GRUPO EDITORIAL DE PSICOFUNDACIÓN

Revista de Psicoterapia (2025) 36(132) 46-55

Revista de Psicoterapia

https://revistadepsicoterapia.com • e-ISSN: 2339-7950

Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)

Artículo

Eficacia de un Programa en Psicoterapia Transpersonal. Efectos de *El Juego de la Atención* Sobre los *Cinco Grandes* Factores de la Personalidad

Javier Corbalán[1], Vanesa García-Peñas[1] y Marly Kuenerz[2]

[1]Universidad de Murcia, Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos (España)
[2]Instituto Marly Kuenerz. Madrid (España)

INFORMACIÓN

Recibido: 28/08/2024
Aceptado: 28/09/2025

Palabras clave:
Psicoterapia grupal
Eficacia
Rasgos de personalidad
Cinco Grandes
Factor general de personalidad
El Juego de la Atención
Psicoterapia transpersonal

RESUMEN

Enmarcado en el contexto de la psicología transpersonal, *El Juego de la Atención* es un modelo de psicoterapia grupal desarrollado por Marly Kuenerz a lo largo de los últimos 35 años. El propósito de este estudio es evaluar la eficacia de este enfoque estructurado para favorecer mejoras en la salud mental y emocional de los participantes, reflejadas en cambios positivos en dimensiones de la personalidad asociadas al bienestar psicológico y a una menor presencia de psicopatología. Para ello, se evaluó a 215 participantes en el proceso terapéutico, de los cuales el 18 % eran hombres y el 82 % mujeres, con una edad promedio de 43,2 años (DE = 9,2). Los análisis muestran mejoras estadísticamente significativas entre el pretest y el postest, realizado un año después, en la dimensión de Estabilidad emocional, considerada el polo opuesto al Neuroticismo, ambos pertenecientes al modelo de los *Cinco Grandes* factores de personalidad, y evaluados mediante el cuestionario BFQ. Además, se observó un tamaño del efecto bastante alto (*d de Cohen* = 0,82). Estos resultados, junto con otros hallazgos de menor magnitud, sugieren que los cambios promovidos por este proceso psicoterapéutico están vinculados a una mayor Estabilidad emocional, asociada al Factor General de Personalidad (GPF), descrito por D. van der Linden et al. Este factor se relaciona con el denominado "buen temperamento adulto", lo que implica una personalidad más saludable, mejor integrada y con una menor presencia de psicopatología.

Effectiveness of a Transpersonal Psychotherapy Program. The Impact of *The Game of Attention* on *Big Five* Personality Traits

Keywords:
Group psychotherapy
Effectiveness
Personality traits
Big Five
General Factor of Personality
The Game of Attention
Transpersonal psychotherapy

ABSTRACT

The Game of Attention is a group psychotherapy method developed by Marly Kuenerz over the last 35 years within the framework of transpersonal psychology. This study aims to evaluate the effectiveness of this structured therapeutic approach in fostering improvements in participants' mental and emotional well-being, as reflected in positive changes in personality dimensions associated with psychological health and reduced psychopathology. To this end, 215 participants in the therapeutic process were evaluated, 18 % of whom were male and 82 % female, with an average age of 43.2 years (SD = 9.2). Analyses showed statistically significant improvements between pre-tests and post-tests, administered one year apart, specifically in the dimension of Emotional Stability, the opposite pole of Neuroticism. These two poles are part of the Big Five personality model, assessed using the BFQ. In addition, the effect size was notably high (Cohen's d = 0.82). These results, together with other minor findings, suggest that the changes promoted by this psychotherapeutic process are linked to increased Emotional Stability, which is associated with the General Personality Factor (GPF) as described by D. van der Linden et al. This factor is related to what has been termed "good adult temperament," implying a healthier, more integrated personality and a lower presence of psychopathology.

Citar como: Corbalán, J., García-Peñas, V. y Kuenerz, M. Eficacia de un programa en psicoterapia transpersonal. Efectos de *El Juego de la Atención* sobre los *Cinco Grandes* factores de la personalidad. *Revista de Psicoterapia, 36*(132), 46-55. https://doi.org/10.5944/rdp.v36i132.42084

Autor y e-mail de correspondencia: Javier Corbalán, corbalan@um.es

Este artículo está publicado bajo Licencia Creative Commons 4.0 CC-BY-NC

Introducción

La eficacia de la psicoterapia está ampliamente documentada en el ámbito de los sistemas de salud. Numerosos estudios han mostrado que las intervenciones psicológicas mejoran significativamente los resultados de tratamiento en un amplio espectro de trastornos psicopatológicos —como depresión, trastornos de ansiedad, disfunciones sexuales, insomnio, trastornos de la conducta en la infancia, bulimia o abuso de sustancias— y, además, favorecen la eficiencia en el uso de los recursos sanitarios al optimizar la relación coste-beneficio (Bados López et al., 2002).

No obstante, el desarrollo de la psicoterapia también plantea desafíos. Entre ellos se encuentran los riesgos de iatrogenia, la presencia de propuestas pseudocientíficas y la falta de consenso en torno a criterios objetivos de eficacia. Estos aspectos ponen de relieve la necesidad de mantener un esfuerzo constante de investigación y clarificación, orientado a delimitar qué intervenciones ofrecen beneficios sostenidos y bajo qué condiciones.

La investigación en este campo ha seguido diversas líneas: la comparación entre psicoterapia y ausencia de tratamiento (Eysenck, 1952; Johnsen y Oddgeir, 2016), el análisis de la remisión espontánea frente a la intervención planificada, la evaluación de diferencias entre modelos y técnicas (Bongar y Beutler, 1995), así como la identificación de variables asociadas al éxito terapéutico, entre ellas el papel determinante del terapeuta (Beutler et al., 1994; Ackerman y Hilsenroth, 2001). En conjunto, estas aportaciones han consolidado el concepto de psicoterapia basada en la evidencia como referente fundamental para la práctica clínica (American Psychological Association, 2006; Gimeno-Peón y Mateu, 2020; Martínez Rodríguez et al., 2024).

En este contexto, sigue siendo relevante evaluar modalidades de intervención que, aunque se han aplicado clínicamente durante años, carecen todavía de estudios sistemáticos que respalden su eficacia (Martorell, 2021). La diversidad de enfoques disponibles permite responder a necesidades terapéuticas distintas, y contribuye a ampliar el abanico de herramientas basadas en evidencia.

Este trabajo se centra en la revisión de la eficacia de *El Juego de la Atención*, una modalidad de intervención desarrollada por Marly Kuenerz, psicóloga especialista en psicología clínica. Esta propuesta se ha venido aplicando en España y, en menor medida, en otros contextos de habla hispana, inglesa y portuguesa a lo largo de casi cuatro décadas (Kuenerz, 2025). Sin embargo, su desarrollo clínico no ha ido acompañado de una sistematización empírica suficiente, lo cual justifica la pertinencia de analizar sus logros terapéuticos a corto y medio plazo.

Psicoterapia Transpersonal

El enfoque transpersonal en psicoterapia surge a finales de la década de 1960 en el marco de la llamada "cuarta fuerza" en psicología, como una extensión de la psicología humanista propuesta por Abraham Maslow (1982) y Anthony Sutich (1976). Sus antecedentes teóricos se encuentran en la psicología humanista, la tradición contemplativa oriental y los estudios sobre estados no ordinarios de conciencia. Autores como Stanislav Grof (1985, 2008, 2010), Wilber (1995, 2000) y Vaughan (1995) han sistematizado esta perspectiva, que plantea una concepción ampliada de la personalidad y de la salud, entendidas no solo como ausencia de síntomas, sino como procesos dinámicos de expansión de la conciencia, integración del self y sentido existencial. En el contexto actual de las psicoterapias de cuarta generación, caracterizadas por una orientación hacia el bienestar integral más allá de la remisión sintomática (Peteet, 2018), la psicoterapia transpersonal adquiere especial relevancia por su capacidad de abordar aspectos más amplios de la experiencia humana. En este marco, la psicoterapia se concibe como un proceso de transformación integral que incluye tanto dimensiones psicológicas y relacionales como espirituales.

Aunque varios de los aspectos inicialmente subrayados por la psicología transpersonal —como la relevancia de la conciencia, la integración emocional y la importancia del contexto relacional— han sido progresivamente incorporados por modelos como el cognitivo-conductual, el sistémico o el psicoanalítico, la especificidad de la transpersonal radica en articular estas variables en torno a experiencias de trascendencia, espiritualidad y estados ampliados de conciencia. En la actualidad, su objetivo principal es ofrecer un marco clínico que permita integrar dichas dimensiones dentro de la psicoterapia basada en la evidencia, sin reducirlas a categorías exclusivamente sintomáticas (Friedman y Hartelius, 2013).

En Latinoamérica, Claudio Naranjo (2007, 2012) ha desempeñado un papel clave en la difusión y el desarrollo de esta corriente. Su obra contribuyó a consolidar un campo de formación y práctica que, aunque aún limitado en los contextos académicos de habla hispana, se ha expandido en círculos clínicos y de desarrollo personal.

En el plano empírico, la psicoterapia transpersonal todavía enfrenta una escasez de estudios sistemáticos (MacDonald y Friedman, 2002). Sin embargo, varias áreas afines han acumulado evidencia que respalda algunos de sus componentes centrales. Por ejemplo, intervenciones basadas en *mindfulness* y meditación, que comparten con el enfoque transpersonal la atención a la conciencia y la espiritualidad, han demostrado eficacia en la reducción de ansiedad, depresión y estrés (Khoury et al., 2015), además de evidenciar correlatos neurobiológicos asociados con la regulación emocional y la plasticidad cerebral (Davidson et al., 2003; Creswell, 2017). Estas aportaciones sugieren vías de integración entre la investigación contemporánea y la psicoterapia transpersonal. Si la psicología transpersonal quiere ganarse el reconocimiento que se merece, debería hacer énfasis en sus paralelismos con la ciencia, potenciar la realización de estudios científicos metodológicamente rigurosos, y mostrar una actitud crítica ante el conocimiento y los discursos generados dentro de la disciplina (Puente, 2009, 2014).

Pese a estos avances, persisten desafíos relevantes, como la dificultad de operacionalizar variables transpersonales, el predominio de estudios con muestras reducidas y la ausencia de diseños controlados. Estas limitaciones metodológicas han sido señaladas por diversos autores (MacDonald y Friedman, 2002; Gimeno-Peón y Mateu, 2020) y constituyen un área pendiente de desarrollo para consolidar la validez empírica del enfoque.

En este marco, el presente trabajo se orienta a contribuir a dicha validación mediante el análisis de una propuesta específica: *El Juego de la Atención*, que busca integrar la dimensión transpersonal en la práctica clínica de manera estructurada y susceptible de evaluación.

Personalidad y Cambio

En el presente estudio, la personalidad se entiende como un conjunto relativamente estable de rasgos y patrones de pensamiento, emoción y conducta que configuran la forma de interactuar de un

individuo con su entorno. Este enfoque integra la perspectiva clásica de las escuelas psicológicas, que conciben la personalidad como estructuras persistentes a lo largo del ciclo vital (Ardelt, 2000; McAdams y Olson, 2010; McCrae y Costa, 2008, 2012), con evidencia reciente de que ciertas experiencias relevantes pueden inducir cambios duraderos en dichos rasgos (Ibáñez, 2009; Tomicic Suñer y Martínez Guzmán, 2009; Bermúdez, 2017; Jackson y Wright, 2024). Así, experiencias traumáticas o trastornos mentales severos pueden generar modificaciones estables en la personalidad, aunque ésta tienda a mantener su estructura básica (Millon et al., 2001; Enrique, 2004; Gutiérrez López, 2020).

Para contextualizar el análisis de cambios derivados de la intervención, se adopta el modelo de los Cinco Grandes (Big Five), que describe cinco dimensiones fundamentales de la personalidad, extraídas mediante análisis factorial: Extraversión, Amabilidad, Responsabilidad Estabilidad Emocional (o su versión inversa: Neuroticismo), y Apertura a la experiencia (McCrae y Costa, 1986, 2008; Caprara et al. (1995); Hernández Pérez, 2021). El significado psicológico de las escalas se expone en la Tabla 1. La investigación ha mostrado que cada rasgo tiene implicaciones directas para la adaptación psicológica y social.

Como puede observarse, se presentan las denominaciones alternativas que se dan para algunos de dichos factores: según el modelo BFQ (Caprara et al., 1995) y según el modelo NEO de McCrae y Costa (2008, 2012). Hay que considerar especialmente que el factor Estabilidad emocional es denominado como Neuroticismo en sentido negativo en la versión NEO. Asimismo, conviene recordar que el modelo de los *Cinco Grandes* ha recibido aportaciones de diferentes autores y que, aunque los factores puedan denominarse de modos distintos o incluir matices en sus definiciones, los estudios respaldan la homogeneidad conceptual y factorial de las escalas a lo largo de casi cuatro décadas (Pace y Brannick, 2010; Otero et al., 2020).

Por otra parte, en relación con la posibilidad de su modificación, se ha observado que determinadas intervenciones psicoterapéuticas, por ejemplo, aquellas centradas en la atención plena, la introspección y la regulación emocional, pueden inducir cambios sostenidos en estas dimensiones, promoviendo un perfil de personalidad más saludable y estable. Dichos cambios se interpretan como un fortalecimiento de la conducta emocionalmente inteligente (Colom, 2018), la efectividad social y la capacidad de adaptación.

Además, estos cambios pueden también expresarse en el factor general de personalidad (GPF o P), un constructo que sintetiza la tendencia hacia la salud integral, la efectividad social y la regulación emocional, identificado con el concepto de "buen temperamento adulto" (van der Linden et al., 2010, 2017; Benito Moreno, 2017). En este sentido, la evaluación de cambios en las dimensiones del *Big Five* ofrece un marco concreto para valorar el impacto de *El Juego de la Atención*, al permitir vincular los efectos de la intervención con tendencias generales hacia la salud mental y el bienestar subjetivo.

Así, el presente estudio plantea que las modificaciones observadas en las dimensiones de la personalidad tras la participación en *El Juego de la Atención* pueden reflejar no solo cambios en rasgos específicos, sino también una transformación integral hacia un perfil de personalidad más equilibrado y adaptativo, coherente con la evidencia empírica sobre la plasticidad de la personalidad en adultos.

El Juego de la Atencións

El proceso atencional, entendido como la capacidad de dirigir y mantener los recursos cognitivos hacia un objeto, tarea o experiencia concreta, juega un papel fundamental en la salud mental y el bienestar. La literatura distingue diferentes formas de atención —sostenida, selectiva, ejecutiva—, pero en el contexto de la psicología clínica y la promoción de la salud, cobra especial relevancia la atención plena o focalizada en el presente, que ha mostrado efectos protectores frente a la rumiación y la ansiedad (Posner y Rothbart, 2007; Lutz et al. 2015). En este sentido, el trabajo de Killingsworth y Gilbert (2010) evidenció que la "divagación mental", es decir, el alejamiento de la experiencia inmediata, ocupa cerca del 47 % del tiempo de vigilia y se asocia sistemáticamente a mayores niveles de infelicidad, independientemente de la actividad que se realice.

De forma paralela, la investigación sobre la red neuronal por defecto (RND) ha mostrado que este sistema, activo cuando la mente no está enfocada en una tarea, facilita procesos de divagación mental pero también se relaciona con la rumiación y la vulnerabilidad a la depresión (Zhou et al., 2017; Martínez, 2023). Aunque este funcionamiento cumple un papel adaptativo, su sobreactivación se asocia con un deterioro del bienestar emocional. En cambio, tareas que implican atención concentrada tienden a inhibir la RND y favorecer estados de mayor regulación emocional (Devaney et al., 2021).

Tabla 1
Significado Psicológico de Escalas de los Cinco Grandes y su Denominación Según BFQ y NEO

BFQ	NEO	Descripción
Energía	**Extraversión**	Inherente a una visión confiada y entusiasta de múltiples aspectos vitales, máxime interpersonales. Refleja energía, sociabilidad y tendencias positivas en la planificación y la acción.
Afabilidad	**Amabilidad**	Preocupación de tipo altruista y de apoyo emocional a los demás. Promueve la cooperación y la conducta prosocial.
Tesón	**Responsabilidad**	Propio de un comportamiento de tipo perseverante, escrupuloso y responsable. Se relaciona con autodisciplina y regulación efectiva del comportamiento.
Estabilidad emocional	**Neuroticismo (en negativo)**	Rasgo de amplio espectro, con características como capacidad para afrontar efectos negativos de la ansiedad, depresión, irritabilidad o frustración. Se asocia con una menor vulnerabilidad emocional y menor reactividad al estrés.
Apertura mental	**Apertura**	Sobre todo de tipo intelectual ante nuevas ideas, valores, sentimientos e intereses. Facilita la creatividad y la reinterpretación flexible de experiencias estresantes.
Distorsión	-	Escala auxiliar para detectar intentos de dar una imagen falseada, buena o mala, por parte del sujeto.

Estos hallazgos se relacionan con las investigaciones en torno al *mindfulness* y al *flow* (Khoury et al., 2013; Nakamura y Csikszentmihalyi, 2014; Spinelli et al., 2019), que muestran cómo el cultivo de la atención focalizada contribuye a mayor satisfacción vital y resiliencia psicológica. En palabras simples: lo que la persona atiende influye más en su bienestar que la actividad misma que realiza.

A partir de esta base, *El Juego de la Atención* surge como un modelo psicoterapéutico original que busca entrenar la capacidad atencional en un contexto grupal e intensivo, promoviendo la revisión profunda de la historia emocional de los participantes y la transformación de patrones desadaptativos (Olhaberry y Sieverson, 2022; Etxaburu et al., 2024; Janovsky et al., 2020; Dozois y Beck, 2008). El programa se estructura en seis módulos, desarrollados en régimen de internado, en los que se alternan contenidos teóricos, dinámicas experienciales y espacios de reflexión compartida.

Si bien se trata de un método novedoso, sus fundamentos dialogan con diversas tradiciones: de la psicología humanista (Rogers, Maslow, Perls) se recoge el énfasis en la autenticidad y el crecimiento personal; de la psicodinámica (Freud, Jung) la importancia de las experiencias tempranas y de lo inconsciente; de la fenomenología y la psicología existencial (Laing, May) la atención a la vivencia subjetiva; de la psicología transpersonal (Grof, Wilber) la apertura a dimensiones trascendentes; y de la tradición budista y la psicología contemporánea (*mindfulness*) la centralidad de la atención plena. En este sentido, los autores citados no constituyen referentes directos del método, sino inspiraciones parciales y antecedentes conceptuales que aportan piezas específicas al marco general de la propuesta (Gimeno-Bayón, 2020).

De manera práctica, la metodología desarrollada por Kuenerz (2007, 2015, 2025) se articula en tres pasos: i) identificación de "grabaciones" emocionales, es decir, huellas de experiencias pasadas que condicionan la percepción actual; ii) desprogramación de dichas distorsiones a través de técnicas vivenciales y de integración emocional; y iii) reestructuración de actitudes y significados en consonancia con el momento presente. Esta secuencia facilita cambios en síntomas como ansiedad, depresión o comportamientos repetitivos, y promueve una reorganización integral de la personalidad (García-Peñas et al., 2015, 2016).

Así, el planteamiento que guía el presente estudio es que *El Juego de la Atención*, al entrenar de manera sistemática la atención focalizada y al facilitar la resignificación de experiencias vitales, constituye un modelo psicoterapéutico con potencial para generar cambios sostenidos en rasgos de personalidad vinculados con la salud mental y el bienestar psicológico.

Método

Participantes

Mediante un estudio pretest-postest de un año de duración, se analizan las respuestas de 215 participantes procedentes de España, de los cuales un 18 % (n = 41) son hombres y un 82 % (n = 174) mujeres, con edades comprendidas entre los 21 y 71 años y un promedio de 43,2 años (*DT* = 9,2). El muestreo fue incidental, invitándose a participar en el estudio a todos los que siguieron alguna de las 14 promociones de *El Juego de la Atención* realizadas en España entre 2014 y 2023. No se aplicaron otros criterios de inclusión o exclusión. Sólo uno de ellos declinó participar. Se ofreció a los participantes una información mínima sobre la investigación, para evitar cualquier posibilidad de sesgo. Su contribución fue voluntaria y anónima, completando y firmando un Consentimiento Informado. Se siguieron las directrices éticas propuestas por la American Psychological Association (2010). Asimismo, se declara que no existe conflicto de intereses por parte de los autores del trabajo.

Instrumentos

Para la evaluación de la personalidad se utilizó el BFQ (Big Five Questionnaire), desarrollado por Caprara et al. (1995) y adaptado al español por J. Bermúdez en el mismo año. El cuestionario consta de 132 ítems con formato de respuesta tipo Likert de cinco opciones y constituye una de las pruebas estandarizadas de referencia más reconocidas en la evaluación de los *Cinco Grandes* factores de la personalidad. De origen europeo, el BFQ es ampliamente utilizado tanto en contextos de investigación como en la práctica clínica en psicología. Su objetivo es estimar las cinco dimensiones básicas de la personalidad: Energía, Afabilidad, Tesón, Estabilidad emocional y Apertura mental. El significado psicológico de estas escalas pudo verse previamente en la Tabla 1.

Asimismo, se aplicó un Cuestionario sociodemográfico elaborado ad hoc, que incluía variables como nivel educativo, área de procedencia y extracción social de los participantes, además de edad, género, estado civil y número de hijos. También se recopilaron otros datos, que serán objeto de análisis en futuras investigaciones.

Procedimiento

Se trata de un diseño de investigación cuasi-experimental pre-post sin grupo control. Para su desarrollo, los participantes fueron evaluados antes de iniciar y después de completar el programa de intervención grupal en psicoterapia denominado *El Juego de la Atención*, diseñado e impartido por la psicóloga clínica Marly Kuenerz (2007, 2015, 2025) y que incluyó los 5 primeros módulos de trabajo, de los 6 que conforman el programa extendido, con una duración total de 90 horas, distribuidas en 4 fines de semana espaciados a lo largo de un año. Los 14 grupos de tratamiento que configuraron el estudio se constituyeron en diferentes regiones de España, con participantes mayoritariamente procedentes de las áreas de Madrid-Centro, La Coruña-Galicia-Asturias, Sevilla-Andalucía y Comunidad Valenciana-Murcia; y constaban de entre 14 a 18 personas, cada uno. Las fechas de desarrollo del programa fueron entre 2014 y 2023. Los instrumentos se aplicaron en formato "papel y lápiz" por parte del equipo de trabajo de cada módulo, que los distribuían entre los participantes sin otras instrucciones que las que vienen impresas en cada ejemplar, solicitando su respuesta sincera. El pretest se aplicó durante la sesión introductoria del primer módulo, inmediatamente después de la presentación. El postest se aplicó tras la realización del último módulo.

Para el tratamiento estadístico de los datos se utilizaron los estadísticos descriptivos, la prueba *t de Student* para diferencias de medias y el análisis de varianza (ANOVA), mediante el paquete IBM SPSS Statistics, versión 28.0.1.1 (14). Además, para calcular el tamaño del efecto (*d de Cohen*) se empleó la herramienta en línea *Effect Size Calculator for T-Test*, disponible en *Social Science Statistics* (https://www.socscistatistics.com).

Resultados

Respecto de las características sociodemográficas de la muestra, los participantes han resultado ser fundamentalmente personas de extracción social media alta, con profesiones ligadas en un porcentaje aproximado a: Administración y gestión (16 %), Ingeniería y técnica (13 %), Sanidad (12 %), Educación (10 %), Servicios sociales (10 %), Arte y comunicación (6 %) Finanzas y banca (5 %), Psicología (4 %), Comercio y marketing (3,5 %), Otras, como Empresarios, Autónomos, Agricultura, Hogar, Jubilación, En paro, etc. (15 %) y Desconocida (5,5 %). Su nivel de estudios es de: Enseñanza obligatoria (5 %), Bachillerato o FP (23 %), Licenciatura o Grado Universitario (64 %) y Máter o Doctorado (8 %). Su estado civil es de: Solteros (40 %), Casados (34,5 %), Separados/divorciados (18 %), Pareja de hecho o convivencia (5,5 %) y Viudos (2 %). Respecto de los hijos, entre los que sí tienen (59 %) la Media es de 2,2 hijos y Sin hijos son un 41 %.

Los resultados del análisis estadístico (Prueba *t de Student* pretest-postest y Prueba *d de Cohen* de Tamaño del efecto) indican que pueden darse determinadas expresiones de cambio en algunas de las dimensiones de los *"Big-Five"*, los *Cinco Grandes* factores de la personalidad, particularmente en las que evalúan la estabilidad emocional. En concreto, tras un año de la administración del primer test y tras haber ido participando en los cinco módulos de *El Juego de la Atención*, se encuentran mejoras estadísticamente significativas (p = .000) en la dimensión de "Estabilidad emocional" del BFQ, el polo antagonista al "Neuroticismo". Para analizar la intensidad del cambio observado, se calcula el tamaño del efecto, siendo éste de magnitud elevada (*d de Cohen*: 0,82) (v. Tabla 2).

Asimismo, se presentan datos a favor de que en el resto de factores de personalidad evaluados, los resultados muestran diferencias pretest-postest con más bajo nivel de significación, así como con menores tamaños del efecto. Y, de manera complementaria, se observa que tampoco en la escala de control de "Distorsión" aparecen diferencias significativas entre el pretest (M = 28,45, DT = 5,23) y el postest (M = 29,42, DT = 5,79); $t(214)$ = 0,991, p = .328; y una *d de Cohen*: 0.17, que indica asimismo un tamaño del efecto pequeño (Cohen, 1988). Estos últimos datos avalan que los cuestionarios han sido correctamente respondidos por los participantes y que la estabilidad de la personalidad, en términos generales, se mantiene.

Sin embargo, también se constata el efecto principal de cómo el neuroticismo, una dimensión supuestamente estable de la personalidad, pero indudablemente asociada a la presencia de trastornos o malestar psicológico, es susceptible de ser modificada a largo plazo por un proceso psicoterapéutico como el aquí estudiado, en línea con lo afirmado por Barlow et al. (2014a, 2014b), acerca de la prevención del propio neuroticismo, que resulta ser más maleable de lo que se creía clásicamente y susceptible de intervención para tratarlo directamente e incluso prevenir su potencial desarrollo (v. Figura 1).

Adicionalmente, hay que señalar que este efecto saludable sucede, aunque con una menor intensidad, en otras dos variables. Así, se da un ligero incremento estadísticamente significativo, en "Afabilidad" (p = .001), con un tamaño del efecto de magnitud baja (*d de Cohen*: 0,28) y en el factor "Tesón" (p = .007), con un tamaño del efecto también de magnitud baja (*d de Cohen*: 0,21).

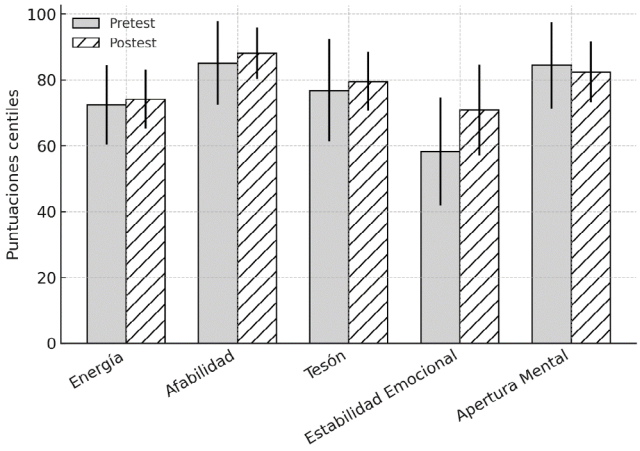
Por otra parte, se dan niveles inferiores de significación de las diferencias pre-post en las dimensiones de "Energía" (p = .022) y "Apertura" (p = .014), con valores que indican un tamaño del efecto trivial (*d de Cohen*: 0,16 y 0,18, respectivamente), manteniéndose bastante igualadas las puntuaciones antes y después del tratamiento (v. Figuras 1 y 2), lo que sugiere que no hay un efecto real o sustancial del tratamiento en dichas variables.

Tabla 2
Prueba t de Student Pretest-Postest y Prueba d de Cohen de Tamaño del Efecto

BFQ	*M1*	*DT1*	*M2*	*DT2*	*t*	*p*	*d*
Energía	72,42	11,96	74,16	8,95	2,027	.022	0,16
Afabilidad	85,10	12,63	88,11	7,83	3,325	.001	0,28
Tesón	76,84	15,50	79,58	8,94	2,463	.007	0,21
Estabilidad emocional	58,32	16,37	70,75	13,78	10,566	.000	0,82
Apertura mental	84,45	13,05	82,38	9,25	2,207	.014	-0.18

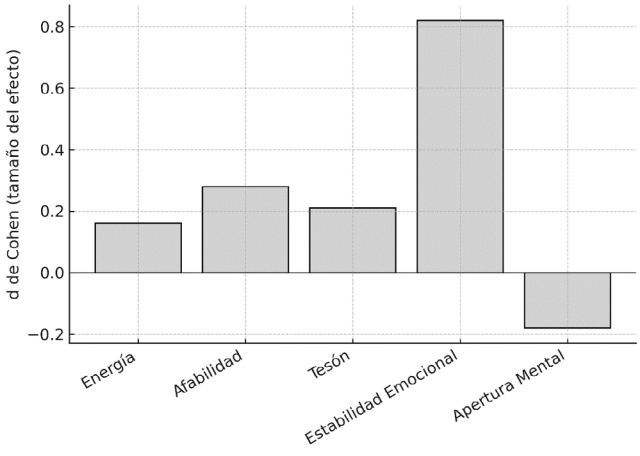
Nota: M1 y *D1*: Media y Desviación típica pretest. *M2* y *DT2*: *Idem* postest.

Figura 1
Comparación de Medias Pre y Postest de los Cinco Grandes Factores en El Juego de la Atención



Nota: p < .05 (*), p < .01 (**), p < .001 (***). Los asteriscos indican diferencias estadísticamente significativas según la prueba t de Student.

Figura 2
Tamaños del Efecto (d de Cohen) en los Cinco Grandes Factores de la Personalidad



Nota: Valores de d calculados a partir de la prueba t de Student pretest–postest.

Por otra parte, al analizar los datos en función de variables sociodemográficas, no se encontraron diferencias significativas en las relaciones entre las variables del estudio en las comparaciones pre y post intervención. En las pruebas de diferencias de medias y de tamaño del efecto según el género, la única variable moderadamente afectada fue "Tesón", que siguió resultando ligeramente significativa sólo en hombres (p = .018, *d de Cohen*: 0,21), sin alcanzar significación en mujeres (p = .328, *d de Cohen*: 0,03).

El análisis de varianza (ANOVA) realizado para comparar los efectos entre los diferentes grupos de edad (agrupados por decenios: 20, 30, 40, 50, 60 y 70 años) no mostró diferencias estadísticamente significativas en las variables analizadas. Para la variable más relevante en el cambio tras el tratamiento, "Estabilidad Emocional", los resultados fueron: en la medida pre intervención $F(5, 209) = 0.799$, p = .551 y en post intervención $F(5, 209) = 0.649$, p = .663.

Un segundo ANOVA destinado a comparar los efectos entre distintos grupos de tratamiento según la zona geográfica (áreas de Madrid-Centro; La Coruña-Galicia-Asturias; Sevilla-Andalucía; y Comunidad Valenciana-Murcia) tampoco mostró diferencias muy significativas en las variables analizadas. Para la variable más relevante en el cambio tras el tratamiento, "Estabilidad Emocional", se observaron los siguientes resultados: en pre intervención $F(3, 211) = 2.231$, p = .086 y en post intervención $F(3, 211) = 3.289$, p = .022. El mayor impacto de la intervención se dio en el grupo de Sevilla-Andalucía.

Estos resultados sugieren que los efectos observados son relativamente consistentes entre los distintos subgrupos, lo que indica una cierta estabilidad en los patrones de cambio, independientemente de las características sociodemográficas de los participantes o del grupo de tratamiento seguido.

Discusión

A la hora de interpretar los resultados del estudio, conviene partir de que un enfoque actual de la personalidad reconoce que existen rasgos más saludables que otros (Hernández Pérez, 2021). Así, por ejemplo, desde la formulación inicial del modelo de los *Cinco Grandes*, hay datos que indican cómo el Neuroticismo se relaciona con respuestas hostiles ante el estrés, la Extraversión (o Energía, según la denominación del BFQ) con pensamientos positivos y conductas de afrontamiento planificadas, y la Apertura con la capacidad de relativizar las dificultades mediante el humor (McCrae y Costa, 1986). De forma más general, la personalidad puede entenderse como una expresión global del funcionamiento psicológico (Larsen y Buss, 2008); por tanto, los posibles cambios en dimensiones asociadas a un mejor ajuste mental pueden constituir un buen indicador del impacto de una intervención psicoterapéutica sobre el bienestar psicológico, la efectividad social, la prosocialidad o la "conducta emocionalmente inteligente" (Colom, 2018, p. 423), aspectos todos identificables como expresión de salud mental.

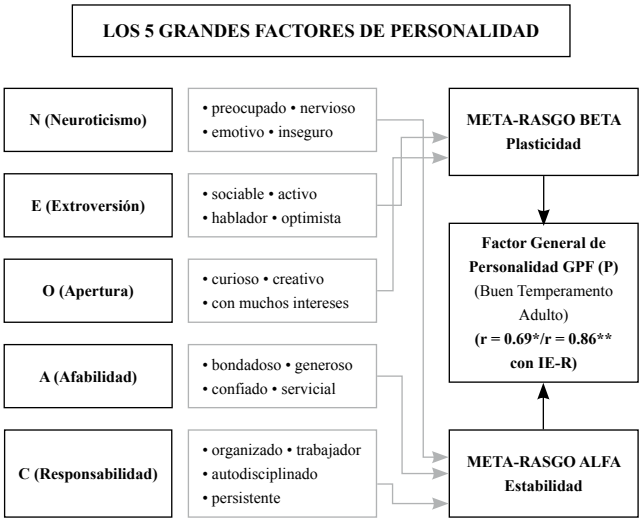
En los últimos años, se han formulado propuestas como el factor general de personalidad (GPF o P) (van der Linden et al., 2017) y el factor p (Caspi et al., 2014), que identifican patrones globales de ajuste y desajuste de la personalidad. En línea con lo afirmado por Barlow et al. (2014a, 2014b), quienes evidencian que el neuroticismo es susceptible de intervención para su tratamiento e incluso para prevenir su desarrollo, los resultados de la presente investigación muestran que la participación en *El Juego de la Atención* produce una mejoría significativa en la dimensión de Neuroticismo–Estabilidad Emocional, con un tamaño del efecto elevado (d = 0,82). Este hallazgo representa un avance sustancial en términos de salud psicológica y sugiere que los participantes tienden a dejar atrás patrones de preocupación, inseguridad y reactividad emocional, para acercarse a rasgos asociados con estabilidad, resiliencia y afrontamiento más adaptativo de la ansiedad y la frustración.

Además de la estabilidad emocional, se observaron mejoras más discretas en Afabilidad y Tesón, dimensiones vinculadas al altruismo, la confianza interpersonal y la perseverancia. Conjuntamente, estos tres factores conforman el meta-rasgo ALFA o "Estabilidad" (DeYoung et al., 2002; van der Linden et al., 2017), lo cual refuerza la idea de que la intervención impacta de manera prioritaria en la dimensión afectivo-motivacional de la personalidad. Por el contrario, el meta-rasgo BETA ("Plasticidad"), que incluye Extraversión y Apertura, no mostró cambios significativos, lo que sugiere que *El Juego de la Atención* no actúa sobre dimensiones eminentemente cognitivas o exploratorias, sino sobre aquellas relacionadas con la regulación emocional y el vínculo interpersonal (v. Figura 3).

Más allá de la constatación de que existe un cambio, resulta conveniente vincularlo con las características específicas del modelo terapéutico estudiado. *El Juego de la Atención* es un programa experiencial y grupal, estructurado en módulos y centrado en la revisión biográfica y la desprogramación de "grabaciones" emocionales (Kuenerz, 2025). Esta metodología intensiva parece facilitar un acceso profundo a patrones cognitivo-emocionales cristalizados, permitiendo no solo su identificación, sino también su reorganización. Una hipótesis plausible es que este trabajo en

Figura 3

Relación Entre el Factor General de Personalidad (GPF) y sus Meta-Rasgos con los Cinco Grandes Factores de la Personalidad y con la Inteligencia Emocional (Rasgo). Adaptado de Benito Moreno (2017)



Nota: $p < .05$ (*), $p < .01$ (**). Los asteriscos indican significación estadística de las correlaciones entre el *Factor General de Personalidad y la Inteligencia Emocional* (Rasgo), según Pérez-González y Sánchez-Ruiz (2014) y van der Linden et al. (2017).

profundidad explique en parte la magnitud del cambio hallado en estabilidad emocional. Asimismo, el énfasis en la exploración de sentido y en dimensiones introspectivas propias del contexto transpersonal podría contribuir al carácter especialmente intenso del cambio observado.

Estos hallazgos sitúan a *El Juego de la Atención* dentro de una línea de intervenciones intensivas y experienciales que, más allá de la reducción sintomática, apuntan a una reorganización global de la personalidad. Intervenciones afines se han reportado en programas de *mindfulness* intensivo (Khoury et al., 2015; Creswell, 2017), en la psicoterapia Gestalt y, dentro del ámbito transpersonal, en el programa SAT de Claudio Naranjo, un dispositivo grupal y modular de autoconocimiento y transformación psicoespiritual desarrollado desde los años setenta. Asimismo, el monográfico de la *Revista de Psicoterapia* (Vol. 31, Nº 117, 2020) recoge experiencias recientes de orientación transpersonal, como el análisis narrativo de vivencias en el desarrollo personal y la práctica espiritual (Puche y Botella, 2020) o el Programa EBC (Entrenamiento en Bienestar basado en prácticas contemplativas), centrado en la meditación orientada a la esperanza como mecanismo de cambio (Alvear, 2020; Cebolla, y Alvear, 2019). Todas estas propuestas comparten el trabajo grupal (Gil Escudero y Rodríguez-Zafra, 2022), la introspección profunda y la dimensión experiencial, si bien la particularidad de *El Juego de la Atención* es que articula estos elementos en un dispositivo estructurado por módulos, con objetivos terapéuticos progresivos y un énfasis sistemático en la revisión biográfica, lo que podría diferenciarlo de propuestas más abiertas o formativas.

En el marco de la psicoterapia transpersonal, los resultados de este estudio adquieren especial relevancia. Tradicionalmente, a esta corriente se le ha criticado la falta de evidencia empírica que respalde sus aportes. Sin embargo, los cambios documentados en este trabajo indican que un modelo transpersonal como *El Juego de la Atención* no solo es viable desde el punto de vista clínico, sino que también puede mostrar una eficacia equiparable o incluso superior en algunos aspectos, a la de otros enfoques más consolidados. De hecho, al comparar nuestros resultados con los obtenidos en el meta-análisis de Roberts et al. (2017), que informó un tamaño del efecto promedio de 0,57 para la estabilidad emocional tras intervenciones diversas, el valor alcanzado aquí (0,82) resulta especialmente destacable, máxime teniendo en cuenta que el seguimiento fue de un año, un periodo mayor que el considerado en dicho estudio (3–6 meses).

La discusión se enmarca asimismo en el debate del "veredicto *Dodó*" (Rosenzweig, 1936, 2002), según el cual todas las psicoterapias serían igualmente eficaces al compartir factores comunes (Smith y Glass, 1977; Laska et al., 2014, Wampold y Imel, 2021). Nuestros resultados sugieren que, si bien dichos factores comunes están presentes (apoyo grupal, relación terapéutica, esperanza), el diseño específico de *El Juego de la Atención* aporta elementos diferenciales que permiten observar cambios sustanciales en dimensiones centrales de la personalidad. Ello contribuye al esfuerzo —todavía pendiente— de identificar qué técnicas concretas producen qué efectos, y en qué medida los modelos transpersonales pueden validarse como prácticas basadas en la evidencia.

En síntesis, los resultados confirman que *El Juego de la Atención* es eficaz para promover mejoras significativas en rasgos de personalidad vinculados con la salud mental, especialmente en estabilidad emocional, y que dichos cambios se alinean con un perfil de personalidad más maduro y funcional. Al integrarse en la tradición de la psicoterapia transpersonal, este programa contribuye a fortalecer un campo todavía necesitado de validación científica. Aunque el estudio presenta limitaciones metodológicas —muestra reducida, falta de grupo control, carácter cuasiexperimental—, sus hallazgos abren un camino para futuras investigaciones comparativas con otras intervenciones transpersonales y para el análisis longitudinal de sus efectos. En suma, los resultados no solo respaldan la pertinencia clínica de este enfoque, sino que invitan a reconsiderar el papel de las intervenciones transpersonales en la agenda contemporánea de la investigación psicoterapéutica.

Conclusión

Los resultados obtenidos muestran que la participación en *El Juego de la Atención* se asocia con una mejoría significativa en dimensiones centrales de la personalidad, especialmente en la estabilidad emocional, con un tamaño del efecto elevado y mantenido en el tiempo. La evaluación a un año de seguimiento, centrada en rasgos relativamente estables y con control de posibles distorsiones en las respuestas, refuerza la consistencia de estos hallazgos y permite considerar que los cambios observados poseen un potencial de permanencia en la trayectoria vital de los participantes.

Estos datos constituyen una aportación relevante al campo de la psicoterapia transpersonal, al proporcionar evidencia empírica de la eficacia de un modelo desarrollado durante varias décadas, con fundamentos teóricos previamente comunicados (Kuenerz, 2007, 2015, 2024, 2025). En conjunto, los resultados sitúan a *El Juego de la Atención* como una propuesta terapéutica innovadora y eficaz, que contribuye a la validación científica de enfoques experienciales e intensivos en psicoterapia.

No obstante, el carácter cuasiexperimental del estudio, el tamaño reducido de la muestra y la ausencia de grupo control obligan a interpretar los resultados con cautela. Futuras investigaciones deberán replicar estos hallazgos en contextos más amplios, con diseños controlados y seguimientos prolongados, a fin de confirmar la robustez y generalización de los efectos observados.

Conflicto de Interés

Los autores no tienen conflictos de interés.

Financiación

El presente trabajo no recibió financiación específica de agencias del sector público, comercial o de organismos no gubernamentales.

Referencias

Ackerman, S. J., y Hilsenroth, M. J. (2001). A review of therapist characteristics and techniques negatively impacting the therapeutic alliance. *Psychotherapy, 38,* 171-185. https://doi.org/10.1037/0033-3204.38.2.171

Alvear, D. (2020). La meditación en la esperanza en el programa EBC: Descripción y mecanismos de acción implicados. *Revista de Psicoterapia, 31*(117), 43-56. https://doi.org/10.33898/rdp.v31i117.447

American Psychological Association. (2006). Evidence-based practice in psychology. *The American Psychologist, 61*(4), 271–285. https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.271

American Psychological Association (2010). *Ethical principles for psychologists and code of conduct*. American Psychological Association.

Ardelt, M. (2000). Still stable after all these years? Personality stability theory revisited. *Social Psychology Quarterly, 63*(4). 392-405. https://doi.org/10.2307/2695848

Bados López, A., García Grau, E., y Fusté Escolano, A. (2002). Eficacia y utilidad clínica de la terapia psicológica. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud, 2*(3), 477-502. https://www.redalyc.org/pdf/337/33720307.pdf

Barlow, D. H., Ellard, K. K., Sauer-Zavala, S., Bullis, J. R., y Carl, J. R. (2014a). The origins of neuroticism. *Perspectives on Psychological Science*, *9*(5), 481-496. https://doi.org/10.1177/1745691614544528

Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Carl, J. R., Bullis, J. R., y Ellard, K. K. (2014b). The nature, diagnosis, and treatment of neuroticism: Back to the future. *Clinical Psychological Science, 2*(3), 344-365. https://doi.org/10.1177/2167702613505532

Benito Moreno, S. C. (2017). *Diseño, desarrollo y evaluación del programa "VERA" de educación emocional en la etapa de educación primaria*. UNED. https://e-spacio.uned.es/entities/publication/d5a62e9d-3acb-47fd-ad10-370107dc8ac9/full

Bermúdez, J. (2017). Personalidad y curso vital. En J. Bermúdez, A. M. Pérez y P. Sanjuán. *Psicología de la personalidad: Teoría e investigación.* Volumen II (pp. 168-200). Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Beutler, L. E., Machado, P. P. P., y Neufeldt, S. A. (1994). Therapist variables. En A.E. Bergin y S.L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 229-269). Nueva York: John Wiley y Sons.

Bongar, B. M., y Beutler, L. E. (1995). *Comprehensive textbook of psychotherapy: Theory and practice.* Nueva York: Oxford University Press.

Caprara. G. V., Barbaranelli, C. y Borgogni, L. (1995). *BFQ Cuestionario "Big Five"*. Madrid: TEA Ediciones.

Caspi, A., Houts, R. M., Belsky, D. W., Goldman-Mellor, S. J., Harrington, H., Israel, S., ..., y Moffitt, T. E. (2014). The p factor: one general psychopathology factor in the structure of psychiatric disorders? *Clinical Psychological Science, 2*(2), 119-137. https://doi.org/10.1177/2167702613497473

Cebolla, A., y Alvear, D. (2019). *Psicología positiva contemplativa: Fundamentos para un entrenamiento en bienestar basado en prácticas contemplativas*. Editorial Kairós.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Lawrence Erlbaum Associates.

Colom, R. (2018). *Manual de psicología diferencial: métodos, modelos y aplicaciones*. Ediciones Pirámide.

Creswell, J. D. (2017). *Mindfulness* interventions. *Annual Review of Psychology, 68*, 491–516. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., y Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by *mindfulness* meditation. *Psychosomatic Medicine, 65*(4), 564–570. https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3

DeYoung, C. G., Peterson, J. B., y Higgins, D. M. (2002). Higher-order factors of the Big Five predict conformity: Are there neuroses of health? *Personality and Individual Differences, 33*, 533–552. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00171-4

Devaney, K. J., Levin, E. J., Tripathi, V., Higgins, J. P., Lazar, S. W., y Somers, D. C. (2021). Attention and default mode network assessments of meditation experience during active cognition and rest. *Brain Sci; 11,* 566. https://doi.org/10.3390/brainsci11050566

Dozois, D. J., y Beck, A. T. (2008). Cognitive schemas, beliefs and assumptions. In K. S. Dobson y D.J.A. Dozois (Eds.), *Risk factors in depression*, 119-143. Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-08-045078-0.00006-X

Enrique, A. (2004). Neuroticismo, extraversión y estilo atribucional en veteranos de guerra: una aproximación desde el estrés postraumático. *Interdisciplinaria, 21*(2), 213-246. https://www.redalyc.org/pdf/180/18021204.pdf

Etxaburu, N., Momeñe, J., Herrero, M., Olave, L., Iruarrizaga, I., y Estévez, A. (2024). La regulación emocional como mediador en la relación entre esquemas disfuncionales tempranos y dependencia emocional en jóvenes españoles. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual, 32*(1), 111-123. https://doi.org/10.51668/bp.8324105s

Eysenck, H. J. (1952). The effects of psychotherapy: An evaluation. *Journal of Consulting Psychology, 16*(5), 319–324. https://doi.org/10.1037/h0063633

Friedman, H. L., y Hartelius, G. (2013). Editors' Introduction. The Promise (and some perils) of transpersonal psychology. En: H. L. Friedman y G. Hartelius (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of transpersonal psychology.* John Wiley & Sons.

García-Peñas, V., Kuenerz, M., y Corbalán, J. (2015). Personalidad y cambio en psicoterapia. En: *Resúmenes/Abstracts de la IV Jornada AIIDI*. Madrid, 24 y 25 de septiembre de 2015.

García-Peñas, V., Kuenerz, M., y Corbalán, J. (2016). Efectos de la psicoterapia sobre algunas dimensiones de la personalidad. En: *Resúmenes/Abstracts de la V Jornada AIIDI*. Sitges (Barcelona), 15 y 16 de septiembre de 2016.

Gil Escudero, G., y Rodríguez-Zafra, M. (2022). Revisión de la evidencia sobre la efectividad de la psicoterapia de grupo. *Revista de Psicoterapia, 33*(121), 139-148. https://doi.org/10.33898/rdp.v33i121.1127

Gimeno-Bayón, A. (2020). Psicología y psicoterapias transpersonales Reflexiones y propuestas. *Revista de Psicoterapia, 31*(117), 5-41. https://doi.org/10.33898/rdp.v31i117.446

Gimeno-Peón, A., y Mateu, C. (2020). Hacia la evidencia basada en la práctica en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia, 31*(117), 179-194. https://doi.org/10.33898/rdp.v31i117.387

Grof, S. (1985). *Beyond the brain: Birth, death, and transcendence in psychotherapy*. State University of New York Press.

Grof, S. (2008). *Psychology of the future: Lessons from modern consciousness research*. State University of New York Press.

Grof, S. (2010). Breve historia de la psicología transpersonal. *Journal of transpersonal research, 2*(2), 125-136. https://www.transpersonaljournal.com/pdf/vol2-issue2/Grof%20Stanislav.pdf

Gutiérrez López, B. (2020). *Estabilidad de los rasgos de personalidad durante la presencia y tras la remisión completa de un trastorno mental* [Tesis Doctoral] Universitat de Barcelona.

Hernández Pérez, M. (2021). *Deporte y bienestar personal: nivel de competición, hábitos de salud, personalidad y necesidades psicológicas básicas.* [Trabajo Fin de Máster]. Universidad de La Laguna. http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/22387

Ibáñez, M. I. (2009). *Psicología de la personalidad.* [Proyecto docente no publicado]. Universitat Jaume I. Castellón.

Jackson, J. J., y Wright, A. J. (2024). The process and mechanisms of personality change. *Nat Rev Psychol 3,* 305–318. https://doi.org/10.1038/s44159-024-00295-z

Janovsky, T., Rock, A. J., Thorsteinsson, E. B., Clark, G. I., y Murray, C. V. (2020). The relationship between early maladaptive schemas and interpersonal problems: A meta-analytic review. *Clinical Psychology y Psychotherapy, 27*(3), 408-447. https://doi.org/10.1002/cpp.2439

Johnsen, T. J., y Oddgeir, F. (2016). The effects of cognitive behavioral therapy as an anti-depressive treatment is falling: a meta-analysis. *Psychological Bulletin, 142*(3), 290. https://doi.org/10.1037/bul0000015

Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ..., y Hofmann, S. G. (2013). *Mindfulness*-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 33*(6), 763-771. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., y Fournier, C. (2015). *Mindfulness*-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 78*(6), 519-528. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

Killingsworth, M. A., y Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science, 330*(6006), 932. https://doi.org/10.1126/science.1192439

Kuenerz, M. (2007). *El Juego de la Atención. Descubrir nuestro propio yo.* Madrid. Libsa.

Kuenerz, M. (2015). *Cursos y terapias.* Recuperado el 19/09/2015 de: http://eljuegodelatencion.com/el-juego-de-la-atencion

Kuenerz, M. (2024). *El inconsciente cuántico*. Madrid: Vergara.

Kuenerz, M. (2025). *El juego de la atención: El método para hacer consciente el inconsciente*. Edición actualizada. Madrid: Vergara.

Larsen, R., y Buss, D. (2008). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature*. McGraw Hill Education.

Laska, K. M., Gurman, A. S., y Wampold, B. E. (2014). Expanding the lens of evidence-based practice in psychotherapy: A common factors perspective. *Psychotherapy, 51*(4), 467–481. https://doi.org/10.1037/a0034332

Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D., y Saron, C. D. (2015). Investigating the phenomenological matrix of *mindfulness*-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist*, *70*(7), 632. https://doi.org/10.1037/a0039585

MacDonald, D. A., y Friedman, H. L. (2002). Assessment of humanistic, transpersonal, and spiritual constructs: State of the Science. *Journal of Humanistic Psychology, 42*(4), 102-125. https://doi.org/10.1177/002216702237126

Martínez, A. (2023). *El vínculo calidad de sueño-rumia y el rol de la sintomatología depresiva: Una revisión bibliográfica.* [Tesis de grado]. Universidad de la República. https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/39604

Martínez Rodríguez, J. M., Aguado Rodríguez, V., Mateo León, S., Martínez Fernández, J., y Fernández Rodríguez, B. (2024). La evaluación de las psicoterapias: Implicaciones desde el criterio del paradigma de la psicoterapia basada en las evidencias. *Revista de Psicoterapia, 35*(129), 39–53. https://doi.org/10.5944/rdp.v35i129.41313

Martorell, J. L. (2021). Nueva visita a Mordor: 40 años de polémicas en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia, 32*(119), 15-33. https://doi.org/10.33898/rdp.v32i119.855

Maslow, A. H. (1982). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México, Trillas.

McAdams, D. P., y Olson, B. D. (2010). Personality development: Continuity a change over the life course. *Annual Review of Psychology, 61*, 517-542. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100507

McCrae, R. R., y Costa, P. T. (1986). Clinical assessment can benefit from recent advances in personality psychology. *American Psychologist, 41*(9), 1001-1003. https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.1001

McCrae R. R., y Costa P. T. (2008). *Inventario de personalidad Neo revisado (NEO-PI-R), Inventario NEO reducido de cinco factores (NEO-FFI)*. TEA Ediciones.

McCrae, R. R., y Costa, P. T. (2012). *Personality in adulthood, Second edition: A five factor theory perspective.* New York: Guilford Press.

Millon, T., Meagher, S., y Grossman, S. (2001). Theoretical perspectives. En: W. J. Livesley (Edit.). *Handbook of personality disorders*. New York: Guilford Press.

Nakamura, J., y Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. En: *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239-263). Springer, Dordrecht.

Naranjo, C. (2007). *Cambiar la educación para cambiar el mundo*. Editorial Cuarto Propio.

Naranjo, C. (2012). *Entre meditación y psicoterapia*. Ediciones La Llave.

Olhaberry, M., y Sieverson, C. (2022). Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica Las Condes, 33*(4), 358-366. https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2022.06.002

Otero, I., Cuadrado, D., y Martínez, A. (2020). Convergent and predictive validity of the Big Five factors assessed with Single Stimulus and quasi-ipsative questionnaires. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 36*(3), 215-222. https://doi.org/10.5093/jwop2020a17

Pace, V. L., y Brannick, M. T. (2010). How similar are personality scales of the "same" construct? A meta-analytic investigation. *Personality and Individual Differences, 49*(7), 669-676. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.06.014

Pérez-González, J. C., y Sánchez-Ruiz, M. J. (2014). Trait emotional intelligence anchored within the Big Five, big two and big one frameworks. *Personality and Individual Differences, 65*, 53-58. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.021

Peteet, J. R. (2018). A fourth wave of psychotherapies: Moving beyond recovery toward well-being. *Harvard Review of Psychiatry, 26*(2), 90–95. https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000155

Posner, M. I., y Rothbart, M. K. (2007). Research on attention networks as a model for the integration of psychological science. *Annual Review of Psychology, 58*(1), 1-23. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085516

Puche, A., y Botella, L. (2020). Desarrollo Personal y Práctica Espiritual: Análisis Narrativo de Vivencias. *Revista de Psicoterapia, 31*(117), 57-83. https://doi.org/10.33898/rdp.v31i117.449

Puente, I. (2009). Psicología transpersonal y ciencias de la complejidad: Un amplio horizonte interdisciplinar a explorar. *Journal of Transpersonal Research, 1*(1), 19-28. https://www.transpersonaljournal.com/pdf/vol1-issue1/Puente%20Iker.pdf

Puente, I. (2014). *Complejidad y psicología transpersonal: Caos, autoorganización y experiencias cumbre en psicoterapia*. [Tesis Doctoral]. Univ. Autónoma de Barcelona.

Roberts, B. W., Luo, J., Briley, D. A., Chow, P. I., Su, R., y Hill, P. L. (2017). A systematic review of personality trait change through intervention. *Psychological Bulletin, 143*(2), 117–141. https://doi.org/10.1037/bul0000088

Rosenzweig, S. (1936). Some implicit common factors in diverse methods in psychotherapy. *American Journal of Orthopsychiatry 6*(3), 412-415. https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1936.tb05248.x

Rosenzweig S. (2002). Some implicit common factors in diverse methods of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration, 12*(1), 5-9. Reedición del artículo clásico de Rosenzweig. https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1936.tb05248.x

Smith, M. L., y Glass, G. V. (1977). Meta-analysis of psychotherapy outcome studies. *American Psychologist, 32,* 752-760. https://doi.org/10.1037/0003-066X.32.9.752

Spinelli, C., Wisener, M., y Khoury, B. (2019). *Mindfulness* training for healthcare professionals and trainees: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychosomatic Research, 120*, 29-38. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2019.109733

Sutich, A. (1976). The emergence of the transpersonal orientation: A personal account. *Journal of Transpersonal Psychology, 8*, 5-19. https://www.atpweb.org/jtparchive/trps-08-76-01-005.pdf

Tomicic Suñer, A., y Martínez Guzmán, C. (2009). La variable personalidad en el estudio de la psicoterapia: ¿Medida de resultado o proceso? *Terapia Psicológica, 27*(1), 51-60. https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000100005

van der Linden, D., te Nijenhuis, J., y Bakker, A. B. (2010). The general factor of personality: A meta-analysis of Big Five intercorrelations and a criterion-related validity study. *Journal of Research in Personality, 44*(3), 315-327. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.03.003

van der Linden, D., Pekaar, K. A., Bakker, A. B., Schermer, J. A., Vernon, P. A., Dunkel, C. S., y Petrides, K. V. (2017). Overlap between the general factor of personality and emotional intelligence: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 143*(1), 36–52. https://doi.org/10.1037/bul0000078

Vaughan, F. E. (1995). *Shadows of the sacred: Seeing through spiritual illusions.* Quest Books.

Wampold, B. E., y Imel, Z. E. (2021). *El gran debate de la psicoterapia: la evidencia de qué hace que la terapia funcione*. Eleftheria.

Wilber, K. (1995). An informal overview of transpersonal studies. *The Journal of Transpersonal Psychology, 27*(2), 107. https://psycnet.apa.org/record/1996-03075-001

Wilber, K. (2000). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Boston: Shambhala Publications

Zhou, X., Hetrick, S. E., Cuijpers, P., Qin, B., Barth, J., Whittington, C. J., ..., y Xie, P. (2017). Eficacia comparativa y aceptabilidad de psicoterapias para la depresión en niños y adolescentes: Una revisión sistemática y metaanálisis en red. *RET: Revista de Toxicomanías, 80*, 22-34. https://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/ret_80_psicoterapia_depresion_infantil_y_adolescente.pdf