

PABLO GARCÍA SEMPERE  
PABLO TEJADA ROMERO  
AYELÉN RUSCICA  
(Coordinadores)

# **INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN LA CREACIÓN ARTÍSTICA**

**eug**

## TÍTULO

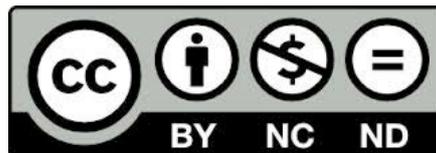
Investigación y docencia en la creación artística.

## COORDINADORES

Pablo García Sempere, Pablo Tejada Romero y Ayelén Ruscica.

## AUTORES

Manuel Ángel Vázquez Medel,  
Ricardo Marín Viadel,  
Ángel García Roldán,  
Guillermo Cano Rojas,  
Estrella Fages, José Gijón Puerta,  
Rafael Liñán Vallecillos,  
Carina Martín Castro,  
José Ignacio Hernández Hernández.



Este libro y cada uno de los capítulos que contiene, si no se indica lo contrario, se encuentran bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 3.0 Unported. Puede ver una copia de esta licencia en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/> Esto significa que Ud. es libre de reproducir y distribuir esta obra, siempre que cite la autoría, que no se use con fines comerciales o lucrativos y que no haga ninguna obra derivada.

Si quiere hacer alguna de las cosas que aparecen como no permitidas, contacte con los coordinadores del libro o con el autor del capítulo correspondiente.

Primera edición, marzo 2014.

© DEL TEXTO: LOS AUTORES.

© DE ESTA EDICIÓN: UNIVERSIDAD DE GRANADA.

INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN LA CREACIÓN ARTÍSTICA.

ISBN: 978-84-338-5635-7.

Depósito legal: GR.582-2014.

Edita: Editorial Universidad de Granada.

Campus Universitario de Cartuja. Granada.

Ilustración de Portada: “Remolino de fuego” de Aurelio Jaén Millán.

*Printed in Spain*

*Impreso en España*

## CREATIVIDAD Y MINDFULNESS

## CREATIVITY AND MINDFULNESS

Manuel Ángel Vázquez Medel  
amedel@us.es

*Departamento de Comunicación Audiovisual, Publicidad y Literatura  
Universidad de Sevilla*

*A mi nieta Martina,  
prodigio de creatividad,  
con la que comparto momentos de plenitud.*

*A Eusebio Pérez Infantes,  
guía y maestro en la práctica de mindfulness.*

**Resumen:** Desde los años ochenta no dejan de crecer en occidente las prácticas meditativas, muchas de ellas provenientes de diversas tradiciones asiáticas, especialmente las vinculadas al budismo. Desde los trabajos de Jon Kabat-Zinn y de su programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction Program) para la aplicación de prácticas meditativas y de atención plena con propósitos terapéuticos, y desde el encuentro en el MIT de 2005, no dejan de producirse aportaciones científicas sobre los efectos positivos de las diversas experiencias de meditación. Gracias a las nuevas técnicas de las neurociencias es posible afirmar, sin lugar a dudas, que una práctica continuada de Mindfulness produce efectos muy beneficiosos en la mente e incluso en las estructuras neurobiológicas del cerebro (especialmente en la corteza prefrontal), con un claro aumento de la inteligencia emocional. En nuestra aportación nos centramos en el beneficio de la práctica de Mindfulness para el incremento de determinados tipos de creatividad, como acreditan las experiencias que van desde las Universidades de Stanford, John Hopkins, Georgetown o el MIT, al programa de Chade-Meng Tan, responsable de crecimiento personal en Google. Aquí se añade, con todo, un enfoque sistémico, multidimensional, relacional, comunicacional tanto de la creatividad como de la meditación como instrumento de atención plena.

**Palabras claves:** Creatividad, Originalidad, Mindfulness, Atención plena, Meditación, Incremento de la creatividad.

**Abstract:** Since the eighties are continually increasing meditative practices in Western, many of them from various Asian traditions, especially those associated to Buddhism. From the work of Jon Kabat-Zinn and his program MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction Program) to implement mindfulness practices for therapeutic purposes, no longer occur science on the effects of the diverse experiences of meditation. Thanks to new techniques of neuroscience can say without a doubt that a continued practice of Mindfulness have very beneficial effects on the mind and even neurobiological brain structures (especially in the prefrontal cortex), with a clear increase of emotional intelligence. In our contribution we focus on the benefit of the practice of mindfulness for increasing some types of creativity, as is proved by the experiences ranging from Stanford University, John Hopkins University, Georgetown University, MIT, to Chade-Meng Tan (head of personal growth in Google) program. Here is added, however, a systemic, multidimensional, relational and communicational approach, both creativity and meditation.

**Keywords:** Creativity, Originality, Mindfulness, Meditation, Increasing creativity.

## 1. Introducción

Pocos términos han experimentado una proliferación tan asombrosa en las tres últimas décadas como creatividad y *mindfulness*<sup>1</sup> (atención o conciencia plena). El precio que han de pagar por ello es su polisemia, su amplitud y vaguedad de significados (a veces, incluso, contradictorios entre sí), su indefinición conceptual e incluso sus falsificaciones.

Hace solo tres lustros, las primeras palabras de Puentes Ferreras (1999: 9-11) al frente de su libro *El cerebro creador* eran “El libro que tienen en sus manos trata de la creatividad: la bella cenicienta (...) Muchos psicólogos prefieren esquivar el término ‘creatividad’”. Y no solo los psicólogos: también los filósofos, teóricos de la literatura y del arte, etc... tal vez, excepto en el ámbito de la publicidad (donde la palabra “creativo/a<sup>2</sup>” ha sido apropiada como categoría profesional, por antonomasia). Sin embargo ahora, en apenas un año, uno de nuestros pensadores y educadores de más prestigio, José Antonio Marina (2013a, 2013b, 2013c), ha dedicado, en colaboración, tres obras a diversas dimensiones de la creatividad: una sobre aspectos generales, fomento y aprendizaje de la creatividad, otra sobre creatividad literaria e incluso la más reciente sobre creatividad económica, como parte de la Colección “Generación creativa”, dentro del proyecto de Universidad de Padres. En *El aprendizaje de la creatividad* afirma: “La creatividad está de moda. Una nube de palabras gira en torno a ella como planetas alrededor del sol: innovación, invención, reinvención, reseteamiento, emprendimiento, diseño, descubrimiento. Si usted no es creativo, no tiene futuro” (2012: 11).

Cuando Howard Gardner (2005b: 19), el padre de la idea de “inteligencias múltiples”, se planteó cómo debería ser una educación al servicio del futuro, junto a la necesidad de educar la mente disciplinada, sintética, respetuosa y ética, añadió “la mente creativa”: “se tendrá en gran estima a las personas que puedan ir más allá de la síntesis disciplinaria e interdisciplinaria para descubrir nuevos fenómenos, nuevos problemas y nuevas preguntas y puedan contribuir a su resolución... por lo menos hasta que se plantee el siguiente enigma”. Además, planteó algunas coordenadas nuevas de las dinámicas creativas, con especial confianza en los hallazgos de la neurología y la genética: “Cuando conozcamos mejor la biología humana –y, sobre todo, la biología del cerebro y de los genes- descubriremos los factores que aumentan o reducen las posibilidades de llevar una vida creativa y emprender

<sup>1</sup> Vicente Simón (2011: 25) en su obra *Aprender a practicar mindfulness* explica: “*Mindfulness* es la palabra inglesa para traducir *sati*, un término del idioma pali que denota *conciencia, atención y recuerdo* (...) La traducción de *mindfulness* al español no es fácil y se han empleado varias expresiones, siendo las más frecuentes las de “atención plena” y “conciencia plena”. En muchos casos, yo opto por utilizar sencillamente en término inglés, sin traducirlo”. Será el mismo criterio que seguiremos aquí. Remito al libro de Simón para una ampliación de los usos y componentes del término.

<sup>2</sup> Nos sentimos comprometidos con las batallas de sexo/género que se liberan a través de los lenguajes, en nuestro compromiso con la liberación real de la mujer, en la defensa de sus derechos y, más allá de ello, por la necesidad de construir un nuevo orden social más ginecocéntrico. Por ello, en esta aportación, cuando utilizamos en adelante el masculino genérico, dejamos constancia de referirnos tanto a seres humanos masculinos como –y muy especialmente- femeninos. Por razones de economía lingüística –e incluso de estética- no vemos necesario reiterar el término marcado de la oposición de género cuando utilizamos el no marcado. Aunque hacemos nuestra la denuncia acerca del sexismo de las lenguas naturales en el marco de culturas patriarcales, androcéntricas, impositivas.

actividades creadoras” (p. 71). En tal sentido, y partiendo de los datos ya disponibles, formula una razonable hipótesis: “puede que haya puntos del sistema límbico o conexiones interhemisféricas o entre áreas corticales que se activen más en las personas consideradas creativas por los campos sociales pertinentes” (p. 72). También introduce –parecía un imperativo inevitable– las nuevas posibilidades que se abren a los procesos heurísticos, a partir de la interacción entre la mente humana y los dispositivos cibernéticos: “surgen nuevos conocimientos en los campos de la inteligencia artificial y de la simulación por ordenador del intelecto humano. Se diseñarán programas informáticos –en realidad, ya existen– que generen nuevas obras de arte, nuevas tecnologías, nuevos modelos e hipótesis científicas”. Los ordenadores serán (más bien lo son ya, cuando hablamos de *exomemoria*) prótesis intelectuales. Ahora bien: “las tecnologías del cerebro, de los genes y del silicio tienen un valor neutro” (p. 72). Sus aplicaciones dependerán de la ética, y por ello es imprescindible que, junto con la mente creativa se impulse el desarrollo de la mente respetuosa o ética. Todas estas dimensiones, como veremos, están presentes en una práctica equilibrada de mindfulness.

Tanto la creatividad como las prácticas orientadas a alcanzar –fundamental, aunque no exclusivamente, a través de la meditación– una conciencia plena del instante, con atención, intención y sin juicios, forman parte de los nuevos territorios inter y transdisciplinarios de la transmodernidad: interesan a las neurociencias y a las ciencias de la cognición, a la psicología (en sus diferentes orientaciones, métodos y escuelas), a las ciencias de la comunicación y de la educación, a la sociología, la economía, las teorías y prácticas empresariales y, por supuesto, a quienes las abordan desde el área cada vez más necesaria de las artes y humanidades. Por ello es imprescindible que, sin perjuicio ni menoscabo de los avances especializados, se construya un ámbito científico de convergencia y de diálogo, a fin de dilucidar la extraordinaria importancia y las implicaciones de ambas nociones. Por supuesto, no pretendemos simplificar acerca de términos y conceptos tan complejos, y para ello ofrecemos una selecta y oportuna bibliografía. Por ejemplo, Tatarkiewicz (2002) traza el complicado proceso por el que la creatividad pasa de ser algo no pertinente para el arte en occidente (excepción hecha de la poesía), a una categoría teológica reservada a la creatividad divina en el medievo, para extenderse a toda actividad artística a lo largo del XVIII y el XIX y, finalmente, ser considerada una categoría general del mundo de la vida en el siglo XX. Sin embargo, nunca había suscitado tanto interés la creatividad como en el siglo XXI. Algo similar podríamos afirmar de las diferentes prácticas de meditación.

No sería razonable que dejáramos ahí la constatación sin esbozar, al menos, una hipótesis plausible sobre los motivos de esta reciente proliferación y del interés que despiertan en casi todos los ámbitos de las ciencias y de la vida. Comencemos por la creatividad.

Si bien la creatividad existe desde que el ser humano lo es, nunca ha sido tan necesaria como ahora. Vivimos en una encrucijada radical en la que las soluciones convencionales a problemas conocidos no sirven, y están a punto de reventar los odres viejos, incapaces de acoger el vino nuevo de tiempos emergentes, en ciernes o incluso de perfiles y alcances desconocidos. Si la creatividad ha sido necesaria siempre y en todos los ámbitos de la existencia, nunca lo es tanto como en los tiempos de incertidumbre, de encrucijadas. Hemos de aceptar la sabia reflexión del

padre del pensamiento complejo, Edgard Morin, cuando afirma que tal vez “nuestra única certeza hoy es la incertidumbre”, o la no menos contundente de Mario Benedetti: “Cuando creíamos que teníamos todas las respuestas, de pronto, cambiaron todas las preguntas”.

Vivir en tiempos inestables, de crisis, sombríos, requiere nuevas competencias, nuevas capacidades, nuevas actitudes, nuevos pensamientos y sentimientos... pero sobre todo, nuevos valores y nuevas acciones. Por ello ahora necesitamos dosis especiales de creatividad, para resolver enigmas de los que depende la propia viabilidad y sostenibilidad de la especie humana en sus tres entornos: natural (physis), social (polis) y digital (telépolis, entorno informacional, electrónico, telemático) (Echeverría, 1999); y en su triple ecología (mental, social y medioambiental) (Guattari, 1990; Vázquez Medel, 1999). Precisamente, nuestra integración en un nuevo entorno cibernético y telemático y la mayor eficacia con que nuestras extensiones tecnológicas resuelven cuestiones antes reservadas a la memoria y a la computación mental, hace que se desplace la orientación de nuestro funcionamiento cerebral para impulsar nuevas capacidades creativas. Y, por supuesto, pautas de acción más flexibles, más plásticas, que nos permitan *fluir* en nuestro *mundo líquido*.

No son muy diferentes las razones que han llevado a un espectacular incremento en la incorporación de prácticas diversas de meditación, atención plena, *mindfulness*, en occidente. La extraordinaria conciencia de crisis tras la segunda guerra mundial, que el padre de la logoterapia Viktor E. Frankl (1991) calificaría como la raíz de neurosis *noógenas*, o de falta de sentido, agravadas en las últimas décadas por unas dinámicas globalizadoras inhumanas, ha llevado a nuestras sociedades a buscar, en fuentes alternativas, una raíz de sentido a la existencia. El tránsito de los tiempos modernos en los que “todo lo sólido se desvanece en el aire”, como Marx anunció, a esta modernidad líquida (Zygmunt Bauman) -en la que se cumple el heraclitiano *panta réi*, todo corre, todo se transforma, todo fluye- crea una gran desorientación. Así lo han expuesto acertadamente Berger y Luckmann en *Modernidad, pluralismo y crisis de sentido*, texto avanzado en un ensayo con el mismo título: “El sentido se constituye en la conciencia humana: en la conciencia del individuo, que está individuado en un cuerpo y ha sido socializado como persona. La conciencia, la individuación, la especificidad del cuerpo, la sociedad y la constitución histórico-social de la identidad personal son características de nuestra especie” (Berger-Luckmann, 1996: 1). El sentido, como construcción de la conciencia implica a la vez lo individual y lo colectivo, porque “La tarea de las instituciones consiste en acumular sentidos y ponerlos a disposición del individuo, tanto para sus acciones en situaciones particulares como para toda su conducta de vida” (Berger-Luckmann, 1996: 9). El pluralismo de las sociedades abiertas, con sus muchos aspectos positivos, ha supuesto un grave socavamiento a la supuesta estabilidad de los valores compartidos, y por tanto una crisis de sentido como nunca había sido conocida.

El acercamiento a prácticas orientales (por otra parte, bastante universales) de meditación aparece como un intento de encontrar estabilidad personal y sentido, incluso sin implicar creencias transcendentales. Sus más o menos inmediatos efectos en el bienestar personal llegan también a las interacciones colectivas (“transformarse a sí mismo para transformar mejor el mundo”, dirá Ricard, 2011: 21).

Chade-Meng Tan está convencido de que crear las condiciones necesarias para la paz mundial pasa por hacer accesibles a toda la humanidad los beneficios de la meditación. Algo que valida el prestigioso científico Jon Kabat-Zinn en las palabras de su prólogo al libro de Tan (2012: 21): “Una vez que uno ha probado por sí mismo los beneficios de estas prácticas, lo más normal es que sienta el deseo de prolongarlas, no con el fin de alcanzar un estado especial, sino simplemente para descansar en el estado de conciencia plena, ajeno por completo al paso del tiempo. Ésta es la práctica del no ser, de la presencia a corazón abierto, de la conciencia pura, coetánea e inseparable de la compasión. No es una huida de la vida. Por el contrario la práctica de la atención plena es una puerta a la experiencia de la interconexión y la interdependencia, de la que derivan acciones emocionalmente inteligentes, nuevas formas del ser y, en última instancia, un aumento de la felicidad, la claridad, la sabiduría y la bondad, tanto en el trabajo como en el mundo”.

A continuación vamos a centrarnos en las evidencias del beneficio de una práctica regular y continuada de *mindfulness* para determinadas formas de creatividad que, previamente, procedemos a delimitar.

## **2. Hacia una acotación sistémica y funcional de “creatividad”.**

El físico teórico David Bohm (2001), una de las figuras fundamentales para el desarrollo de la física cuántica, y que también realizó aportaciones muy singulares a la filosofía y a la neuropsicología, se confesó atraído por la realidad casi indefinible de la creatividad desde su condición de científico. Por ello, entendió que la creatividad no es algo que posean exclusivamente determinadas personas, sino que todos somos –más o menos- creativos, del mismo modo que también apreciamos el misterioso mecanismo de la creatividad en la naturaleza y en el universo del que formamos parte y al que pertenecemos. Es más: el atractivo de la actividad científica consiste en una comprensión de “una cierta unidad, totalidad o integridad que constituya una especie de armonía que se percibe como hermosa”. En tal definición encontramos algunos de los horizontes de las prácticas meditativas, que conectan con estas ideas de creatividad en Bohm: la superación de la dualidad, la experiencia de unidad, totalidad, integración, a la que no son en absoluto ajenos los tres grandes universales de verdad, bondad y belleza, más necesarios que nunca en el siglo XXI (Gardner, 2011).

A pesar del tiempo transcurrido desde las aportaciones de Bohm a la creatividad, escritas a finales de los sesenta y a lo largo de los setenta, muchas de sus reflexiones mantienen extraordinaria vigencia, sobre todo, desde el núcleo mismo de su teoría del *orden implicado*. La extraordinaria complejidad y dinamicidad del universo (lo macrocósmico) y la voluntad humana de alcanzar una comprensión adecuada de sus reglas (en nuestros mapas mentales microcósmicos) requieren altas dosis de creatividad. Una creatividad que apreciamos en tres campos bien distintos, pero con importantes convergencias: la ciencia, el arte y la religión.

Bohm (2001: 159 ss), en una importante entrevista de 1989, apenas tres años antes de su muerte, repasa alguna de sus aportaciones, especialmente, la de *orden implicado*, basado en el movimiento sugerido por la teoría cuántica: “podríamos decir que todo está replegado en este conjunto, o incluso en cada parte, y que luego se

despliega. Esto es a lo que yo denomino *orden implicado*, al orden replegado, que luego se despliega en un orden explicado, en el que todo está separado (...) En el orden implicado todo está internamente relacionado, todo lo contiene todo, y sólo en el orden explicado las cosas están separadas y son relativamente independientes”. (p. 163). Dicho sentido de totalidad –reconoce- no es ajeno al que está presente en las tradiciones orientales, que conocerá directamente a través del Dalai Lama y, muy especialmente, a través de Krishnamurti: “Conocí a Krishnamurti en los sesenta. En aquel entonces estaba interesado en comprenderlo todo con mayor profundidad. Pensaba que él sugería que era posible para el ser humano establecer algún contacto con esta totalidad” (p. 165). Insistirá en el origen de la mutua dependencia, tal como se establece en el budismo: “todo se origina junto y es mutuamente dependiente. Creo que esto se aproxima mucho al orden implicado, en el que se considera que todo procede de un campo, que todo está interrelacionado y que no existe sustancia alguna subyacente que pueda ser definida” (p. 166). En relación con esta idea, desarrolla su perspectiva de la creatividad, que “no sólo es esencial para la ciencia, sino para la vida en general”.

Retenemos de las ideas de Bohm la comprensión de la creatividad como una dinámica del universo al que pertenecemos, que luego se despliega a través de diversos cauces, aunque probablemente desde una misma fuente, desde un origen común.

Howard Gardner (2001:126ss) ha trazado con precisión paralelismos y diferencias entre inteligencia y creatividad: “Las personas son creativas cuando pueden resolver problemas, crear productos o plantear cuestiones *en un ámbito* de una manera que al principio es novedosa pero que luego es aceptada en uno o más contextos culturales”. El hecho de que se produzca un cambio en el ámbito pertinente es fundamental para una consideración compleja de creatividad. Al igual que la inteligencia, la creatividad resuelve problemas y crea productos, pero se trata de soluciones *nuevas*. La creatividad se ejerce siempre dentro de un ámbito, disciplina o arte, que debe transformar y en el que deja huellas. Gardner piensa que existe una clara conexión entre inteligencia y creatividad y, aunque las personas creativas suelen exhibir un especial desarrollo en al menos dos tipos de inteligencias, también se aprecian en ellos carencias.

Son centenares las definiciones de “creatividad” que podríamos añadir aquí, pero nos acogemos a la visión del Catedrático y ex Director del Departamento de Psicología de la Universidad de Chicago, Mihaly Csikszentmihalyi, ahora ampliamente conocido entre nosotros por su obra *Fluir*, tal como la ofrece en las páginas iniciales de *Creatividad. El fluir y la psicología del descubrimiento y la invención*: “La creatividad es el resultado de la interacción de un sistema compuesto por tres elementos: una cultura que contiene reglas simbólicas, una persona que aporta novedad al campo simbólico y un ámbito de expertos que reconocen y validan la innovación (...) La creatividad es el equivalente cultural del proceso de cambios genéticos que dan como resultado la evolución biológica”. Aunque de inmediato añade: “en la evolución cultural no hay mecanismos equivalentes a los genes y cromosomas. (...) Lo que sí es análogo a los genes en la evolución de la cultura son los *memes*, o unidades de información que debemos aprender si se quiere que la cultura continúe” (Csikszentmihalyi, 1998: 21-22).

Csikszentmihalyi piensa que lo que mejor define a una persona creativa es su *complejidad*: “muestran tendencias de pensamiento y actuación que en la mayoría de las personas no se dan juntas” (p. 79). Y establece un módulo de diez rasgos aparentemente antitéticos que se integran en dichos individuos, a los que nosotros iremos contraponiendo, a modo de avance, los beneficios que entendemos puede prestar la práctica de *mindfulness* para el ejercicio e incremento de la creatividad:

1. “Los individuos creativos tienen gran cantidad de energía física, pero también están a menudo callados y en reposo” (p. 80). Veremos que la práctica de *mindfulness* permite, precisamente, “balancear” esta dinámica, cualificando los momentos de reposo, de silencio, de mirada interior, de atención a un soporte, y también incrementar y cualificar positiva y operativamente la energía en los momentos de actividad.
2. “Los individuos creativos tienden a ser vivos, pero también ingenuos al mismo tiempo” (p. 82): La práctica de la meditación de atención plena incrementa tanto la vivacidad, la capacidad de estar despiertos, como la ingenuidad (en su sentido etimológico: incapacidad de hacer daño), a través del cultivo de la alteridad y de la compasión. Por otra parte, la combinación activa entre una mirada fresca y a la vez ingenua ante el mundo y las cosas incrementa la profundidad de la indagación y de la toma de conciencia de la realidad, rasgos imprescindibles para las dinámicas *heurísticas*.
3. “Un tercer rasgo paradójico se refiere a la combinación afín de carácter lúdico y disciplina, o responsabilidad e irresponsabilidad” (p. 84). Aunque no creemos muy acertada esta formulación de Csikszentmihalyi, podemos entender, para nuestros propósitos, que el cultivo de la conciencia plena ejercita e incrementa la responsabilidad y la disciplina, pero también -en la medida en que contempla los pensamientos, sentimientos y acciones sin juzgar y considerándolos como parte de una totalidad u orden implicado- permiten adoptar una relación más lúdica y desapegada (que no irresponsable), imprescindible para la experimentación creativa.
4. “Los individuos creativos alternan entre la imaginación y la fantasía, en un extremo, y un arraigado sentido de la realidad en el otro” (p. 86). Veremos que la práctica continuada de *mindfulness* posibilita una experiencia mucho más plena del instante presente, de la realidad tal como es -cuya aceptación es imprescindible para transformarla. Pero, igualmente, a través de muy diversas técnicas de imaginación, de visualización, potencia nuestra propia capacidad mental para plantear otras realidades posibles y alcanzar aquellos objetivos que nos proponemos. Es la dimensión acreditadamente transformadora de los procesos meditativos.
5. “Las personas creativas parecen albergar tendencias opuestas entre extraversión e introversión” (p. 88). Aunque quienes observan las prácticas meditativas desde fuera pueden pensar en un cierto escapismo introvertido, nada hay más lejos de la realidad. Si bien es cierto que la práctica de *mindfulness* permite alcanzar una autocomprensión y autoaceptación extraordinarias, ello no quiere decir que nos suma en un estado de solipsismo, ajeno al mundo. Muy al contrario, al romper la dualidad entre

“nuestra” realidad y la realidad “ajena o externa”, desde una profunda visión de orden implicado, también nos capacita más y mejor para la extraversion: para estar atentos, aceptar (tal vez transformar) y acoger todo lo que se supone fuera de nosotros.

6. “Los individuos creativos son también notablemente humildes y orgullosos al mismo tiempo” (p. 90). Veremos que la práctica de *mindfulness* permite apreciar, al mismo tiempo, lo contingente e insignificante de cuanto somos – por muy “importantes” que podamos ser o nos consideren-, al tiempo que alcanzan una visión profunda de la plenitud que está en cada uno de nosotros, del mismo modo que todos los puntos de una imagen están presentes en cada punto del holograma.
  
7. “En todas las culturas, los hombres son educados para ser “masculinos” y descuidar y reprimir aquellos aspectos de su temperamento que la cultura considera “femeninos”, mientras que las mujeres son objeto de las expectativas contrarias. Los individuos creativos escapan en cierta medida a este rígido estereotipo de los papeles por razón de género” (p. 93). Nos parece especialmente interesante y perspicaz este rasgo establecido por Csikszentmihalyi, que apunta hacia una especie de “androginia” primordial entre las personas creativas incluidas en su estudio. Una vez más, la perspectiva que establece la práctica de la atención plena supera este tipo de dualidades y permite el contacto profundo con esa realidad humana que nos constituye y que es incluso previa a la oposición “masculino/femenino”, que más que oposición es complementariedad al servicio de la vida. Como ya dijera Jung, en el corazón mismo de lo masculino está el arquetipo femenino *anima*, del mismo modo que en el corazón de lo femenino está el arquetipo masculino *animus*, al modo como lo expresa esa dinámica y compleja totalidad constituida por el ying y el yang. Aunque no es éste el lugar adecuado para desarrollarlo, esta dimensión que también se potencia a través de la meditación, contribuye a contrapesar la hipertrofia de lo masculino que ha estado y está a punto de conducirnos al abismo. En nuestro ensayo “El hilo de Ariadna: la mujer y lo femenino en la salida del laberinto” desarrollamos con más detalle estos aspectos.
  
8. “Generalmente se piensa que las personas creativas son rebeldes e independientes. Sin embargo, es imposible ser creativo sin haber interiorizado primero un campo de la cultura. Y una persona debe creer en la importancia de tal campo para aprender sus reglas; por tanto debe ser, en cierta medida, tradicionalista” (p. 94). Una vez más las oposiciones “tradición vs. innovación”, “conservación vs. rebeldía”, se rompen desde la perspectiva unificada de *mindfulness*, que incorpora experiencias acrisoladas desde hace milenios, pero que precisa actualizarlas en el momento presente, el único que realmente existe, sin las rémoras del pasado y sin las angustias, temores o expectativas del futuro.
  
9. “La mayoría de las personas creativas sienten gran *pasión* por su trabajo, aunque también pueden ser sumamente *objetivas* con respecto a él. La energía generada por este conflicto entre apego y desapego ha sido señalada por muchas de ellas como una parte importante de su trabajo” (p. 95). Si

alguna lección profunda se desprende de una práctica continuada de *mindfulness* es que pasión y desapego no solo no son términos contradictorios y en conflicto sino que, cuando son auténticos, se implican y requieren. Precisamente se trata de eso: “*pathein*” en griego significa sentir, con-sentir, compartir la experiencia, lo bueno y lo malo. Es lo que expresa la palabra *simpatía*, “*sym-patheia*”, sentir con, con-sentir en el más profundo y noble sentido de la compasión. Pero ese sentimiento no es apego, porque si lo es, deja de ser proyección abierta y libre hacia lo otro y hacia los otros. Igual ocurre en la implicación del creador con su tarea: se siente comprometido con ella, motivado, movido por ella. Pero, a la vez, conserva la distancia, la capacidad de atender y entender no lo que le gustaría, sino aquello que tiene allí delante en el momento presente.

10. “Finalmente, la apertura y sensibilidad de los individuos creativos a menudo los expone al *sufrimiento y el dolor, pero también a una gran cantidad de placer*” (p. 96). Las palabras apertura y sensibilidad nos sitúan ya de lleno en el ámbito de las prácticas de atención y conciencia plena: son imposibles sin esa apertura mental que sin aversiones ni apegos nos permite observar, contemplar, atender, el momento presente. Y ello no solo desde nuestra inteligencia racional sino, también, desde nuestra inteligencia emocional e incluso desde nuestra inteligencia motriz, que queda a la vez detenida, polarizada y consciente de procesos habituales (la respiración, la posturalidad, la corporeidad misma...). Quien se entrega a la práctica de *mindfulness* sabe que dolor y placer forman parte de nuestra existencia. Que intentar rechazar o negar el dolor causa más dolor, y que el apego al placer también causa dolor. Por ello entendemos que, una vez más, y en todos y en cada uno de los aspectos que Csikszentmihalyi considera como presentes (en diversos modos y grados) en las personas creativas, el efecto de una práctica asidua, regular y prolongada de *mindfulness* es –independientemente, de que tiene su propia finalidad en sí misma- altamente positiva para el incremento de las capacidades creadoras de todos los individuos.

En cualquier caso, no podemos olvidar que la creatividad es algo más que una facultad o capacidad del individuo, y sistémicamente requiere esa interacción entre cultura, persona que aporta al campo simbólico y ámbito que reconoce y valida la innovación. Podemos captar mucho mejor dicha dinámica a través del modelo sociosemiótico de la comunicación.

Así pues, consideramos una *fase poético-productiva*, en la que una instancia individual o colectiva, inmersa en un campo cultural simbólico, condicionada por múltiples factores de naturaleza cognitiva, económica, política, social, psicológica, etc., lanza una innovación a un *proceso de circulación material y social*, que requiere impulso y asentimiento, y finalmente llega y es recibido (*fase poético-receptiva*) por un ámbito de expertos (pero también por otros receptores no especializados, si bien guiados por la orientación de quienes tienen competencia para ello).

Es evidente, pues, que intervenir para propiciar un incremento de creatividad no sólo requiere (aunque esto es fundamental) cambios profundos en las dinámicas educativas (formales o informales), que potencien la flexibilidad, la plasticidad, la

capacidad de relación, el pensamiento lateral y proyectivo, la dimensión lúdica, la autoconfianza, la capacidad de aprender de los errores, la resiliencia, etc.

Un programa completo en el que la creatividad se convierta en un principio dinámico y creador, al servicio de valores positivos en el horizonte de la verdad, bondad y belleza, requiere también transformaciones en la cultura, excesivamente conservadora y resistente a los cambios, y en la comunidad o ámbito de expertos, para que sean capaces de apreciar y validar los procesos y productos creativos.

Como por alguna parte tenemos que comenzar, y un programa tan ambicioso puede parecer irrealizable, sigamos la consigna de Gandhi: “sé tú el cambio que quieres en el mundo”. Para ello, nos detendremos un momento en factores derivados de nuestra plasticidad y la importancia que la atención plena o *mindfulness* puede alcanzar en estos procesos de transformación.

### **3. Algunas claves para modificar nuestras actitudes y reacciones.**

No podemos ahora extendernos en la ya inabarcable bibliografía sobre evidencias científicas de los efectos saludables de las prácticas meditativas. Para ello, afortunadamente, contamos con el volumen *El poder curativo de la meditación*, con abundante bibliografía, así como varios lugares en internet de consulta imprescindible (especialmente, [www.mindfulexperience.org](http://www.mindfulexperience.org) y la base de datos de publicaciones del Instituto Mente y Vida [www.mindandlife.org](http://www.mindandlife.org)).

Entre 2005, fecha de un importante encuentro en el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT), y 2010 se ha duplicado el volumen de publicaciones sobre *mindfulness*, desde la perspectiva de la ciencia, la neurología y la medicina clínica. A alguna de estas publicaciones de referencia, especialmente varios libros imprescindibles, nos referiremos ahora.

Richard J. Davidson (Nueva York, 1951) es profesor de Psicología y de Psiquiatría de la Universidad de Wisconsin-Madison y director, en la misma institución, del laboratorio Waisman de comportamiento e imagen cerebral, del laboratorio de neurociencia afectiva y del Centro para la Investigación de Mentes Saludables. En su obra *El perfil emocional de tu cerebro* no se limita a trazar la realidad del perfil emocional que cada uno de nosotros tenemos, sino que propone decididamente ejercicios basados en la meditación para transformar aquellos patrones cerebrales, estilos cognitivos y emocionales que bloquean o perjudican nuestro desarrollo.

“Cada ser humano –afirma–, es una combinación de capacidad de resistencia a la adversidad, de actitud, de intuición social, de autoconciencia, de sensibilidad al contexto y de atención, es decir, una combinación de las seis dimensiones que configuran el perfil emocional, una mezcla característica que describe el modo en que percibimos el mundo y reaccionamos ante él, de qué modo nos relacionamos con los demás y cómo sorteamos la carrera de obstáculos que es la vida” (Davidson, 2012: 361). Pero podemos cambiar nuestro perfil emocional. Gracias a la plasticidad del cerebro y al ejercicio mental continuado es posible rehacer las conexiones neuronales para optimizar sus respuestas, según nuestro proyecto vital: “Podemos modificar nuestro perfil emocional y mejorar nuestra resistencia, nuestra intuición

social, la sensibilidad hacia nuestros propios estados internos emocionales y fisiológicos, y podemos asimismo mejorar nuestros mecanismos de afrontamiento, atención y sensación de bienestar. Lo realmente fascinante es que a través de la sola actividad de nuestra mente podemos cambiar intencionalmente nuestro propio cerebro (...). En resumen, a través del entrenamiento de la mente podemos modificar nuestros patrones de actividad cerebral y la estructura misma de nuestro cerebro de tal modo que cambiará nuestro perfil emocional y mejorará nuestra vida” (Davidson, 2012: 41).

Aunque Davidson recomienda diferentes practicas meditativas para la mejora de determinados procesos y patologías mentales, nos parecen especialmente interesantes sus palabras sobre la meditación central de *mindfulness*: “Una de las formas más eficaces de reducir la activación de las amígdalas y en la corteza frontal orbital es la práctica de la meditación de la conciencia plena. En esta forma de entrenamiento de la mente, se practica la observación de los propios pensamientos, sentimientos y sensaciones en cada momento, contemplándolos, aunque sin enjuiciar su contenido, aprehendiéndolos simplemente en lo que son: pensamientos, sensaciones, sentimientos, nada más, pero tampoco nada menos. Al aprender a observar sin juzgar el contenido de lo observado, podemos romper la cadena de asociaciones que típicamente surge de cada pensamiento” (Davidson, 2012: 376).

En uno de los mejores textos para aplicar la atención plena a la educación, *Mindfulness para enseñar y aprender*, Deborah Schoeberlein (2009: 22) afirma: “Es cierto que la atención plena no es una panacea para los problemas del mundo, pero aporta una estrategia práctica para trabajar directamente con la realidad. Puede que no seas capaz de cambiar determinadas cosas de tu vida, en el trabajo o en la casa, pero sí puedes cambiar *tu vivencia* de estos aspectos inmutables de la vida, del trabajo y del hogar. Y cuanto más presente estás en tu propia vida, de más opciones dispondrás para influir en cómo se desenvuelve la misma”. Por ello, la incorporación de estos recursos en los procesos educativos, desde edades tempranas, auguran una modificación positiva y profunda en las mentes de quienes han de afrontar un mundo complejo y difícil, una sociedad que Ulrich Beck llama *sociedad del riesgo*.

Matthieu Ricard (2011: 10-11), el conocido biólogo molecular que lo dejó todo para dedicarse a la práctica del budismo y fue proclamado en un estudio de neurociencia afectiva de la Universidad de Wisconsin como “el hombre más feliz de la tierra”, afirma en el prólogo a su obra *El arte de la meditación*: “Desde hace varios años también participo en varios programas de investigaciones científicas que pretenden sacar a la luz los efectos de la meditación practicada durante mucho tiempo. Dichas investigaciones demuestran que es posible desarrollar considerablemente cualidades como la atención, el equilibrio emocional, el altruismo y la paz interior. Otros estudios también han mostrado los beneficios que se derivan de veinte minutos de meditación diaria practicada de seis a ocho semanas; dichos beneficios son: disminución de la ansiedad y de la vulnerabilidad al dolor; descenso de la tendencia a la depresión y a la ira, y fortalecimiento de la atención, del sistema inmunitario y del bienestar general. Así pues, mirada desde cualquier ángulo –el de la transformación personal, el del desarrollo del amor altruista o el de la salud física-, la meditación constituye un factor esencial si se quiere tener una vida equilibrada y rica en cuanto a su sentido”.

Es evidente que la premisa mayor de la práctica de la atención plena es que no se realiza *para* tal o cual cosa, por más que sus consecuencias y beneficios hayan sido (y siguen siendo) acreditados. Hasta cierto punto, esta consideración utilitaria y finalista de las prácticas de meditación la desvirtúan y creo que incluso puede - aunque parezca paradójico- ser contraproducente. Con todo, y por más que el objetivo central de la atención plena sea la atención plena, no cabe duda de que su práctica continuada incrementa la creatividad, al abrir la mente, permitir nuevas conexiones cerebrales y liberarnos de trayectos mecánicos y obsesivos.

#### 4. La práctica de la atención plena y su relación con la creatividad.

Si fuera posible explicar en unas líneas en qué consiste la práctica de la atención plena, podríamos en evidencia las más de seiscientas páginas que uno de los máximos especialistas mundiales en su aplicación con fines terapéuticos, Jon Kabat-Zinn (2007), dedica al tema. A ellas remitimos, y en los párrafos siguientes apenas pretendemos una síntesis (obligadamente simplificadora) de las cuestiones fundamentales de mindfulness, en relación con el ejercicio, el refuerzo y el incremento de la creatividad. Para ello, partiremos también de nuestra experiencia, sabiamente guiada por Eusebio Pérez Infantes en la Universidad de Sevilla, así como de nuestra propia práctica con alumnos de la asignatura “Escritura creativa”.

La más sintética y mejor definición de *mindfulness* es la siguiente: “la atención plena es una conciencia sin juicios que se cultiva instante tras instante mediante un tipo especial de atención abierta, no reactiva y sin prejuicios en el momento presente. Cuando se practica de un modo deliberado, se la denomina *atención voluntaria*, y cuando aparece de manera espontánea –como suele suceder cada vez más frecuentemente en la medida en que avanza nuestra práctica voluntaria-, se la llama *atención sin esfuerzo*; pero en cualquiera de los casos, la atención plena es la atención plena” (Kabat-Zinn, 2007: 115). Y añade que, de todas las prácticas meditativas de sabiduría es “la más básica, la más poderosa, la más universal y la más fácil de entender y llevar a cabo”. Su esencia es universal, y “tiene más que ver con la naturaleza de la mente humana que con ideologías, creencias o cultura alguna”. En efecto, a través de las prácticas de meditación de atención plena alcanzamos un grado de conocimiento (y de conciencia de dicho conocimiento) distinto al conocimiento mecánico y automatizado que dirige la mayor parte de acciones de nuestra vida.

Dicho de otro modo: en la meditación alcanzamos la condición de *homo sapiens sapiens*, el ser que no sólo sabe, sino que *sabe que sabe*, que puede observar sus pensamientos y sentimientos, alcanzando un importante grado de metacognición y metasentimiento, que por sí mismos reformulan y hacen tomar distancia y perspectiva en relación con los pensamientos y sentimientos en los que habitualmente estamos atrapados, permitiéndonos gestionar nuestra vida con mayor libertad.

Nuestro diario vivir condicionado, *emplazados* (cf. Vázquez Medel, 2003) en espacio, tiempo y conciencia, exige que nuestra *inteligencia generadora* esté siempre activa y operativa, para lo cual los *hábitos y automatismos* de nuestra inteligencia motora, de nuestra inteligencia racional y de nuestra inteligencia emocional nos facilitan

notablemente no tener que tomar decisiones a cada instante, calibrar cada respuesta o reacción. Pero sabemos que por ello pagamos un elevado precio: el precio de vivir más desde el pasado (o hacia el futuro) que *en el momento presente* que, al fin y al cabo, es el único que tiene existencia real. Ello no quiere decir –nadie lo niega– que la experiencia pasada condiciona el momento actual y que somos criaturas de proyecto y futuro. Pero no estamos determinados ni por lo uno ni por lo otro: podemos distanciarnos o liberarnos de los lastres del pasado y acometer el futuro sin excesivos deseos ni aversiones. Entonces se pone en marcha nuestra *inteligencia ejecutiva*, consciente, que observa con claridad, programa objetivos, renuncia a la compensación inmediata en aras de un superior beneficio futuro, y nos hace iniciar, proseguir o corregir, perseverar en el camino para alcanzar nuestras metas. Ello hace más operativa nuestra acción, más plenas y gratificantes nuestras vivencias en el momento presente. Es lo que algunos divulgadores de éxito de estas cuestiones, como Eckhart Tolle, han llamado “el poder del ahora”: la capacidad de realización personal en el aquí y ahora, a través del control de nuestra mente.

Nada hay más opuesto a la creatividad que las reglas, normas, hábitos, automatismos y caminos trillados. Estamos programados muy linealmente, y por ello no nos puede extrañar el éxito que tuvo la idea de Edward Bono de desarrollar e impulsar, un *pensamiento lateral*, una pauta de respuesta y acción que escapa de lo consabido. Que es sorprendente, nueva, y eficaz para resolver problemas o proyectos que no podían abordarse con dinámicas y técnicas conocidas. Por ello el pensamiento creador es también abierto y *proyectivo*: plantea audazmente respuestas que previamente no se habían formulado dentro de nuestro vivir mecánico y condicionado. Es cierto que los seres humanos terminamos asumiendo, integrando e incluso convirtiendo en rutina los hallazgos y logros que en su momento fueron manifestaciones de creatividad, pero ello nos lleva, en un avance en espiral, a plantear las nuevas necesidades creativas (eso es, más o menos, lo que McLuhan planteó con su teoría del *tétrade*).

William James, en sus *Principios de psicología* (1890), subrayó la importancia de ejercitar la atención: “La facultad de dirigir deliberadamente nuestra atención errante, una y otra vez, constituye el fundamento mismo del juicio, el carácter y la voluntad. Nadie puede ser dueño de sí mismo si carece de ella. Cualquier educación que mejore esta facultad será una educación *par excellence*. Pero, obviamente, es más sencillo definir este ideal que proporcionar las instrucciones prácticas necesarias para desarrollarlo”. Sin embargo esas instrucciones prácticas ya existían en su época y existen en la actualidad. Y –dejando a un lado ciertos refinamientos en la práctica– son instrucciones muy sencillas y muy eficaces. Lo cual no quiere decir que no requieran de quien se dedica a la meditación energía, valor, determinación, disciplina, voluntad, constancia y perseverancia.

Paul Kaufman, productor jefe y guionista de la serie de televisión *El espíritu creativo*, que posteriormente daría lugar a un interesante librito bajo la dirección de Daniel Goleman, afirma en el prefacio de la obra que “para que tenga lugar la creatividad, algo que se halla en nuestro interior debe cobrar vida en algo exterior a nosotros”; por ello, “para encontrar lo que busca, uno primero debe mirar dentro de sí mismo (...) Si procuras encontrar el espíritu creativo en algún sitio exterior a ti, estás buscando en el lugar errado (Goleman-Kaufman-Ray, 2009, 13-14). No nos puede extrañar, pues, que el título elegido por Chade-Meng Tan, responsable de los

programas de crecimiento personal de Google (el buscador por antonomasia), para su libro orientado a mejorar la productividad, la creatividad y la felicidad sea, precisamente, *Busca en tu interior*, y que los grandes inspiradores y autores del prólogo y el prefacio sean, precisamente, Goleman y Kabat-Zin.

En ambas obras se aconseja la práctica de la atención plena a través de diversos ejercicios de meditación. Por ejemplo, el programa para fortalecer la creatividad, que sigue el realizado en la Universidad de Stanford, en la obra *El espíritu creativo*, es una meditación sentados que invita a “soltarse”, tanto física como mentalmente, a calmar la mente para ser más creativos, a respirar con conciencia y atención y, posteriormente, recordar en detalle momentos de creatividad para marcarlos mentalmente y que actúen como impulsores de nuevos momentos creativos (Goleman-Kaufman-Ray, 2009, 42-47).

Chade-Meng Tan (63-92), en un capítulo sintomáticamente titulado “Respira como si te fuese la vida en ello”, insiste más en la meditación centrada en la respiración, en la que comenzamos con conciencia de nuestra intención, planificamos si realizaremos la meditación en pie, sentados, acostados o caminando, llevamos nuestra atención a la respiración, y cada vez que surjan pensamientos o sentimientos, los observamos, los dejamos pasar y volvemos al soporte de la respiración, siguiendo cuatro pasos: 1. Aceptar; 2. Experimentar sin juzgar ni reaccionar. 3. Si es necesario reaccionar, hacerlo sin perder la atención plena. 4. Dejar que desaparezca.

Tan aporta interesantes detalles para orientar cada paso de la meditación, aunque para ello creo preferibles las obras de Kabat-Zinn, Gunaratana o Thich Nhat Hanh. Igualmente contiene importantes referencias a las validaciones científicas en relación con las prácticas de atención plena, aunque quien esté interesado en estos aspectos leerá con provecho, como ya indicamos, *El poder curativo de la meditación*.

## 5. A modo de conclusión.

El objeto y finalidad de la práctica de *mindfulness* no es otro que conseguir la plena conciencia de cada uno de nuestros actos, pensamientos, sentimientos, vivir en el presente, realizar en plenitud lo que somos a cada instante. Las diferentes modalidades de meditación son el instrumento fundamental para que, a través del ejercicio de la *atención voluntaria*, podamos llegar al mayor número posible de momentos de *atención sin esfuerzo*.

En otras ocasiones he caracterizado el proceso humano de adquisición del conocimiento (pero también de otras competencias no estrictamente cognitivas) como la espiral que sitúa en sus nódulos fundamentales *atender* (tender hacia), *entender* (haber llegado ya a ese “lugar” al que se nos invita), *comprender* (asir, agarrar con la totalidad de nuestra estructura mental la experiencia que nos llega), *aprender* (fijar el conocimiento), *aplicar* (pues no basta con “saber”; hemos de “saber hacer”) y *revisar* toda la dinámica de nuevo.

Si se han captado los fundamentos de los modelos básicos de meditación, podemos entender cómo transforma nuestra mente el proceso por el cual paramos, nos

sentamos (o adoptamos cualquier otra posibilidad postural o de movimiento), respiramos, atendemos a la respiración (o bien a otro soporte) y observamos nuestros pensamientos y sentimientos, sin juzgar y volviendo cada vez que nos distraemos al soporte. En primer lugar, replanteamos el funcionamiento ordinario y mecánico de nuestra *inteligencia generadora* (motora, racional, emocional) y potenciamos nuestra *inteligencia ejecutiva* (algo que se aprecia como mayor actividad de los lóbulos prefrontales en las imágenes por técnicas de resonancia magnética).

Es muy posible que, a través de la meditación y durante ese tiempo, se produzca un reequilibrio de todo aquello que tiende a escindir funcionalmente nuestro cerebro: la oposición entre los hemisferios izquierdo y derecho, pero también la oposición entre nuestras áreas subcorticales, sede de nuestra actividad emocional, y el neocórtex. Por último se produce una potenciación de la actividad en los lóbulos prefrontales, pero también un mayor equilibrio en los impulsos emocionales de la amígdala y el hipocampo. El resultado es una mente más clara, más equilibrada, serena, ecuánime, menos vulnerable a sentimientos y pulsiones, más abierta y, por ello, más creativa.

Neuropsicólogos de la Universidad de Leiden -dirigidos por Lorenza Colzato- publicaron el pasado 19 de abril de 2012, en la revista *Frontiers in Cognition* un artículo titulado "Meditate to create: The impact of Focused-Attention and Open-Monitoring training on convergent and divergent thinking". En él se analizan los dos diferentes estilos de pensamiento *convergente* y *divergente* (precisamente el que se asocia preferentemente con los procesos creativos). Lorenza Colzato, relacionó los resultados en el incremento de la capacidad creativa con dos tipos de meditaciones. Una de monitoreo abierto (OM, Open Monitoring) y la otra de atención focalizada (Focused Attention) que -en gran medida- se corresponden con los dos tipos de meditación *vipassana* o de "visión profunda", conciencia abierta de cuanto sucede, y *samatha*, meditación de concentración en la que la mente se focaliza en un soporte (respiración, dedos, imágenes, etc.). Aunque la práctica de meditación por parte del grupo de estudiantes analizados antes y después de ella arrojó un claro incremento de capacidades creativas, en este estudio se asoció un mayor incremento del pensamiento divergente con las prácticas de meditación de monitoreo abierto (OM).

Es sorprendente lo mucho que se ha avanzado en las últimas décadas en este ámbito que ya se denomina *neurociencia contemplativa*. En 1987, el Dalái Lama, el empresario Adam Engle y el neurocientífico chileno Francisco Varela decidieron crear el *Mind and Life Institute*, líder mundial en este tipo de investigaciones multidisciplinares. Apenas 25 años después los logros son extraordinarios, pero queda casi todo por hacer y por decir.

Sobre todo, porque cuando hablamos de verdad de *mindfulness*, hablamos de una práctica, de una experiencia radicalmente personal, aunque sus efectos, sin duda, alcancen a nuestro entorno. Ni nuestras investigaciones ni nuestras palabras pueden sustituir esa *praxis* a la que les animo.

## 6. Referencias.

- Berger, P. y Luckmann, T. (1996). Modernidad, pluralismo y crisis de sentido. *Estudios públicos*, 63, pp. 1-54.
- Berger, P. y Luckmann, T. (1997). *Modernidad, pluralismo y crisis de sentido*. Barcelona, Paidós.
- Bohm, D. (2001). *Sobre la creatividad*. Barcelona, Kairós.
- Bono, E. (1994). *El pensamiento creativo. El poder del pensamiento lateral para la creación de nuevas ideas*. Barcelona, Paidós.
- Bono, E. (1994). *Creatividad. 62 ejercicios para desarrollar la mente*. Barcelona, Paidós.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creatividad. El flujo y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona, Paidós.
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre*. Barcelona, Destino.
- Davidson, R. (2012). *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona, Destino.
- Eagleman, D. (2013). *Incógnito. Las vidas secretas del cerebro*. Barcelona, Anagrama.
- Echeverría, J. (1999). *Los señores del aire: Telépolis y el Tercer Entorno*. Barcelona, Destino.
- Frankl, E. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona, Herder.
- Howard Gardner (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona, Paidós.
- Gardner, H. (2005a). *Arte, mente y cerebro. Una aproximación cognitiva a la creatividad*. Barcelona, Paidós.
- Gardner, H. (2005b). *Las cinco mentes del futuro. Un ensayo educativo*. Barcelona, Paidós.
- Gardner, H. (2011). *Verdad, Belleza y Bondad reformuladas. La enseñanza de las virtudes en el siglo XXI*. Barcelona, Paidós.
- Goleman, D.; Kaufman, P. y Ray, M. (2009). *El espíritu creativo*. Barcelona, Zeta.
- Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional. Nuevos descubrimientos*. Barcelona, Ediciones Zeta.
- Guattari, F. (1990). *Las tres ecologías*. Valencia, Pre-Textos.
- Gunaratana, B.H. (2012). *El libro del Mindfulness*. Barcelona, Kairós.
- Henry, T. (2012). *Creatividad práctica*. Barcelona, Conecta.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona, Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Barcelona, Paidós.
- Kabat-Zinn, J. y Davidson, R.J. (eds.) (2013). *El poder curativo de la meditación*. Barcelona, Kairós.
- Marina, J.A. (1993). *Teoría de la inteligencia creadora*. Barcelona, Anagrama.
- Marina, J.A. (2012). *La inteligencia ejecutiva*. Barcelona, Ariel.
- Marina, J.A. y Marina, E. (2013a). *El aprendizaje de la creatividad*. Barcelona, Ariel.
- Marina, J.A. y Pombo, A. (2013b). *La creatividad literaria*. Barcelona, Ariel.
- Marina, J.A. y Satrústegui, S. (2013c). *La creatividad económica*. Barcelona, Ariel.
- Abraham H. Maslow (1982). *La personalidad creadora*. Barcelona, Kairós.
- Nhat Hanh, T. (2011). *El milagro de mindfulness*. Barcelona, Oniro.
- Puente Ferreras, A. (1999). *El cerebro creador. ¿Qué hacer para que el cerebro sea más eficaz?* Madrid, Alianza.
- Ricard, M. (2011). *El arte de la meditación*. Barcelona, Urano.
- Schoeberlein, D. (2009). *Mindfulness para enseñar y aprender*. Madrid, Gaia.

- Siegel, D.J. (2010). *Cerebro y Mindfulness. La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Barcelona, Paidós.
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*. Barcelona, Sello Editorial.
- Tan, C. (2012). *Busca en tu interior. Mejora la productividad, la creatividad y la felicidad*. Barcelona, Zenith/Planeta.
- Tatarkiewicz, W. (2002). *Historia de seis ideas. Arte, belleza, forma, creatividad, mimesis, experiencia estética*. Barcelona, Tecnos.
- Vázquez Medel, M.A. (1999). *Mujer, ecología y comunicación en el nuevo horizonte planetario*. Sevilla, Mergablum.
- Vázquez Medel, M.A. (2002). Mundialización, comunicación y nuevo humanismo. Implicaciones educativas. *Ágora digital*, 3, pp. 1-16.
- Vázquez Medel, M.A. (dir.)(2003). *Teoría del Emplazamiento. Implicaciones y aplicaciones*. Sevilla, Alfar.
- Vázquez Medel, M.A. (2009). El hilo de Ariadna: la mujer y lo femenino en la salida del laberinto, en Vázquez Bermúdez, I.: *Investigación y Género. Avance en las distintas áreas del conocimiento*. Sevilla, Universidad de Sevilla, pp. 1413-1422.
- Vincent, J. (2009). *Viaje extraordinario al centro del cerebro*. Barcelona, Anagrama.