. A continuación, detallaré los diversos elementos que constituyen la instalación, explicaré sus propósitos y llevaré a cabo una reflexión teórica sobre la producción y presentación de la obra. Este enfoque integral busca citar fuentes tanto de la sabiduría occidental budista como los avances contemporáneos en la comprensión científica de la mente, proporcionando así una perspectiva enriquecedora y holística.

## DESARROLLO DEL TEMA

Mi vínculo con el mindfulness y la meditación, fundamentado en las enseñanzas de mi profesora Carli Galarza, se convierte en el cimiento de mi interés por realizar este tema. En el núcleo de esta obra artística, convergen tres elementos fundamentales que constituyen su esencia y proporcionan una experiencia integral. Estos elementos, cuidadosamente elaborados, se entrelazan para tejer una narrativa coherente que invita a la contemplación y la conexión. A continuación, exploraré detalladamente cada uno de estos elementos, destacando su relevancia y cómo contribuyen en la profundidad y significado de la obra. Desde la representación simbólica hasta la interactividad palpable, estos elementos se complementan entre sí para guiar al espectador a través de una experiencia presente. “La meditación regular, por lo tanto, nos ayuda a estar más presentes en nuestra vida” (Michie, 2017, p. 33)

En la vorágine de la vida moderna, la escasez de momentos para tomarnos un respiro se vuelven más evidentes. Nos encontramos inmersos en un constante ajeteo, donde la presión del tiempo y las demandas cotidianas nos envuelven de manera abrumadora. La omnipresencia de la tecnología y la constante conexión digital nos mantiene vinculados a nuestros dispositivos, revisando el celular cada minuto y sumergiéndonos en un torrente interminable de información. Este flujo constante de estímulos nos deja poco espacio para la pausa, la reflexión y la desconexión. “No son necesarias evidencias científicas para demostrar lo que ya estamos experimentando de forma subjetiva: que la sobrecarga cognitiva está minando nuestra capacidad de concentración, así como nuestra tranquilidad” (Michie, 2017, p. 24) De ahí que el elemento inicial de la obra persiga aliviar esta saturación mental mediante un video que despliega imágenes abstractas compuestas por una paleta vibrante de colores y puntos que danzan en movimiento. Esta propuesta busca provocar una experiencia visual que motive al

espectador a sumergirse en la contemplación, conduciéndolo a un estado de atención plena a medida que procesa la singularidad de lo que se presenta ante sus ojos.

Para la creación del video, se hizo uso de una aplicación llamada *Feelsy*, la cual habilitó la participación activa de cinco personas con poca práctica meditativa. A través de sesiones de meditación meticulosamente programadas y dirigidas por elaboradas guías de meditación creadas por mí, los participantes se sumergieron en la creación de estas imágenes abstractas. Guiados por el flujo de su energía y utilizando su mano derecha o izquierda en un iPad, tejieron estas formas y colores mientras dirigían su atención plenamente al instante presente.

Luego de la construcción de los cinco videos, se fusionaron con la finalidad de ser proyectados en la pared, con la intención de crear un espacio acogedor donde se invita a las personas a sentarse en posición de loto sobre una alfombra mientras disfrutaran de la proyección visual.

Puede que alguien diga: «¿Y a qué voy a estar prestando atención, si no? Si no estuviera prestando atención al momento presente, sería incapaz de conducir el coche por carretera, de enviar correos electrónicos, de preparar comidas elaboradas o de llevar a cabo cualquier otra actividad que se espera que realice en el día a día». Eso es verdad pero solo hasta cierto punto. (Michie, 2017, p. 25)

Estamos en un almuerzo con familiares y amigos, que han venido para compartir y pasar un tiempo de calidad con nosotros, pero tenemos la cabeza en un proyecto y en un evento desagradable que hemos vivido con un compañero. La mayor parte del tiempo, nuestra mente esta ocupada con pensamientos que no están relacionados con la actividad actual en la que estamos involucrados.

“Algunos neurocientíficos lo denominan «modo narrativo» en contraposición al «modo directo», que es cuando nos centramos directamente en nuestros sentidos. El modo

narrativo incluye todo nuestro monólogo interior, que empieza en el momento en que nos despertamos y continúa arbitrariamente durante todo el día, hasta que nos vamos a dormir. Pensamientos, recuerdos, planes, fantasías, todas las formas de conjeturas y especulación, ya sean creativas o rutinarias, maravillosas o enervantes, altruistas o nocivas. Toda esa actividad mental entra dentro de la categoría del modo narrativo”. (Michie, 2017, p. 26)

La dificultad radica en dedicar excesiva reflexión y tiempo a instantes pasados de nuestras vidas. Resulta asombroso encontrarse en situaciones donde se tiene la capacidad de percibir elementos visuales, auditivos, táctiles y olfativos que otros no pueden explorar. Si pudiéramos liberar nuestras mentes de ese congestionado flujo de pensamientos, quizás podríamos sentir la libertad de disfrutar plenamente de esas circunstancias privilegiadas. “Es muy interesante recapacitar sobre frases como: vive hoy; no dejes que la vida te lleve, lleva tú la vida”. (Gangotena, 2006, p. 115)

El segundo elemento de la obra tiene como objetivo estimular tanto el sentido del olfato como el del oído mediante una práctica de aromaterapia. Esto se logrará a través de tres hornos de barro calentados con carbón, donde se prenderán hojas secas y frescas de árboles frutales y especias aromáticas. Este proceso generará fragancias que combinan tonalidades ácidas y dulces, ofreciendo una experiencia sensorial agradable.

La inspiración para los hornos proviene de chimeneas que visualice en un templo de meditación conocido como *Templo Jempe*. Estas grandes chimeneas, que son utilizadas como símbolos de entrada y salida de energías, no estaban destinadas a encenderse.

A partir de esta vivencia, dibuje varios prototipos digitales de hornos, con el propósito de buscar un artesano que pudiera hacerlos realidad. Este proceso resultó más desafiante de lo esperado y provocó modificaciones en la idea original al no encontrar a alguien capaz de

construirlos. Tuve un primer acercamiento con un artesano que fabricaba hornos de leña, pero el menor de ellos requería ser cargado por seis personas, lo cual no era viable. Busqué más opciones, encontré unas macetas de barro en Nayón. Con la ayuda de mi profesor de tesis, se identificó un lugar llamado *Paradero Miraflores*, donde un señor vendía hornos similares a los diseñados y en los tamaños deseados. Finalmente, se logró adquirir tres hornos de barro que sirven que cumplen el propósito de brindar la experiencia de aromaterapia que tenía en mente.

La exploración en busca de los hornos se convirtió en una experiencia gratificante que contó con la colaboración de muchas personas generosas para hacerlo posible. Aunque suelo encargarme personalmente de construir cada elemento de mis obras, la posibilidad de contar con la ayuda de otra persona ha resultado ser una experiencia sumamente enriquecedora y gratificante.

Por otro lado, se busca que en la aromaterapia las personas puedan poner en práctica sus sentidos y realicen estos tres métodos de relajación. Concentrarse en la respiración “respirar normalmente, sin cambiar el flujo, sin aumentar la inhalación o la exhalación. Inhalando paz, exhalando todo pensamiento. Cerrar los ojos, si es posible, o tenga los ojos abiertos”. (Gangotena, 2006, p. 108) Relajarse parcialmente “relajar la cabeza, relajar la frente, las cejas, los ojos, los pómulos, la nariz, la boca y los lados de la boca, relajar el cuello, relajar la nuca, relajar el pecho, relajar la espalda, relajar el corazón en el centro del pecho, relajar el corazón, relajar el corazón, relajar el corazón” (Gangotena, 2006, p. 109) Y, por último, tener atención total “Atienda a los pensamientos que aparecen en su mente. No los cree. Quédese silenciosamente en la posición que esté, sentado, parado, acostado, y mire como aparecen y mueren los pensamientos sin juzgarlos, sin decidir, solamente mirándolos cómo nacen y mueren”. (Gangotena, 2006, p. 109)

Según la, Dr. Patrizia Collard “al estudiar mindfulness, intentamos adquirir consciencia de todo lo que nos ofrece la vida y, al mismo tiempo, nos damos cuenta de todo lo que nos ofrece la vida y, al mismo tiempo, nos damos cuenta de que todo es momentáneo, que nada dura para siempre” (Collard, 2015, p. 55). La aromaterapia ayuda a las personas a detectar ciertos olores y despertar el sistema límbico del cerebro lugar donde habita no solo el olfato sino también la memoria. De esta forma cada persona puede relacionar un olor, con un lugar, un recuerdo o persona que le provocará emociones que le permitirán ser conscientes de pensamientos que viene a su mente.

“El budismo sostiene que es fundamental ser plenamente conscientes de los que hemos hecho, de lo que estamos haciendo y de lo que tenemos que hacer. Nos recuerda que vivir con consciencia plena es vivir sabiamente” (Titmuss, 2015, p.10), la estatua de Buda es un símbolo sobre vivir el aquí y ahora. “De todas formas, no es necesario seguir ninguna creencia religiosa concreta para practicar el mindfulness, porque resulta muy fácil experimentar por uno mismo su efecto iluminador sobre nuestra existencia cotidiana” (Titmuss, 2015, p.10).

Para la aromaterapia se usaron hojas frescas de árboles frutales de naranja, guanábana, guanabana, mandarina y guayába recolectadas de la Hacienda de mi abuelita localizada en Ecuador, sector los Bancos. Se añadió especies como canela, clavo de olor, anís estrellado, además se usaron hojas secas de eucalipto y lavanda.

Por último, el tercer elemento tiene como propósito despertar el sentido del tacto y se compone de piedras recogidas en el río Nuevo Mundo que atraviesa la Hacienda de mi abuelita. Estas piedras de distintos tamaños, formas y colores fueron seleccionadas cuidadosamente por mis primas y yo, eligiendo las más hermosas y especiales. Creando un momento lleno de alegría que dejó recuerdos entrañables. “Cuando establezcas una imagen del río en tu mente, permítete convertirte en uno con el río mientras [...] te sientas en meditación, de modo que tus

energías sean sostenidas por tu capacidad de compresión, tu apertura y compasión por ti mismo” (Kabat, 1994, p. 142).

Con estas piedras se elaboró de manera artesanal unas cortinas con técnicas macramé utilizando una lana trenzada a mano por mujeres de fibras de algodón natural de la marca *Arte y Nudo*.

En la confección de la cortina, aprendí el arte de hacer nudos y diseñé un patrón que armonizará las piedras y el hilo. Así, teji la cortina a mano aplicando las técnicas aprendidas a través de tutoriales en Youtube.

En total son cuatro cortinas suspendidas en un soporte metálico de color negro mate diseñado para tener una forma curva que asimile la forma del río Nuevo Mundo, añadiendo un elemento visual coherente con la naturaleza de la obra.

Las cortinas buscan combatir la dispersión y la somnolencia, los dos mayores obstáculos para la meditación. La dispersión densa sucede cuando, por ejemplo, estamos concentrados en mirar y tocar las piedras de la instalación y de pronto, llueve fuera de la Galería y empiezas a recordar un episodio de tú serie favorita en donde el protagonista se moja bajo la lluvia. Antes de siquiera darnos cuenta, el pensamiento de la lluvia le lleva a uno a recordar ese episodio de la serie y crear otro pensamiento en base a eso. “Aparentemente la correlación no puede ser dominada por nuestra mente. La pregunta que le debe quedar es: ¿podremos parar este continuo fluir?” (Gangotena, 2006, p. 99)

La respuesta ha esta pregunta es simple, cuando uno medita es posible que durante la interacción con los distintos elementos que conforman la instalación uno se sienta distraído por las obras de otros artistas, el sonido de las conversaciones y los pensamientos. Es algo normal cuando uno se encuentra en una etapa inicial en la práctica del mindfulness. “La gente suele decir: «intento meditar, pero no puedo dejar la mente en blanco»” (Michie, 2017, p.42). Mi

profesora de meditación de la universidad solía decirme que es imposible dejar la mente en blanco, lo único que uno puede hacer es practicar para hacer que la dispersión sea cada vez más sutil.

Otro obstáculo para mantener la atención plena es la somnolencia, “se produce cuando nuestra concentración se ve amenazada por el sopor. Cuando descubrimos que hemos estado cabeceando, es que estamos en un estado de somnolencia lenta” (Michie, 2017, p. 42). Es por ello, que se recomienda meditar en momentos donde el cuerpo este despierto y la mente este activa. En caso de sentir somnolencia es mejor caminar alrededor de la instalación para despertar los sentidos. “El mejor momento para practicar las *asanas* es por la tarde, después de las cinco. Sino se puede a esa hora, es posible realizarlos con las debidas precauciones también a otras horas. Si se hace por la mañana temprano, hay que cuidar el calentamiento del cuerpo; si se hace en la noche, no se realizarán asanas estimulantes” (Sacchi, 1994, p. 46). El término *asana* se refiere a cualquier posición del cuerpo que pueda ser mantenida de manera prolongada, sin movimiento ni esfuerzo excesivo, mientras se controla la respiración y se dirige la atención de la mente. “Las asanas son un medio, mientras que el fin es una libre y fluida circulación de la energía y un entrenamiento para la mente en la concentración, la interiorización y la voluntad” (Sacchi, 1994, p. 46).

Algo que tenemos que tener todos en mente es que la instalación invita a todas las personas sin importar si han tenido una experiencia previa meditando. “Esa es una de las razones, por cierto, por las que resulta útil llamar a lo que hacemos «práctica de meditación». Nadie está diciendo que seamos capaces de meditar. ¡Solo estamos practicando!” (Michie, 2017, p. 43).

No se angustie, que la instalación sea temporal porque el mindfulness es un comportamiento accesible para todas las personas, independientemente de su edad o

conocimiento, que no requiere de herramientas sofisticadas para su práctica. Puede ser realizado en cualquier lugar, ya sea sentada en la parada de autobús o en un restaurante con amigos.

A continuación, se detallarán algunos de sus beneficios. El mindfulness busca “Reducir distracciones o aumentar la concentración [...] ve a un lugar cómodo de tu casa con pocos ruidos o elementos externos que te distraigan, hazte con un cronómetro y disponte a observar durante tres minutos tu mano derecha” (Lavilla, Molina, López, 2008, p. 51), busca reducir automatismos “una de las habilidades que desarrolla el mindfulness es la observación. Está permitirá reducir automatismos porque [...], implica mantener una actitud de apertura y captar elementos que en otras ocasiones nos han pasado desapercibidos” (Lavilla, Molina, López, 2008, p. 53) y permite definir un espacio para pensar sobre lo que se esta observando. El mindfulness minimiza los efectos negativos de la ansiedad, “el primer paso para cambiar algo es reconocer su existencia [...] solo si observamos y reconocemos la tensión en nuestros hombros podemos relajarnos” (Lavilla, Molina, López, 2008, p. 54). Por último, potencia nuestro autoconocimiento, “nos permite obtener una información valiosa sobre nosotros mismos. Nos ayuda a perder el miedo a nuestras propias vivencias, a acercarnos a nosotros mismos sin prejuicios, observando y describiendo nuestras sensaciones, sentimientos y pensamientos” (Lavilla, Molina, López, 2008, p. 62), el mindfulness y la meditación nos hacen ver la realidad tal y como es.

Es interesante saber que la meditación es para todos, aun así, hay personas comunmente conocidas como yoguis que han alcanzando “la cima de esta disciplina interior, después de acumular una enorme cantidad de horas de meditación [...] cada uno de ellos había completado al menos un retiro de tres años” (Goleman y Davidson, 2019, p.263). Si bien la instalación interactiva permite a las personas vivir el presente aunque sea por unos segundos que el cerebro

es capaz de procesar información nueva y llamativa. Existen personas en el mundo que posee una capacidad de atención plena al practicar un mínimo de ocho horas diarias. El laboratorio de Richie 21 realizó un estudio ha yoguis que mostraban una notable destreza mental y los resultados que obtuvieron los sorprendió. El estudio reveló que:

“en todos los yoguis se observaban elevadas oscilaciones gamma, no solo durante los periodos de meditación [...] sino también antes de empezar a meditar. Este patrón de frecuencia en los EEG se denomina alta amplitud gamma. Los EEG se observan fundamentalmente cuatro tipos de onda. La frecuencia delta, la más lenta, oscila entre el 1 y 4 ciclos por segundo y se observa sobre todo durante el sueño. La frecuencia alfa aparece cuando no pensamos e indica relajación. Y la frecuencia beta, más rápida que las anteriores, se relaciona con el pensamiento, el alerta o la concentración” (Goleman y Davidson, 2019, p. 265).

Es emocionante saber que la práctica del mindfulness y la meditación si se practica de forma constante pueden fortalecer el cerebro y su capacidad de pensamiento y acción.

## CONCLUSIONES

En definitiva, la instalación interactiva que fusiona mindfulness y meditación se construyó como una obra que tiene la capacidad transformadora de activar la mente humana por medio de la interacción de los tres elementos que conforman la obra, usando conscientemente los cuatro sentidos. A través de cada elemento cuidadosamente concebido, desde las proyecciones visuales hasta la aromaterapia y la conexión táctil, se ha buscado no solo inspirar una apreciación estética, sino también invitar a una introspección profunda. Explorando la Mente Consciente es un recordatorio palpable de la importancia de cultivar la atención plena en nuestra vida cotidiana, enriqueciendo la conexión con nuestra esencia más íntima. En un mundo donde la velocidad y la distracción son moneda corriente, esta obra se presenta como un oasis de serenidad, un recordatorio de que la calma y la plenitud están al alcance de nuestra disposición, simplemente esperando ser reconocidas. Más allá de ser una expresión artística, se convierte en un llamado a la acción, instándonos a explorar las profundidades de nuestro propio ser y descubrir la paz que yace en el simple y difícil acto de estar presente. Por otro lado, sería interesante que se realicen más estudios sobre la meditación como psicoterapia o terapia cognitiva y sus beneficios.

En el proceso de llevar a cabo una instalación artística, uno de los desafíos que experimenté fue la dificultad de visualizar la obra en su totalidad. La conceptualización del espacio y su forma se presentaron como obstáculos que, aunque iniciales, fueron superados gradualmente. Además, la búsqueda de elementos prefabricados y la necesidad de encargar la construcción de mesas y tubos metálicos se convirtieron en otro reto, especialmente al requerir de la habilidad de artesanos especializados. Los continuos viajes en carretera fueron de vital importancia para ir encontrando elementos y símbolos que fortalezcan la obra. Me siento profundamente agradecida por contar con el respaldo invaluable de profesores, amigos y

familiares, quienes desempeñaron un papel fundamental en la materialización de esta instalación, transformándola en un espacio que permite la conexión profunda y consciente con uno mismo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### I. Referentes teóricos:

- Almuth y Huth, W. (1997). *Meditación*. Ediciones Abraxas. Barcelona, España.
- Bar, M. (2022). *Divagar: Virtudes de la deriva mental*. Editorial Kairós.
- Collard, P. (2015). *Las ocho sendas del mindfulness: prácticas sencillas para librarse del estrés y vivir en el presente*. Ediciones Gaia. Madrid, España.
- Deusto. (1993). *La meditación y la relajación como tratamiento de la inquietud*. Ediciones DEUSTO, S.A. Barcelona, España.
- Goleman, D y Davidson, R. (2019). *Rasgos Alternativos: La ciencia revela cómo la meditación transforma la mente, el cerebro y el cuerpo*. Editorial Nomos S.A. Impreso en Colombia.
- Gangotena, S. (2006). *La meditación: el control de la mente*. Editorial Ecuador
- Graf, K. (1989). *Meditar: por qué y cómo*. Ediciones Mensajero. Bilbao, España.
- Haidt, J. (2006). *La hipótesis De La Felicidad*. Editorial Gedisa, S.A. Barcelona, España.
- Kabat, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation*. Library of Congress Cataloging in Publication Data. Estados Unidos.
- Lavilla, M; Molina, D y López, B. (2008). *Mindfulness o cómo practicar el aquí y el ahora*. Ediciones Paidós Ibérica, S.A. Barcelona, España.
- Michie, D. (2017). *Por qué el Mindfulness es mejor que el Chocolate: tú guía para la paz interior, la atención plena y la felicidad absoluta*. Penguin Random House Group Editorial. Barcelona, España.
- Osho. (2015). *Meditación, El arte del éxtasis: sobre la meditación y las técnicas de meditación*. Edición Gaia. Madrid, España.
- Rajinder, S.(1998). *Paz interna y externa por medio de la meditación*. Impresión EditCAR. Quito, Ecuador.
- Schwarz, J. (1984). *Manual de meditación: la otra ciencia*. Ediciones Martínez Roca, S.A. Barcelona, España.
- Sacchi, F. (1994). *Curso Completo De Yoga Para Occidentales*. Editorial de Vecchi, S.A. Barcelona, España.
- Titmuss, C. (2015). *Mindfulness para principiantes: transforma tu vida a través del poder del mindfulness*. Octopus Publishing Group. Madrid, España.
- Vinicio, M. (2004). *Gotas de Lluvia*. Imprenta Mariscal. Quito, Ecuador.

Walters, D. (1999). *Cómo iniciarse en la meditación: para alcanzar la plenitud en la vida cotidiana*. Ediciones Oniro, S.A. Barcelona, España.

## II. Referentes Artísticos:

Costales, R. (2021). *Asamblea*. Escultura

Chicago, J. (2022). *Living Smoke: A tribute to the living Desert*. Landart.

June, N. (1974). *"TV Buda"* (1974). Instalación.

Molinos, G. (2022). *¡Cuánto río allá arriba!*. Esculturas de cerámica tradicional ecuatoriana.

Nakamura, S. (2021). *¿Es esto oro que comes?* Instalación.

Ono, Y. (2010). *Pieza de voz para soprano*. Performance.

Rosero, S. (2018). *El fotógrafo en las tiniebas*. Texto.

Rist, P. (2023). *Pixel Forest and Worry Will Vanish*. Instalación.

## ANEXO A: VIDEO Y GUÍA DE MEDITACIÓN

**1. DIVAGACIÓN MENTAL**

Iniciamos con técnicas de relajación:

-Respirar con consciencia

¿cómo te sientes después de hacer esta técnica?

Esta técnica consiste en inhalar el aire por 8 segundos, solamente por 3 segundos y exhalarlo por 8 segundos.

-Mejor que antes  
-Igual que antes  
-Peor que antes

Me alegro que te sientas mejor, nombre

-Sentir nuestro cuerpo

¿cómo te sientes después de hacer esta técnica?

-Mejor que antes  
-Igual que antes  
-Peor que antes

1. Frota tus manos activamente entre sí durante diez segundos.  
2. Detente y observa la sensación de calor que hay en tus manos y brazos durante cinco segundos.  
3. Lleva toda tu atención a la sensación que está te provoca.

1. Coloca tus palmas juntas y presiona fuertemente una contra la otra.  
2. Mantén esta postura durante quince segundos.  
3. Retira las manos y pon atención a la sensación que esto te provoca.

Vámonos a comenzar con la meditación activa y guiada:

- Iniciamos con una postura cómoda. Asegúrate de estar en una posición cómoda. Lo único importante es que, tu espalda esté recta, no importa como, encuentra una posición cómoda.

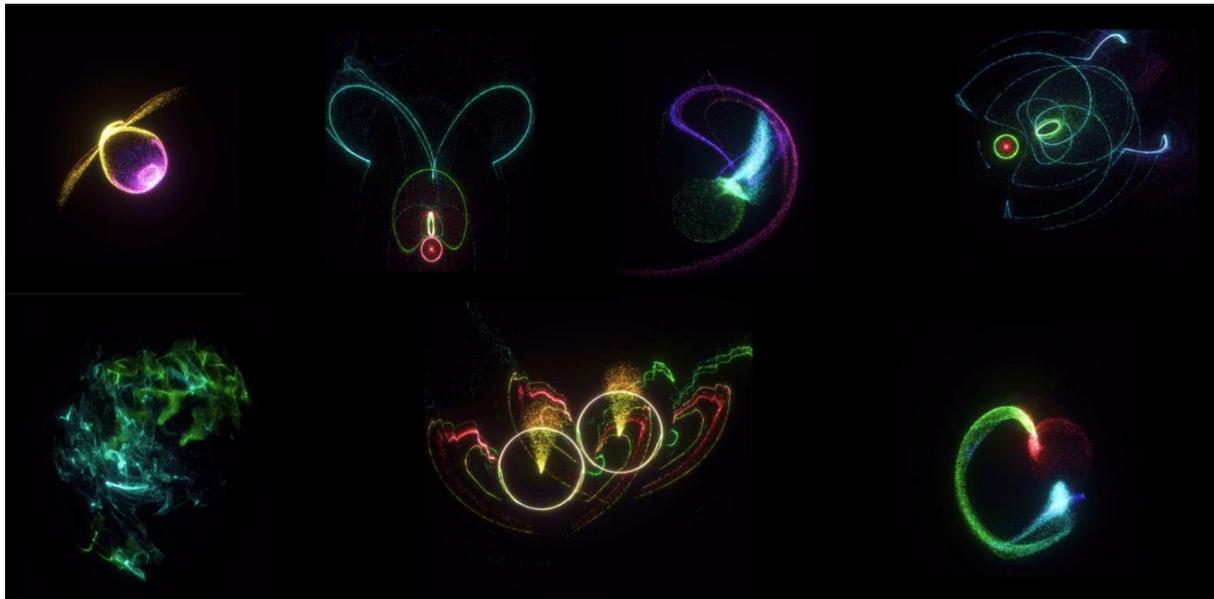
-Pensamos en los sentimientos diarios. Ahora me gustaría medir el nivel de ansiedad o pánico que experimentas en tu día a día. Del 1 al 10. Siendo 1 el nivel donde encuentras calma y relajación y 10 el nivel donde sientes ansiedad y pánico. No tienes que decirlo en voz alta pero, me gustaría que lo pienses. Adelante! Piénsalo

-Recordatorios que te ayudarán a aprovechar el ejercicio. Recuerda que la mente divaga por naturaleza, así que permite que los pensamientos emerjan. Recuerda no necesitas esforzarte.

Aprovecha este momento del día para evocar calma a tu mente.

Continuemos con un ejercicio de Atención consciente. Respira profundo un par de veces. Inhala por la nariz y exhala por la boca. Mientras inhalas por la nariz, siente como se expanden tus pulmones y como el aire llena tu cuerpo. Mientras exhalas advierte como los músculos de tu cuerpo se relajan cuando el aire sale.

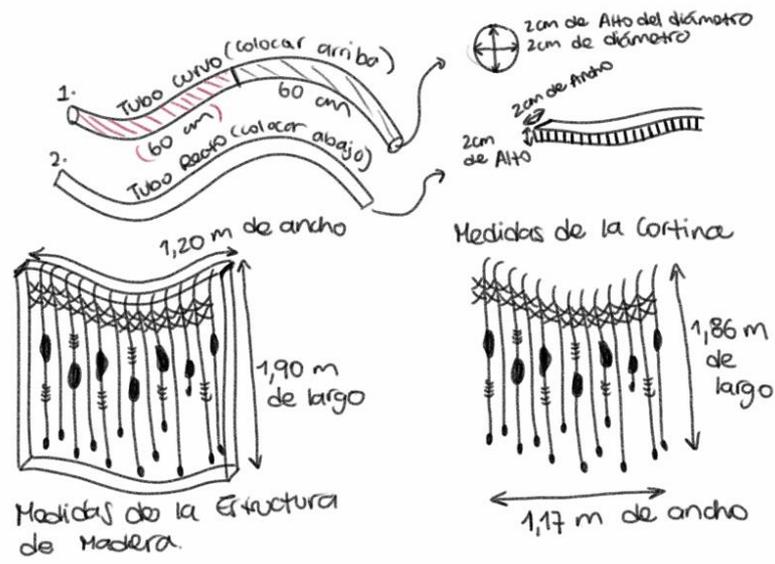
Una vez más inhala por la nariz y mientras exhalas puedes ir cerrando tus ojos.







**ANEXO C: PROTOTIPO, CORTINA MACRAMÉ Y ROCAS RÍO NUEVO MUNDO**





### ANEXO D: INSTALACIÓN INTERACTIVA



