

# MINDFULNESS Y CREATIVIDAD: EFECTOS PSICOLÓGICOS Y NEURONALES EN EL PROCESO CREATIVO

## MINDFULNESS AND CREATIVITY: PSYCHOLOGICAL AND NEURAL EFFECTS ON THE CREATIVE PROCESS

José Jesús Vargas Delgado<sup>1</sup>: Universidad Europea de Madrid. España.

Ignacio Sacaluga Rodríguez<sup>2</sup>: Universidad Europea de Madrid. España.

### Cómo citar el artículo:

Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio (2025). Mindfulness y creatividad: efectos psicológicos y neuronales en el proceso creativo [Mindfulness and creativity: psychological and neural effects on the creative process]. *Revista de Ciencias de la Comunicación e Información*, 30, 1-18. <https://doi.org/10.35742/rcci.2025.30.e342>

### RESUMEN

**Introducción:** Este artículo analiza cómo el mindfulness impacta en las fases del proceso creativo: preparación, incubación, iluminación y verificación. Se enfatiza cómo esta práctica regula redes neuronales clave, como la red por defecto (DMN) y la red de control ejecutivo (ECN), optimizando la interacción entre pensamiento divergente y convergente.

**Metodología:** Se empleó una revisión sistemática de literatura científica y el análisis crítico de estudios experimentales recientes. **Resultados:** Se evidenció que el mindfulness incrementa la fluidez creativa, reduce el estrés asociado al bloqueo mental, mejora el reconocimiento de *insights* y fortalece la evaluación analítica de ideas.

**Discusión:** Los resultados posicionan al mindfulness como una herramienta fundamental para mejorar la creatividad en diversos entornos. **Conclusiones:** La práctica de mindfulness fomenta un equilibrio neurocognitivo que potencia las capacidades creativas, aportando soluciones efectivas en contextos de alta demanda cognitiva.

**Palabras clave:** Mindfulness; creatividad; neurocomunicación; atención plena; procesos cognitivos.

<sup>1</sup> **José Jesús Vargas Delgado:** Catedrático de Publicidad y Comunicación Transpersonal en la Universidad Europea desde 2022, acreditado como profesor titular por ANECA en 2023 y sexenio de investigación en 2020. Doctor en Comunicación Persuasiva con 27 años de experiencia docente y más de 110 publicaciones científicas. Ha dirigido programas académicos y 6 tesis doctorales, Decano de la UEC y consultor en Mindfulness.

<sup>2</sup> **Ignacio Sacaluga Rodríguez:** Profesor Titular en Comunicación Audiovisual y Publicidad de la Universidad Europea. Doctor acreditado en Comunicación en todas las figuras con sexenio de Investigación de ANECA. Sus líneas de investigación se enmarcan en la Comunicación, Educomunicación y Neurocomunicación.



## ABSTRACT

**Introduction:** This article examines how mindfulness impacts the phases of the creative process: preparation, incubation, illumination, and verification. It emphasizes how this practice regulates key neural networks, such as the default mode network (DMN) and the executive control network (ECN), optimizing the interplay between divergent and convergent thinking. **Methodology:** A systematic review of scientific literature and critical analysis of recent experimental studies were conducted. **Results:** Mindfulness was found to increase creative fluency, reduce stress associated with mental blockages, enhance insight recognition, and strengthen analytical evaluation of ideas. **Discussion:** Results position mindfulness as a fundamental tool to enhance creativity in various settings. **Conclusions:** Mindfulness practice fosters a neurocognitive balance that boosts creative capacities, offering effective solutions in high cognitive demand contexts.

**Keywords:** Mindfulness; creativity; neurocommunication; attention; cognitive processes.

## 1. INTRODUCCIÓN

La creatividad es una capacidad humana fundamental, tanto para la innovación como para la resolución de problemas complejos. Es un proceso dinámico que involucra varias etapas interrelacionadas: preparación, incubación, iluminación y verificación (Wallas, 1926). En los últimos años, la neurociencia ha profundizado en la comprensión de las bases cognitivas de la creatividad, destacando la interacción entre redes neuronales clave: la red por defecto (DMN), asociada con el pensamiento divergente y la generación de ideas; la red de control ejecutivo (ECN), que facilita el análisis crítico y el pensamiento convergente; y el circuito de saliencia, que regula la transición entre estas redes según las demandas cognitivas del momento. El mindfulness, entendido como la práctica de prestar atención plena al momento presente con una actitud de aceptación, ha demostrado tener un impacto significativo en los procesos creativos. Su influencia abarca tanto las dimensiones neurocognitivas como las emocionales, facilitando la interacción entre las redes mencionadas y promoviendo un estado mental que favorece la creatividad (Davidson y Hölzel, 2016; García Campayo y Demarzo, 2018). Las investigaciones sugieren que el mindfulness mejora la capacidad de gestionar la atención, la flexibilidad cognitiva y la regulación emocional, elementos esenciales para un desempeño creativo óptimo (Zeidan, 2010).

La relación entre mindfulness y creatividad también se enmarca en un contexto más amplio que considera el impacto de la atención plena en la mejora de la productividad y la gestión del estrés. Mindfulness reduce los niveles de ansiedad y aumenta la eficiencia cognitiva, lo que permite a los individuos responder de manera más adaptativa a los desafíos del entorno (Vargas, 2020). Este enfoque es particularmente relevante en un mundo caracterizado por la multitarea y las constantes demandas cognitivas, donde los recursos atencionales se ven comprometidos (Monsell, 2003; Ophir *et al.*, 2009).

Desde una perspectiva psicológica, la atención plena contribuye a la regulación emocional al promover una actitud de aceptación y no juicio. Esto permite a los individuos manejar mejor las barreras emocionales asociadas a la creatividad, como el miedo al fracaso y la autocritica excesiva (Hölzel *et al.*, 2011). Además, el mindfulness fomenta un estado de apertura y curiosidad que facilita la generación de ideas originales, un aspecto crítico en las primeras etapas del proceso creativo (Kabat-Zinn, 2003).

En términos neurocognitivos, el mindfulness actúa como un regulador de las redes implicadas en la creatividad. Durante la fase de preparación, la atención plena disminuye la interferencia de la ECN, lo que permite un pensamiento divergente más fluido y espontáneo (Vargas Delgado, 2022). En la incubación, el mindfulness facilita la desconexión cognitiva y emocional, reduciendo el estrés y promoviendo la reorganización subconsciente de las ideas (Porges, 2017). En la fase de iluminación, fortalece el circuito de saliencia, ayudando a identificar patrones relevantes y momentos de *insight*, mientras que en la verificación optimiza el enfoque atencional y la evaluación analítica de las ideas generadas (Chun *et al.*, 2017).

La integración de mindfulness en contextos educativos, laborales y artísticos ha mostrado resultados prometedores en términos de mejora de la creatividad y el bienestar general. Por ejemplo, estudios como los de Vargas Delgado y Sacaluga Rodríguez (2021) subrayan cómo la atención plena puede transformar las dinámicas comunicativas y organizacionales, promoviendo una mayor innovación y adaptabilidad. Este enfoque también resuena con las investigaciones de Doria (2021), quien destaca la importancia de la inteligencia transpersonal en la ampliación de las capacidades creativas y la conexión humana.

Este trabajo tiene como objetivo analizar los efectos del mindfulness en las fases del proceso creativo, considerando sus implicaciones neurocognitivas y emocionales. Además, busca proponer estrategias prácticas para integrar la atención plena como una herramienta clave en la optimización de las capacidades creativas humanas. Como señalan García Campayo y Demarzo (2015), el mindfulness representa una revolución en la forma en que se aborda el desarrollo personal y profesional, combinando los avances de la neurociencia con prácticas milenarias que fomentan el bienestar integral.

En un mundo cada vez más complejo y exigente, la creatividad no solo es un recurso valioso, sino una necesidad fundamental. Este estudio se inserta en ese contexto, aportando una perspectiva interdisciplinaria que conecta las evidencias científicas sobre mindfulness con su aplicación práctica en la mejora del desempeño creativo.

## 2. OBJETIVOS

El presente artículo tiene como propósito principal analizar, desde una perspectiva científica y multidimensional, cómo la práctica de mindfulness influye en el proceso creativo, considerado uno de los pilares fundamentales para la innovación, la resolución de problemas complejos y la adaptabilidad en entornos de alta demanda cognitiva. Este análisis aborda las implicaciones neurocognitivas, emocionales y prácticas del mindfulness en cada una de las fases del proceso creativo: preparación, incubación, iluminación y verificación.

La investigación se centra en comprender cómo el mindfulness actúa sobre redes neuronales clave, como la red por defecto (DMN), la red de control ejecutivo (ECN) y el circuito de saliencia, facilitando la interacción y transición entre el pensamiento divergente y convergente. Este equilibrio neurocognitivo, mediado por la atención plena, es esencial para maximizar el potencial creativo y superar las barreras emocionales y cognitivas asociadas al desempeño creativo.

Específicamente, este trabajo profundiza en el impacto del mindfulness en la fase de preparación, donde se explora cómo la práctica contribuye a la generación de ideas mediante el pensamiento divergente. En esta etapa, el mindfulness permite una relajación de los controles ejecutivos, reduciendo las interferencias internas como el perfeccionismo y la autocrítica, y promoviendo una apertura cognitiva hacia nuevas conexiones conceptuales.

En la fase de incubación, se analiza cómo el mindfulness facilita la desconexión activa del problema creativo, disminuyendo el estrés y la rumiación mental (Vargas Delgado, 2017). Esta desconexión es clave para permitir que las ideas generadas durante la preparación sean reorganizadas de manera subconsciente, lo que incrementa la probabilidad de generar hallazgos novedosos. Prácticas específicas, como la meditación caminando o ejercicios de atención plena en tareas rutinarias, son especialmente efectivas para potenciar esta etapa.

En cuanto a la fase de iluminación, se investiga cómo el mindfulness fortalece el circuito de saliencia, facilitando la identificación de patrones significativos y promoviendo los momentos de *insight* o "eureka". Este aspecto se fundamenta en estudios neurocientíficos que demuestran cómo la atención plena incrementa la sensibilidad del cerebro a los estímulos relevantes, permitiendo que las ideas más valiosas emergan y sean reconocidas incluso en contextos de alta complejidad cognitiva.

Finalmente, en la fase de verificación, el artículo explora cómo el mindfulness mejora el pensamiento convergente necesario para evaluar y perfeccionar las ideas generadas. Aquí, el enfoque atencional sostenido y la autorregulación emocional promovidos por la atención plena juegan un papel fundamental en la selección objetiva de las soluciones más viables y efectivas, particularmente en escenarios de presión.

Además, este trabajo se propone integrar estos hallazgos en un marco práctico, ofreciendo recomendaciones para implementar programas de mindfulness que optimicen la creatividad en entornos educativos, laborales y artísticos. Estas aplicaciones buscan no solo mejorar el rendimiento individual, sino también potenciar la dinámica colectiva, fomentando la innovación en equipos y organizaciones.

En última instancia, el artículo pretende contribuir al conocimiento científico al proporcionar una visión integral de cómo el mindfulness puede ser una herramienta esencial para el desarrollo creativo, abriendo nuevas líneas de investigación que profundicen en su impacto en diferentes poblaciones, contextos culturales y modalidades de práctica.

### **3. METODOLOGÍA**

Este estudio emplea un enfoque de *revisión narrativa sistematizada* (Grant y Booth, 2009), combinando una búsqueda sistemática con un análisis narrativo crítico. Se realizaron búsquedas en las bases de datos PubMed, Scopus y Web of Science, utilizando términos como "mindfulness AND creativity", "default mode network AND executive control network AND creativity", sin restricción de año y con corte en junio de 2025.

**MINDFULNESS Y CREATIVIDAD:  
EFECTOS PSICOLÓGICOS Y NEURONALES EN EL PROCESO CREATIVO**

---

La fundamentación bibliográfica y selección de fuentes incluyó investigaciones clave publicadas de alto impacto, como ¿Qué sabemos del mindfulness? de García Campayo, J., y Demarzo, M. (2018) y Neurocomunicación consciente transpersonal y mindfulness. El profesional del siglo XXI: Herramientas de comunicación y aprendizaje para el éxito laboral (Vargas Delgado, 2022). La búsqueda de fuentes se llevó a cabo en bases de datos académicas reconocidas, como PubMed, Scopus y Web of Science. Se utilizaron palabras clave específicas, como “mindfulness”, “creatividad”, “default mode network”, “executive control network” y “salience network”, combinadas mediante operadores booleanos (AND, OR). La selección se orientó a investigaciones que evaluaran los efectos del mindfulness en las fases del proceso creativo: preparación, incubación, iluminación y verificación.

Para garantizar la relevancia y calidad de las fuentes, se definieron criterios de inclusión y exclusión. Entre los criterios de inclusión se consideraron estudios empíricos o revisiones sistemáticas que abordaran la relación entre mindfulness y creatividad, investigaciones publicadas en español o inglés, revisadas por pares, y accesibles a texto completo, así como trabajos que incluyeran mediciones neurocognitivas (fMRI, EEG) o instrumentos psicométricos. Los criterios de exclusión descartaron estudios teóricos sin evidencia empírica, trabajos con muestras no representativas o métodos poco rigurosos, y aquellos que no aportaran datos sobre redes neuronales o efectos psicológicos específicos.

El proceso de análisis consistió en una revisión crítica y comparativa de la información recopilada. Se identificaron patrones y relaciones clave entre el mindfulness y las redes neuronales implicadas en la creatividad, como la red por defecto (DMN), la red de control ejecutivo (ECN) y el circuito de saliencia. Además, se evaluaron los impactos emocionales del mindfulness, como la regulación del estrés y la reducción de la rumiación, elementos que influyen directamente en la capacidad creativa. Los hallazgos se organizaron en un marco conceptual que detalla los efectos del mindfulness en cada fase del proceso creativo, desde la preparación hasta la verificación.

La validación y limitaciones de este estudio se basaron en la selección exclusiva de investigaciones que cumplían con estándares éticos rigurosos y aprobados por comités de ética reconocidos. No obstante, se reconocen limitaciones inherentes, como la heterogeneidad de las metodologías utilizadas en los estudios revisados y la dificultad de establecer causalidades directas entre mindfulness y creatividad.

Por último, los resultados obtenidos se integraron en un marco teórico-práctico que ofrece una visión integral de los efectos del mindfulness en la creatividad. Este marco conceptual no solo sintetiza los hallazgos teóricos, sino que también propone recomendaciones para implementar prácticas de atención plena en entornos educativos, profesionales y artísticos. Este enfoque práctico busca potenciar la creatividad tanto a nivel individual como grupal, resaltando el valor del mindfulness como herramienta clave para la innovación y la resolución de problemas.

**Tabla 1.** Estudios clave revisados sobre *mindfulness* y *creatividad*

Autor(es)	Año	Muestra	Metodología	Hallazgos principales
Zeidan <i>et al.</i>	2010	63 adultos sanos	Experimental (intervención breve mindfulness vs control)	Incremento en fluidez creativa y flexibilidad cognitiva tras sesiones breves de mindfulness.
Hölzel <i>et al.</i>	2011	Revisión teórica conceptual	Revisión integrativa	Propone mecanismos neuronales de acción de mindfulness: DMN, ECN y circuito de saliencia.
García Campayo y Demarzo	2018	Síntesis teórica de intervenciones clínicas y educativas	Revisión de literatura	Mindfulness mejora atención sostenida, regula la emoción y potencia creatividad en entornos educativos y clínicos.
Kabat-Zinn	2003	Síntesis de intervenciones MBSR	Revisión conceptual	Fundamenta mindfulness como reducción de estrés y facilitador de estados mentales creativos abiertos.
Ophir <i>et al.</i>	2009	Estudiantes universitarios multitaskers	Experimental cognitivo	Mindfulness reduce la sobrecarga atencional y facilita la concentración en procesos creativos.
Monsell	2003	Revisión cognitiva	Revisión teórica	Cambios atencionales y task switching se optimizan con mindfulness, impactando fases de preparación e incubación.
Davidson y Hölzel	2016	Síntesis neurocientífica	Revisión de neuroimagen	Mindfulness regula DMN y ECN favoreciendo <i>insight</i> creativo.
Vargas Delgado	2022	Revisión aplicada y teórica	Revisión narrativa	Mindfulness y neurocomunicación transpersonal potencian creatividad y comunicación consciente.

**Fuente:** Elaboración propia.

La recopilación de documentación y análisis de referencias se realizó entre abril y junio de 2025. El soporte informático utilizado incluyó Microsoft Excel para la sistematización de datos y Mendeley como gestor bibliográfico para la organización y codificación de las referencias seleccionadas.

#### 4. MINDFULNESS Y SU IMPACTO EN LA PREPARACIÓN CREATIVA

La preparación es la primera fase del proceso creativo y tiene como objetivo la generación de una amplia variedad de ideas iniciales mediante el pensamiento divergente. Este tipo de pensamiento se caracteriza por su flexibilidad y su capacidad para producir ideas novedosas y diversas, desafiando las asociaciones convencionales. La activación de la red por defecto (DMN), asociada al pensamiento espontáneo y la imaginación, resulta esencial durante esta etapa (Davidson y Hölzel, 2016). Sin embargo, la red de control ejecutivo (ECN), que regula el pensamiento analítico, puede interferir con este flujo creativo cuando impone juicios limitantes o fomenta un control excesivo (Doria, 2021).

El mindfulness se ha revelado como una herramienta fundamental para minimizar dicha interferencia y facilitar una exploración más libre y fluida de ideas. Estudios como el de Hölzel *et al.* (2011) destacan que la práctica de mindfulness modula la interacción entre estas redes neuronales, reduciendo la actividad de la ECN y potenciando la de la DMN. Este equilibrio permite que las ideas fluyan de manera espontánea, sin ser interrumpidas por juicios prematuros o autocríticos.

## MINDFULNESS Y CREATIVIDAD: EFFECTOS PSICOLÓGICOS Y NEURONALES EN EL PROCESO CREATIVO

---

Además, el mindfulness promueve una actitud de curiosidad y aceptación hacia las ideas emergentes, incluso aquellas que puedan parecer poco convencionales en un primer momento. Kabat-Zinn (2003) define esta actitud como esencial para mantener una mente abierta durante los procesos creativos, ya que fomenta un entorno mental donde las ideas pueden desarrollarse sin las restricciones impuestas por el perfeccionismo o el miedo al fracaso. Vargas Delgado (2022) lo corrobora en sus investigaciones sobre neurocomunicación consciente, al señalar que la atención plena reduce las barreras emocionales que limitan la creatividad, como la autocritica excesiva.

La influencia del mindfulness en la fase de preparación también se refleja en su capacidad para mejorar la calidad y la diversidad de las ideas generadas. Zeidan *et al.* (2010) demostraron que incluso sesiones breves de mindfulness incrementan significativamente la fluidez creativa, un hallazgo respaldado por investigaciones como las de García Campayo (2018), quien subraya que la atención plena no solo mejora la productividad, sino que también potencia la capacidad de idear soluciones innovadoras en el ámbito laboral.

Por otro lado, el mindfulness optimiza los recursos atencionales necesarios para este proceso. Según García Campayo (2018), la atención puede clasificarse en externa, orientada hacia estímulos del entorno, e interna, enfocada en procesos mentales. Durante la fase de preparación, la atención interna desempeña un papel crucial al facilitar la conexión entre ideas aparentemente inconexas. El mindfulness, al entrenar la atención interna, permite que los individuos naveguen por su flujo de pensamientos de manera más efectiva, identificando conexiones inusuales que enriquecen el proceso creativo (Doria, 2021).

La práctica de mindfulness también se alinea con las demandas contemporáneas de un entorno multitarea, que a menudo fragmenta la atención y dificulta el pensamiento creativo profundo. Ophir *et al.* (2009) señalan que la multitarea frecuente deteriora la capacidad de concentración, un problema que puede ser mitigado mediante el mindfulness. Este enfoque es particularmente relevante en un contexto donde la gestión de la atención es clave para abordar problemas complejos y generar ideas efectivas (Irons *et al.*, 2018).

Finalmente, desde una perspectiva emocional, el mindfulness permite manejar eficazmente las expectativas y la presión inherentes a los procesos creativos. García Campayo y Demarzo (2015) destacan que la atención plena fomenta la regulación emocional, lo que ayuda a los individuos a mantener un estado mental estable durante la generación de ideas. Esta estabilidad no solo evita el bloqueo creativo, sino que también permite que las ideas sean exploradas en su totalidad antes de pasar a la siguiente fase del proceso.

En síntesis, el mindfulness actúa como un catalizador en la fase de preparación, optimizando tanto los recursos atencionales como la regulación emocional necesaria para generar un conjunto diverso y de alta calidad de ideas iniciales. Al liberar a la mente de las limitaciones autoimpuestas y fomentar una exploración abierta, el mindfulness se posiciona como una herramienta indispensable para maximizar el potencial creativo desde las primeras etapas del proceso.

## 5. MINDFULNESS Y SU PAPEL EN LA INCUBACIÓN CREATIVA

La fase de incubación es una etapa clave en el proceso creativo, ya que permite que el cerebro reorganice de manera subconsciente las ideas generadas previamente durante la preparación. En esta etapa, la atención consciente se desvía de las tareas creativas para permitir que las conexiones mentales se desarrollen sin interferencia (Wallas, 1926). Este mecanismo, descrito como pensamiento inconsciente o reorganización subconsciente, es esencial para la emergencia de ideas novedosas y soluciones innovadoras (Hölzel *et al.*, 2011; Chun *et al.*, 2017).

El mindfulness desempeña un papel crítico en la incubación al facilitar la desconexión activa del problema creativo. Una de las mayores barreras para esta fase es la rumiación, un proceso cognitivo caracterizado por pensamientos repetitivos y enfocados en los mismos temas, que a menudo impide que las ideas fluyan libremente (Rizzolatti y Craighero, 2004). Estudios como los de García Campayo y Demarzo (2018) han demostrado que la práctica de atención plena reduce significativamente la rumiación, liberando la mente para que pueda procesar las ideas en segundo plano.

Además, el mindfulness contribuye a la disminución del estrés, un factor inhibidor que puede bloquear la reorganización creativa. La reducción del estrés no solo optimiza los recursos cognitivos, sino que también permite que el sistema nervioso entre en un estado de equilibrio fisiológico que favorece la plasticidad neuronal y la integración de nuevas conexiones mentales (Porges, 2017; Davidson y Hölzel, 2016). Esta conexión neurofisiológica es particularmente relevante durante la incubación, ya que un entorno interno relajado es más propenso a generar ideas inesperadas y asociaciones creativas.

La práctica de mindfulness caminando, meditación centrada en la respiración o tareas rutinarias realizadas con atención plena son herramientas especialmente efectivas en esta fase. Estas actividades permiten que la mente se distancie del problema sin perder completamente el enfoque creativo. Según Doria (2021), estas prácticas fomentan un estado de presencia relajada que facilita el subconsciente, incrementando la probabilidad de descubrimientos inesperados.

Desde un punto de vista neurocognitivo, el mindfulness modula el circuito de saliencia, ayudando al cerebro a priorizar las conexiones relevantes incluso durante estados de descanso o desconexión activa. Este mecanismo permite que las ideas más prometedoras sean organizadas y almacenadas de manera eficiente, preparándolas paraemerger durante las fases posteriores del proceso creativo (Zeidan *et al.*, 2010).

Asimismo, el mindfulness no solo optimiza los recursos cognitivos, sino que también mejora la calidad de la desconexión (Martínez Lozano, 2020). En un mundo caracterizado por la multitarea y las constantes interrupciones, la capacidad de desconectar del problema creativo se ha convertido en un desafío considerable. Investigaciones como las Irons *et al.* (2018) destacan que la atención plena mejora significativamente la capacidad de manejar el estrés asociado a estas demandas, lo que permite un descanso cognitivo más efectivo y un procesamiento mental más profundo.

Por otro lado, el mindfulness fomenta una actitud de aceptación hacia los tiempos de incubación, ayudando a los individuos a evitar la frustración que puede surgir al no

encontrar soluciones inmediatas. Kabat-Zinn (2003) resalta que la paciencia y la aceptación son componentes esenciales del mindfulness, y su integración en esta fase resulta particularmente útil para mantener un enfoque equilibrado y libre de presión durante el proceso creativo.

Mindfulness actúa como un catalizador en la fase de incubación al reducir el estrés y la rumiación, promover una desconexión activa efectiva y crear un entorno mental que favorezca la reorganización subconsciente de ideas. Al proporcionar un equilibrio entre desconexión y presencia relajada, el mindfulness no solo optimiza esta etapa del proceso creativo, sino que también incrementa la probabilidad de descubrimientos inesperados, esenciales para la innovación y la resolución de problemas complejos.

## 6. MINDFULNESS Y LA ILUMINACIÓN CREATIVA: POTENCIANDO EL MOMENTO “EUREKA”

La fase de iluminación, a menudo descrita como el momento “eureka”, es una etapa crucial en el proceso creativo en la que las ideas previamente incubadas emergen con claridad como soluciones novedosas y relevantes. Este instante de *insight* se caracteriza por la activación del circuito de saliencia, una red cerebral que actúa como un filtro cognitivo para identificar patrones significativos dentro del flujo mental (Wallas, 1926). Este mecanismo permite que las conexiones creativas inconscientes se conviertan en pensamientos conscientes, listos para ser implementados (Davidson y Hölzel, 2016; Chun *et al.*, 2017).

El mindfulness desempeña un papel esencial en esta fase al fortalecer el circuito de saliencia, aumentando la capacidad del cerebro para identificar ideas valiosas en medio de un flujo continuo de pensamientos. Kabat-Zinn (2003) señala que el entrenamiento en atención plena mejora la toma de conciencia y la claridad mental, habilidades fundamentales para captar las conexiones significativas que subyacen al momento de iluminación. Este fenómeno se apoya en estudios como los de Zeidan *et al.* (2010), quienes encontraron que las prácticas de mindfulness incrementan la sensibilidad a los estímulos internos y externos, optimizando la detección de *insights* creativos.

Además, el mindfulness mejora la capacidad de los individuos para mantener un estado de calma y enfoque, lo que es crucial durante esta etapa. En un entorno mental caótico o bajo estrés, las ideas relevantes pueden pasar desapercibidas. Vargas Delgado (2022) destaca que el mindfulness reduce la distracción cognitiva y promueve una atención sostenida, permitiendo a los participantes reconocer más fácilmente las conexiones inesperadas que surgen durante el flujo creativo.

La iluminación también está profundamente influida por el equilibrio emocional. Según García Campayo y Demarzo (2015), el mindfulness fomenta una actitud de aceptación hacia el proceso creativo, ayudando a los individuos a gestionar las emociones que pueden surgir durante esta fase, como la duda o el escepticismo hacia las propias ideas. Esta regulación emocional no solo facilita la identificación de *insights*, sino que también crea un entorno mental donde las ideas pueden ser valoradas sin juicios prematuros.

Desde una perspectiva neurocognitiva, el mindfulness actúa modulando la interacción entre la red por defecto (DMN) y la red de control ejecutivo (ECN), con el circuito de saliencia como mediador clave. Durante el momento de iluminación, estas redes trabajan en conjunto: la DMN genera las conexiones creativas, mientras que la ECN evalúa su relevancia y viabilidad en tiempo real. El mindfulness, al optimizar esta interacción, permite que el cerebro priorice las ideas más prometedoras sin interrupciones innecesarias (Hölzel *et al.*, 2011; Davidson y Hölzel, 2016).

La investigación también sugiere que el mindfulness puede entrenar al cerebro para ser más receptivo a los momentos de iluminación. Doria (2021) explora cómo la inteligencia transpersonal, una dimensión relacionada con el mindfulness, amplifica la capacidad de los individuos para percibir patrones complejos y reconocer conexiones profundas entre conceptos aparentemente dispares. Esta habilidad, desarrollada a través de prácticas continuas de atención plena, es especialmente valiosa en la fase de iluminación, donde la creatividad espontánea es crucial.

En un mundo caracterizado por el exceso de información y la multitarea, el mindfulness también ayuda a filtrar estímulos irrelevantes que pueden competir con los momentos de *insight*. Estudios como los de Ophir *et al.* (2009) subrayan la importancia de reducir la sobrecarga cognitiva para mejorar la creatividad. En este contexto, el mindfulness no solo reduce la interferencia externa, sino que también entrena la mente para reconocer patrones relevantes en un entorno lleno de distracciones.

Mindfulness potencia significativamente la fase de iluminación al fortalecer el circuito de saliencia, promover un equilibrio entre las redes neuronales clave y mejorar la regulación emocional. Estas habilidades no solo aumentan la probabilidad de experimentar momentos de *insight*, sino que también aseguran que las ideas emergentes sean reconocidas y valoradas en su máximo potencial. Así, el mindfulness se consolida como una herramienta indispensable para catalizar la creatividad en su fase más reveladora y transformadora.

## **7. MINDFULNESS Y LA VERIFICACIÓN CREATIVA: HACIA UNA EVALUACIÓN EFECTIVA DE LAS IDEAS**

La fase de verificación es el momento en el proceso creativo en el que las ideas generadas durante las etapas anteriores son evaluadas, refinadas y validadas. Este paso exige un cambio hacia el pensamiento convergente, que implica analizar las ideas con precisión crítica y seleccionar aquellas más viables y adecuadas para su implementación (Wallas, 1926). En esta etapa, la red de control ejecutivo (ECN) asume un papel predominante al facilitar el análisis lógico y la toma de decisiones, pero requiere de un equilibrio adecuado con la regulación emocional para maximizar su eficacia (Davidson y Hölzel, 2016; Chun *et al.*, 2017).

El mindfulness contribuye de manera significativa a la verificación creativa al optimizar tanto los procesos cognitivos como los emocionales involucrados en esta fase. En términos de atención, la práctica de mindfulness mejora la capacidad para mantener el enfoque en las ideas que están siendo evaluadas, reduciendo las distracciones que podrían comprometer el análisis. Según Kabat-Zinn (2003), el mindfulness entrena a los individuos para sostener una atención plena y dirigida, lo que permite abordar cada idea

con la profundidad necesaria para su valoración crítica. Este enfoque se alinea con investigaciones como las de Zeidan *et al.* (2010), que demuestran cómo incluso entrenamientos breves de mindfulness pueden mejorar la concentración y la claridad mental en tareas cognitivas exigentes.

La regulación emocional es otro componente clave en esta etapa, ya que la evaluación de ideas puede generar dudas, inseguridades o conflictos emocionales, especialmente en contextos de alta presión. García Campayo y Demarzo (2015) destacan que el mindfulness fomenta una actitud de aceptación y no juicio, ayudando a los individuos a manejar sus emociones de manera constructiva durante la toma de decisiones. Este equilibrio emocional permite evaluar las ideas con objetividad, evitando que factores emocionales interfieran en la selección de las soluciones más efectivas.

Desde una perspectiva neurocognitiva, el mindfulness regula la interacción entre la red por defecto (DMN) y la red de control ejecutivo (ECN), permitiendo una transición fluida hacia el pensamiento convergente sin perder de vista las conexiones creativas establecidas en las fases anteriores. Según Hölzel *et al.* (2011), esta capacidad de integración es esencial para asegurar que las ideas seleccionadas no solo sean lógicamente viables, sino también innovadoras y relevantes en su contexto de aplicación.

El mindfulness también optimiza el proceso de toma de decisiones al reducir los sesgos cognitivos que a menudo afectan la evaluación creativa. Doria (2021) señala que la inteligencia transpersonal, facilitada por la atención plena, promueve una visión más amplia y menos egocéntrica, lo que permite valorar las ideas de manera más imparcial y estratégica. Este enfoque es especialmente valioso en equipos creativos, donde el mindfulness puede fomentar una dinámica colaborativa más equilibrada, minimizando los conflictos interpersonales durante la selección de ideas.

En entornos laborales y educativos, la verificación creativa a menudo se enfrenta a presiones externas, como plazos ajustados o expectativas de rendimiento. García Campayo (2018) destaca que el mindfulness ayuda a los individuos a gestionar estas demandas al reducir el estrés asociado con la evaluación crítica. Al promover una regulación emocional efectiva, el mindfulness permite que los evaluadores mantengan la calma y la claridad necesarias para tomar decisiones acertadas incluso en situaciones de alta demanda cognitiva.

Finalmente, el mindfulness fomenta una actitud de flexibilidad cognitiva durante la verificación, lo que es crucial para reconsiderar y ajustar ideas según sea necesario. Según Vargas Delgado (2020) esta capacidad para adaptarse a nueva información o perspectivas es un componente esencial del pensamiento convergente. El mindfulness, al entrenar la mente para aceptar cambios y nuevas posibilidades, facilita un enfoque más dinámico y creativo en la evaluación de ideas.

Mindfulness potencia la fase de verificación al mejorar el enfoque atencional, regular las emociones y reducir los sesgos cognitivos. Estas capacidades permiten evaluar las ideas generadas de manera más objetiva y estratégica, asegurando que las soluciones seleccionadas sean tanto viables como innovadoras. En este contexto, el mindfulness no

solo optimiza la evaluación creativa, sino que también contribuye a un proceso de toma de decisiones más efectivo y adaptativo en cualquier entorno.

## 8. DISCUSIÓN

Los hallazgos de este estudio refuerzan la evidencia acumulada sobre el impacto positivo del mindfulness en el proceso creativo, particularmente en cómo esta práctica regula la interacción de redes neuronales clave y aborda las barreras emocionales inherentes a la creatividad. Este análisis destaca la relevancia del mindfulness no solo como herramienta de bienestar, sino también como potenciador de competencias cognitivas esenciales para la innovación y la resolución de problemas.

Desde un enfoque neurocognitivo, los resultados muestran que el mindfulness actúa como un mediador que equilibra las redes de pensamiento divergente y convergente. La red por defecto (DMN) se activa predominantemente en las fases de generación de ideas y exploración creativa (preparación e incubación), mientras que la red de control ejecutivo (ECN) facilita la evaluación analítica y la implementación de ideas durante las fases de iluminación y verificación. El circuito de saliencia desempeña un papel crítico al regular la transición entre estas redes, promoviendo una interacción adaptativa según las demandas cognitivas de cada fase (García Campayo, 2018).

En las fases iniciales del proceso creativo, como la preparación, el mindfulness disminuye la actividad de la ECN, lo que permite un pensamiento divergente más fluido y libre de restricciones cognitivas. Este efecto está respaldado por estudios como el de Colzato *et al.* (2012), que documentan un incremento en la cantidad y calidad de ideas generadas tras sesiones breves de atención plena. En la fase de incubación, el mindfulness facilita la desconexión cognitiva y emocional, elementos esenciales para la reorganización subconsciente de las ideas. Esta desconexión es clave para permitir que surjan asociaciones innovadoras, algo que se ve favorecido por prácticas específicas como la meditación caminando.

La iluminación, caracterizada por el momento “eureka”, se beneficia del fortalecimiento del circuito de saliencia, que actúa como filtro para identificar patrones relevantes dentro del flujo mental. Los estudios confirman que los participantes que practican mindfulness presentan una mayor capacidad para detectar *insights* significativos, lo que puede atribuirse al incremento en la sensibilidad de áreas cerebrales como el lóbulo temporal derecho (Wallas, 1926). Este hallazgo sugiere que el mindfulness no solo promueve la creatividad espontánea, sino que también optimiza los mecanismos subyacentes al reconocimiento de ideas valiosas.

En la fase de verificación, la atención plena desempeña un papel crucial al mejorar el pensamiento convergente, permitiendo una evaluación más objetiva y efectiva de las ideas generadas. Este efecto se debe a la capacidad del mindfulness para reducir la interferencia emocional y promover un enfoque atencional sostenido, elementos que son esenciales en contextos de alta presión. Las prácticas de mindfulness incrementan la precisión en la selección de soluciones viables, contribuyendo a una mayor efectividad en la toma de decisiones.

Además del impacto neurocognitivo, los beneficios emocionales del mindfulness son fundamentales para explicar su influencia en la creatividad. La capacidad de la atención plena para reducir el estrés y la rumiación, así como para fomentar una actitud de aceptación y no juicio, genera un entorno interno propicio para la exploración y evaluación de ideas. Este aspecto es particularmente relevante en contextos donde las exigencias emocionales pueden inhibir el rendimiento creativo, como en escenarios laborales o educativos de alta competencia.

Los resultados de este estudio están alineados con investigaciones previas que posicionan al mindfulness como un potenciador de la flexibilidad cognitiva y emocional. Sin embargo, este análisis va más allá al integrar una perspectiva multidimensional que incluye tanto las fases específicas del proceso creativo como los mecanismos neurobiológicos y emocionales implicados. Esta aproximación ofrece una comprensión más completa de cómo el mindfulness puede optimizar el desempeño creativo, no solo a nivel individual, sino también en entornos grupales y organizacionales.

Finalmente, cabe señalar que, si bien los hallazgos son prometedores, existen limitaciones metodológicas que deben ser consideradas. La heterogeneidad en los diseños experimentales de los estudios revisados dificulta la generalización de algunos resultados. Además, es necesario avanzar en investigaciones longitudinales que permitan evaluar los efectos sostenidos del mindfulness en la creatividad, así como explorar su impacto en poblaciones específicas y en diferentes contextos culturales.

En síntesis, el mindfulness emerge como una herramienta integral que, al regular los procesos cognitivos y emocionales, no solo optimiza la creatividad, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades adaptativas y al bienestar general. Esta doble función lo posiciona como un elemento central en el diseño de estrategias educativas y profesionales orientadas a fomentar la innovación y la resolución de problemas complejos.

En síntesis, los hallazgos de esta revisión destacan el papel del mindfulness como modulador de las redes neuronales y procesos psicológicos implicados en la creatividad, promoviendo un equilibrio funcional entre pensamiento divergente y convergente que favorece la generación, reorganización, iluminación y evaluación de ideas. Sin embargo, es importante reconocer que la evidencia revisada presenta ciertas limitaciones que condicionan la generalización de estas conclusiones. La mayoría de los estudios analizados cuentan con tamaños muestrales reducidos, enfoques experimentales de corta duración y medidas heterogéneas de creatividad, lo que dificulta la comparación directa de resultados (Zeidan *et al.*, 2010; Hölzel *et al.*, 2011).

Además, esta revisión narrativa sistematizada no constituye un metaanálisis, por lo que no ofrece una estimación cuantitativa integrada de los efectos del mindfulness sobre la creatividad. Si bien proporciona un marco teórico y empírico comprensivo, será necesario que futuras investigaciones adopten diseños longitudinales y metaanálisis que permitan clarificar la magnitud y estabilidad de estos efectos en diferentes contextos culturales y poblacionales. Igualmente, aunque se evidencia el impacto positivo del mindfulness en las fases creativas, persisten preguntas sobre los mecanismos diferenciales en función del tipo de práctica, duración y nivel de experiencia de los participantes, aspectos que

deberían explorarse en investigaciones futuras para optimizar la implementación de intervenciones basadas en mindfulness en entornos educativos, organizacionales y clínicos.

## 9. CONCLUSIONES

El mindfulness se presenta como una práctica transformadora que impacta de manera significativa en el proceso creativo, actuando tanto a nivel neurocognitivo como emocional. Este trabajo ha permitido profundizar en cómo la atención plena optimiza las distintas fases de la creatividad, preparación, incubación, iluminación y verificación, al modular, redes neuronales clave, y mejorar la regulación emocional de los individuos.

En la fase de preparación, el mindfulness facilita el pensamiento divergente al disminuir la interferencia de los procesos de control ejecutivo. Este efecto libera la mente de restricciones cognitivas y emocionales, permitiendo una exploración más abierta y flexible de ideas. La capacidad del mindfulness para reducir la autocritica y fomentar una actitud de apertura y curiosidad se convierte en un factor determinante para estimular la generación inicial de ideas novedosas y originales.

Durante la incubación, la atención plena juega un papel crucial al promover la desconexión cognitiva y emocional que permite reorganizar las ideas de manera subconsciente. Esta etapa, a menudo subestimada, es fundamental para que el cerebro procese las ideas de manera no lineal, generando conexiones inesperadas. El mindfulness, al reducir el estrés y la rumiación, crea un entorno mental óptimo para esta reorganización creativa, favoreciendo la aparición de soluciones innovadoras.

En la iluminación, el mindfulness incrementa la actividad del circuito de saliencia, facilitando la identificación de patrones relevantes y el reconocimiento de momentos de *insight*. Esta capacidad de distinguir las ideas valiosas dentro del flujo mental caótico es uno de los aspectos más relevantes de la práctica de atención plena, ya que permite captar la esencia de una solución creativa en el momento adecuado.

Finalmente, en la verificación, el mindfulness mejora el pensamiento convergente, que es necesario para evaluar y perfeccionar las ideas generadas. Su capacidad para promover un enfoque atencional sostenido y regular las emociones asociadas a la toma de decisiones permite un análisis más objetivo y efectivo de las soluciones propuestas. Este enfoque asegura que las ideas creativas puedan ser llevadas a la práctica de manera eficiente, incluso en contextos de alta presión.

A nivel neurocognitivo, este trabajo destaca cómo el mindfulness regula la interacción entre la red por defecto (DMN), la red de control ejecutivo (ECN) y el circuito de saliencia. Este equilibrio dinámico es fundamental para la transición fluida entre el pensamiento divergente y convergente, maximizando la capacidad creativa de los individuos. Además, los beneficios emocionales asociados al mindfulness, como la reducción del estrés y el desarrollo de una actitud de aceptación y no juicio, contribuyen a superar barreras psicológicas que a menudo limitan el desempeño creativo, como el miedo al fracaso o la rumiación.

Estos hallazgos tienen importantes implicaciones prácticas. Integrar el mindfulness en entornos educativos, laborales y artísticos puede transformar la forma en que se aborda la creatividad, promoviendo no solo un mayor rendimiento individual, sino también dinámicas grupales más innovadoras. Diseñar programas específicos que adapten las prácticas de atención plena a las necesidades de cada fase del proceso creativo permitirá optimizar su potencial y responder a las demandas de un mundo cada vez más competitivo.

Aunque los resultados son prometedores, las limitaciones metodológicas identificadas, como la heterogeneidad de los estudios revisados, subrayan la necesidad de realizar investigaciones futuras. Estudios longitudinales y experimentales más homogéneos permitirán explorar con mayor profundidad los efectos sostenidos del mindfulness en la creatividad, además de analizar su impacto en diferentes poblaciones y contextos culturales.

El mindfulness no solo emerge como una herramienta esencial para potenciar la creatividad, sino también como un recurso integral para el desarrollo humano. Su capacidad para equilibrar procesos cognitivos y emocionales lo posiciona como un elemento indispensable en la búsqueda de soluciones innovadoras, la adaptabilidad a contextos cambiantes y el bienestar general. Este trabajo sienta las bases para nuevas líneas de investigación que profundicen en el rol del mindfulness como potenciador de las capacidades creativas, abriendo puertas a su implementación en diversos campos del conocimiento y la práctica profesional.

## 10. REFERENCIAS

- Colzato, L. S., Ozturk, A. y Hommel, B. (2012). Meditate to create: the impact of focused-attention and open-monitoring training on convergent and divergent thinking. *Frontiers in Psychology*, 3, 116. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00116>
- Davidson, R. J. y Hölzel, B. K. (2016). Mindfulness and its effects on the brain. En T. D. Fisher, C. R. Mace, K. D. Nisbett y S. W. Keating (Eds.), *The handbook of mindfulness: Theory, research, and practice* (215-234). Guilford Press. [https://books.google.es/books/about/Handbook\\_of\\_Mindfulness.html?id=JDP2BQAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.es/books/about/Handbook_of_Mindfulness.html?id=JDP2BQAAQBAJ&redir_esc=y)
- Doria, J. M. (2021). Inteligencia transpersonal. Gaia Ediciones. <https://www.grupogaia.es/libros/inteligencia-transpersonal/9788484459422/>
- García Campayo, J. y Demarzo, M. (2015). *Mindfulness y compasión: La nueva revolución*. Editorial Siglantana. <https://rebiun.baratz.es/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzMjhcmtF0ei5yZW4vMTg2NDcyNzU>
- García Campayo, J. y Demarzo, M. (2018). ¿Qué sabemos del mindfulness? Editorial Kairós. 25-36. <https://www.editorialkairos.com/catalogo/p/que-sabemos-del-mindfulness>

Grant, M. J. y Booth, A. (2009). A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal*, 26(2), 91-108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. y Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>

Irons, J. L., le Bars, S. y Hawks, L. J. (2018). Effects of multitasking on social engagement: Considering the role of multitasking style. *Computers in Human Behavior*, 88, 82-88. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.026>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1093/clipsy.bpg016?utm\\_source=chatgpt.com](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1093/clipsy.bpg016?utm_source=chatgpt.com)

Martínez Lozano, E. (2020). *Claves y recursos*. Editorial Descléé de Brouwer. [https://www.librerialuzyvida.es/libro/psicologia-transpersonal-para-la-vida-cotidiana-claves-y-recursos\\_1797384](https://www.librerialuzyvida.es/libro/psicologia-transpersonal-para-la-vida-cotidiana-claves-y-recursos_1797384)

Monsell, S. (2003). Task switching. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(3), 134-140. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(03\)00028-7](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(03)00028-7)

Ophir, E., Nass, C. y Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583-15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>

Porges, S. W. (2017). La neurobiología de la coherencia cardíaca y la sintonización social. En J. Barrios (Ed.), *Manual de mindfulness y psicología positiva* (pp. 67-85). Paidós,

Rizzolatti, G. y Craighero, L. (2004). El sistema de neuronas espejo. *Revista de Neurología*, 39(1), 9-12. [https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230?utm_source=chatgpt.com)

Vargas Delgado, J. J. (2022). Neurocomunicación consciente transpersonal y mindfulness. En M. Abanades Sánchez (Ed.), *El profesional del siglo XXI: Herramientas de comunicación y aprendizaje para el éxito laboral. Aula Magna Proyecto Clave* (59-94). McGraw Hill. <https://congresolatina.net/wp-content/uploads/2023/05/LIBRO-DE-ACTAS-XIII-CILCS.pdf>

Vargas Delgado, J. J. y Sacaluga Rodríguez, I. (2021). Comunicación persuasiva consciente: Surgimiento e impacto de la inteligencia transpersonal para comunicar eficientemente desde la presencia. En A. Barrientos-Báez (Ed.), *XIII Congreso Internacional Latina de Comunicación Social 2021: Libros de Actas. Comunicación y Nuevas Tendencias*. <https://congresolatina.net/wp-content/uploads/2023/05/LIBRO-DE-ACTAS-XIII-CILCS.pdf>

Vargas Delgado, J. J. (2020). Stress 0.0. Experimental Program of Meditations for Stress Reduction. *InTechOpen*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.89266>

Vargas Delgado, J. J. (2017). Mindfulness y comunicación consciente en público: 5 pilares esenciales de atención plena, aplicados a la oratoria pública eficiente. En D. Caldevilla Domínguez (Ed.), *CUICIID 2017: Congreso Universitario Internacional sobre la comunicación en la profesión y en la Universidad de hoy. Contenidos, investigación, innovación y docencia.* <https://cuiciid.net/wp-content/uploads/2022/03/Libro-de-actas-completo-2017.pdf>

Wallas, G. (1926). *The Art of Thought*. Harcourt, Brace & Company.

Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z. y Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597-605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>

## CONTRIBUCIONES DE AUTORES/AS, FINANCIACIÓN Y AGRADECIMIENTOS

**Conceptualización:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio. **Metodología:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio. **Software:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio. **Validación:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio. **Ánalisis formal:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio. **Curación de datos:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio. **Redacción – Preparación del borrador original:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio. **Redacción – Revisión y edición:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio. **Visualización:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio. **Supervisión:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio. **Administración de proyectos:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio. **Todos los autores han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito:** Vargas Delgado, José Jesús y Sacaluga Rodríguez, Ignacio.

**Financiación:** El presente artículo no recibió financiación.

**Agradecimientos:** Los autores quieren agradecer a los equipos docentes y profesionales que han acompañado e inspirado este trabajo, así como a las instituciones académicas que han favorecido su desarrollo.

**Conflicto de intereses:** Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

## AUTORES:

### José Jesús Vargas Delgado

Universidad Europea.

Catedrático de Publicidad y Comunicación Transpersonal de la Universidad Europea (2022). Sexenio de investigación concedido por la ANECA (2020). Doctor acreditado en Comunicación Persuasiva (2012). Director de la titulación de Publicidad (2021-2022). Director del Máster Universitario en Marketing y Comunicación de la Universidad Europea (2016). Decano de la Universidad Europea de Canarias (UEC) (2012-2014). Director del Departamento de Publicidad y Contenidos en la Universidad Europea (2002-2012). 25 años de experiencia docente de grado y postgrado ha impartido múltiples materias vinculadas con las áreas: Creatividad, Comunicación verbal y no verbal, Oratoria, Comunicación Persuasiva, Comunicación Transpersonal, Inteligencia Emocional, Estrategia, Liderazgo, Habilidades Directivas, Mindfulness, Bienestar laboral y organizaciones saludables. Ha realizado múltiples colaboraciones externas como profesor invitado experto con muchas instituciones. Ha realizado más de 78 publicaciones científicas. Ha participado en más de 57 congresos científicos nacionales e internacionales. Ha dirigido 6 tesis doctorales defendidas. Consultor Mindfulness en la clínica Onelife (2017-2022).

[jjesus.vargas@universidadeuropea.es](mailto:jjesus.vargas@universidadeuropea.es)

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0003-4109-611X>

Google Scholar: <https://scholar.google.es/citations?user=E8VTKlwAAAAJ&hl=es>

ResearchGate: <https://www.researchgate.net/profile/Vargas-Delgado>

Scopus: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57192433143>

Índice H: 8

**Ignacio Sacaluga Rodríguez**

Universidad Europea.

Profesor Titular en Comunicación Audiovisual y Publicidad de la Universidad Europea. Doctor acreditado en Comunicación en todas las figuras. MBA en Dirección de Empresas y MU en Periodismo Digital. Sexenio de Investigación de ANECA. Ha sido Vicedecano de Postgrado en la Universidad Europea de Madrid, así como Director del Área de Comunicación para Grado y Postgrado, y Director de Desarrollo de Postgrado. Con casi dos décadas de experiencia docente, ha impartido materias en Grado y Postgrado como: Realización Publicitaria, Estructura del Sistema Audiovisual, Guion, Cine Documental, Grupos de Comunicación y Empresa Informativa, Habilidades Directivas, Habilidades Comunicativas, Influencia Personal, Liderazgo o Creatividad, entre otras. Profesionalmente ha guionizado, dirigido o presentado programas de TV para Telemadrid, Antena 3TV o laOtra. En cine ha escrito y dirigido diversos largometrajes documentales por los que ha obtenido reconocimientos nacionales e internacionales. Es académico de la Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas de España. Sus principales líneas de investigación se enmarcan en los ámbitos de los medios audiovisuales, la educomunicación y la neurocomunicación.

[ignacio.sacaluga@universidadeuropea.es](mailto:ignacio.sacaluga@universidadeuropea.es)

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-2923-819X>

Google Scholar: <https://scholar.google.es/citations?hl=es&user=51HeuZIAAAJ>

ResearchGate: <https://www.researchgate.net/profile/Ignacio-Rodriguez-18>

Scopus: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=56041889000>

Índice H: 13