

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Salud

Máster Universitario en Psicoterapia: Terapias de Tercera
Generación

**Evaluación del uso de la fotografía como herramienta de
autoconocimiento y bienestar desde el enfoque de
terapias de tercera generación.**

Trabajo fin de estudio presentado por:	Amparo Muñoz Morellà
Tipo de trabajo:	Estudio de investigación
Línea de investigación:	Terapias de tercera generación y herramientas innovadoras para el desarrollo personal
Formato de trabajo:	Individual
Modalidad de TFE:	Estudio de caso con enfoque mixto (cualitativo-cuantitativo)
Directora:	María Sheila Pintado Cucarella
Fecha:	Abril 2025

Resumen

Este trabajo evalúa el uso de la fotografía como herramienta de autoconocimiento y bienestar emocional en el contexto de las terapias de tercera generación, con especial énfasis en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y el enfoque mindfulness. Se emplea un diseño mixto con predominio cualitativo de carácter exploratorio, complementado con mediciones cuantitativas a través de los cuestionarios FFMQ, AAQ-II y RSES.

La intervención se desarrolla mediante el programa online “Fotografía para conocerte”, compuesto por 24 sesiones que integran contenidos psicológicos, referencias de cultura visual y propuestas fotográficas experienciales. En él participan 15 personas adultas interesadas en su crecimiento personal. El estudio analiza los cambios en atención plena, flexibilidad psicológica y autoestima, así como la percepción subjetiva del impacto terapéutico de la práctica fotográfica.

Los resultados obtenidos permiten identificar patrones de transformación personal vinculados al uso simbólico y expresivo de la imagen. Se concluye que la fotografía, empleada desde un enfoque consciente y guiado, puede convertirse en un recurso psicoterapéutico innovador, favoreciendo procesos de introspección, regulación emocional y resignificación de la experiencia vivida.

Palabras clave: Fotografía terapéutica; autoconocimiento; atención plena (mindfulness); terapia de aceptación y compromiso, bienestar emocional

Abstract

This thesis evaluates the use of photography as a tool for self-awareness and emotional well-being within the framework of third-wave therapies, with a particular focus on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and mindfulness. A mixed-methods design is employed, with a predominantly qualitative exploratory approach, complemented by quantitative measures using the FFMQ, AAQ-II, and RSES questionnaires.

The intervention was carried out through the online program “Photography to get to know yourself,” consisting of 24 sessions that combine psychological content, visual culture references, and experiential photographic exercises. Fifteen adult participants interested in personal growth took part in the study. The research analyzes changes in mindfulness, psychological flexibility, and self-esteem, as well as participants’ subjective perception of the therapeutic impact of photography.

The results reveal patterns of personal transformation associated with the symbolic and expressive use of imagery. The study concludes that photography, when approached consciously and within a structured framework, can become an innovative psychotherapeutic resource that promotes introspection, emotional regulation, and the re-signification of lived experience.

Keywords: Therapeutic photography; self-awareness; mindfulness; acceptance and commitment therapy (ACT); emotional well-being

Índice de contenidos

1. Marco teórico	6
1.1. Introducción general a las terapias de tercera generación.....	6
1.2. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).....	7
1.3. Mindfulness como proceso terapéutico.....	9
1.4. La fotografía como herramienta de exploración y desarrollo personal.....	11
1.4.1. Fundamentos simbólicos y psicológicos de la imagen	11
1.4.2. Fotografía y narrativa personal	14
1.4.3. Fotografía y aplicaciones terapéuticas	15
1.4.3. <i>Mindful photography</i> y mirada contemplativa.....	18
1.5. Relación entre ACT, Mindfulness y fotografía	19
2. Justificación.....	20
3. Objetivos	22
3.1. Objetivo general	22
3.2. Objetivos secundarios.....	23
4. Hipótesis.....	23
5. Marco metodológico	24
5.1. Diseño.....	25
5.2. Participantes.....	25
5.3. Instrumentos	26
5.4. Procedimiento.....	27
5.5. Análisis de datos.....	31
6. Resultados	31
6.1. Resultados Del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ).....	32
6.2. Resultados del Acceptance and Action Questionnaire-II (aaq-ii)	33
6.3. Resultados de la Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)	34
6.4. Análisis cualitativo de las respuestas abiertas.....	35
6.4.1. Principales categorías evaluadas.....	36
6.4.2. Valoración general de la experiencia.....	40
6.4.3. Propuesta de mejora.....	41
7. Discusión.....	42
7.1. Comparaciones entre instrumentos.....	43
7.2. Análisis de la variabilidad interindividual.....	44
7.3. Interpretación clínica de los cambios observados.....	45
7.4. Relación con la literatura científica previa.....	45
7.5. Reflexiones metodológicas limitaciones y aportaciones al estudio.....	46
7.5.1. Fortalezas metodológicas.....	47
7.5.2. Limitaciones del estudio	47
7.5.3. Aportaciones al estudio.....	48
7.6. Posibles aplicaciones prácticas y futuras líneas de investigación.....	49
8. Conclusión general.....	50
Referencias bibliográficas	52
Anexo A. Informe favorable del Comité Ético.....	57
Anexo B. Algunas imágenes realizadas durante la formación	58

Índice de tablas

Tabla 1. Tabla formación “Fotografía para conocerse”	28
Tabla 2. Resultados del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ).....	32
Tabla 3. Resultados del Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II).....	33
Tabla 4. Análisis individual por participante del AAQ-II	34
Tabla 5. Resultados la Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)	35
Tabla 6. Análisis individual por participante del RSES	35
Tabla 7. Resumen por categoría temática.....	40

1. Marco teórico

1.1. Introducción general a las terapias de tercera generación.

Las terapias de tercera generación, también conocidas como terapias contextuales, surgieron en los años 90 como una evolución de la terapia cognitivo-conductual (TCC). Se caracterizan por centrarse en los procesos psicológicos más que en los contenidos, y por enfatizar la relación con la experiencia interna, la aceptación, la conciencia plena (mindfulness), los valores personales y la conducta comprometida (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999).

Su foco se desplaza hacia procesos como la aceptación del malestar, la atención plena (mindfulness), el compromiso con los propios valores, y la acción con sentido incluso en presencia de sufrimiento (Luciano & Wilson, 2020). Desde este enfoque, el malestar no es necesariamente disfuncional: puede convertirse en una vía para el crecimiento si se aborda desde la apertura y la conciencia. Este planteamiento ha sido reafirmado en estudios recientes que destacan la utilidad de las terapias de tercera generación como herramienta eficaz en intervenciones de salud y desarrollo personal (Alves et al., 2021; Buchan, 2020)

Entre las principales terapias de tercera generación se incluyen la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), la Terapia Dialéctica Conductual (DBT), la Psicoterapia Analítica Funcional (FAP), la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT), la Terapia Breve Estratégica, la Terapia de Activación Conductual, la Terapia de Compasión, y programas psicoeducativos como el Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) de Kabat-Zinn (2016). Todas comparten una visión contextual y funcional del comportamiento humano y proponen estrategias para generar un cambio significativo a través de la transformación de la relación con el malestar.

Estas terapias han ganado reconocimiento no solo en entornos clínicos, sino también en campos como la educación, el deporte, el arte y la intervención social, por su capacidad para mejorar la resiliencia, el afrontamiento y la calidad de vida (Baer, 2015; Villatte, Villatte & Hayes, 2016). En lugar de suprimir síntomas, se busca ampliar la capacidad del individuo para vivir en coherencia con lo que es significativo para cada persona.

Un aspecto distintivo de estas terapias es su énfasis en el cultivo de una relación más flexible y compasiva con los eventos internos. Esto implica abandonar el paradigma de control y sustituirlo por uno de convivencia activa con la experiencia subjetiva, permitiendo que emociones como la tristeza, la ansiedad o el miedo sean experimentadas sin juicios ni evasiones.

En este marco, la expresión artística —y en particular la fotografía— puede adquirir un papel terapéutico potente, al ofrecer un espacio simbólico desde donde representar, procesar y resignificar la experiencia emocional. De forma particular, la incorporación de técnicas expresivas como la fotografía ha sido explorada en este marco por autores como Albín & González (2023), quienes subrayan el potencial de estas herramientas visuales en procesos terapéuticos centrados en el yo.

Como veremos más adelante, las prácticas visuales conectan de forma natural con algunos de los procesos clave de estas terapias, como la atención plena, la aceptación o la clarificación de valores. Este enfoque es congruente con el planteamiento de Dyer (2023), quien identifica en el uso cotidiano de la fotografía una forma accesible de autocuidado y conexión emocional.

1.2. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).

La Terapia de Aceptación y Compromiso (Acceptance and Commitment Therapy, ACT), desarrollada por Steven Hayes, Kelly Wilson y Kirk Strosahl en la década de 1990, constituye uno de los enfoques más consolidados dentro del campo de las terapias de tercera generación (Hayes et al., 1999). Su marco teórico se fundamenta en la teoría del marco relacional (Relational Frame Theory, RFT), que explica cómo el lenguaje humano contribuye al sufrimiento psicológico al generar evitación experiencial y fusión cognitiva (Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001).

El modelo central de ACT es el de la flexibilidad psicológica, definida como la capacidad de estar plenamente en contacto con el momento presente, aceptar las experiencias internas tal como son, y actuar de acuerdo con los valores personales, incluso en presencia de malestar. Este modelo contrasta con la lógica tradicional de control emocional, apostando por una

apertura consciente hacia los eventos internos como vía para vivir de forma plena y coherente. Según Luciano y Wilson (2020), esta flexibilidad es el eje sobre el que se articulan los procesos terapéuticos dentro de la ACT, permitiendo que la persona afronte el malestar con mayor aceptación y propósito.

ACT se articula en torno a seis procesos interrelacionados que conforman lo que se denomina el “hexaflex” (Hayes et al., 2019):

- Aceptación de pensamientos y emociones incómodas como parte de la experiencia humana.
- Defusión cognitiva, o el distanciamiento de los contenidos mentales como hechos literales.
- Contacto con el momento presente, mediante prácticas de atención plena.
- El yo como contexto, una perspectiva del “yo observador” que permite trascender la narrativa personal.
- Clarificación de valores, entendidos como direcciones vitales elegidas.
- Acción comprometida, o conducta guiada por valores pese a las barreras internas.

La ACT no se centra en eliminar el malestar, sino en cambiar la relación que la persona mantiene con su sufrimiento, promoviendo una vida significativa. En este sentido, se aleja de enfoques puramente sintomáticos y se acerca a una visión existencial del ser humano, que incorpora dimensiones como el propósito, la autenticidad y la responsabilidad personal.

Uno de los aportes más notables de ACT es su integración entre un riguroso análisis funcional de la conducta y una mirada humanista, basada en la aceptación radical, la compasión y la conexión con lo que da sentido a la existencia. Esta confluencia le permite intervenir eficazmente tanto en trastornos clínicos (ansiedad, depresión, dolor crónico, trauma, abuso de sustancias) como en contextos de desarrollo personal, crecimiento postraumático, bienestar psicológico y exploración de la identidad (Ruiz, 2010; Twohig & Levin, 2017). Estudios recientes como el de Buchan (2020) refuerzan esta perspectiva al destacar cómo

intervenciones basadas en ACT integradas con medios expresivos, como la fotografía participativa, pueden fortalecer procesos de autorregulación y sentido.

Su enfoque experiencial se adapta bien a intervenciones creativas que invitan al sujeto a vivir en contacto con sus emociones y valores. Aquí se abren espacios terapéuticos alternativos, donde la fotografía puede jugar un papel clave como vía de acceso al presente, de expresión emocional simbólica y de reflexión sobre el “yo”. Tal como sugiere la ACT, lo importante no es lo que uno siente, sino cómo se relaciona con lo que siente: el acto de capturar una imagen significativa puede convertirse en una forma de “acción comprometida” al servicio de los propios valores. Este tipo de prácticas se alinean con propuestas como las de Muñoz Morellà (2020), quien vincula ejercicios de fotografía introspectiva con los principios fundamentales de ACT.

Además, su lenguaje accesible, su versatilidad metodológica y su creciente respaldo empírico han facilitado su aplicación en contextos diversos: desde hospitales y centros de salud mental, hasta escuelas, cárceles, empresas y espacios de acompañamiento artístico o comunitario.

1.3. Mindfulness como proceso terapéutico.

El mindfulness, o atención plena, se ha consolidado como uno de los componentes nucleares de las terapias de tercera generación. Definido por Jon Kabat-Zinn como “la conciencia que surge al prestar atención, de manera deliberada, en el momento presente y sin juzgar” (Kabat-Zinn, 1990), constituye una actitud y una práctica que transforma la relación con la experiencia subjetiva, especialmente aquella asociada al sufrimiento psicológico.

El entrenamiento en mindfulness promueve una mayor capacidad para observar pensamientos, emociones y sensaciones físicas sin reaccionar automáticamente a ellos, lo cual facilita procesos de regulación emocional y afrontamiento flexible. Esta habilidad ha sido vinculada con una reducción significativa del estrés percibido, la ansiedad, la sintomatología depresiva y los niveles de reactividad emocional (Baer, 2003; Chiesa & Serretti, 2011). Estas

evidencias han sido refrendadas por estudios recientes que muestran cómo la práctica continuada de mindfulness mejora la autorregulación emocional, favorece el bienestar psicológico y potencia la resiliencia incluso en contextos clínicos complejos (Dyer, 2023; Garland et al., 2015; Goyal et al., 2014;)

Programas estructurados como el *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) y el *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) han sido ampliamente validados científicamente. Ambos programas combinan prácticas formales con prácticas informales de mindfulness en la vida cotidiana, así como con un entrenamiento progresivo en la actitud de aceptación y compasión hacia uno mismo.

Desde una perspectiva terapéutica, el mindfulness permite ampliar el repertorio conductual ante eventos internos difíciles: en lugar de actuar desde la evitación o la fusión cognitiva, el sujeto puede observar su experiencia, aceptar su presencia, y elegir responder de acuerdo con sus valores. En este sentido, el mindfulness no solo aporta regulación emocional, sino que facilita el desarrollo de la flexibilidad psicológica.

Además de sus beneficios clínicos, el mindfulness se ha integrado también en prácticas expresivas como la fotografía. La llamada “fotografía consciente” o *mindful photography* consiste en usar la cámara como herramienta para observar el mundo con una atención renovada, entrenando la presencia, la contemplación y la conexión emocional con el entorno (Sumner & Hughes, 2021). Este enfoque no solo potencia la conciencia perceptiva, sino que facilita una reconfiguración simbólica del yo y de las emociones que emergen en la vivencia del aquí y ahora. En una línea distinta pero complementaria, Hogan (2022) explora el uso de la fotografía como herramienta para la salud en contextos arteterapéuticos, destacando su potencial para facilitar la expresión emocional y el bienestar psicosocial.

Como destaca Azevedo da Fonseca (2023), esta práctica promueve una “mirada hacia adentro” que facilita procesos de autoexploración y transformación, al permitir resignificar las vivencias personales a través del acto de mirar, capturar y reflexionar. Así, la fotografía

contemplativa puede entenderse como una forma de meditación visual que favorece tanto la introspección como la expresión simbólica y estética del mundo interno.

El mindfulness se ha consolidado como una vía de autoconocimiento, aceptación y cambio, con un enorme potencial para ser integrado en intervenciones psicoterapéuticas, programas de desarrollo personal y proyectos de exploración creativa.

1.4. La fotografía como herramienta de exploración y desarrollo personal.

1.4.1. Fundamentos simbólicos y psicológicos de la imagen

La fotografía, como manifestación visual del pensamiento, permite explorar la relación entre las imágenes y las emociones más profundas del ser humano. Cada imagen contiene una historia potencial, capaz de evocar recuerdos, pensamientos y sensaciones únicas en quien la observa. Esta capacidad simbólica convierte a la fotografía en un lenguaje íntimo y universal, donde la interpretación de una imagen se filtra a través del bagaje emocional y cognitivo del observador. Por ello, la fotografía se convierte en una forma de narrarse y de narrar el mundo que habitamos. Como han señalado autores recientes, el lenguaje visual constituye una vía privilegiada de acceso a contenidos emocionales implícitos, especialmente en contextos terapéuticos y de autoconocimiento (Albin & González, 2023; Alves et al., 2021).

Hoy, en un mundo crecientemente visual, la imagen ocupa un papel central en la vida cotidiana. Con dispositivos móviles, cualquier persona puede crear imágenes sin necesidad de formación técnica, generando representaciones profundamente personales que reflejan su forma de ver, sentir y estar en el mundo. El acto fotográfico se convierte así en una herramienta expresiva al alcance de todas las personas, en la que la selección del encuadre, el objeto fotografiado y el instante elegido revelan aspectos fundamentales de la subjetividad. Este acceso cotidiano a la imagen ha sido reconocido como una oportunidad terapéutica de democratización simbólica, permitiendo procesos de autorrepresentación que fortalecen la identidad narrativa (Dyer, 2023).

Desde esta perspectiva, la fotografía es también un autorretrato: refleja nuestros intereses, emociones, valores y estados de ánimo. Cada decisión en el proceso fotográfico —qué incluir,

qué excluir, desde qué ángulo mirar— es una huella psicológica de nuestra mirada sobre el mundo. Viñuales (2016, 2017) profundiza en esta dimensión simbólica al describir la imagen como proyección del mundo interno, capaz de articular metáforas visuales que dan forma a lo que aún no tiene palabra.

Incluso el arte contemporáneo ha integrado esta función introspectiva de la imagen. Artistas como Sophie Calle combinan palabra e imagen para explorar temas como la pérdida, el deseo o la identidad, generando obras que no solo expresan lo individual, sino que invitan al espectador a realizar su propia lectura emocional y narrativa. De este modo, la fotografía se convierte en una vía de acceso a lo inconsciente, en un espejo que no solo refleja, sino que también revela. Este enfoque ha sido desarrollado recientemente en el ámbito académico por autores como DeCoster & Dickerson (2014) y López Ruiz & López Martínez (2019), quienes destacan el potencial de la fotografía para elaborar visualmente traumas, conflictos o aspectos de la identidad en procesos psicoterapéuticos.

La psicología reconoce el poder de las imágenes para influir en los procesos mentales. Activan la amígdala, facilitando la memoria emocional y la evocación de recuerdos significativos. Es legítimo preguntarse: ¿por qué algunas imágenes nos conmueven más que otras? ¿Por qué elegimos fotografiar un objeto o instante y no otro? ¿Qué nos lleva a encuadrar de determinada manera, a detener la mirada en ciertos detalles? Estas decisiones, aparentemente espontáneas, están profundamente ligadas a nuestro momento vital, a nuestras vivencias, intereses, estados emocionales y formas de estar en el mundo. La imagen, en este sentido, es un espejo simbólico que refleja tanto lo que vemos fuera como lo que ocurre dentro de nosotros. Pensamos, soñamos y recordamos en imágenes: la mirada precede a la palabra tanto en la evolución como en la experiencia subjetiva. Esta primacía visual refuerza su valor como recurso terapéutico y simbólico.

Históricamente, ya en 1844, Duchenne de Boulogne utilizó la fotografía para investigar la expresión facial de las emociones, sentando las bases de la fotografía médica y neurológica. Más adelante, investigaciones como las de Cornelison y Absenian (citados por Martínez, 2016), que utilizaban fotografías polaroid con pacientes psiquiátricos para observar sus

reacciones ante sus propias imágenes, mostraron cómo la fotografía podía facilitar el reconocimiento emocional y la reflexión identitaria. Más recientemente, Buchan (2020) ha confirmado en su revisión sistemática cómo la fotografía participativa y terapéutica permite a personas con malestar mental reconstruir la percepción de sí mismas a través del acto de capturar y compartir imágenes significativas.

La fotografía, por tanto, no solo documenta, también transforma. El poder simbólico de las imágenes permite resignificar experiencias, integrar la historia vital y generar nuevas narrativas personales. Este proceso se potencia cuando se trabaja desde el deseo de explorar y expresar, sin necesidad de conocimientos técnicos, pero sí desde una actitud reflexiva. Esta dimensión transformadora ha sido documentada también en contextos de intervención con población vulnerable, donde el uso deliberado de imágenes favorece la autoexploración, el empoderamiento y la elaboración de significados personales (Calha et al., 2019).

Como afirma Richard Avedon: “A través de mis fotografías puedo hablar de manera más intrincada y profunda que a través de las palabras”.

En la actualidad, la fotografía se utiliza en investigaciones psicológicas sobre identidad, memoria y trauma. En el ámbito de la arteterapia, se reconoce su capacidad para promover el desarrollo personal, fortalecer la autoestima y fomentar la integración emocional (Lockett, 2014). Técnicas como la revisión de la fotobiografía, el autorretrato, la observación proyectiva de imágenes o la fotografía participativa han demostrado eficacia en contextos clínicos, educativos y comunitarios, según recogen también Albín y González (2023) en su revisión sobre el uso terapéutico del autorretrato y retrato en intervenciones psicosociales

Este enfoque exige, no obstante, una adecuada formación profesional. Es fundamental distinguir entre la fotografía como herramienta de autodescubrimiento personal o expresión artística, y la fotografía como recurso terapéutico dentro de un proceso psicoterapéutico, que requiere acompañamiento especializado. En esta línea, Alves et al. (2021) subrayan la necesidad de protocolos éticos y competencias profesionales cuando se utiliza la fotografía en el ámbito de la salud, especialmente en contextos sensibles.

En suma, la fotografía y la psicología están íntimamente enlazadas. Las imágenes nos permiten narrar nuestras emociones, explorar nuestro mundo interno, generar ritos personales y resignificar nuestras vivencias. Al integrar la fotografía en contextos terapéuticos o formativos, abrimos un espacio para la expresión, la conexión y la transformación individual y colectiva. Como sintetiza Buchan (2020), el beneficio terapéutico de la fotografía no se limita a la imagen final, sino que se encuentra especialmente en el proceso subjetivo de creación, narración y resignificación personal que la acompaña.

1.4.2. Fotografía y narrativa personal

La fotografía permite estructurar relatos visuales que dan forma a la experiencia subjetiva. Autores como Alfredo Oliva Delgado (2021) han destacado el papel de la imagen fotográfica en la construcción narrativa del yo. En su obra *Más allá del encuadre*, analiza cómo la fotografía revela emociones, intenciones, memorias y vínculos. El acto fotográfico se convierte así en una experiencia narrativa en la que cada imagen tomada, cada encuadre elegido, funciona como un fragmento de un discurso identitario.

Otro aporte relevante es el de César Cerón, autor de *Zen y fotografía meditativa*, quien propone una lectura contemplativa y espiritual del acto fotográfico. Inspirado en el budismo Zen, Cerón defiende que la fotografía puede constituirse en una vía de acceso al momento presente y a la conciencia plena. La fotografía, entendida como “shashin” en japonés —reflejar la verdad—, se convierte así en una herramienta de autorrealización, conexión con lo esencial y cultivo de la creatividad como expresión del ser. La cámara, en este enfoque, se convierte en una extensión de la conciencia que permite observar sin juzgar y captar lo sagrado en lo cotidiano.

El uso de la fotografía en contextos clínicos y terapéuticos tiene una larga tradición. Desde finales del siglo XIX, ha sido utilizada en el ámbito psiquiátrico como instrumento de registro y observación del comportamiento. Sin embargo, su potencial simbólico, expresivo y narrativo ha permitido que se incorpore progresivamente a prácticas psicoterapéuticas y educativas como una herramienta de autoconocimiento y transformación. Estudios recientes como los

de De la Torre Peña (2024) corroboran que el autorretrato no solo favorece la autorrepresentación emocional, sino que permite estructurar relatos más coherentes sobre la identidad y la vivencia.

En esta misma línea, Pedro Vicente (2013) ha reunido diversas aproximaciones al álbum familiar como objeto simbólico y narrativo. Su obra *Álbum de familia. (Re)presentación, (re)creación e (in)materialidad de las fotografías familiares* profundiza en el poder evocador de las imágenes domésticas y en su papel como dispositivos de memoria e identidad. Las fotografías familiares, al ser resignificadas en proyectos artísticos y terapéuticos, permiten reescribir la biografía personal y explorar relaciones intergeneracionales, afectivas y culturales desde nuevas perspectivas. El álbum deja de ser un archivo estático para convertirse en una herramienta activa de indagación personal, capaz de generar sentido, continuidad y pertenencia. Martín Núñez, García Catalán y Rodríguez Serrano (2020) complementan esta perspectiva al destacar el potencial transformador del álbum familiar como espacio de conversación y reconstrucción narrativa en contextos formativos y terapéuticos.

1.4.3. Fotografía y aplicaciones terapéuticas

El autorretrato, en tanto práctica visual, permite establecer un diálogo entre la imagen exterior y la vivencia interna. Autores como De la Torre (2023) han investigado el poder del autorretrato como forma de exploración emocional. A través del encuadre, la pose y el entorno, la persona configura representaciones visuales que permiten identificar emociones, necesidades y conflictos no siempre accesibles desde lo verbal (De la Torre, 2023).

La artista y activista Jo Spence (1986), junto con Rosy Martin, desarrolló una práctica crítica de la fotografía conocida como *phototherapy*, centrada en el uso del autorretrato para explorar temas como el cuerpo, la enfermedad, el género y la autobiografía. Su enfoque cuestionó los discursos dominantes sobre la salud, el poder y la identidad, abriendo camino a nuevas formas de intervención psicosocial e influyendo en múltiples prácticas contemporáneas.

En décadas recientes, la fotografía ha sido incorporada en intervenciones centradas en el trauma, la autoestima, la reconstrucción de la identidad, el duelo y la inclusión social (Allen, 2008). Su valor terapéutico reside en que permite hacer visible lo invisible, ofrecer nuevas perspectivas sobre la experiencia personal y promover un relato más coherente y compasivo de la propia historia. Buchan (2020) confirma este potencial en su revisión sobre fotografía participativa con adultos con problemas de salud mental, destacando su utilidad para fomentar la agencia, la conexión interpersonal y la elaboración narrativa.

Además, el trabajo con imágenes permite activar zonas del cerebro relacionadas con la memoria autobiográfica, el procesamiento visual y el sistema límbico, lo cual favorece la emergencia de recuerdos y emociones que en contextos verbales pueden permanecer inaccesibles. Este componente multisensorial convierte a la fotografía en un recurso potente para la transformación psicológica.

Autores contemporáneos como David Viñuales han profundizado en el papel de la imagen como lenguaje simbólico y medio de construcción del yo, vinculando la práctica fotográfica con procesos de introspección, metáfora y poética visual. Su propuesta, *El camino de la Fotología*, se fundamenta en la comprensión de la fotografía no solo como técnica o arte, sino como vía de conocimiento. La Fotología plantea que las imágenes generadas por el sujeto contienen información valiosa sobre su mundo interno, y que el proceso de creación y análisis fotográfico puede convertirse en una herramienta de exploración profunda, integrando niveles cognitivos, emocionales y simbólicos. Este enfoque se alinea con la perspectiva de las terapias de tercera generación al proponer una experiencia significativa que conecta con la identidad y los valores de la persona.

Asimismo, Fina Sanz (2010) ha planteado el uso de la imagen como una vía integradora en su modelo de terapia de reencuentro, donde el cuerpo, la emoción y el símbolo se conectan para favorecer procesos de autoconocimiento profundo. En este sentido, la fotografía puede ser considerada una herramienta de visualización simbólica que canaliza procesos psicoemocionales complejos.

En el ámbito de este estudio, se incorpora también el enfoque desarrollado en *Fotografía para conocerse* (Muñoz Morellà, 2020), donde se combinan propuestas visuales con elementos de mindfulness, psicología humanista y terapias contextuales. Este modelo plantea ejercicios de fotografía introspectiva y narrativa visual guiada, destinados a facilitar el autoconocimiento y la clarificación de valores vitales, en coherencia con los principios de ACT.

Por otro lado, el pensamiento de Susan Sontag (1977) en *Sobre la fotografía* aporta una mirada crítica sobre el poder de la imagen en la construcción social de la realidad y en la forma en que entendemos el sufrimiento. Según Sontag, las fotografías no solo muestran, sino que interpretan, y por tanto, su uso terapéutico también implica una elaboración activa del sentido.

Finalmente, la obra colectiva *Photography Changes Everything* (Heiferman & Foresta, 2012) aporta una perspectiva amplia y actualizada sobre cómo la fotografía transforma la percepción, la identidad, las emociones y las relaciones humanas. Esta publicación recopila contribuciones de diversos campos que coinciden en el poder de la imagen como catalizadora de cambio y reflexión. En este contexto, investigaciones recientes como las de Dyer (2023) revelan que el uso cotidiano de la fotografía digital como estrategia de autocuidado ayuda a regular emociones y a reconectar con aspectos positivos del día a día, especialmente en poblaciones sometidas a estrés o aislamiento.

Por su parte, la fotografía participativa —como el método *Photovoice*— se ha usado con éxito en entornos comunitarios, educativos y de inclusión social. Albin y González (2023) documentan cómo este enfoque promueve la autoexpresión, la reflexión crítica y la cohesión grupal en colectivos vulnerables.

La fotografía permite externalizar emociones, representar aspectos de la identidad, narrar acontecimientos vitales y construir relatos personales más integradores. A través de formatos como el autorretrato, el álbum familiar o la fotografía participativa, se facilita la expresión emocional y la reflexión sobre el propio mundo interno y relacional.

1.4.3. *Mindful photography* y mirada contemplativa

En los últimos años, ha emergido el enfoque de la “fotografía consciente” (*mindful photography*), que propone utilizar el acto de fotografiar como práctica de atención plena. Sumner y Hughes (2021) destacan que esta técnica facilita la conexión con el momento presente, favorece el contacto con la experiencia emocional y reduce la rumiación mental. Azevedo da Fonseca (2020) agrega que la fotografía contemplativa actúa como forma de meditación activa, permitiendo mirar hacia adentro a través de lo que se observa fuera.

Autores como Hogan (2022) subrayan que este tipo de intervenciones que integran imagen, emoción y presencia consciente pueden generar beneficios psicofisiológicos sostenidos, particularmente cuando se implementan en contextos de salud, educación o inclusión social.

Este tipo de fotografía se alinea con los principios de las terapias de tercera generación, especialmente con la ACT, al potenciar procesos como el contacto con el presente, la aceptación emocional y la clarificación de valores. Trabajos como *Fotografía para conocerte* (Muñoz Morellà, 2020) integran *mindfulness*, narrativa visual y terapias contextuales, proponiendo ejercicios orientados a la introspección, la autoindagación y el crecimiento personal.

La propuesta de Dyer (2023), centrada en el uso diario de la fotografía digital como estrategia de autocuidado emocional, se inscribe también dentro de este paradigma contemplativo y ha mostrado resultados positivos en cuanto a bienestar subjetivo, reconexión afectiva y regulación emocional.

Además, Wang (2024) ofrece un enfoque psicogeográfico del uso de la fotografía como medio de exploración emocional en entornos urbanos, especialmente en relación con el sentimiento de soledad, desarraigo y reconstrucción del yo en contextos migratorios. Esta autora destaca el poder de la imagen para mapear estados internos y crear narrativas visuales alternativas que permiten resignificar el espacio habitado y las emociones asociadas a él.

La fotografía, en tanto herramienta terapéutica y de desarrollo personal, permite narrar lo vivido, resignificar la historia propia y explorar dimensiones profundas del ser. Desde el autorretrato hasta la fotografía contemplativa, desde el álbum familiar hasta la imagen metafórica, cada recurso visual puede convertirse en una vía de conexión consigo mismo y con el mundo. Integrar la fotografía en programas psicológicos, formativos o artísticos implica abrir espacios para el autoconocimiento, la creatividad y la transformación. En este sentido, la fotografía es más que imagen: es proceso, es mirada, es experiencia.

1.5. Relación entre ACT, Mindfulness y fotografía

Desde la perspectiva de la ACT, la fotografía puede ser entendida como un canal experiencial que favorece la defusión cognitiva (al observar desde fuera pensamientos y emociones), el contacto con el presente (a través de la atención plena al acto fotográfico) y la clarificación de valores (mediante la identificación de temas significativos en las imágenes).

Del mismo modo, la fotografía puede promover procesos de aceptación y de flexibilización de patrones de evitación experiencial. Al observar una imagen que representa un evento emocionalmente cargado, el individuo puede tomar distancia, generar un nuevo marco de comprensión y comprometerse con acciones coherentes con sus valores. Este enfoque ha sido respaldado por propuestas como las de Muñoz Morellà (2020), donde se integran ejercicios de fotografía introspectiva con los procesos nucleares de la ACT.

La práctica fotográfica también encarna de manera natural los principios del mindfulness: atención abierta y sin juicio, conexión con los sentidos, y presencia plena en el acto de observar y crear. Este tipo de atención estética-introspectiva facilita la regulación emocional y favorece una actitud más amable hacia uno mismo. Sumner y Hughes (2021) destacan que la *mindful photography* puede reducir la rumiación y facilitar el contacto consciente con la experiencia emocional, operando como una vía de integración entre percepción, emoción y narrativa.

La integración de fotografía, ACT y mindfulness genera una sinergia terapéutica poderosa, donde lo visual actúa como mediador simbólico y experiencial del cambio. Las imágenes funcionan como espejos emocionales que devuelven al individuo aspectos de sí mismo que necesitan ser reconocidos, comprendidos y aceptados.

En el marco de este estudio, se analiza cómo un programa estructurado de intervención que combina fotografía y contenidos de ACT y mindfulness puede facilitar el autoconocimiento, mejorar el bienestar emocional y contribuir a una mayor integración del self. La hipótesis de partida es que el uso de imágenes puede actuar como catalizador de procesos terapéuticos clave, facilitando la conexión con experiencias internas y la transformación de la narrativa personal

El presente marco teórico fundamenta la integración de la fotografía en el ámbito psicoterapéutico desde un enfoque contextual y humanista. Tanto ACT como el mindfulness ofrecen un sustento sólido para entender el valor terapéutico de la imagen como vehículo de transformación personal. La práctica fotográfica permite encarnar procesos clave de flexibilidad psicológica, presencia y clarificación de valores, constituyéndose así en una herramienta innovadora y significativa para el desarrollo personal.

2. Justificación

El presente Trabajo de Fin de Máster surge del interés por explorar nuevas herramientas terapéuticas que integren la experiencia estética, la introspección emocional y los principios de las terapias de tercera generación. En concreto, se propone analizar cómo el uso de la fotografía, desde un enfoque vinculado a la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y al mindfulness, puede facilitar procesos de autoconocimiento, regulación emocional y desarrollo personal.

La pregunta de investigación que orienta este estudio es: ¿Cómo influye el uso terapéutico de la fotografía en el autoconocimiento y la flexibilidad psicológica desde una perspectiva basada en ACT y mindfulness?

Esta propuesta parte de una hipótesis central: que la práctica fotográfica consciente puede actuar como una herramienta catalizadora de procesos psicológicos fundamentales, tales como la clarificación de valores, la aceptación de la experiencia interna, la atención plena y la resignificación de la narrativa personal.

En los últimos años, el enfoque de las terapias de tercera generación ha cobrado relevancia por su énfasis en la aceptación del malestar, el compromiso con los valores y la regulación emocional basada en procesos. La ACT ha demostrado su eficacia en múltiples contextos clínicos y no clínicos (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999; Ruiz, 2010), y el mindfulness se ha consolidado como una técnica eficaz en la mejora del bienestar psicológico y la prevención del estrés y la ansiedad (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 1990).

Paralelamente, la fotografía ha ido ganando terreno como recurso en el ámbito terapéutico y educativo. Autores como Jo Spence (1986) y David Viñuales (2017) han demostrado el valor simbólico y narrativo de la imagen como medio para representar, explorar y resignificar la experiencia subjetiva. La imagen, como lenguaje visual y emocional, facilita el acceso a contenidos implícitos, favorece la reflexión y promueve la creación de relatos personales más integrados (Allen, 2008; Oliva Delgado, 2021).

Asimismo, existen investigaciones que subrayan la eficacia del uso de imágenes en intervenciones orientadas al trauma, el duelo, la autoestima o la reconstrucción de la identidad (Heiferman & Foresta, 2012; Lockett, 2014). Desde un enfoque más contemplativo, autores como César Cerón (2020) vinculan la fotografía con la atención plena y el desarrollo espiritual, integrando así dimensiones cognitivas, afectivas y existenciales.

El presente estudio, por tanto, se sitúa en la intersección entre psicología, arte y experiencia subjetiva. Su elección responde a la necesidad de seguir ampliando las posibilidades terapéuticas desde una perspectiva integradora, donde el uso de lenguajes no verbales y creativos contribuya a enriquecer las estrategias de intervención psicológica. Esta investigación se justifica también por su contribución al campo emergente de la psicología

visual y simbólica, ofreciendo una propuesta innovadora, accesible y profundamente humana para acompañar procesos de transformación personal.

3. Objetivos

Este Trabajo Fin de Máster tiene como finalidad evaluar el impacto del programa online “Fotografía para conocerte” de andanafoto.com, una propuesta estructurada que combina la práctica fotográfica con contenidos psicológicos y herramientas provenientes de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y el mindfulness. Esta intervención se enmarca dentro de las terapias de tercera generación, cuya orientación experiencial y centrada en procesos permite abordar el desarrollo personal desde una perspectiva integradora y transformadora.

La propuesta parte del reconocimiento del poder simbólico y emocional de las imágenes como vehículo de expresión, reflexión y resignificación. En un mundo cada vez más visual, la fotografía se revela no solo como un lenguaje estético, sino también como una vía para el autoconocimiento y el bienestar psicológico. Así, el presente estudio busca analizar en qué medida esta herramienta puede contribuir a mejorar la atención plena, la flexibilidad psicológica y la autoestima de personas adultas interesadas en procesos de crecimiento personal.

Para ello, se emplea un enfoque metodológico mixto, con predominancia cualitativa exploratoria, complementado con mediciones cuantitativas mediante cuestionarios estandarizados (FFMQ, AAQ-II, RSES). La evaluación se centra tanto en los efectos psicológicos como en la percepción subjetiva del impacto terapéutico de la fotografía.

A partir de esta perspectiva, se proponen los siguientes objetivos:

3.1. Objetivo general

Evaluar el impacto del programa “Fotografía para conocerte” de andanafoto.com sobre el autoconocimiento, la atención plena, la flexibilidad psicológica y la autoestima, en el marco de las terapias de tercera generación.

3.2. Objetivos secundarios

- Revisar el marco teórico y empírico existente sobre el uso de la fotografía con fines terapéuticos, especialmente desde los enfoques de ACT y mindfulness.
- Describir el programa “Fotografía para conocerte” en términos de estructura, contenidos, procesos y fundamentos psicoterapéuticos.
- Analizar los efectos de la intervención del programa sobre las variables psicológicas de atención plena, flexibilidad psicológica y autoestima, mediante la aplicación de los cuestionarios FFMQ, AAQ-II y RSES.
- Explorar la experiencia subjetiva de las personas participantes en relación con el uso de la fotografía como herramienta de desarrollo personal y transformación emocional.
- Valorar el potencial de este enfoque para ser incorporado en contextos clínicos, educativos y comunitarios como recurso innovador de acompañamiento psicológico basado en la experiencia estética y simbólica.

4. Hipótesis

El presente estudio parte del interés por comprender cómo la integración de la fotografía en contextos terapéuticos puede contribuir al desarrollo personal, especialmente desde la perspectiva de las terapias de tercera generación. En concreto, se propone evaluar el impacto del programa “Fotografía para conocerte” —basado en principios de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y del mindfulness— sobre variables psicológicas clave como el autoconocimiento, la atención plena, la flexibilidad psicológica y la autoestima.

Desde este enfoque, se plantea la siguiente hipótesis general:

La participación en el programa “Fotografía para conocerte” producirá una mejora significativa en los niveles de autoconocimiento, atención plena, flexibilidad psicológica y autoestima de las personas participantes, en coherencia con los principios terapéuticos de ACT y mindfulness.

Asimismo, se formulan las siguientes hipótesis específicas, vinculadas directamente con los objetivos secundarios del estudio:

1. La revisión bibliográfica permitirá identificar una base teórica sólida que respalde el uso de la fotografía como herramienta terapéutica en el marco de ACT y mindfulness.
2. El análisis del contenido, la estructura y los fundamentos del programa “Fotografía para conocerte” evidenciará una alineación clara con los procesos terapéuticos nucleares de la ACT, como la defusión cognitiva, el contacto con el presente y la clarificación de valores.
3. La participación en el programa aumentará los niveles de atención plena, flexibilidad psicológica y autoestima de las personas participantes, según se refleje en las puntuaciones obtenidas en los cuestionarios FFMQ, AAQ-II y RSES, entre la evaluación inicial y final.
4. Las personas participantes expresarán, a través de entrevistas cualitativas, una experiencia subjetiva positiva relacionada con el uso de la fotografía, identificando mejoras en la conciencia de sí, la expresión emocional y la resignificación de vivencias personales.
5. La valoración global de la experiencia por parte de las personas participantes reflejará su utilidad percibida y su potencial para ser incorporada como recurso innovador en contextos clínicos, educativos y comunitarios.

5. Marco metodológico

Este estudio se enmarca dentro de un enfoque metodológico mixto, con predominancia cualitativa exploratoria y complementado con medidas cuantitativas pre-post. El objetivo principal es evaluar el impacto del programa “Fotografía para conocerte” en variables como la atención plena, la flexibilidad psicológica y la autoestima, en el contexto de las terapias de tercera generación.

5.1. Diseño

El diseño de la investigación es preexperimental con un solo grupo y medición pre y post intervención. Este tipo de diseño se caracteriza por no contar con grupo control ni asignación aleatoria de los participantes, lo que implica ciertas limitaciones a la hora de establecer relaciones causales firmes. Sin embargo, resulta especialmente adecuado en investigaciones aplicadas de carácter exploratorio, como la presente, cuyo objetivo es observar posibles cambios en las variables psicológicas tras una intervención innovadora.

Se trata de un estudio exploratorio mixto (cuantitativo-cualitativo), ya que combina la recogida de datos mediante cuestionarios estandarizados con la realización de entrevistas abiertas al finalizar la experiencia. Este enfoque metodológico permite no solo cuantificar los cambios pre-post en atención plena, flexibilidad psicológica y autoestima, sino también comprender de manera más profunda la vivencia subjetiva de los participantes a través de sus narrativas y reflexiones.

La intervención consiste en implementar una formación que ha sido realizada previamente por más de 5000 personas en diversos países, tanto en lengua española como inglesa, lo cual respalda su pertinencia y relevancia práctica. El análisis se focaliza en evaluar el impacto del programa en una muestra concreta seleccionada para este estudio, aportando así evidencia empírica sobre el potencial de la fotografía como recurso terapéutico desde un enfoque ACT y mindfulness.

5.2. Participantes

La muestra está compuesta por aproximadamente 15 personas adultas, mayores de 18 años, seleccionadas mediante una convocatoria abierta a través de redes sociales.

Los criterios de inclusión son:

- Ser mayor de edad.
- Estar interesado/a en el autoconocimiento y el bienestar emocional.

- Firmar el consentimiento informado.
- Realizar la formación “Fotografía para conocerte” en su totalidad.

Los criterios de exclusión son:

- Estar en tratamiento psicológico activo.
- Tener un diagnóstico de trastorno mental vigente.

5.3. Instrumentos

Para la evaluación de los efectos del programa “Fotografía para conocerte” se han seleccionado tres instrumentos psicométricos ampliamente utilizados en el ámbito de la psicología clínica y de la salud, todos ellos adaptados y validados para población española. Además, se incorpora una herramienta cualitativa diseñada ad hoc para recoger la experiencia subjetiva de las participantes. A continuación, se detallan sus características principales:

- Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): Desarrollado originalmente por Baer et al. (2006) y adaptado al español por Cebolla et al. (2012), este cuestionario permite medir el nivel de atención plena o mindfulness a través de cinco dimensiones: observación, descripción, acción consciente, no enjuiciamiento de la experiencia interna y no reactividad. Está compuesto por 39 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos (de 1 = “nunca o muy raramente cierto” a 5 = “muy a menudo o siempre cierto”). Diversos estudios han confirmado su fiabilidad interna en la población española, con coeficientes α superiores a .75 en todas las subescalas. Es una de las herramientas más utilizadas en la evaluación de intervenciones basadas en mindfulness.
- Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): Instrumento centrado en la evaluación de la flexibilidad psicológica, una de las competencias centrales del modelo ACT. Fue desarrollado por Bond et al. (2011) y su versión española validada por Ruiz et al. (2013) consta de 7 ítems que se responden mediante una escala tipo Likert de 7 puntos (de 1 = “nunca verdadero” a 7 = “siempre verdadero”). Ha mostrado una

excelente fiabilidad en la población española ($\alpha \approx .88$), y es una medida ampliamente utilizada en estudios sobre salud mental y bienestar psicológico.

- **Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES):** Esta escala, elaborada por Rosenberg en 1965, es una de las herramientas más reconocidas para la evaluación de la autoestima global. La versión utilizada en este estudio ha sido adaptada para población española y consta de 10 ítems, con formato de respuesta tipo Likert de 4 puntos (de 1 = “muy en desacuerdo” a 4 = “muy de acuerdo”). Ha demostrado buenos índices de fiabilidad ($\alpha \approx .82$) y se utiliza con frecuencia tanto en estudios clínicos como educativos.
- **Entrevistas abiertas post-intervención:** Esta herramienta cualitativa ha sido diseñada específicamente para este estudio con el objetivo de recoger información más profunda y contextualizada sobre la vivencia de las participantes. A través de una serie de preguntas abiertas, se indagará en la experiencia emocional generada durante el programa, la percepción del valor de la fotografía como herramienta de autoconocimiento y los posibles cambios personales percibidos. Las respuestas se recogerán por escrito y serán analizadas posteriormente mediante técnicas de análisis temático.

La combinación de instrumentos cuantitativos y cualitativos permite obtener una visión integral del impacto del programa, favoreciendo tanto la medición objetiva de cambios psicológicos como la comprensión subjetiva del proceso vivido por las participantes.

5.4. Procedimiento

La intervención se desarrolla mediante la realización completa del programa online “Fotografía para conocerte”, accesible a través de la plataforma Andanafoto.com. Este programa está estructurado en 24 sesiones temáticas, que combinan contenidos psicológicos, referencias artísticas, ejercicios fotográficos y propuestas musicales.

La estructura de la intervención sigue un enfoque progresivo que favorece el autoconocimiento y el desarrollo personal a través de la práctica de la fotografía consciente. Cada sesión trabaja uno o varios procesos centrales de la Terapia de Aceptación y Compromiso

(ACT) y del mindfulness, tales como la defusión cognitiva, la aceptación de emociones, la clarificación de valores, el contacto con el momento presente y la construcción de una narrativa personal flexible y compasiva.

El programa está diseñado para ser realizado de manera flexible, permitiendo a las personas participantes avanzar a su propio ritmo. Las actividades no requieren conocimientos técnicos previos en fotografía, priorizando la mirada consciente, la expresión simbólica y el proceso introspectivo.

A continuación, se presenta un esquema detallado del desarrollo de las sesiones, especificando los títulos originales, los objetivos terapéuticos, los materiales utilizados y las actividades fotográficas propuestas:

Tabla 1. Tabla formación “Fotografía para conocerte”

Sesión	Título original	Objetivo terapéutico (enfoque ACT y Mindfulness)	Material usado	Actividad propuesta
1	Bienvenida / Retrato de la ausencia	Introducir el valor de la conciencia del self y explorar la identidad simbólicamente	Audio, texto	Fotografiar un objeto o espacio que simbolice la propia ausencia
2	Mirada contemplativa	Entrenar la atención plena (mindfulness) mediante la observación consciente	Audio, imágenes de Rinko Kawauchi	Observar sin juicio y realizar tres fotografías contemplativas con título reflexivo
3	Mirada expresionista	Facilitar la expresión emocional abierta y la aceptación de estados internos	Audio, imágenes de Jo Spence	Fotografiar una emoción a través de autorretrato o entorno
4	Me lo como todo	Fomentar la conciencia corporal y la observación plena del acto cotidiano de comer	Texto, imágenes de Mati Martí	Fotografiar todo lo que se consume en un día

Sesión	Título original	Objetivo terapéutico (enfoque ACT y Mindfulness)	Material usado	Actividad propuesta
5	El tiempo pasa	Aceptar el fluir del tiempo y la impermanencia desde una perspectiva consciente	Audio, imágenes de Alfred Stieglitz	Fotografiar el cielo durante diferentes momentos del día
6	Mirada documental	Conectar con valores sociales y sentido de propósito a través de la denuncia visual	Audio, imágenes de Ana Palacios	Reflexionar y fotografiar sobre una injusticia que se desearía cambiar mediante la imagen
7	Inventario	Clarificar valores a través de los objetos significativos	Audio, imágenes de Sol Lewitt	Fotografiar dos objetos personales esenciales
8	Mirada conceptual	Observar las construcciones mentales desde una perspectiva simbólica	Audio, imágenes de Chema Madoz y Sophie Calle	Fotografiar una idea abstracta o concepto personal
9	Autorretrato con cosas	Fomentar la defusión de la propia imagen utilizando el humor, la creatividad y la re-significación simbólica	Audio, imágenes de referencia de Liu Susiraja	Realizar un autorretrato incorporando objetos cotidianos de manera absurda o irónica, desafiando la imagen habitual de uno mismo
10	Itinerario corporal	Aceptar y reconectar con el propio cuerpo	Audio, ejemplos visuales	Fotografiar fragmentos del propio cuerpo de forma amable
11	El perfume	Conectar con la memoria sensorial y la presencia sensitiva	Audio, referente Charo Guijarro	Fotografiar asociando un olor significativo
12	Máscara acompañada	Tomar conciencia de los roles y las máscaras sociales	Audio, imágenes de Saul Steinberg	Crear una imagen con máscaras compartidas con personas queridas
13	La perfección	Cuestionar la rigidez del ideal del yo y fomentar la aceptación	Audio, referente Ana Mendieta	Representar visualmente la imperfección
14	Me gusta, no me gusta	Observar juicios mentales y cultivar la flexibilidad cognitiva	Audio, video Isabel Coixet	Fotografiar algo que guste y algo que no guste conscientemente
15	La mirada que me quiere	Fomentar la autoaceptación a través de la mirada del otro	Audio, ejercicio introspectivo	Recibir la fotografía de alguien que nos quiere

Sesión	Título original	Objetivo terapéutico (enfoque ACT y Mindfulness)	Material usado	Actividad propuesta
16	Oficio imaginario	Estimular la creatividad y explorar futuros posibles	Audio, reflexión creativa	Representar un oficio inventado o soñado
17	Miedo	Aceptar emociones difíciles y visibilizarlas simbólicamente	Audio, referente Bárbara Traver	Fotografiar un miedo de forma metafórica
18	Disfraz de tigre	Conectar con el empoderamiento y la acción comprometida	Audio, referencia Claude Cahun	Fotografiarse en una actitud valiente o poderosa
19	Álbum familiar	Revisar narrativas pasadas y resignificarlas desde la aceptación	Audio, imágenes familiares	Escoger y titular una fotografía de la infancia
20	El camino	Cultivar la atención plena en movimiento	Audio, referente Hamish Fulton y Antonio Machado	Fotografiar impresiones sensoriales del caminar
21	Pinta tu mente	Observar el funcionamiento mental desde la metacognición	Audio, video Dominika Dovgialo	Crear una imagen que represente la propia mente
22	El aut documental	Integrar el relato de vida desde una perspectiva compasiva	Audio, instrucciones narrativas	Realizar una secuencia visual sobre el propio proceso
23	La exposición	Visibilizar el proceso vivido y los aprendizajes significativos	Audio, instrucciones de curaduría	Seleccionar cinco imágenes clave del recorrido
24	Retrato final	Consolidar la experiencia de transformación personal	Audio final, instrucciones para ejercicio proyectivo	Realizar una exposición integradora del proceso completo, proyección personal

Esta estructura permite la recogida de datos en dos fases:

1. Cuantitativa, mediante la aplicación de los cuestionarios FFMQ, AAQ-II y RSES, antes y después de la intervención.

2. Cualitativa, a través de una entrevista abierta posterior centrada en la experiencia vivida y el impacto percibido de la fotografía como herramienta de autoconocimiento.

5.5. Análisis de datos

Los datos cuantitativos se analizarán mediante estadísticos descriptivos (media, desviación estándar) y pruebas de comparación t de Student para muestras relacionadas, con el fin de observar diferencias significativas entre los valores pre y post intervención. El tratamiento de los datos cualitativos se complementará con herramientas informáticas de análisis como JAMOVI.

Por otra parte, los datos cualitativos obtenidos en las entrevistas se analizarán mediante análisis temático, identificando categorías emergentes relacionadas con los efectos subjetivos del uso de la fotografía como herramienta de autoconocimiento. El análisis permitirá integrar los resultados desde una perspectiva interpretativa, en coherencia con el enfoque mixto del estudio.

6. Resultados

En este apartado se presentan los resultados obtenidos en la evaluación pre y post intervención de los participantes mediante tres instrumentos principales: el *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), el *Acceptance and Action Questionnaire-II* (AAQ-II) y la Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES).

La muestra estuvo compuesta por 15 participantes que completaron las evaluaciones pre y post intervención, de los cuales 14 fueron mujeres (93,3 %) y 1 fue hombre (6,7 %). Las edades oscilaron entre los 20 y los 63 años, con una edad media de 38,7 años. En cuanto a la procedencia geográfica, se observó una amplia diversidad cultural y geográfica. Si bien la mayoría de participantes residían en España, también se contó con representación de países como Argentina, México, Venezuela, Chile, Ecuador y Estados Unidos, lo cual aportó una perspectiva multicultural al estudio.

Los resultados se organizan por instrumento, mostrando tanto los datos grupales como un análisis individual que permite valorar la variabilidad interindividual. La comparación se realizó con el fin de identificar cambios significativos asociados a la intervención del programa online *Fotografía para conocerte*.

6.1. Resultados Del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

Los análisis realizados sobre los 15 participantes que completaron la intervención mostraron incrementos estadísticamente significativos en varias dimensiones del FFMQ.

Tabla 2. Resultados del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

Subescala	Media Pre (DE)	Media Post (DE)	t (gl=14)	p-valor
Observar	24.4 (6.5)	33.1 (5.4)	8.11	<.001 **
Describir	23.3 (5.6)	28.9 (6.5)	4.92	<.001 **
Actuar con conciencia	22.7 (5.5)	27.6 (6.4)	5.02	<.001 **
No reactividad	17.0 (2.5)	20.1 (4.1)	2.72	.017 *
No juzgar la experiencia	24.7 (5.9)	26.9 (5.6)	2.05	.059

Nota: $p < .05$ = significativa; $p < .01$ = muy significativa

La evaluación de las cinco dimensiones del mindfulness reflejó incrementos estadísticamente significativos en todas ellas, salvo *No juzgar la experiencia*, donde el cambio fue marginalmente significativo. Las mejoras más destacadas se observaron en las subescalas *Observar* ($t(14)=8.11$, $p < .001$), *Describir* ($t(14)=4.92$, $p < .001$) y *Actuar con conciencia* ($t(14)=5.02$, $p < .001$).

En *No reactividad* también se produjo un aumento significativo ($t(14)=2.72$, $p = .017$). Por su parte, *No juzgar la experiencia* mostró un incremento que no alcanzó el nivel convencional de significación estadística ($p = .059$).

En términos globales, estas mejoras indican que la intervención contribuyó de manera clara a incrementar la capacidad de observar, describir y actuar con conciencia respecto de las

experiencias internas, así como a reducir la reactividad emocional. La dimensión *No juzgar*, si bien mostró tendencia de mejora, no alcanzó significación estadística convencional.

El análisis individual mostró que prácticamente todos los participantes incrementaron su puntuación en la subescala *Observar*, con aumentos que oscilaron entre +1 y +15 puntos. Por ejemplo: Uno de los participantes pasó de 19 a 34 puntos en *Observar*. Otro aumentó de 13 a 26 puntos. Los incrementos más destacados se situaron en torno a +14 y +15 puntos.

Este patrón de mejora fue consistente en *Describir* y *Actuar con conciencia*, aunque con variabilidad en *No juzgar la experiencia* y *No reactividad*. Estos datos sugieren que la intervención fue especialmente eficaz en entrenar la atención plena dirigida al momento presente y la capacidad de describir con palabras la experiencia.

6.2. Resultados del Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II)

La evaluación de la evitación experiencial mediante el AAQ-II mostró una disminución estadísticamente significativa en las puntuaciones tras la intervención. La media pre intervención fue de 26.9 (DE=7.6) y la media post intervención fue de 22.7 (DE=8.7). La diferencia fue significativa ($t(14)=3.42, p=0.004$), lo que indica un aumento de la flexibilidad psicológica.

Tabla 3. Resultados del Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II)

Variable	Media Pre (DE)	Media Post (DE)	t (gl)	p-valor
Evitación experiencial (AAQ-II)	26.9 (7.6)	22.7 (8.7)	3.42 (14)	0.004 **

A nivel individual, las puntuaciones medias en población no clínica suelen oscilar entre 18 y 23, mientras que las puntuaciones superiores a 29 son frecuentes en muestras clínicas (por ejemplo, trastornos de ansiedad o depresión). La mayoría de los participantes mostraron reducciones considerables, destacando algunos casos con descensos superiores a 10 puntos.

Únicamente dos participantes presentaron incrementos en sus puntuaciones, lo que refleja la variabilidad interindividual habitual en este tipo de intervenciones.

Tabla 4. Análisis individual por participante del AAQ-II

Participante	Pre	Post	Diferencia
1	26	25	-1
2	24	22	-2
3	26	22	-4
4	46	41	-5
5	31	28	-3
6	24	31	+7
7	25	12	-13
8	27	16	-11
9	34	30	-4
10	30	23	-7
11	13	11	-2
12	29	33	+4
13	23	13	-10
14	24	10	-14
15	26	21	-5

Este cambio resulta clínicamente relevante, ya que sugiere una mejora significativa en la capacidad de los participantes para aceptar sus experiencias internas sin que estas interfieran de manera desproporcionada en su vida diaria.

Estos resultados son consistentes con la literatura previa, que destaca la eficacia de las intervenciones basadas en ACT para reducir la evitación experiencial y promover una mayor flexibilidad psicológica (Bond et al., 2011; Hayes et al., 2006). Asimismo, apoyan la hipótesis de que el uso de la fotografía como herramienta terapéutica puede facilitar procesos de toma de conciencia, aceptación y compromiso con los propios valores.

6.3. Resultados de la Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)

La autoestima global mostró un incremento estadísticamente significativo tras la intervención. La media pre intervención fue de 28.6 (DE=6.4) y la media post intervención fue de 30.0

(DE=5.6), con una diferencia promedio de +1.4 puntos ($t(14)=2.44$, $p=0.028$). A nivel individual, 60% de los participantes mostraron mejoras en autoestima, mientras que en algunos casos se observaron ligeras reducciones o estabilidad. El incremento más pronunciado se produjo en un participante que pasó de 26 a 40 puntos.

Tabla 5. Resultados la Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)

Variable	Media Pre (DE)	Media Post (DE)	t (gl)	p-valor
	28.6 (6.4)	30.0 (6.0)	2.53 (14)	0.023 *

La media pre intervención se situaba en un rango medio-alto, que aumentó en +1.4 puntos tras la intervención. A nivel individual, el 60% de los participantes experimentaron incrementos, un 20% permanecieron estables y un 20% mostraron reducciones ligeras. La Tabla 5 muestra los datos individuales.

Tabla 6. Análisis individual por participante del RSES

Participante	Pre	Post	Diferencia
1	25	28	+3
2	26	28	+2
3	25	30	+5
4	12	18	+6
5	26	22	-4
6	27	28	+1
7	34	34	0
8	30	30	0
9	31	33	+2
10	33	30	-3
11	39	38	-1
12	36	31	-5
13	26	40	+14
14	35	34	-1
15	29	29	0

6.4. Análisis cualitativo de las respuestas abiertas.

El análisis cualitativo de las respuestas abiertas permitió acceder a la dimensión más subjetiva de la experiencia de los participantes, complementando los datos cuantitativos con

información rica en matices afectivos, simbólicos y reflexivos. Mediante un análisis de contenido temático, se identificaron categorías emergentes que ilustran el impacto emocional del programa, las dificultades encontradas, los ejercicios más significativos, la valoración general y las propuestas de mejora.

Para llevar a cabo este análisis, se siguió una estrategia sistemática basada en cuatro pasos:

1. Lectura exhaustiva de las respuestas completas de todos los participantes.
2. Codificación inductiva de los contenidos para identificar categorías emergentes.
3. Selección de citas textuales representativas que ilustran los temas detectados.
4. Interpretación de los hallazgos a la luz de los objetivos del estudio y de los principios de ACT y mindfulness.

Este enfoque permitió no solo agrupar las respuestas en dimensiones comunes, sino también visibilizar la singularidad de cada proceso vivencial, respetando la riqueza fenomenológica de las narrativas individuales.

6.4.1. Principales categorías evaluadas

6.4.1.1. Impacto emocional y personal

Una de las categorías más consistentes fue el impacto emocional positivo que los participantes atribuyeron a la experiencia. La formación fue descrita como “transformadora”, “conmovedora” y “reveladora”, lo que evidencia una conexión profunda con los contenidos y propuestas del programa. En muchos casos, se enfatiza el valor introspectivo de la práctica fotográfica como vía para el autoconocimiento:

“Me ha ayudado a conocerme más, a saber, mis puntos más débiles y los más fuertes, a descubrir cosas nuevas.”

“La cámara se ha convertido en un tercer ojo que me ha ayudado a tomar perspectiva y poder ver las cosas con otro ángulo.”

Algunas personas participantes describen momentos de cambio emocional espontáneo, activado por la visualización de imágenes o la revisión de recuerdos, lo que se alinea con la literatura previa sobre el potencial simbólico de la imagen como mediador terapéutico (Buchan, 2020; De la Torre, 2023):

“Ha habido días de quererme mucho solo por haberme conocido un poco más. Te levanta el ánimo y es indescriptible la sensación de que todo está bien.”

Se refuerza la percepción de la fotografía como una práctica que favorece el autoconocimiento, el aumento de la conciencia emocional y la conexión con el presente:

“Me ha encantado la formación, me ayudó a parar, a observar más... a ver que a veces hacemos cosas ya del día a día en modo automático y no nos paramos a ser conscientes de lo que nos ocurre.”

“La fotografía hizo que mi capacidad de observación aumentara y no solo hacia el exterior sino también hacia el interior, lo que hizo que mi nivel de conciencia aumentara, descubriendo y exteriorizando mis emociones y sensibilidad.”

Estos testimonios coinciden con las bases del mindfulness, particularmente con el desarrollo de la atención plena, la conciencia corporal y la apertura a la experiencia.

6.4.1.2. Dificultades y retos

Junto a las valoraciones positivas, emergieron también dificultades asociadas a la puesta en práctica de algunos ejercicios. Las principales barreras mencionadas fueron:

- Dificultad para representar conceptos abstractos en imágenes.
- Incomodidad frente a la exposición del propio cuerpo o rostro.
- Limitaciones de tiempo para completar las consignas propuestas.

“Me ha resultado difícil traducir en imágenes algunas ideas o conceptos más abstractos.”

“Fotografiar mi cuerpo, incluso sabiendo que esto era solo para mí, me resultó difícil.”

“A veces postergaba algunos ejercicios y se me acumulaban.”

Estos retos señalan la necesidad de adaptar los ritmos y recursos del programa a los estilos y capacidades individuales, tal como sugieren autores como Albín y González (2023) en relación con el uso terapéutico de la fotografía en contextos no clínicos.

Junto a los beneficios percibidos, algunos participantes expresan dificultades para regular emocionalmente las respuestas que emergen durante el proceso fotográfico:

“Quiero seguir profundizando en la exploración porque creo que me aporta muchas cosas buenas, pero a su vez, creo que debería intentar aprender a controlar mis emociones porque la fotografía hace que afloren cada vez más pero no sé muy bien cómo gestionarlas en algunas situaciones.”

También se manifiestan reacciones de autocrítica o autoexigencia tras la exposición emocional, lo que resalta la necesidad de trabajar la autocompasión como recurso protector:

“Tanta exposición emocional hace que me sature y a veces sea demasiado crítica y autoexigente conmigo misma. ¿Puede estar ocurriendo algo así? Investigaré también un poco, porque me gustaría poder trabajar en todos estos aspectos.”

Estos hallazgos coinciden con los desafíos descritos en la literatura sobre intervenciones basadas en mindfulness, donde se reconoce que la conciencia emocional puede ir acompañada de vulnerabilidad, requiriendo estrategias de apoyo como la autocompasión o el acompañamiento profesional (Dyer, 2023; Muñoz Morellà, 2020).

6.4.1.3. Ejercicios con mayor impacto

Ciertas actividades fueron destacadas con recurrencia por su impacto emocional y reflexivo. Entre ellas, sobresalen:

- Los ejercicios de autorretrato, por su carga simbólica y confrontativa.
- La consigna “El tiempo pasa”, que conecta con la memoria autobiográfica.
- La actividad de “mirada contemplativa” y “mirada al cielo”, asociadas a experiencias de pausa y presencia.
- La revisión del álbum familiar, como detonante de recuerdos y resignificaciones.

“Los ejercicios de autorretratos son los más desafiantes para mí porque tengo que ponerme delante de la cámara.”

“El de escoger una foto del álbum familiar. Ya de pequeña ver las fotos me ponía nostálgica y ahora he vuelto a ese sentimiento.”

“Mirada al cielo... es como un reset increíble.”

Estos ejercicios muestran una conexión entre la fotografía y los procesos terapéuticos de mindfulness, aceptación y clarificación de valores.

6.4.1.4. Conciencia emocional y autocompasión.

Una categoría emergente en el análisis cualitativo fue la conciencia emocional, entendida como el reconocimiento y la expresión de emociones internas surgidas a partir del proceso fotográfico. Varias participantes señalaron que la fotografía facilitó el contacto con emociones profundas, pero también reveló dificultades para sostenerlas o gestionarlas adecuadamente. En este sentido, surgió la necesidad de reforzar estrategias de regulación emocional y prácticas de autocompasión.

“La fotografía hizo que mi capacidad de observación aumentara y no solo hacia el exterior sino también hacia el interior [...]. Eso me aportó un gran desarrollo personal, pero a su vez hizo que tuviese una mayor exposición emocional, lo que hace que me cueste más no reaccionar y muchas veces me siento desbordada emocionalmente.”

“Siento que tanta exposición emocional hace que me sature y a veces sea demasiado crítica y autoexigente conmigo misma.”

Este tipo de respuestas reflejan con claridad la profundidad emocional del proceso vivido, y la utilidad potencial de incorporar explícitamente componentes psicoeducativos sobre regulación emocional y autocompasión como parte de futuras ediciones del programa.

Tabla 7. Resumen por categoría temática

Nº	Categoría temática	Contenido principal	Cita representativa
1	Impacto emocional y personal	Transformación, autoconocimiento, introspección	“Me ha ayudado a conocerme más, a saber mis puntos más débiles y los más fuertes...”
2	Dificultades y retos	Desafíos con el ritmo, complejidad de ejercicios, imagen corporal	“Fotografiar mi cuerpo, incluso sabiendo que esto era solo para mí, me resultó difícil.”
3	Ejercicios con mayor impacto	Autorretrato, mirada contemplativa, álbum familiar, autodocumental	“El de escoger una foto del álbum familiar... he vuelto a ese sentimiento.”
4	Conciencia emocional y autocompasión	Aumento de la sensibilidad, exposición emocional, dificultad en regulación y crítica interna	“Tanta exposición emocional hace que me sature y a veces sea demasiado crítica y autoexigente conmigo.”

6.4.2. Valoración general de la experiencia

La mayoría de participantes expresaron una valoración muy positiva de la formación, resaltando su carácter significativo, humano y emocionalmente movilizador:

“Me ha encantado formar parte del estudio y espero poder seguir profundizando en esta materia.” “Una bonita experiencia donde parar a mirarse. Gracias.” “Ha sido una experiencia de mucha conciencia y de algún modo con el cuerpo muy presente.”

Destaca la satisfacción con el formato y contenidos de la propuesta:

“Agradezco el haberme permitido participar, ya antes tomé un curso en su plataforma y tanto el formato como el contenido me parecieron excepcionales.”

“El agradecimiento es mío por haberme dejado participar en el estudio. Me ha parecido muy interesante la experiencia en el estudio y las implicaciones/recomendaciones de éste.”

Estas valoraciones refuerzan la hipótesis de que la fotografía, cuando se enmarca en una propuesta estructurada y con orientación terapéutica, puede convertirse en una herramienta valiosa de autodescubrimiento y regulación emocional (Muñoz Morellà, 2020; Viñuales, 2017).

6.4.3. Propuesta de mejora

A partir del análisis de las respuestas abiertas, emergieron diversas sugerencias orientadas a optimizar la experiencia formativa. Una de las más reiteradas fue la necesidad de contar con más tiempo entre consignas o entregas, permitiendo así una integración más pausada de los ejercicios. Varias participantes señalaron que el ritmo semanal resultó exigente, especialmente al compaginarlo con otras responsabilidades personales o profesionales. Esta percepción sugiere que el formato del programa podría beneficiarse de una mayor flexibilidad temporal, incorporando una planificación más espaciada o incluso adaptable a ritmos individuales.

Otra propuesta relevante fue la incorporación de sesiones grupales en directo, ya sea sincrónicas por videollamada o asincrónicas en foros privados. Las participantes expresaron el deseo de compartir sus experiencias, imágenes y reflexiones con otras personas del grupo, lo que podría favorecer la co-construcción del aprendizaje, el apoyo emocional mutuo y el fortalecimiento del sentido de comunidad. Además, este tipo de espacios podrían permitir una mayor contención emocional ante los efectos movilizadores del proceso fotográfico.

Asimismo, varias personas solicitaron la inclusión de más ejemplos visuales, a parte de los existentes, de otros trabajos fotográficos, tanto de carácter artístico como terapéutico, que sirvieran como referencia o inspiración para abordar los ejercicios propuestos. Esta sugerencia apunta a la importancia de ofrecer más modelos visuales variados, especialmente en aquellas actividades que suponen un mayor desafío expresivo o simbólico.

Finalmente, una petición recurrente fue la posibilidad de contar con acceso permanente al contenido del curso, con el objetivo de visitar los materiales, repetir los ejercicios con mayor profundidad y continuar el proceso de exploración personal más allá del tiempo de duración oficial del programa. Este aspecto refleja un alto grado de compromiso con la formación y subraya el valor percibido de la propuesta en términos de continuidad del desarrollo personal.

Citas ilustrativas:

“Me hubiera gustado tener más tiempo entre consignas.”

“Quizá hubiese sido interesante realizar alguna sesión grupal online.”

“Pensé en comprar el curso para tenerlo siempre e ir completando lo que me he dejado.”

Estas propuestas reflejan el deseo de un mayor acompañamiento, así como la necesidad de recursos que potencien el aprendizaje autónomo y el vínculo social. Considerar estas observaciones puede resultar clave para enriquecer futuras ediciones del programa, ampliando su alcance y su impacto formativo y emocional.

7. Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio respaldan la eficacia de la intervención del programa online Fotografía para conocerte basado en fotografía combinada con principios de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en la mejora del mindfulness, la flexibilidad psicológica y la autoestima. Las diferencias estadísticamente significativas observadas en las subescalas del FFMQ (particularmente en Observar, Describir y Actuar con conciencia), junto con la reducción de la evitación experiencial (medida a través del AAQ-II) y el incremento de la autoestima (RSES), permiten concluir que el programa generó un impacto positivo y clínicamente relevante en los participantes.

Desde un enfoque interpretativo, estos resultados sugieren que la práctica reflexiva y experiencial a través de la fotografía favorece procesos clave de autoconocimiento,

aceptación emocional y expresión simbólica. En línea con investigaciones previas (Baer et al., 2006; Bond et al., 2011; Cebolla et al., 2012;), la incorporación de metodologías basadas en mindfulness y aceptación genera mejoras tanto en variables cognitivas como afectivas. En este estudio, la imagen se convierte en un mediador terapéutico que facilita la conexión con la experiencia presente, la expresión emocional y la autorregulación psicológica.

El análisis cualitativo refuerza y complementa estos hallazgos. La mayoría de participantes describieron la experiencia como transformadora, desafiante y enriquecedora, destacando especialmente la utilidad de ejercicios como los autorretratos, el contacto con el álbum familiar o la mirada contemplativa. Se identificaron emociones profundas asociadas a la introspección visual y una mayor comprensión de sí mismos. Sin embargo, también se señalaron dificultades como la autoexposición, la conceptualización visual de ciertos contenidos internos y la gestión del ritmo de trabajo, lo que pone de manifiesto la necesidad de apoyo estructural y acompañamiento emocional durante el proceso.

La convergencia entre los datos cuantitativos y cualitativos sugiere que el programa no solo fue eficaz en términos estadísticos, sino que también tuvo una resonancia significativa a nivel personal y emocional. Esta doble validación otorga solidez a los resultados y refuerza el valor de intervenciones creativas que integran estrategias de tercera generación con recursos expresivos como la fotografía.

7.1. Comparaciones entre instrumentos.

Una de las fortalezas de esta evaluación es la combinación de tres instrumentos complementarios que permiten analizar la intervención de forma multidimensional. Mientras que el FFMQ explora la capacidad de atención plena en sus diferentes componentes, el AAQ-II profundiza en el grado de aceptación y flexibilidad psicológica ante las experiencias internas y el RSES valora el autoconcepto global.

El análisis comparado revela que los cambios más consistentes y pronunciados se observaron en el ámbito del mindfulness (especialmente en las subescalas Observar, Describir y Actuar

con conciencia) y en la reducción de la evitación experiencial (AAQ-II). Aunque la autoestima también mostró una evolución positiva significativa, la magnitud del cambio fue menor en promedio, lo cual es congruente con el hecho de que la autoestima tiende a ser un constructo más estable a lo largo del tiempo (Rosenberg, 1965).

La interacción entre estos tres procesos psicológicos puede entenderse de manera dinámica. La mejora de la capacidad de observar y describir la experiencia probablemente favoreció una mayor aceptación de los eventos internos, reduciendo la necesidad de evitación y promoviendo un autoconcepto más positivo. A su vez, la disminución de la lucha interna frente a pensamientos y emociones difíciles puede haber tenido un efecto indirecto sobre la autoestima, al reducir la autocrítica y potenciar la autoaceptación.

7.2. Análisis de la variabilidad interindividual.

Si bien el análisis grupal muestra tendencias claras de mejora, los datos individuales reflejan diferencias relevantes entre participantes. Estas diferencias se evidencian en varios niveles:

1. Magnitud del cambio: Algunos participantes experimentaron incrementos muy pronunciados (por ejemplo, +15 puntos en Observar o -14 puntos en evitación experiencial), mientras que otros mostraron cambios más modestos.
2. Dirección del cambio: Aunque la mayoría de los participantes mejoraron en al menos dos de los tres instrumentos, en algunos casos concretos se observaron pequeños retrocesos (por ejemplo, aumento de la evitación experiencial en dos participantes o disminución de la autoestima en tres).
3. Estabilidad de la autoestima: En varios casos la autoestima permaneció estable, a pesar de mejoras evidentes en mindfulness y aceptación.

Este patrón de variabilidad es frecuente en intervenciones psicológicas grupales, donde factores como la motivación personal, la adherencia al programa, las expectativas iniciales, las experiencias vitales concurrentes y la disposición al cambio pueden influir en los resultados (Hayes et al., 2004).

Por ejemplo, en la Escala Rosenberg, algunos participantes que partían de niveles altos de autoestima mostraron apenas variaciones (e.g., 39 a 38 puntos), posiblemente por un efecto techo. Del mismo modo, en la subescala No juzgar la experiencia, la menor magnitud del cambio puede deberse a que se trata de un aspecto del mindfulness que requiere un proceso más prolongado de trabajo interno.

7.3. Interpretación clínica de los cambios observados.

Desde un punto de vista clínico, los resultados reflejan varios hallazgos de interés:

1. El incremento de la capacidad de observar y describir la experiencia (FFMQ) es un indicador de un mayor contacto con el momento presente, que en la literatura se asocia con menor sintomatología ansiosa y depresiva y con un mayor bienestar subjetivo (Baer et al., 2006).
2. La reducción de la evitación experiencial (AAQ-II) implica que los participantes están más dispuestos a permitir que pensamientos y emociones incómodas se presenten sin intentar suprimirlas, lo que constituye uno de los mecanismos de cambio centrales de la ACT (Hayes et al., 2006).
3. El ligero pero significativo incremento de la autoestima puede interpretarse como una consecuencia indirecta de una mayor aceptación y contacto con los propios valores, facilitados por la fotografía como herramienta de autoexploración.

La convergencia entre estas tres áreas sugiere que la intervención promovió un proceso de flexibilización cognitiva y emocional que se tradujo en cambios observables y cuantificables.

7.4. Relación con la literatura científica previa.

Los resultados obtenidos en este estudio se alinean con la literatura científica que respalda la efectividad de las intervenciones basadas en mindfulness y ACT en la mejora de variables como la atención plena, la flexibilidad psicológica y la autoestima.

Estudios recientes como los de Luciano y Wilson (2020) y Dyer (2023) destacan la importancia de enfoques experienciales que integran cuerpo, emoción y contexto, y reconocen el potencial

de herramientas simbólicas y creativas como la fotografía para facilitar procesos de autoconocimiento. Hogan (2022) también señala el valor de prácticas artísticas como mediadoras del bienestar psicológico, y Muñoz Morellà (2020) vincula explícitamente el trabajo con imagen introspectiva a los principios fundamentales de ACT.

A nivel de evidencia empírica:

- Las puntuaciones en la FFMQ mostraron mejoras especialmente en las subescalas de observación y no reactividad, coherentes con lo descrito por Baer et al. (2006) y Goyal et al. (2014).
- En la escala AAQ-II, los niveles de evitación experiencial disminuyeron, tal como han reportado Bond et al. (2011) y Twohig & Levin (2017), indicando un aumento en la flexibilidad psicológica.
- Las mejoras en autoestima (medida por RSES) fueron más moderadas, lo que concuerda con estudios como los de Vázquez et al. (2014), donde este tipo de variable suele mostrar cambios más progresivos.

Este estudio añade a la literatura una línea emergente de intervención que utiliza la fotografía no sólo como expresión artística, sino como vehículo terapéutico alineado con los valores de la psicología contextual, siendo una herramienta facilitadora de procesos de cambio, actuando como catalizador para procesos de introspección, autoconciencia y aceptación.

7.5. Reflexiones metodológicas limitaciones y aportaciones al estudio.

Desde una perspectiva metodológica, este estudio presenta tanto fortalezas relevantes como limitaciones que deben considerarse al valorar sus resultados y su aplicabilidad. Su carácter exploratorio y su enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo) aportan riqueza, aunque también plantean desafíos en cuanto a control y generalización.

7.5.1. Fortalezas metodológicas

Este estudio se apoya en una estrategia metodológica plural, que permite abordar la complejidad del fenómeno desde distintas perspectivas. Al integrar medidas estandarizadas con el análisis de experiencias subjetivas, se obtiene una visión más completa del impacto del programa, facilitando tanto la evaluación de resultados como la comprensión de los procesos personales implicados. A continuación, se detallan las principales fortalezas metodológicas identificadas en el desarrollo del estudio:

- Uso de instrumentos validados: La utilización del FFMQ, AAQ-II y RSES, tres instrumentos ampliamente validados en población española e internacional, proporciona rigor y comparabilidad a los resultados cuantitativos.
- Diseño pre-post: Evaluar a la misma muestra antes y después de la intervención permite detectar cambios intraindividuales y valorar el impacto potencial del programa.
- Enfoque innovador: El programa combina elementos de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y del mindfulness con prácticas de fotografía introspectiva, lo que representa una contribución novedosa en el campo de las terapias de tercera generación.
- Complementariedad metodológica: La inclusión de un análisis cualitativo basado en el contenido de las respuestas abiertas enriquece la comprensión del fenómeno y permite captar dimensiones subjetivas difíciles de detectar mediante cuestionarios estandarizados.

7.5.2. Limitaciones del estudio

Si bien el diseño metodológico ofrece varias fortalezas, también presenta una serie de limitaciones que deben tenerse en cuenta al interpretar los resultados y su posible aplicabilidad. Estas limitaciones se describen a continuación:

- **Tamaño muestral reducido:** La muestra estuvo compuesta por solo 15 personas (14 mujeres y 1 hombre), lo que limita la posibilidad de generalizar los hallazgos a otras poblaciones.
- **Ausencia de grupo control:** Al no contar con un grupo de comparación, no es posible atribuir de forma concluyente los cambios observados únicamente a la intervención.
- **Auto-selección de participantes:** Las personas participantes se inscribieron voluntariamente, lo que puede implicar un sesgo de motivación hacia el crecimiento personal o el interés por la fotografía.
- **Falta de seguimiento longitudinal:** No se evaluó la sostenibilidad de los cambios a medio o largo plazo, lo que impide valorar la durabilidad de los efectos de la intervención.
- **Limitaciones inherentes a la modalidad online:** Aunque facilita la accesibilidad, la modalidad a distancia puede dificultar la contención emocional y la interacción grupal, aspectos que fueron señalados como mejorables por algunas participantes.

7.5.3. Aportaciones al estudio

A pesar de estas limitaciones, el estudio realiza una aportación relevante al campo de la psicología contemporánea al:

- Proponer un formato de intervención accesible, escalable y basado en recursos simbólicos y creativos.
- Introducir la fotografía como herramienta terapéutica alineada con los procesos de ACT y mindfulness, abriendo nuevas vías de exploración e intervención.
- Generar una base empírica preliminar que respalda la eficacia subjetiva y cuantitativa del enfoque.
- Visibilizar la experiencia de transformación emocional y autoconocimiento desde una mirada integradora, sensible al lenguaje visual y al cuerpo.
- Destacar las ventajas de la modalidad online como vía de intervención terapéutica, al ofrecer flexibilidad temporal, accesibilidad geográfica y autonomía para el trabajo

introspectivo. Esta modalidad ha permitido la participación de personas residentes en distintos países y contextos, ampliando así la diversidad de la muestra y favoreciendo una mayor inclusión.

Estas reflexiones metodológicas refuerzan la necesidad de seguir investigando en esta línea, con estudios más amplios, mayor control metodológico y un seguimiento prolongado en el tiempo que permita consolidar la evidencia emergente sobre el potencial terapéutico de la fotografía.

7.6. Posibles aplicaciones prácticas y futuras líneas de investigación.

La evidencia obtenida apoya la incorporación del programa online Fotografía para conocerte en la práctica clínica como un componente complementario en programas de intervención psicológica basados en mindfulness y ACT y psicoeducativa, siendo una vía especialmente eficaz para:

- Potenciar la capacidad de observar y describir la experiencia interna.
- Facilitar el contacto con emociones difíciles de un modo más seguro.
- Fomentar la reflexión y la clarificación de valores.
- Incrementar la autoaceptación y la autoestima de manera progresiva.

Se pueden señalar distintas aplicaciones potenciales:

- Aplicación en contextos clínicos: como herramienta de exploración emocional, apoyo al trabajo terapéutico y fomento del autoconocimiento.
- Uso educativo: como recurso para promover el pensamiento reflexivo, la autoimagen positiva y la alfabetización emocional en adolescentes o personas adultas jóvenes.
- Intervención comunitaria: como medio para fomentar cohesión grupal, expresión intercultural y empoderamiento en colectivos vulnerables.
- Psicoeducación y desarrollo personal: en talleres, programas formativos o actividades de crecimiento personal orientadas al bienestar emocional y la autorregulación.

Además, la fotografía se perfila como un lenguaje visual poderoso para trabajar dimensiones subjetivas de difícil acceso mediante instrumentos tradicionales, potenciando la expresión simbólica, la conciencia corporal y la resignificación de experiencias.

En cuanto a la investigación futura, se propone:

- Realizar estudios controlados con mayor muestra.
- Incluir mediciones a medio y largo plazo.
- Evaluar el impacto diferencial según edad, género o nivel de familiaridad con la fotografía.
- Profundizar en las categorías emergentes a través de métodos cualitativos (análisis narrativo o fenomenológico).
- Explorar la eficacia del programa en formatos presenciales y grupales.

8. Conclusión general

Este estudio ha evidenciado que la participación en el programa “Fotografía para conocerte” produce una mejora significativa en los niveles de autoconocimiento, atención plena, flexibilidad psicológica y autoestima de las personas participantes, de acuerdo con los principios terapéuticos de ACT y mindfulness.

A través de un diseño pre-post con instrumentos validados, se ha podido constatar que la práctica fotográfica guiada no solo favorece la introspección y el autoconocimiento, sino que también actúa como un catalizador para el cambio psicológico en un formato accesible y motivador.

La combinación de resultados cuantitativos y cualitativos permite afirmar que esta metodología ofrece una vía eficaz para fomentar procesos de flexibilidad psicológica, autoaceptación y reconexión con el momento presente. A nivel práctico, se recomienda incorporar este tipo de recursos en programas clínicos, grupales y online, ya que su potencial transformador se muestra tanto en la reducción de la evitación como en el refuerzo del autoconcepto.

Finalmente, los hallazgos invitan a seguir explorando esta línea de intervención mediante investigaciones con mayor tamaño muestral y diseño controlado, así como estudios longitudinales que evalúen la estabilidad del cambio. El uso de la fotografía en contexto terapéutico puede consolidarse así como una herramienta valiosa y prometedora dentro del repertorio de estrategias basadas en la tercera generación de terapias psicológicas.

Referencias bibliográficas

- Albin, J., & González, Y. (2023). *El autorretrato y retrato como técnicas de la fototerapia y fotografía terapéutica*. Revista Cubana de Psicología.
- Alves, K., Martins, C., Oliveira, P., & Mendonça, S. (2021). Use of photography in qualitative research in the health area: Scoping review. *Ciencia & Saúde Coletiva*, 26(2), 521–529. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021262.41052020>
- Buchan, C. (2020). Therapeutic benefits and limitations of participatory photography for adults with mental health problems: A systematic search and literature review. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 27(5), 657–668. <https://doi.org/10.1111/jpm.12606>
- Calha, A. G. M., Monteiro, F. J. L., & Hilário, M. I. T. (2019). Photography in the planning of health interventions for the elderly. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72, 940–947. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0329>
- Cerón, C. (2020). *Zen y fotografía meditativa*. Mandala Ediciones.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2011). Mindfulness-based cognitive therapy for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 187(3), 441–453. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.011>
- De la Torre Peña, I. (2024). *Autorretrato: Autoconocimiento de las emociones y autorrepresentación de los sentimientos* [Trabajo de fin de máster, Universidad Internacional de La Rioja]. UNIR.
- DeCoster, V. A., & Dickerson, J. (2014). The therapeutic use of photography in clinical social work: Evidence-based best practices. *Social Work in Mental Health*, 12(1), 1–19. <https://doi.org/10.1080/15332985.2013.812543>

- Duchenne de Boulogne, G. B. (1862). *Mécanisme de la physionomie humaine*. J.-B. Baillière.
- Dyer, K. (2023). Using daily digital photography as a form of self-care: Cameras to calm, create, connect, & care. *Journal of Interprofessional Education & Practice*, 30, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.xjep.2022.100582>
- Fahd, C. (2020). Difficult images: A family's hidden photographs of grief and mourning. *Photography & Culture*, 13, 3–27. <https://doi.org/10.1080/17514517.2019.1571732>
- Garland, E. L., Geschwind, N., Peeters, F., & Wichers, M. (2015). Mindfulness training promotes upward spirals of positive affect and cognition: Multilevel and autoregressive latent trajectory modeling analyses. *Frontiers in Psychology*, 6, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00015>
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Halkola, U. (2009). A photograph as a therapeutic experience. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 11, 21–33. <https://doi.org/10.1080/13642530902723116>
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2002). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. Springer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Heiferman, M., & Foresta, M. A. (2012). *Photography changes everything*. Aperture.
- Hogan, S. (2022). Therapeutic Photography. En *Photography (Arts for Health)* (pp. 153–185). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-80071-535-620221007>

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.016>

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on mindfulness meditation... *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33–47.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Delacorte Press.

Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*. Kairós.

Lee, J. A., Efstratiou, C., Siriaraya, P., Sharma, D., & Ang, C. S. (2021). SnapAppy: A positive psychology intervention using smartphone photography to improve emotional well-being. *Pervasive and Mobile Computing*, 73, 1–18. <https://www.researchgate.net/publication/349877475>

López-Ruiz, D., & López-Martínez, M. D. (2019). Phototherapy as visual narrative applied to domestic violence. *Estudios Sobre el Mensaje Periodístico*, 25, 317–334. <https://doi.org/10.5209/ESMP.63731>

Luciano, C., & Wilson, K. (2020). *Terapia de aceptación y compromiso: Manual clínico*. Pirámide.

Martínez, R. (2016). *Fotografía y psicología. Miradas cruzadas*. Desclée de Brouwer.

Martín Núñez, M., García Catalán, S., & Rodríguez Serrano, A. (2020). Conservar, conversar y contestar. Grietas y relecturas del álbum familiar. *Arte, Individuo y Sociedad*, 34, 1065–1083. <https://doi.org/10.5209/ARIS.66761>

Menéndez, C. (2008). La fotografía como diario de vida. *Arteterapia. Papeles de Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social*, 3, 141–156.

Muñoz Morellà, A. (2020). *Fotografía para conocerte: Una guía para trabajar con la imagen como vía de autoconocimiento*. Andana Editorial.

Oliva Delgado, A. (2021). *Más allá del encuadre: Psicología del hecho fotográfico*. Editorial UOC.

Ruiz, F. J. (2010a). Una revisión de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) empíricamente apoyada. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 125–162.

Ruiz, F. J. (2010b). Aplicaciones de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en el tratamiento de la depresión. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 235–262.

Sanz, F. (2008). *La fotobiografía: Imágenes e historias del pasado para vivir con plenitud el presente*. Kairós.

Sanz, F. (2010). *Terapia de reencuentro: El cuerpo, la emoción y el símbolo*. Kairós.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.

Sontag, S. (1977). *On photography*. Farrar, Straus and Giroux.

Spence, J. (1986). *Putting myself in the picture: A political, personal and photographic autobiography*. Camden Press.

Swanson, E., Barnes, M., Fall, A. M., & Roberts, G. (2017). Predictors of reading comprehension among struggling readers who exhibit differing levels of inattention and hyperactivity. *Reading & Writing Quarterly*, 34(2), 132–146. <https://doi.org/10.1080/10573569.2017.1359712>

Tagg, J. (1988). *The burden of representation: Essays on photographs and histories*. Macmillan.

Twohig, M. P., & Levin, M. E. (2017). Acceptance and commitment therapy as a treatment for anxiety and depression: A review. *Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), 751–770. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.009>

Vicente, P. (Ed.). (2013). *Álbum de familia: (Re)presentación, (re)creación e (in)materialidad de las fotografías familiares* (1ª ed.). La Oficina Ediciones/Diputación Provincial de Huesca.

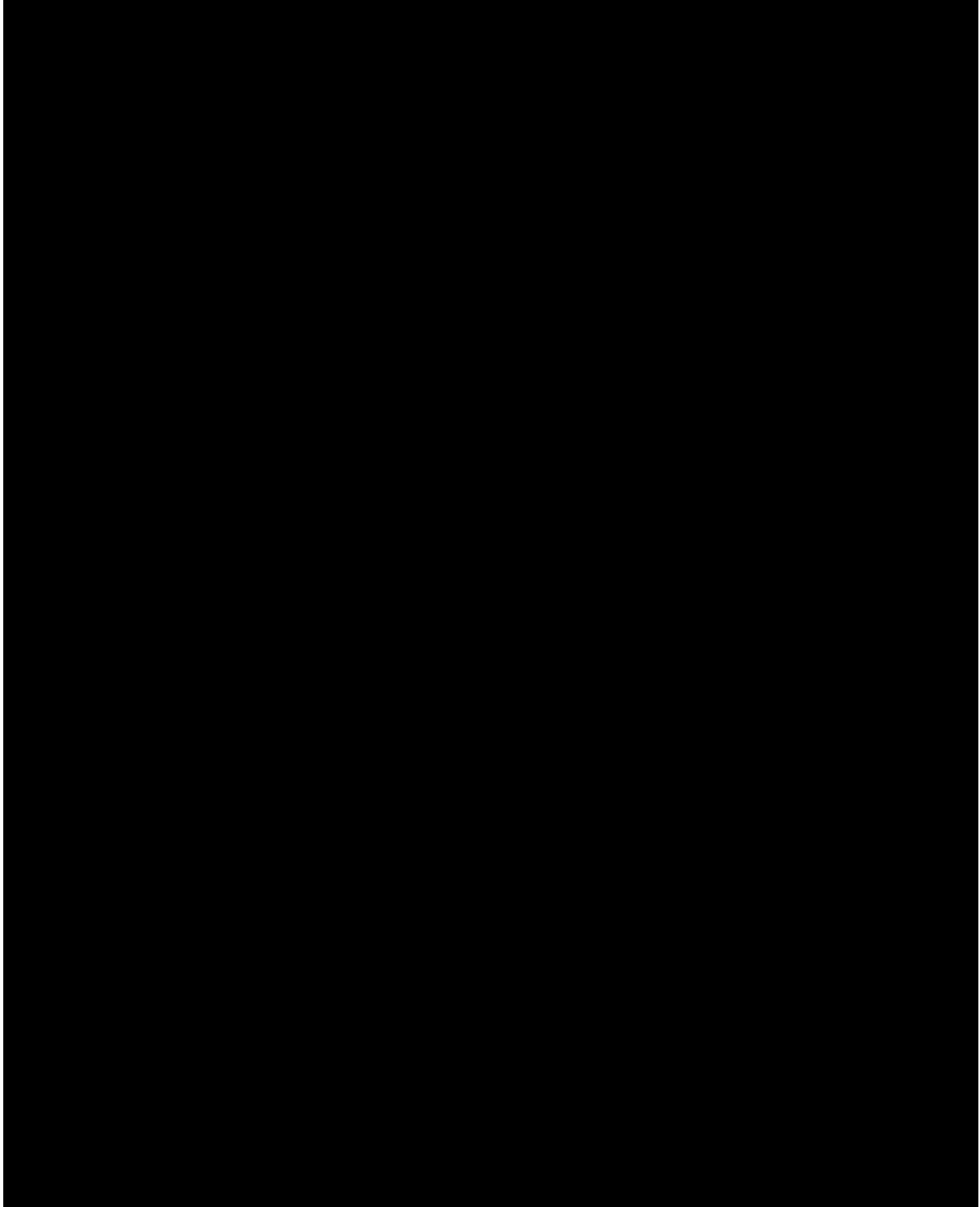
Viñuales, D. (2016). *Fotología: La imagen como herramienta de autoconocimiento*. Imagina Ediciones.

Viñuales, D. (2017). *Fotología: Imagen y autoconocimiento*. Imagina Ediciones.

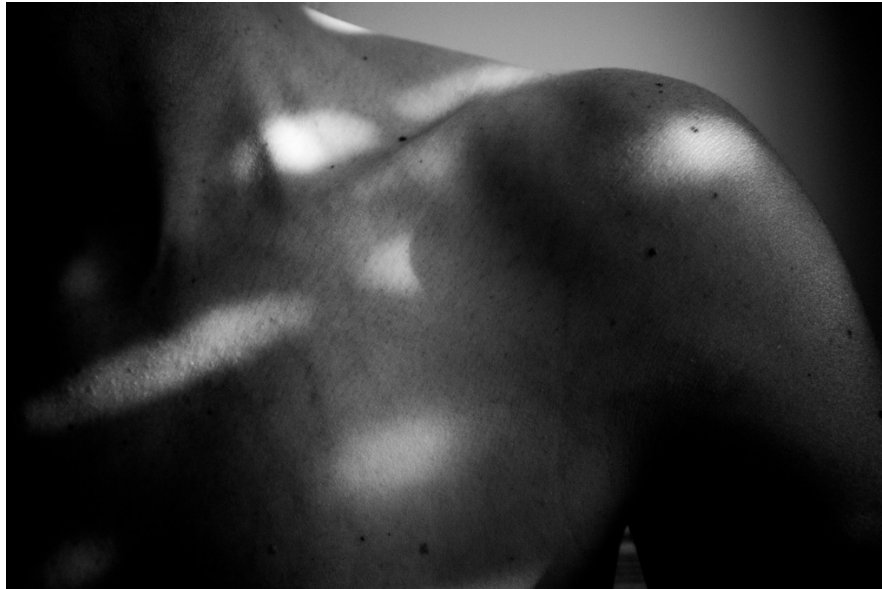
Wang, Y. (2024). *A psychogeographical approach to photographing loneliness in the urban environment* [Tesis de máster, OCAD University]. Jamovi project. (2023). *Jamovi (versión 2.3)* [Software]. <https://www.jamovi.org>

The Jamovi project (2024). *Jamovi (Version 2.4)* [Computer Software]. <https://www.jamovi.org>

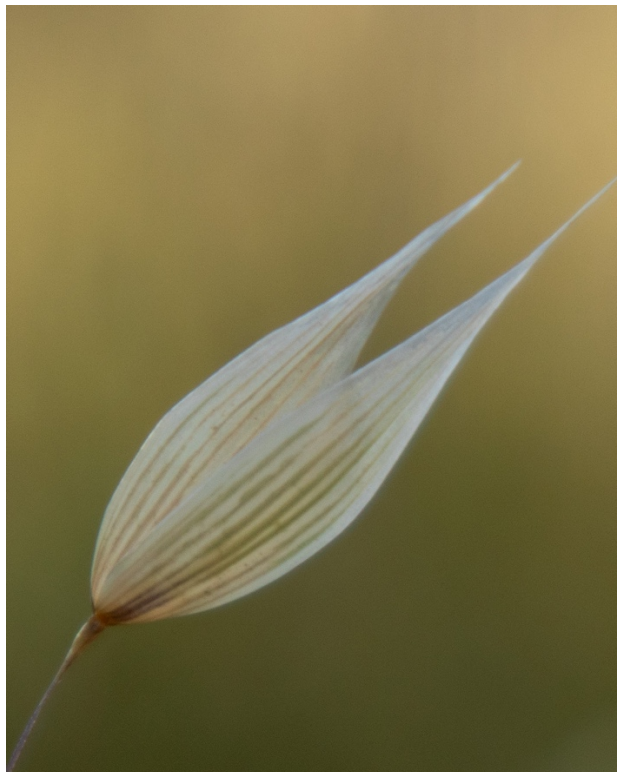
Anexo A. Informe favorable del Comité Ético



Anexo B. Algunas imágenes realizadas durante la formación



Desnudándome. Muestro como me desnudo y no solo de ropa, sino de miedos, inseguridades... mostrando mi yo más auténtico



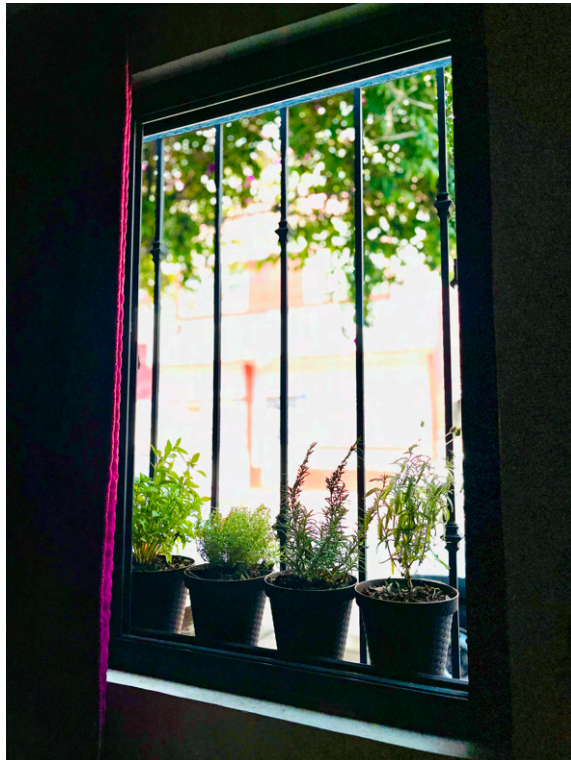
Belleza en lo simple. Hay muchísima belleza en las cosas más simples.



Todos tenemos nuestras sombras y nuestras luces.



Escapar de la perfección y permitirnos disfrutar más. La perfección no nos hace libres.



Retrato de la ausencia.

La ventana en primer plano, con mis plantas que me acompañan, oler y sentir siento esperanza.



Autorretrato
El reflejo



Máscara acompañada
Servilleta de papel.