

ATTENTIVE PRESENCE (MINDFULNESS) AS ANTIDOT TO EXISTENTIAL ANXIETY OF TODAY'S TURBULENT CHALLENGES

Attentive Presence (mindfulness) as Antidot to Existential Anxiety of Today's Turbulent Challenges

Kaplunenko Yaryna

Ph.D in Psychology, Kijev, Ukraine.

Resumen: El informe presenta un análisis científico y teórico del fenómeno de la ansiedad existencial, considera su naturaleza y características en la investigación moderna en el campo del existencialismo y la neurobiología, así como un enfoque analítico existencial de la ansiedad existencial.

Se han estudiado empíricamente diferentes tipos de ansiedad existencial (miedo a la muerte, soledad, identificación confusa y significado de la vida), condiciones previas y características de sus manifestaciones, así como la relación entre sus manifestaciones en el mundo moderno (Existential Concerns Questionnaire, V. Van Bruggen) y se presenta la capacidad de presencia atenta en el momento presente (Mindfulness) (FFMQ).

Palabras clave: Ansiedad existencial, Análisis existencial, Cuatro motivaciones fundamentales, Mindfulness, Ucrainianos.

La fragilidad y la incertidumbre del mundo y de la vida son obvias y son características de nuestra existencia como seres vivos, pero hoy en día se han vuelto extremadamente notorias. Hace algunos años, ni siquiera podíamos imaginar que tendríamos un brote de la pandemia de Covid-19, tantos desastres técnicos, cambios políticos y económicos dramáticos, conflictos bélicos, sin mencionar la guerra a gran escala que comenzó Rusia en Ucrania. con toda la destrucción, miseria y muerte que ya ha traído. Era difícil imaginar semejante absurdo; sin embargo, vivimos en él ahora. Todo esto nos influye. Así, el tema de mi informe es: **“La presencia atenta (mindfulness) como antídoto a la ansiedad existencial ante los turbulentos desafíos de hoy”**.

En los tiempos tumultuosos de los desafíos actuales, cualquier sociedad está experimentando rápidos cambios y transformaciones que afectan al individuo no sólo a nivel humano general sino también a nivel de experiencias personales. Los acontecimientos de crisis sacuden los cimientos de la existencia humana, quitan la sensación de seguridad y protección, destruyen la confianza en uno mismo, en los demás y en las relaciones humanas en general, plantean dudas sobre uno mismo y la propia identidad y, a veces, privan a uno de la fe en la justicia, es decir y un futuro mejor.

La ansiedad existencial puede definirse como la especial preocupación de una persona por el sentido de la vida, su finitud, limitaciones y su propia identidad; Evaluación y orientación sobre la implementación de la propia vida, resumiendo lo realizado. Según la definición de Gerrit Glass, la ansiedad existencial es la preocupación por la vida en su conjunto (Glas, 2001), que incluye, en particular, la conciencia de los hechos de la existencia humana. En un momento, el problema de la ansiedad existencial fue considerado por F. Nietzsche (Nietzsche, 1887), J.P. Sartre (Sartre, 1943), C. Kierkegaard (1849), M. Heidegger (Heidegger, 1927), P. Tillich (Tillich, 1952), G. Glas (Glas, 2001), V. Frankl (Frankl, 2004), A. Leangle (Leangle, 2012), Irwin Yalom (Yalom, 2020), etc. En ocasiones su actualización coincide con periodos de especial vulnerabilidad (crisis de edad, crisis de identidad, cambios profesionales y personales, etc.), en ocasiones es provocada por factores externos, como una amenaza inmediata a la vida o una experiencia traumática.

Existen varios modelos teóricos básicos para clasificar la Ansiedad Existencial por especies, pero en ocasiones no tienen consenso. El más famoso de ellos es el concepto de Paul Tillich e Irwin Yalom. El concepto de Paul Tillich que fue introducido en 1952 e incluía: Muerte y Destino, Vacío y Sin Sentido, Culpa y Condenación (Tillich 1952). Otro es el conocido concepto de Irvin Yalom que incluye: Muerte, Falta de Sentido, Libertad y Soledad (Yalom 2020).

Al considerar el concepto de ansiedad de EA, que está conectado con 4 dimensiones existenciales fundamentales (Leangle 2002), podemos identificar los siguientes factores que están asociados con el crecimiento de la ansiedad en los cuatro niveles fundamentales: **1FM** - Miedo a perder la vida, ser en peligro; o una amenaza a las capacidades y la existencia. **2FM** - Miedo a perder valores: la salud, los seres queridos, la alegría de vivir; Miedo a perder una relación; Miedo al lado feo de la vida, Miedo al sufrimiento. **3FM** - Miedo a uno mismo en muchas formas: a ser uno mismo, a la soledad, miedo a pasar de sí mismo; alienación de uno mismo; miedo o incapacidad para trazar límites; miedo a los demás: perder el respeto, ser ridiculizado, ser tonto. **4FM** - Miedo a la incertidumbre, a personas nuevas y desconocidas; Miedo a vivir sin sentido: elegir la pareja equivocada, el trabajo equivocado, no sentirse realizado. Es bastante obvio que en el contexto de la invasión a gran escala de las tropas rusas en Ucrania, los ucranianos experimentan casi todas las manifestaciones de distintos tipos de ansiedad.

Presencia atenta (mindfulness) significa "conciencia", "atención" y "concentración" y se entiende como una concentración de atención sin prejuicios en el momento actual de la realidad, con plena aceptación y observación de sus diversos aspectos, sin intentos de interpretación. (Kabat-Zinn, 2003). La presencia atenta actúa como una de las formas de experimentar la realidad, que permite a una persona reflejar (sentir, rastrear) sus propias emociones y pensamientos, sin someterlos a análisis y críticas. El fundador del concepto es J. Kabat-Zinn, autor de Mindfulness-Based Stress Reduction

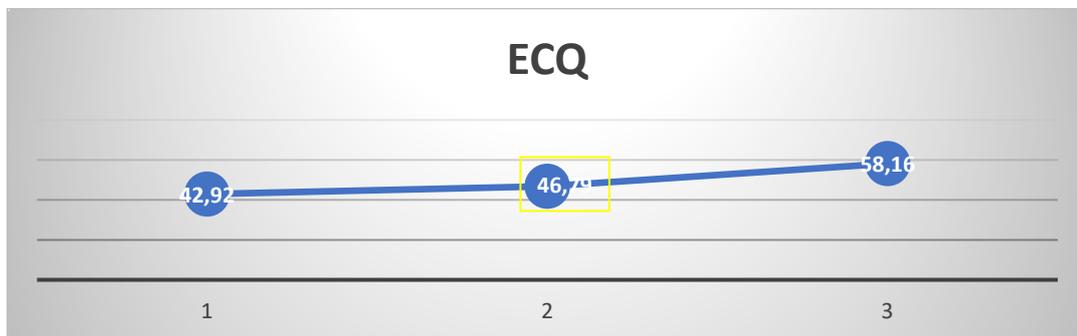
(MBSR), que se utiliza ampliamente para superar el estrés, los pensamientos destructivos, la ansiedad y la depresión. El término se introdujo en la circulación científica en los años 80 del siglo XX. Hoy en día, el enfoque mindfulness es un método eficaz para reducir el estrés general, mejorar la salud física y mental, la concentración y la productividad. A su vez, esto tiene un efecto positivo en la reducción de la ansiedad, en particular al experimentar el significado personal, superar el aislamiento social, mejorar el contacto con uno mismo y la propia identidad profesional, arraigarse en el momento actual, aumentar y profundizar el campo de experiencia.

Por lo tanto, decidimos complementar el estudio empírico de la ansiedad existencial entre los ucranianos con un estudio de la capacidad de atención plena, con el objetivo de determinar posibles relaciones entre estos fenómenos. Si bien ha habido una gran cantidad de investigaciones sobre los efectos positivos de la atención plena en la reducción de la ansiedad general durante los últimos cuarenta años, ha habido relativamente poca investigación sobre su relación con la ansiedad existencial. Además, casi no existen estudios sobre su influencia en las condiciones tan traumáticas en las que se encuentran ahora los ucranianos. Por tanto, los resultados de este estudio pueden tener significado científico y práctico.

Método de investigación y resultados.

En 2022 y 2023 realizamos 2 estudios sobre ansiedad existencial (2022-23) entre estudiantes de la Academia Kyiv-Mohyla. El cuestionario "Tipos de ansiedad existencial" es la versión ucraniana del cuestionario en inglés de V. van Bruggen (Países Bajos) utilizado en el estudio y fue adaptado en Ucrania por Valeria Kuchyna (Kuchyna, 2020). El cuestionario de Van Bruggen, que se utilizó en nuestro estudio sobre la ansiedad existencial, incluye 22 preguntas correspondientes a una de las 5 escalas siguientes: ansiedad existencial por la muerte, ansiedad existencial por la pérdida de significado, ansiedad existencial por la identificación, ansiedad existencial por la soledad, Culpa existencial (van Bruggen, et al., 2017).

El objetivo de la investigación es identificar la estructura y el nivel de ansiedad existencial en los ucranianos en el período 2022-2023. Un análisis cualitativo de las respuestas de los encuestados reveló por separado un nivel medio de ansiedad existencial como tal. Sin embargo, el cálculo de los resultados reveló un nivel bastante alto de preocupación general por el miedo a la muerte, el miedo a la pérdida de la propia personalidad, así como la pérdida del sentido de la vida. En la siguiente figura, podemos ver una comparación de la ansiedad existencial en la muestra ucraniana - 2022-23 y las estadísticas de van Bruggen en 2017 (en las muestras clínicas y no clínicas) (Fig.1). El nivel de ansiedad existencial de los ucranianos, que en promedio es de 46,29 puntos, es en general más alto que la muestra no clínica de van Bruggen, pero no críticamente. No llega al límite de la patología.



NCS (2017) - 42,9 UKS (2022-23) – 46,29 CS (2017) – 58,14

Fig.1 Indicadores de EA en la muestra de Ucrania - 2022-23 y estadísticas de van Bruggen (2017 - muestra clínica y no clínica). Muestra no clínica de V. van Bruggen (2017) - 42,9; Muestra de Ucrania (2022-23): 46,2 9; Muestra clínica de V. van Bruggen (2017) – 58,14

La investigación sobre ansiedad existencial (2022) realizada por nosotros en 2022 en una muestra de 22 encuestados muestra la siguiente estructura de ansiedad existencial. El mayor número de puntos corresponde a la escala de miedo a la muerte: el 41% de las respuestas de los encuestados. Esto es bastante comprensible en el contexto de la constante amenaza a la vida que sufren los ucranianos. Pero los demás indicadores también son bastante altos: en particular, la escala de identidad – 20% y la escala de pérdida del sentido de la vida – 20%. La escala de la culpa – ocupa sólo el 4% de los indicadores del número total de puntos. Un estudio sobre ansiedad existencial realizado en 2023 para una muestra de 44 encuestados muestra casi los mismos resultados, pero con una disminución del porcentaje de miedo a la muerte. Aquí ya es del 39%, lo que probablemente esté relacionado con la reducción de la sensación de peligro inmediato, el fortalecimiento de las posiciones ucranianas en el campo y la adaptación a los acontecimientos actuales.

En resumen, cabe señalar que entre los factores de ansiedad existencial en los ucranianos se pueden distinguir factores internos y externos. Incluyen acontecimientos vitales subjetivamente perturbadores y traumáticos; factores de guerra (presencia o presencia de hostilidades, historias sobre capturas y torturas, pérdidas y duelo) y otros cierres de estas situaciones; todos los factores externos que las personas no pueden controlar, que crean situaciones que dañan la vida humana y la integridad física o psicológica de las personas; factores internos: miedo a la muerte, pérdida del sentido de la vida y pérdida de identidad; todos los factores externos que las personas no pueden controlar, que crean situaciones perjudiciales para la vida humana, la integridad física o psicológica de las personas; Factores internos: miedo a la muerte, pérdida del sentido de la vida y pérdida de identidad. Todo lo que concierne a la integridad de la vida, tanto física como moral, se tiene en

cuenta de manera aguda y directa, por factores como la guerra y por otras situaciones y condiciones, como incendios, lesiones, accidentes, sufrimientos intensos y enfermedades graves. La escala de miedo a la muerte es del 41%, lo que indica que esta experiencia ha captado este dado existencial de una vez. Esta muestra de encuestados, en el pasado, reveló valores elevados de ansiedad existencial, según las valoraciones de la mayoría de los encuestados, la media más alta, lo que puede indicar que su nutrición puede no ser satisfactoria, pero estar presente como fondo. Los factores de miedo a la pérdida de identidad y del sentido de vida también juegan un papel importante en la ansiedad existencial experimentada. Los acontecimientos traumáticos vividos previamente pueden reexperimentarse en forma de miedos y superponerse al escenario de la guerra, que engulle el estado existencial de especialización.

Con el fin de estudiar la capacidad de ser una presencia atenta (mindfulness) e identificar posibles relaciones entre esta capacidad y el nivel de ansiedad existencial en los ucranianos durante la guerra, realizamos un estudio empírico entre estudiantes de psicología de 2º y 3º año de la Escuela Nacional. Universidad "Academia Kiev-Mohyla". La investigación científica sobre la atención plena comenzó hace unos 40 años. La integración activa del método mindfulness en la práctica psicológica y psicoterapéutica requirió el desarrollo de herramientas para su medición. Uno de ellos es el Cuestionario de Atención Plena de Cinco Dimensiones (FFMQ-39), desarrollado por Ruth Baer et al. (Baer, et al 2006) y adaptado en Ucrania por Y. Kaplunenko y V. Kuchyna (Kaplunenko, Kuchyna, 2021). Es una escala de autoinforme de 39 ítems que mide la conciencia de pensamientos, sentimientos y comportamientos en la vida cotidiana e incluye 5 subescalas: 1) "observación" de estímulos internos o externos, como sensaciones, sentimientos, pensamientos, imágenes, sonidos. y huele; 2) "descripción verbal" de estos estímulos; 3) "acción consciente" frente al automatismo y la falta de atención; 4) "sin juzgar" las experiencias internas; 5) "falta de respuesta" a las experiencias internas, que permite que los pensamientos y sentimientos "fluyan y refluyan" sin abrumar a la persona por completo (Carmody y Baer, 2008). La muestra estuvo compuesta por 66 estudiantes y como se mencionó anteriormente, el estudio se realizó durante el año 2022-2023.

Según los resultados del estudio, se determinó que los indicadores de la capacidad de atención plena en esta muestra de encuestados son bastante altos: el valor promedio en la escala de "observación" fue - 29,19 puntos; según la escala de "descripción verbal" - 30,37; en la escala "acción consciente" - 26,98; según la escala de "locura" - 30,01; no reactividad – 21; el indicador total de "mindfulness" es 137,98.

Los indicadores de mindfulness, se compararon con la fecha de estandarización, proporcionada por nosotros al adaptar esta prueba en Ucrania en 2021 y con resultados de representantes

españoles, publicados en 2015, entre los estudiantes de la Universidad de Castellón, España (Aguado, etc.), (2015). El resultado del análisis comparativo indica que la puntuación de la capacidad de mindfulness en este grupo de asignaturas es ligeramente superior a los datos de estandarización y a los indicadores correspondientes de los estudiantes españoles. Las razones de esto pueden ser diferentes: las peculiaridades de los propios encuestados, las características culturales y nacionales y la influencia de la situación y el tiempo actuales. Pero lo realmente interesante es que el nivel general de mindfulness aumentó en la muestra ucraniana de 2022-23 en comparación con una muestra de estandarización realizada en 2021 (Fig.2). Los resultados se pueden ver en esta tabla y gráfico.

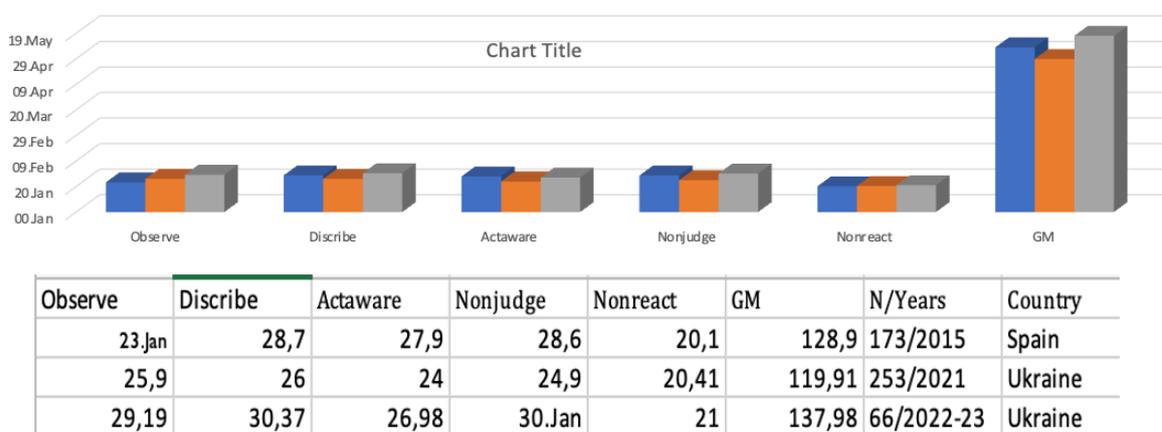


Fig. 2 Cuestionario de evaluación de la atención plena en cinco dimensiones (FFMQ-39), R. Baer et al. (2006), adaptación de Y. Kaplunenko, V. Kuchyna.

Además, basándose en el análisis de la relación entre el nivel general de ansiedad existencial y el nivel general de capacidad de atención plena (R. Bayer), encontramos una correlación negativa bastante significativa entre ellos (-.518,). Por lo tanto, los encuestados con puntuaciones más altas en la capacidad de Mindfulness experimentan niveles más bajos de ansiedad existencial. Por el contrario, un aumento de la ansiedad existencial puede conducir a una disminución de nuestra capacidad para experimentar directamente la vida en el aquí y ahora.

Conclusiones. En las condiciones de crisis en las que nos encontramos ahora, todos los niveles de la existencia humana están sujetos a turbulencias. Esto también se aplica al aumento de diversos tipos de ansiedad, que es una de las consecuencias del impacto de la crisis. Por tanto, la búsqueda de enfoques eficaces para regular la carga de estrés actual es una de las áreas actuales de la investigación psicológica.

Un análisis comparativo de los indicadores de ansiedad existencial en la muestra ucraniana de 2022-23 y la muestra estadística de V. van Bruggen en 2017 (en grupos clínicos y no clínicos de

encuestados) muestra que el nivel de ansiedad existencial de los ucranianos, que es un promedio de 46,29 puntos, es generalmente más alto que en la muestra no clínica de V. van Bruggen, pero no es crítico y no alcanza los límites de la patología (van Bruggen et al. 2017). Sin embargo, el análisis general de los resultados reveló un nivel bastante alto de ansiedad de los estudiantes debido al miedo a la muerte, el miedo a perder la identidad y el sentido de la vida. Por tanto, la influencia psicosocial debe dirigirse a estos parámetros. En resumen, se puede observar que entre los factores de la ansiedad existencial se pueden distinguir factores internos y externos. Los factores externos incluyen acontecimientos vitales subjetivamente perturbadores y traumáticos; el factor de la guerra (permanencia en lugares de hostilidades, historias de capturas, torturas, etc.) y situaciones tangenciales; situaciones de pérdida de control y amenazas a la vida humana. Los factores internos incluyen el miedo a la muerte, la pérdida del sentido de la vida y la pérdida de identidad.

El análisis de los indicadores de presencia atenta (mindfulness) en esta muestra de estudiantes de psicología mostró resultados altos para todos los componentes de la conciencia: "observación" de estímulos internos o externos, "descripción verbal" de estos estímulos; "acción consciente", "no juzgar" sobre las experiencias internas; "No reacción" a las experiencias internas, lo que indica un desarrollo bastante alto de esta capacidad. Además, el estudio encontró una correlación negativa significativa entre el nivel general de ansiedad existencial y el nivel general de atención plena (mindfulness), lo que significa que desarrollar la atención plena puede ser una herramienta eficaz para reducir los niveles generales de ansiedad y estrés.

Mi informe está ilustrado por la historia de vida de Mariya Pruymachenko, famosa pintora ucraniana del siglo pasado, que padeció paleomelita desde pequeña y, a pesar de todas las dificultades, logró vivir fructíferamente y pintó cientos de obras que son admirado en todo el mundo. Por eso deseo que todos aceptemos con atención y respeto nuestros propios desafíos y reconstruyamos este mundo de manera positiva mediante nuestro "vivir aquí y ahora" personal.

Referencias

1. Aguado, J., Luciano, J. V., Cebolla, A., Serrano-Blanco, A., Soler, J., & García-Campayo, J. (2015). Bifactor analysis and construct validity of the five facet mindfulness questionnaire (FFMQ) in non-clinical Spanish samples. *Frontiers in psychology*, 6, 404. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00404>
2. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. DOI: <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>

3. Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine, 31*(1), 23-33. Doi 10.1007/s10865-007-9130-7
4. Heidegger, M. (1967). *Sein und Zeit* [Being and time] (11th ed.). Tübingen, Germany: Niemeyer. (Original work published 1927)
5. Glas, G. (2001). *Angst: beleving, structure, macht*. Amsterdam: Boom.
6. Eckhardt P. (2001) Skalen zur Erfassung existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben [Scales measuring existential motivations, selfworth, and experience of meaning] // *Existenzanalyse*, Vol. 18, №1, S. 35-39.
7. Kierkegaard, S. (1849/1954b). *The Sickness Unto Death*. Princeton University Press, Princeton, NJ.
8. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science & Practice, 10*(2): 144-156.
9. Kaplunenko Y., Kuchyna V. (2022). Adaptation and validation of five factor mindfulness questionnaire. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science, 1*(33).
10. Kuchyna, V. (2020). Existential concerns questionnaire (ECQ) of Vincentius Van Bruggen. Ukrainian language validation and adaptation. *World Science, 3*(6(58), 56-65. https://doi.org/10.31435/rsglobal_ws/30062020/7123
11. Längle A. (2002) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. *Fundamenta Psychiatrica 16, 1, 1-8*.
12. Nietzsche, F. (1964). *The joyful wisdom* (T. Common, Trans.). New York: Russell & Russell. (Original work published 1887)
13. Tillich P (1952) *Courage to be*. New Haven: Yale University Press
14. van Bruggen, V., ten Klooster, P., Westerhof, G., Vos, J., de Kleine, E., Bohlmeijer, E. and Glas, G. (2017), The Existential Concerns Questionnaire (ECQ)—Development and Initial Validation of a New Existential Anxiety Scale in a Nonclinical and Clinical Sample. *J. Clin. Psychol., 73*: 1692-1703. <https://doi.org/10.1002/jclp.22474>
15. Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy*. Hachette UK.