

Meditación creativa. 10 pasos. 1 templo metodológico mindfulness para aumentar la creatividad

José Jesús Vargas Delgado

Universidad Europea de Madrid, España

jjesus.vargas@uem.es

Resumen

La investigación propone la inserción de la práctica formal, a través de la meditación diaria. La aplicación de esta metodología se basa en una implementación pragmática de un método disciplinado y, vanguardista, basado en una meditación diaria enfocada en la estimulación conceptual creativa. Este método se aplica en los alumnos durante un periodo mínimo de 40 días para poder obtener resultados óptimos, y empíricos, de producción creativa. La investigación se basa en el desarrollo metodológico de un protocolo operativo de meditación creativa, para potenciar los procesos productivos conscientes de la comunicación persuasiva.

Palabras clave: Creatividad, mindfulness creativo, meditación creativa, comunicación consciente.

Creative Meditation. 10 Steps. 1 Methodology Mindfulness Temple to Increase Creativity

Abstract

The research proposes the inclusion of formal practice, through daily meditation. The application of this methodology is based on a pragmatic implementation of a disciplined approach and avant-garde, based

on a daily meditation focused on conceptual creative stimulation. This method applies to students for a minimum period of 40 days to get optimal results, and empirical, creative production. The research is based on the methodological development of an operational protocol creative meditation, to enhance conscious production processes of persuasive communication.

Keywords: Creativity, creative mindfulness, creative meditation, conscious communication.

1. INTRODUCCIÓN

El nuevo paradigma de desarrollo comunicativo del individuo, demanda una inspiradora reformulación de una consciente, y transformadora, reflexión de las etapas en el proceso de creación. Profundizamos en nuestra investigación en parámetros firmes que nos permitan superar las limitaciones cognitivas, y emocionales, que bloquean el desarrollo de las capacidades creativas a través de técnicas individuales y grupales consolidadas en el sector publicitario. Metodología Mindfulness. Atención plena creativa, es un sofisticado procedimiento que permitirá encontrar la forma de serenar el potencial de la producción creativa. Superadas las secuenciales etapas de procedimiento de creatividad racional, y emocional, nos encontramos con una renovadora etapa de exaltación de la consciencia de creación. Eliminar los automatismos compositivos de las conductas, aumentando la conciencia de provocación creativa. Abrir nuestra mente, y estar disponibles a las nuevas perspectivas inventivas, utilizando la herramienta de la respiración creativa como centro neurálgico. Un transformador método de creatividad, especialmente enfocado sobre aprendizaje competencial, vinculado sobre la atención plena, que pasa por la búsqueda de un silencio en la mente del creativo, que le permite escuchar con nitidez la intuición creativa. Para ello la investigación propone la inserción de la práctica formal, a través de la meditación diaria. La aplicación de esta metodología se basa en una implementación pragmática de un método disciplinado y vanguardista, basado en una meditación diaria enfocada en la estimulación conceptual creativa. Este método se aplica en los alumnos durante un periodo mínimo de 40 días para poder obtener resultados óptimos, y empíricos, de producción creativa. La investigación se basa en el desarrollo metodológico de un protocolo operativo de meditación creativa, para potenciar los procesos productivos

conscientes de la comunicación persuasiva. Para ello hemos configurado un templo gráfico que nos permite obtener una hoja de ruta competencial, y experiencial, para la exposición de las variables esenciales. Metafóricamente nos vamos a inspirar en la idea de la construcción del templo para interiorizar cognitivamente los pasos vitales para entender este proceso competencial. En otras investigaciones estamos demostrando que la meditación diaria nos permite aumentar las cotas de creatividad. Desde esta perspectiva en esta ponencia nos hemos lanzado a plantear cuáles son las piezas básicas para conseguir dar los primeros pasos en la introducción a la meditación para nuestros alumnos con la palanca práctica de la adquisición de una serie de competencias. Una recapitulación focalizada a través de la construcción de una serie de pilares, friso, escalinatas, cúpula, frontón... Una forma de observar un templo meditativo que nos permite visualizar la exposición de nuestros propias creaciones desde una perspectiva diferente.

Para realizar este trabajo deseaba utilizar esta metáfora de construcción meditativa a través de un templo, o una catedral. Invito a través de este proyecto a que nuestro alumno de la universidad aterrice, competencialmente, poco a poco, de una manera atenta, progresiva y consciente en el templo de la meditación competencial. Se han establecido 10 aspectos que progresivamente se van asumiendo e incorporando disciplinadamente en la rutina de nuestros estudiantes. El objetivo que pueda construir una estructura firme y fluida de meditación para estimular su talento creativo.

Y el resultado final es conectar con cada uno de nosotros a través de la meditación formal. Una construcción con mayor capacidad para fluir. Sin decoraciones artificiales. Un recinto lleno de inspiración competencial que nos permita conectarnos en los procesos de creatividad desde una perspectiva transversal. Con disciplina diaria y agradecimiento. Con la mente abierta y las puertas abiertas permanentemente y sin demasiados juicios para poder encontrar una óptima atmósfera creativa.

A continuación, mostramos una primera Figura gráfica de partida que nos permita interiorizar las piezas cualitativas, y cuantitativas, que entran en el templo conceptual. Desde un enfoque cualitativo interpretamos 4 niveles diferentes de actuación cada uno con una serie de aspectos metodológicos implícitos. Desde un estadio cuantitativo entendemos que existen 10 piezas fundamentales. Desde esta perspectiva nuestra investigación se basa en un programa práctico de cuatro semanas que propone analizar 10 pasos, o competencias, para construir un templo mindfulness para la iniciación a la meditación con el objetivo en mejorar la creatividad.



Dr. José Jesús Vargas Delgado



Figura 1

Fuente: Elaboración propia.

La construcción conceptual del templo tiene como objetivo simbólico alcanzar una iniciación a la práctica formal de meditación a nuestros alumnos de universidad. Hemos detectado, a través de una dilatada experiencia docente de muchos años y de numerosas investigaciones, que nuestros alumnos están constantemente instalados en una baja frecuencia, frecuencia de queja, tensión, ansiedad, y en general una enorme dificultad para estar y permanecer en el presente, especialmente en los escenarios de creatividad. La mente de nuestros alumnos está focalizada sobre lo que han realizado, o lo que van a realizar, pero difícilmente se anclan en el presente. Especialmente cuando tiene un reto de creación conceptual, o de ejecución productiva. De esta manera encontramos estudiantes con enorme talento que no son capaces de sacar el máximo partido a sus cualidades y lo que es peor, no son capaces de disfrutar de los infinitos regalos que el presente les ofrece en forma de briefing, o de reto innovador cognitivo. Por esta razón nuestro proyecto trata de poner el foco en nuestros estudiantes para conseguir introducir de manera paulatina, y fluida, el arte de la meditación diaria, a través de la adquisición actitudinal y comportamental de una serie de competencias. Es un regalo de autodescubrimiento que los estudiantes deben ser capaces de disfrutar. Para ello vamos a crear y construir un templo, o catedral simbólica, que nos permita ver cómo vamos construyendo nuestro programa competencial.

2. MIROESTRUCUTURAS PARA 20 PASOS

Si fragmentamos el templo nos encontramos las siguientes microestructuras:

2.1. Escalones –Estereóbatos conceptuales

Son los escalones que nos permiten simplemente entrar en el templo. Para ello es importante respetar el orden jerárquico de cada uno de los escalones. No podemos pretender alcanzar el último escalón para poder acceder al templo competencial. Es importante que seamos conscientes de que existe un biorritmo natural que debemos respetar. Los escalones de nuestro templo tienen una perspectiva cuantitativa.

2.1.1. I Paso. I semana: meditación 10 minutos

Respiración creativa. En nuestro programa, el primer escalón dentro de este proceso es el tiempo que invitamos para que cuantitativamente se dedique a la meditación formal a través de una primera fase llamada respiración creativa. Invitamos a los alumnos a que la primera semana simplemente dediquen 10 minutos diarios. Durante esos 10 minutos simplemente se le invita al alumno a que realice en primera instancia, una serie de respiraciones conscientes y pausadas. Una vez que el alumno ha realizado 10 respiraciones conscientes y prolongadas, con la intención de relajar nuestro abdomen, comenzamos con la segunda fase. Se le invita al alumno a realizar una respiración fragmentada en cuatro partes. Se invita a que el alumno inhale en cuatro partes proporcionalmente iguales hasta conseguir el máximo de su capacidad pulmonar. Posteriormente se mantiene la respiración durante 10 segundos y luego se exhala con intensidad. Se vuelve a repetir el proceso dos veces más. Intentando que el estudiante se mantenga muy atento a su foco de respiración. Simplemente 10 minutos diarios a primera, o a última hora del día (Figura 2).

2.1.2. II Paso. II semana: meditación 20 minutos

Respiración creativa fase II. En el segundo escalón de nuestro templo sagrado, dedicado a la meditación, le invitamos a subir en la segunda semana a 20 minutos de meditación (Figura 3).

Una vez que el alumno ha realizado 10 respiraciones conscientes y prolongadas, con la intención de relajar nuestro abdomen, comenzamos con la segunda fase. Se le invita al alumno, en este segundo escalón de nuestro conceptual templo creativo, a realizar una respiración fragmentada en siete partes. Se invita a que el alumno inhale en siete partes pro-



Figura 2

Fuente: Elaboración propia.



Figura 3

Fuente: Elaboración propia.

porcionalmente iguales hasta conseguir el máximo de su capacidad pulmonar. Posteriormente se mantiene la respiración durante 10 segundos y luego se exhala con intensidad. Se vuelve a repetir el proceso dos veces más. Intentando que el estudiante se mantenga muy atento a su respiración. Simplemente 10 minutos diarios a primera, o a última hora del día. Durante la segunda semana invitamos a nuestros alumnos a aumentar a 20 minutos su espacio de meditación creativa.

2.1.3. III Paso. III semana meditación 30 minutos

En el tercer escalón de nuestro templo sagrado dedicado a la meditación le invitamos a subir en la tercera semana a 30 minutos de meditación. Una vez elevado al tercer escalón la idea es mantener este estado cuantitativo dedicado a la meditación diaria.

Una vez que el alumno ha realizado 10 respiraciones conscientes y prolongadas, con la intención de relajar nuestro abdomen, comenzamos con la segunda fase. Se le invita al alumno a realizar una respiración fragmentada en diez partes. Se invita a que el alumno inhale en diez partes proporcionalmente iguales hasta conseguir el máximo de su capacidad pulmonar. Posteriormente se mantiene la respiración durante 10 segundos y luego se exhala con intensidad. Se vuelve a repetir el proceso dos veces más. Intentando que el estudiante se mantenga muy atento a su respiración. Simplemente 10 minutos diarios a primera o a última hora del día.

Desde el primer y segundo escalón, es posible visualizar, e integrar, el tempo de la meditación. Pero desde este proyecto invitamos a los alumnos a que suban, y eleven su energía creativa, y su autoconexión, desde el tercero de los escalones. Ahora tenemos la extensión máxima del templo delante de nosotros (Figura 4).

2.2. Columnas-Pilares meditativos

Una vez adquirido durante la tercera semana los 30 minutos de meditación diaria, nos podemos encontrar con el siguiente proceso de metodología. Los pilares meditativos son las tres columnas esenciales sobre las que los alumnos deben construir su templo meditativo para aumentar sus niveles creativos. Aunque hayamos puesto en marcha el proceso de la respiración en cuatro, siete y diez partes, cada uno de los pilares es importante para que la estructura no se sienta debilitada. Es importante que los tres pilares ecualicen la razón, emoción y el espíritu. Son los tres pilares que permiten que la luz se reparta de forma parsimoniosa y armonio-



Figura 4

Fuente: Elaboración propia.

sa. Es necesario que cada uno de ellos proyecte presencia para que los aspectos brillantes y las sombras se proyecten con plenitud.

2.2.1. IV Paso. Silencio meditativo diario. Columna I

Competencia de silencio meditativo en el estudiante. El primer pilar básico de nuestro templo de la iniciación, al que invitamos a asistir a nuestros estudiantes, es el “silencio meditativo”. Uno de los aspectos más importantes para poder encaminar a los alumnos a la práctica formal es el encuentro con el silencio. Es un pilar que en condiciones normales es huido por parte de este sector. La exposición sobre estimulada de los sentidos en este target, hace que los estudiantes intenten de forma inconsciente no estar expuesto a la calma, y a la serenidad. El primer pilar sobre el que queremos construir nuestro proyecto es el silencio. Desde nuestro proyecto de la iniciación invitamos a los estudiantes a invertir, en el nivel de cada escalón, un tiempo diario de silencio. Es la forma de simplemente conectarte con su esencia. No es necesario poner en marcha ningún proceso meditativo. No es necesario poner en marcha ninguna visualización, ni respiración. Simplemente estar en silencio. Silencio, y observar. Observar todo lo que sucede en tu cuerpo, observar lo que sucede en tu mente, observar lo que sucede en tu espíritu. Observar sin juicio, de manera neutral. Simplemente estar en silencio. Invitamos a los estudiantes a estar en la primera

semana 10 minutos, en la segunda semana 20 minutos, y en la tercera semana 30 minutos. Especialmente antes de la posibilidad de afrontar un reto creativo o compositivo el silencio es una forma de conectar con nuestro talento interior. Especialmente productivo resulta aplicarlo justo antes de cualquier proceso de producción creativa.



Figura 5

Fuente: Elaboración propia.

2.2.2. V Paso. Agradecimiento diario. Columna II

Competencia de agradecimiento diario en el estudiante. La segunda columna es la estructura central del templo. No es una cuestión de azar. La simetría marca el equilibrio estético. “Agradecimiento” como columna central. Agradecimiento sentido al briefing, al anunciante o el factor que le haya ofrecido la posibilidad de poder crecer a través de esta reto. El “agradecimiento” como punto de equilibrio cognitivo para que el templo se sostenga. La gratitud da sentido pleno a nuestro pasado, atrae la paz al tu presente, y te permite crear una visión conectada para el futuro. El “agradecimiento” es la energía de conexión que nos permite *mostrar el valor que tiene el presente en todo su esplendor. Si el presente es un espacio de creación lleno de retos y dificultades, nuestra actitud competencial debe ser la del agradecimiento. Podríamos medir cuantitativamente el nivel de aplicación de la gratitud con la simple medición de*

las veces que agradecemos, en todas sus formas, los diferentes “regalos” del día. Defendemos en nuestro proyecto que para conseguir invitar sutilmente a nuestros alumnos al templo de la meditación formal es importante que sean conscientes de lo importante que es el “agradecimiento” diario. Invitamos a los estudiantes a que al menos una vez al día antes de comenzar cualquier situación a la que se expongan, no activen el piloto automático de su mente, y medite todo lo que se ha tenido que suceder para te puedas sentir partícipe de esa actividad.

Agradécelo. Invitamos a través de nuestro proyecto que los estudiantes mantengan viva esta conciencia de agradecimiento. “Agradecimiento” como pilar esencial para construir una sólida práctica meditativa.



Figura 6

Fuente: Elaboración propia.

2.2.3. VI Paso. Conexión interior diaria. Columna II

Competencia de autodescubrimiento diario en el estudiante. El tercer pilar de nuestro templo competencial creativo es la intención de la “conexión diaria”. El primer pilar del silencio nos permite parar con neutralidad. El segundo pilar es un enfoque cualitativo en el que agradecemos y honramos nuestro proceso. El tercer pilar es la conexión interior. Es una predisposición de buceo en nuestro interior. De conexión con

nuestro interior. De descubrimiento. Desvelar todas esas capas para intentar encontrar el significado de cada una de esas capas. Por supuesto para ello es importante el sostén de la primera columna sea sólido. Es una actitud competencial basada en la intención de descubrimiento, una especie de mente de principiante que te permite estar abierto a infinitas posibilidades creativas. Un pilar que nos permite, junto con el “agradecimiento”, lograr conectar con nuestro interior. Desde este supuesto invitamos a que los estudiantes se sienten durante 10, 20 y 30 minutos en el primer, segundo y tercer escalón de nuestro templo.



Figura 7

Fuente: Elaboración propia.

2.3. Friso meditativo

Tenemos diseñados nuestros escalones, y nuestros tres pilares esenciales. Pero un templo meditativo es importante que tengan, y contengan, una serie de aspectos que complementen la construcción. Aspectos que, aun no siendo esenciales para que la construcción se mantenga en pie, son vitales para que la catedral proyecte identidad contagie plenitud. Esta microestructura es el friso de nuestro templo griego meditativo. Micro zona que impregna ecuanimidad.

2.3.1. VII Paso. Diario meditativo diario

Competencia reflexiva en el estudiante a través del diario meditativo. La siguiente competencia, o invitación conceptual para que nuestros alumnos se inicien en la meditación creativa, es sugerirles la realización disciplinada, y sistemática, de un “diario meditativo”. Es una forma de volcar terapéuticamente todo lo que están experimentando en este proceso competencial. Es un paso posterior a un diario reflexivo. Este primer friso se sitúa encima de la columna del silencio. Justo en ese lugar adquiere máximo significado. El silencio paradójicamente genera que se abran una serie de canales de comunicación y de vibración. Todo ello es importante que se manifieste. Por ello en nuestro proyecto invitamos a los estudiantes a escribir diariamente una serie de líneas reflexivas, y meditativas, sobre lo que han experimentado. A medida que volcamos todos estos pensamientos, emociones sobre nuestra consciencia conseguimos aumentar el hilo sutil con nuestro interior. Independientemente del valor de contenido que tiene, o puede tener, este documento lo importante es que el método permite aumentar el nivel de conexión, y elevar la energía meditativa de los estudiantes. Competencia meditativa.



Figura 8

Fuente: Elaboración propia.

2.3.2. VIII Paso. Dibujo meditativo diario

Competencia proyectiva en el estudiante a través del dibujo. La siguiente figura dentro del friso es el “dibujo meditativo”. El “dibujo meditativo” es una especie de canalización artística de lo vivido. Los estudiantes pertenecen a una generación de la cultura de la imagen. La imagen representa una conexión suprema, y elevada, de la consciencia manifestada gráficamente. Por ello desde nuestro proyecto, invitamos a nuestros estudiantes a realizar un dibujo meditativo diariamente. Puede ser algo muy simple como varias líneas compositivas, o puede ser una creación mucho más sofisticada. Lo importante es que se vuelque estéticamente la esencia de su consciencia diariamente. Invitamos a los estudiantes a realizarlo al final del día. Una forma de agradecer de manera gráfica lo vivido y experimentado durante el día. Casualmente este friso se encuentra ubicado en el pilar segundo del agradecimiento. No es azar. El dibujo meditativo nos permite agradecer de una manera muy simbólica todos los regalos que el esfuerzo vivencial nos ha ofrecido durante el día. Competencia proyección visual.

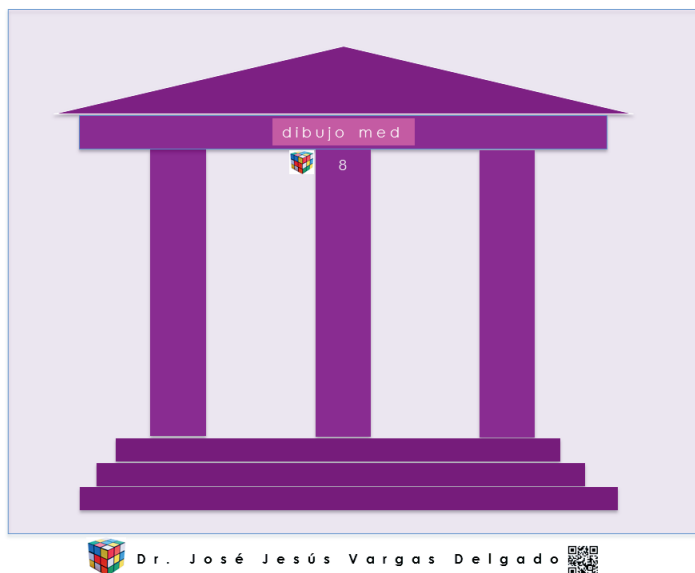


Figura 9

Fuente: Elaboración propia.

2.3.3. IX Paso. Stop meditativo diario

Competencia “un paso atrás” en el estudiante. La tercera pieza de la macro estructura del friso es el “stop meditativo”. El “stop meditativo” es una parada consciente durante el día. Es una oportunidad de poder parar a lo largo del día para poder conectar con tu interior. Tomar aire, y ser consciente periódicamente. Disponer de una campana periódica, una agradable señal acústica que suene cíclicamente durante el día, para darle la oportunidad de celebrar, agradecer y tomar consciencia en un momento, y piense en lo que está haciendo en ese momento, y en cuál es su estado de ánimo. En esta línea invitaremos a nuestros estudiantes simplemente a escuchar la señal, y pararse durante un minuto con los ojos cerrados. Si se convierte en un hábito los estudiantes conseguirán aumentar su capacidad para conectar cualitativamente con su interior, y potenciar su hábito meditativo. Por ello espacialmente esta pieza del friso está posicionada en la tercera columna de la conexión sagrada. Competencia un paso atrás (Figura 10).



Dr. José Jesús Vargas Delgado



Figura 10

Fuente: Elaboración propia.

2.4. Frontón meditativo

Disponemos de escalones, pilares y el friso. Para que toda esta estructura debemos ubicar un frontón. Una especie de cúpula que le permite protección y le posibilita una conexión mágica con la luz, permite que la iluminación de todo el templo de la meditación. El frontón es la autenticidad.

2.4.1. X Paso. Autenticidad meditativa

La competencia que hemos ubicado en la cúspide de nuestro templo competencial es la autenticidad. Entendemos “autenticidad” en este proceso de potenciación de la práctica formal. Un estudiante verdadero, abierto y honesto con lo que eres, con lo que es tu ser. Íntegro, y coherente, en sus ideas y planteamientos. Somos unidad competencial. Es uno de los aspectos claves para conectar con la meditación, y descubrirle sentido. No podemos empeñarnos en representar diferentes roles en diferentes escenarios, ni interpretar diferentes registros de nuestra identidad en atmósferas diferentes. Gestionar y actuar la “autenticidad” como personas. Valor de autenticidad. Consiste en establecer una unidad, y sintonía coherente, y análogo entre nuestros pensamientos, y nuestros actos, en todos los escenarios en los que proyectamos nuestra identidad. La creación del templo de la meditación debe pasar por la “autenticidad” como aura de responsabilidad por parte de nuestros estudiantes. Cubre a los tres aspectos del friso. Cubre a los tres pilares, y por supuesto cubre los tres escalones temporales.

La “autenticidad” y coherencia debe ser el filtro que debe ayudar a los estudiantes a la hora de construir su proceso meditativo. Auténtico. Que resuene con el ser, y la marca personal que cada de nosotros somos (Figura 11).

3. PROGRAMA

Escalones–Estereóbatos conceptuales

I paso. I semana: meditación 10 minutos. Respiración creativa fase I. Inhalación sostenida en cuatro partes.

II paso. II semana: meditación 20 minutos. Respiración creativa fase II. Inhalación sostenida en siete partes.

III paso. III semana meditación 30 minutos. Respiración creativa fase I. Inhalación sostenida en diez partes.



Figura 11

Fuente: Elaboración propia.

Columnas-Pilares meditativos

IV paso. Silencio meditativo diario. Competencia silenciadora diaria en el estudiante.

V paso. Agradecimiento diario. Competencia de agradecimiento diario en el estudiante.

VI paso. Conexión interior diaria. Competencia de autodescubrimiento diario en el estudiante.

Friso meditativo

VII paso. Diario meditativo diario. Competencia reflexiva en el estudiante a través del diario meditativo.

VIII paso. Dibujo meditativo diario. Competencia proyectiva en el estudiante a través del dibujo.

IX paso. Stop meditativo diario. Competencia “un paso atrás” en el estudiante.

4. II HOJA DE RUTA GRÁFICA-CONCEPTUAL

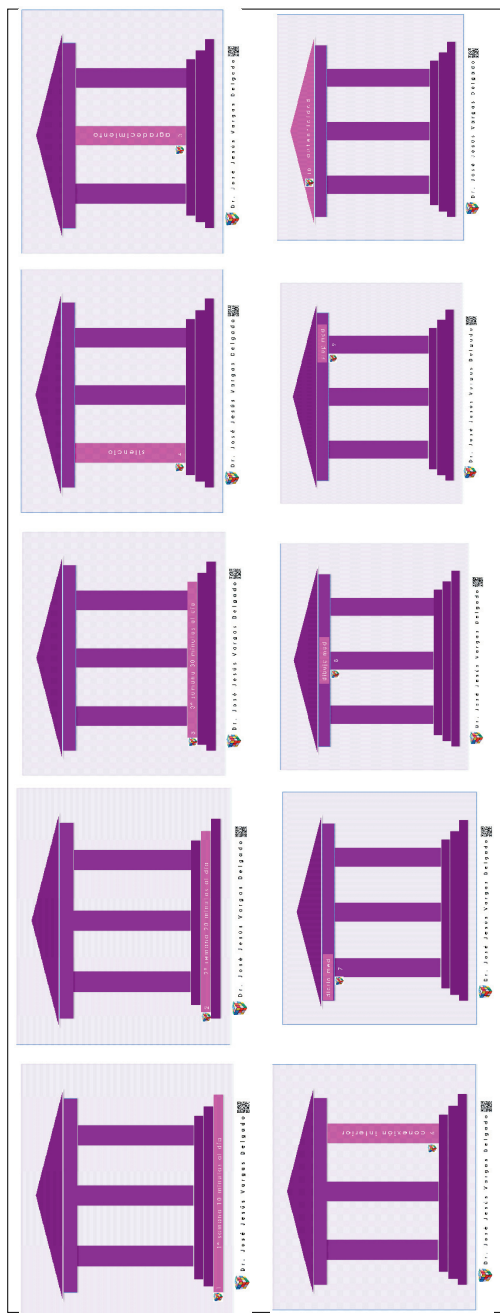


Figura 12

5. “TEMPLO MEDITATIVO” INTEGRO



Figura 13

Fuente: Elaboración propia.

Referencias Bibliográficas

- BUZZI, REY G.J. 2010. “El EEES en las aulas españolas”, en *Revista Vivat Academia* nº 121. Disponible en: www.vivatacademia.net/index.php/vivat/article/view/565/83
- CATTANEO, M.1984. *Economia delle aziende di produzione*, Etas Kompass, Milano.
- CESAREO GARCÍA, g. 2011. “La especificidad del alumno en las ingeniería de canales y puertos”, en Pérez Sánchez A. y Guifré Coll G. *Los últimos sistemas docentes*, Paidós, Madrid.
- CORTICELLI, R. 1979. *La crescita dell’azienda*, Giuffrè Editore, Milano.
- DE GEUS A.P. 2002. *The living company. Habits for survival in a turbulent business environment*, Harward Business School Press, Boston.
- GREINER, L. 1992. “Evoluzione e rivoluzione nelle organizzazioni che si espandono”, in *L’Impresa*, N. 5.
- KAPLAN, R.S. & NORTON D.P. 1996. *Translating strategy into action. The Balanced Scorecard*, Harward Business School Press, Boston.

- LORENZONI, G. 1990. **L'architettura di sviluppo delle imprese minori. Costellazioni e piccoli gruppi**, Il Mulino, Bologna.
- GREINER, L. 1992. "Evoluzione e rivoluzione nelle organizzazioni che si espandono", en *L'Impresa*, N. 5.
- BAER, R. 2003. "mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review". En **Clinical Psychology. Science and Practice**. Vol. 10, pp. 125-143.
- BARNES-HOLMES, Yvonne, BARNES-HOLMES, Dermont, MCHUGH, Louise & HAYES, Steven C. 2004. "Relational Frame Theory: Some implications for understanding and treating human psychopathology". En **International Journal of Psychology and Psychological Therapy**. Vol. 4, N° 2, pp. 355-375.
- BASSAT, Luis. 2001. **El libro Rojo de la Publicidad**. Plaza & James Editores, S.A. Barcelona.
- BENAVIDES DELGADO, Juan. 1994. **La crisis de la publicidad**. Editorial Comunicación 2000. Madrid.
- BROWN, K. W. & RYAN, R. M. 2003. "The bennefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being". En **Journal of Personality and Social Psychology**. Vol. 84, No. 4, 822-848.
- BUNGE, Mario. 1981. **La investigación científica**. Ariel. Barcelona.
- BUTLER-BOWDON, T. 2007. **Cincuenta clásicos espirituales**. Amat. Barcelona.
- CALDEVILLA DOMINGUEZ, David. 2004. **Relaciones Públicas y su fundamentación**. Vision Net. Madrid.
- CALDEVILLA DOMINGUEZ, David. 2009. "Comunicar en situaciones de crisis", en *Revista de Comunicación Vivat Academia*, n° 105. Disponible en: www.ucm.es/info/vivataca/numeros/n105/innovaci.htm#david. Consultado el 12 de marzo de 2011.
- CALLE, RAMIRO. 2000. **Yoga para una vida sana**. Ediciones temas de hoy S.A. Madrid.
- CALLE, RAMIRO. 1998. **Las enseñanzas de la meditación vipassana**. Kairós. Barcelona.
- CALLE, RAMIRO. 2005. **La meditación. Su práctica, sus métodos y sus efectos**. Jaguar. Madrid
- CATALÁ, Manuela y DIAZ, Óscar. 2014. **Publicidad 360°**, Ediciones Universidad San Jorge. Disponible en: <http://ediciones.usj.es/?p=741> Consultado el 19 de marzo de 2014.

- CLEMENTE, Miguel y SANTALLA, Zuleyma. 1991. **El Documento Persuasivo**. Universidad Complutense de Madrid. Ediciones Deusto S.A. Bilbao
- DONDIS, D.A. 1985. **La sintaxis de la imagen: introducción al alfabeto visual**. Gustavo Gili. Barcelona.
- FERRAZ MARTÍNEZ, Antonio. 2001. **El lenguaje de la publicidad**. Arco Libros. Madrid.
- HART, W. 1994. **La vippasana. El arte de la meditación**. Luz de Oriente. Madrid.
- JOANNIS, Henri. 1992. **El proceso de creación Publicitaria, Planteamiento, concepción y realización de los mensajes**. Ediciones Deusto. Bilbao.
- JOANNIS, Henri. 1996. **La creación Publicitaria desde la Estrategia de Marketing**. Editorial Deusto. Bilbao.
- LEÓN, José Luis. 1996. **Los efectos de la publicidad**. Editorial Ariel. Madrid.
- MOLINÉ, Marçal. 2003. **La comunicación activa. Publicidad sólida**. Editorial Deusto. Barcelona.
- VARGAS, José Jesús. 2012. **Análisis de la Comunicación publicitaria gráfica: Deconstrucción de la eficiencia comunicativa gráfica: innovador método docente en el análisis y construcción de los mensajes publicitarios**. Editorial: Vision Libros. Madrid. Disponible en: http://books.google.es/books/about/An%C3%A1lisis_de_la_Comunicaci%C3%B3n_Publicitar.html?id=OvOAz7xdVgC&redirese=y. Consultado el 19 de marzo de 2014.
- VARGAS DELGADO, José Jesús, SIERRA, Javier, RODRÍGUEZ, Yaniris y DURÁN, José Francisco. 2013. **El EEES y la Divulgación de los resultados investigadores sobre innovación docente**. Editorial Visión libros. Madrid. Disponible en: <http://libros.elmundo.es/EL-EEES-Y-LA-DIVUGACION-DE-LOS-RESULTADOS-INVESTIGADORES-SOBRE-INNOVACION-DOCENTE-JOSE-JESUS-VARGAS-DELGADO-VISION-LIBROS-LibroEbook-ES-SPB0152030.html>
- VARGAS DELGADO, José Jesús. 2012. “Deconstrucción del concepto teórico de eficiencia en comunicación publicitaria gráfica. Claves de la lectura perceptiva en publicidad gráfica”, en Revista El Genio Maligno, nº 11. Disponible en: <http://elgeniomaligno.eu/deconstruccion-del-concepto-teorico-de-eficiencia-en-comunicacion-publicitaria-grafica-claves-de-la-lectura-perceptiva-en-publicidad-grafica-jose-jesus-vargas-delgado/> Consultado el 19 de marzo de 2014.
- VARGAS DELGADO, José Jesús. 2013. “Resultados de la investigación aplicada del análisis de contenido en la comunicación publicitaria gráfica”, en Revista de Comunicación de la SEECI, nº 32. Disponible en:

- <http://www.seeci.net/revista/index.php/seeci/article/view/22> Consultado el 19 de marzo de 2014.
- VARGAS DELGADO, José Jesús. 2013. “Neuropublicidad gráfica. Innovador método del proceso comunicativo de la publicidad visual”, en **Estudios sobre el mensaje periodístico**, nº 19, número especial. Disponible en: [file:///C:/Users/958/Downloads/42190-59924-3-PB%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/958/Downloads/42190-59924-3-PB%20(4).pdf) Consultado el 19 de marzo de 2014.
- VARGAS DELGADO, José Jesús. 2010. “Redefinición de los fundamentos teóricos del concepto de eficiencia publicitaria gráfica”, en **Revista de la SEECI**, nº 23, número 23 año XIII. Disponible en: file:///C:/Users/958/Downloads/Dialnet-Redefinicion_DeLosFundamentosTeoricosDelConceptoDeE-3701742.pdf. Consultado el 19 de marzo de 2014.
- VARGAS DELGADO, José Jesús. 2013. “Creatividad Mindfulness: Nueva metodología de estimulación conceptual. Reformulación del proceso de ideación publicitaria del siglo XXI”, en **Revista de la SEECI**. Disponible en: <http://www.seeci.net/cuiciid2013/PDFs/UNIDO%20MESA%20%20DOCENCIA.pdf>. Consultado el 19 de marzo de 2014.
- VISA, Mariona y VARGAS, José Jesús. 2012. **El I+D+i y El EEES**. Editorial: Vision Libros. Madrid. Disponible en: <http://books.google.es/books?id=4hu-eyRPpgMC&pg=PA145&lpg=PA145&dq=jose+jesus+vargas+delgado&source=bl&ots=ixbzjp1K1d&sig=I8ONlgh7TgVXVgPTyosPI7bn7U&hl=es&sa=X&ei=ulRQU6zqG4Tz0gXBxIDYAg&ved=0CDAQ6AEwADgU#v=onepage&q=jose%20jesus%20vargas%20delgado&f=false> Consultado el 19 de marzo de 2014.
- WILSON K. G. y LUCIANO M. C. 2002. **Terapia de aceptación y compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores**. Pirámide. Madrid.
- ZUNZUNEGUI. 1984. **Mirar la imagen**, Universidad del País Vasco. Bilbao.