



TECNOLOGICO DE MONTERREY

EGE

Escuela de Graduados en Educación

Universidad Virtual

Escuela de Graduados en Educación

El impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz, en alumnos del World Wellness Academy, con más de cinco años de experiencia en la danza.

Tesis que para obtener el grado de:

Maestría en Educación

Presenta:

Juan Nicholas de la Vega Flatow

Tutor titular:

Dr. Héctor Méndez Berrueta

Asesor tutor:

Dra. Olga Martínez Treviño

Tepoztlán, Morelos, México

Marzo de 2012

Agradecimientos

Quiero ofrecer mi más sincero agradecimiento a el Doctor Héctor Méndez cuyo apoyo teórico, filosófico y creativo fue indispensable e inspirador. Igualmente, extendiendo un sentido agradecimiento a la Doctora Olga Martínez quien fue una invaluable fuente de apoyo durante este proceso.

El impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz, en alumnos del World Wellness Academy con más de cinco años de experiencia en la danza

Resumen:

El aprendizaje de la atención meditativa constituye una posible herramienta para el desarrollo de la creatividad motriz. Este estudio presenta una investigación que utiliza un curso de diez semanas para estudiar la relación entre las variables, sobre un grupo de participantes con un mínimo de cinco años de experiencia en la danza. Se utiliza una metodología mixta para lograr una amplia perspectiva del contexto que permita triangular las percepciones de los participantes con indicadores de creatividad motriz. La intención del diseño de investigación es la comprensión de vivencias en un entorno específico, en este caso un curso en el World Wellness Academy. Los hallazgos muestran que efectivamente existe un impacto positivo y significativo de la atención meditativa sobre la creatividad motriz, aún cuando se toma en cuenta el incremento que propicia la práctica de la danza. Las conclusiones son relevantes para individuos y grupos en búsqueda de herramientas que permitan el desarrollo de la creatividad motriz. De igual manera, son de importancia para instituciones educativas contemporáneas cuya responsabilidad es formar ciudadanos que puedan afrontar problemas actuales con creatividad.

Índice

Introducción

El impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz	7
--	---

Capítulo 1. Planteamiento del problema

1.1	Los antecedentes del problema	10
1.1.1	Meditación	11
1.1.2	Creatividad motriz	12
1.1.3	Relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz	13
1.1.4	Interés del investigador	14
1.1.5	La importancia social y educativa de este estudio	15
1.2	El problema de investigación	16
1.3	La pregunta de investigación	17
1.3.1	Definición de términos en la pregunta de investigación	17
1.4	Objetivos de la investigación	20
1.5	Justificación de la investigación	21
1.6	Definición de términos	23

Capítulo 2. Marco teórico

2.1	La conciencia	25
2.1.1	Perspectivas sobre la conciencia	26
2.1.2	Perspectiva para esta investigación	27
2.2	El aprendizaje	27
2.2.1	La filosofía perenne	29
2.2.2	La integración de métodos de aprendizaje orientales y occidentales	30
2.2.3	Desarrollo humano entre los niveles de la gran cadena del ser	37
2.3	La meditación	38
2.3.1	Investigaciones sobre el impacto de la meditación	39
2.3.2	Escuelas de meditación	43
2.3.3	Comparación entre la atención meditativa y cognoscitiva	44
2.4	La creatividad	45
2.4.1	Etapas del proceso creativo	46
2.4.2	La creatividad motriz	47
2.4.3	Evaluación de la creatividad motriz	47
2.4.4	Mapa integral para la evaluación de la creatividad motriz	50
2.5	La relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz	52
2.5.1	Meditación y fisiología	54
2.5.2	¿Cómo funciona la meditación concentrativa?	55
2.5.3	Pioneros en la relación entre la meditación y la creatividad	56
2.5.4	Investigaciones sobre la relación entre la meditación y la creatividad	58
2.5.5	El sistema Río Abierto	59
2.5.6	El experimento de la doble rendija	60

Capítulo 3. Metodología de investigación

3.1	Introducción al método de investigación	63
3.1.1	Metodología para medir la percepción	65

3.1.2	Indicadores de creatividad motriz	67
3.1.3	Fases de la investigación	68
3.1.4	Impacto de las fuentes consultadas	69
3.1.5	Componentes de las clases	71
3.2	Recolección de datos	72
3.2.1	Entrevistas a miembros del World Wellness Academy	72
3.2.2	Entrevistas a los participantes del curso	73
3.2.3	Observaciones de campo	73
3.2.4	Calificaciones de acuerdo a indicadores de creatividad motriz	74
3.2.5	Video de las clases	74
3.2.6	Integración de observaciones en un marco integral	75
3.3	Población, Muestra y Contexto	75
3.3.1	Selección de participantes	77
3.3.2	Observaciones de campo	78
Capítulo 4.	Análisis de resultados	82
4.1	Entrevistas a profundidad	82
4.1.1	Análisis de la entrevista	83
4.1.2	Análisis del aprendizaje de la atención meditativa	84
4.1.3	Impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz	86
4.1.4	Diferenciación del efecto de la atención meditativa y la práctica	88
4.1.5	Los cuatro puntos clave	90
4.1.6	Auto-percepción de competencia física y creatividad motriz	93
4.1.7	Relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz	94
4.2	Análisis de la observación a base de indicadores de creatividad motriz ..	99
4.3	Integración de las entrevistas e indicadores de creatividad motriz	102
4.4	Análisis e interpretación de las observaciones de campo.....	103
4.4.1	Conciencia corporal	104
4.4.2	Conciencia emocional	104
4.4.3	Contexto del curso	105
Capítulo 5.	Discusión	107
5.1	Validez de las investigaciones sobre la meditación	107
5.1.1	Validez interna de la presente investigación	109
5.1.2	Validez externa de la presente investigación	110
5.2	Alcances de la investigación	111
5.3	Limitaciones de la investigación	112
5.4	Sugerencias para estudios futuros	114
5.5	Relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz	115
5.5.1	El proceso de aprendizaje de la atención meditativa	116
5.5.2	Impacto de aprendizaje de la atención meditativa sobre la creatividad motriz	117
5.5.3	Integración de las diferentes propuestas teóricas sobre la relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz	118
5.6	Reflexión final	118

Bibliografía

Referencias	120
-------------------	-----

Apéndice

Anexo 1	Entrevistas a tutores del World Wellness Academy (WWA)	126
Anexo 2	Entrevistas a participantes del curso	130
Anexo 3	Indicadores para la medición de la creatividad motriz y registro de calificaciones por clase	160
Anexo 4	Bitácora de indicadores de creatividad motriz	161
Anexo 5	Curriculum vitae	166
Anexo 6	Carta permiso	168

Introducción

El desarrollo de la creatividad motriz es un elemento necesario y un tanto descuidado del proceso de enseñanza-aprendizaje. Los cambios constantes que experimenta la sociedad moderna requieren de alumnos con la capacidad de resolver situaciones imprevistas con creatividad. En una sociedad en progreso, no basta con simplemente extrapolar las presentes tendencias para crear el futuro, sino hay que inventarlo (Trigo, 1999). Por esta razón, una educación integral y eficaz requiere de herramientas para el desarrollo de la creatividad en todos sus aspectos. Este estudio, se enfocó específicamente en el aprendizaje de la atención meditativa como herramienta para propiciar un desarrollo motriz creativo.

Toda persona tiene dentro un gran potencial creativo que a veces se encuentra bloqueado o simplemente dormido. La liberación de este potencial no solamente permite una mayor expresión creativa, pero también contribuye a un mayor éxito y una mejor apreciación de nuestra vida (Trigo, 1999). Esta investigación utilizó un curso en el que se desarrolló la atención meditativa para permitir conectar con estados de conciencia en los que se puede acceder a este potencial; estados de conciencia en donde no existen juicios ni límites corporales y en donde se puede explorar la experiencia personal completamente. Así entonces, el curso sobre el que se basó esta investigación permitió a los participantes explorar su espacio interno y externo para liberar el impulso creativo del cuerpo.

Esta investigación se llevó a cabo desde una perspectiva educativa. Como tal, el enfoque fue sobre el aprendizaje de la atención meditativa y el impacto que este tiene sobre el desarrollo de la creatividad motriz al aplicarlo al movimiento corporal. Este estudio,

entonces, se desarrolló en el espacio dibujado por la relación entre las ciencias cognitivas y las practicas contemplativas. De hecho, recientes investigaciones muestran sorprendentes paralelismos entre la atención como es estudiada en la psicología cognitiva y en las tradiciones contemplativas. Por esta razón, para un estudio disciplinado y completo del impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz, se utilizaron no solamente las propuestas de la psicología occidental pero igualmente las de las tradiciones contemplativas o de sabiduría.

Por su naturaleza introspectiva, el estudio de los efectos de la meditación es un tema complicado que sólo se ha comenzado a investigar a profundidad en las últimas décadas. Un número reducido de investigaciones han examinado el propósito original de la meditación como una estrategia de auto-liberación para mejorar cualidades como la compasión, la comprensión, la sabiduría y la creatividad (Shapiro, Walsh, Britton, 2003). Sin embargo, este estudio fue innovador en la aplicación de una metodología mixta para poder explorar la relación entre las dos variables desde el punto de vista más amplio posible. El aspecto cualitativo de la investigación se basó en entrevistas a profundidad a los participantes sobre su percepción del proceso. El aspecto cuantitativo utilizó indicadores de creatividad motriz para calificar el desempeño inicial y final de los participantes.

Basándose en un curso que se ofreció a lo largo de diez semanas, las técnicas de recolección de datos incluyeron la observación de campo estructurada y no estructurada, captura de video, entrevistas finales y la evaluación de experiencias personales. Siendo este un tema relativamente nuevo, fue necesario mantenerse flexibles en cuanto a la interpretación de eventos. Esto fue de suma importancia ya que se intentó explorar los puntos de convergencia entre la psicología cognitiva, la meditación y la creatividad motriz.

El primer capítulo presenta el planteamiento del problema. Aquí se ofrece una introducción al fenómeno investigado, la relevancia del estudio y una explicación de lo que se pretende aportar al conocimiento científico. El segundo, una síntesis de las teorías y trabajos previos de investigación en el área, ofreciendo un panorama de las diferentes propuestas sobre la relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz. El tercero, una descripción detallada de la metodología de investigación. El cuarto expone los resultados y pretende integrar las diferentes propuestas sobre la relación entre las variables estudiadas. Finalmente, el quinto es una discusión de los resultados y conclusiones finales.

Capítulo 1.

Planteamiento del problema

Esta investigación pretendió estudiar el impacto del aprendizaje de la atención meditativa sobre la creatividad motriz, en alumnos adultos con experiencia previa de al menos 5 años en la danza. La investigación surgió del interés personal del investigador quién ha practicado meditación por más de 10 años y trabaja como maestro de danza expresiva. La combinación de la meditación con la danza es una práctica que se utiliza frecuentemente en cursos para el desarrollo de la creatividad corporal, sin embargo es un área poco estudiada. La intención de esta investigación fue contribuir a una exploración del contexto en el cual se relacionan las dos variables y comenzar a construir una base teórica desde donde futuras investigaciones puedan comenzar.

1.1 Los antecedentes del problema

El impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz es un tema relativamente nuevo que en años recientes ha comenzado a despertar el interés de investigadores. En el pasado, los estudios sobre la meditación han tendido a enfocarse en su efectividad para el desarrollo de la atención y la reducción del estrés o ansiedad (Foris, 2005; Delmonte, 1984; Rani y Rao, 2000). Son pocas las investigaciones que han comenzado a explorar la meditación como herramienta para el desarrollo cognitivo y personal y aún menos las que estudian su impacto sobre las diferentes caras de la creatividad (Shapiro, et al, 2003).

1.1.1 Meditación

La palabra *meditación* se deriva del Latín *meditatio*, del verbo *meditari*, el cual quiere decir pensar o contemplar (Goleman, 2004, p.56). Desde su uso histórico, el término *meditación* fue introducido a occidente como una traducción de las prácticas espirituales orientales conocidas como *dhyana* en el Budismo e Hinduismo. La palabra *dhyana* proviene del sánscrito *dhyai*, cuyo significado es contemplar (Goleman, 2004). Existen prácticas meditativas en todas las tradiciones de sabiduría incluyendo el Budismo, Hinduismo, Cristianismo, Islam, Cábala y Taoísmo, entre otras.

La meditación puede ser definida como una familia de prácticas que entrenan la atención y la conciencia con el objetivo de fomentar la madurez psicológica y espiritual (Kornfield, 2008). Esto se logra mediante el entrenamiento de los procesos mentales, dándoles un mayor control voluntario y dirigiéndolos hacia pensamientos que benefician. Este control se utiliza para cultivar cualidades mentales específicas tales como la atención y la calma, al igual que emociones como la alegría, el amor y la compasión. La meditación permite que se manifieste un conocimiento más profundo y más preciso de la realidad por medio de un proceso creativo de trascendencia (Wilber, 2005).

La práctica de la meditación y su aplicación a la vida diaria han incrementado exponencialmente en popularidad en las últimas décadas. Como ejemplo, una búsqueda en amazon.com sobre libros de meditación genera 50,719 resultados. El interés popular por la meditación, enfocado principalmente en la relajación y desarrollo personal, ha explotado y se continúan abriendo clases y cursos de meditación en todas las grandes urbes. De igual

manera, el numero de investigaciones científicas sobre la meditación ha crecido drásticamente en las últimas décadas.

El estudio científico de la meditación en occidente se ha centrado en el desarrollo de la atención y su importancia para guiar el comportamiento hacia metas concretas (Lutz, Slagter, Dunne, 2008). Tanto los estudios occidentales como las tradiciones de sabiduría reconocen que la capacidad de concentrarse y mantener la atención en un objeto, desenganchando la atención de la fuente de distracción y redirigiendo la atención sobre el objeto deseado, es la base de toda práctica meditativa. Ese objeto puede ser interno como la respiración, externo como una persona o mental como el contenido de los pensamientos. Esto se hace siempre con la intención de controlar la tendencia de la mente de saltar de un pensamiento a otro (Rao, 1989).

1.1.2 Creatividad motriz

Ofrecer una definición de la creatividad en general o de sus diferentes formas de expresión no es fácil ya que, como menciona Marín Ibáñez (1995: 37) “cualquier definición corre el riesgo de estrechar la frondosa riqueza de las manifestaciones creativas”. La creatividad se puede definir como un proceso, como las características de un producto o tipo de personalidad e incluso con la manera en que algunos operan sus pensamientos (Casillas, 1999). Un consenso entre investigadores en el que del proceso creativo resulta un evento nuevo que tiene valor y utilidad (Jeffrey, Hawkins, 2008).

La creatividad y la motricidad son dos conceptos que normalmente no se encuentran unidos. Esto resulta sorprendente porque toda expresión humana incluye de alguna manera

la motricidad. No hay expresión alguna, ni experiencia creativa, que no utilice de alguna manera el cuerpo (Shepard, 2011). Sin embargo, la dificultad para definir la creatividad motriz es un problema que hay que mantener presente ya que es difícil estudiar algo que no se puede describir. Dicho problema es consecuencia de la falta de investigaciones dirigidas a la creatividad motriz y de la dificultad de definir un concepto que se encuentra en constante cambio (Shepard, 2011).

Las investigaciones sobre la creatividad motriz son limitadas. Esto contribuye a la dificultad de definir el concepto. Sin embargo, el consenso entre investigadores es que el propósito de ésta es revivir, reencontrar y revitalizar el cuerpo en todo su potencial, logrando un cuerpo desinhibido y desbloqueado. La expresión creativa motriz libera de miedos y ansiedades que han ido marcando el cuerpo y la percepción de la realidad (Baker, 2009).

1.1.3 Relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz

La relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz comienza a estudiarse en los últimos años dentro de las ciencias. Como tal, los antecedentes científicos de este problema de investigación incluyen un reducido número de investigaciones hechas por individuos y organizaciones que comienzan a vislumbrar un enlace entre la meditación y la creatividad motriz. El estudio de la relación entre estos conceptos requiere de un marco teórico amplio e inclusivo que abarque tanto las contribuciones de la psicología cognitiva, como estudios y perspectivas sobre las experiencias sutiles de la meditación (Wilber, 2005).

1.1.4 Interés del investigador

A los 16 años, después de sufrir un duro golpe a la cabeza jugando fútbol, el investigador fue diagnosticado con una condición médica llamada hidrocefalia, la cual consiste en un exceso de líquido encefalorraquídeo en la cabeza. En menos de dos semanas fue operado y le implantaron una válvula que alivia la presión dentro del cráneo. Sin embargo, su condición no mejoró. Los dolores de cabeza continuaron y comenzó a buscar otras alternativas.

Fue entonces cuando el investigador llegó a un centro de meditación, en las montañas de Tepoztlán, Morelos. Ahí pasó unos cuantos meses aprendiendo meditación y el impacto sobre su condición fue sorprendente. La capacidad de atención y habilidad para distinguir emociones del investigador mejoraron significativamente. En un par de semanas los dolores de cabeza disminuyeron drásticamente.

El investigador comenzó entonces a interesarse por las muchas aplicaciones de la meditación. A los 22 años, este interés lo llevó a la India donde estudió meditación por once meses en diferentes monasterios. Un día, después de un retiro de 10 días de meditación intensiva, notó que tenía una necesidad incontrolable por escribir. Se sentó frente a la computadora y en un par de días escribió un pequeño libro. Fue entonces que comenzó a interesarse por el impacto de la atención meditativa sobre el proceso creativo.

Un par de días después atendió un curso intensivo sobre el concepto Budista del vacío, bajo el tutelaje de un maestro de la escuela de Mahayana, Sri. Dharmakirti. El Venerable Sri. Dharmakirti fue estudiante personal del Dalai Lama - líder espiritual y político de las cuatro escuelas de Budismo Tibetano - por seis años y posteriormente realizó

un retiro en una montaña donde practicó meditación diaria por 20 años. Sri. Dharmakirti fue quien recomendó al investigador los libros de Ken Wilber por su importancia como puente entre el conocimiento oriental y occidental.

De igual manera, la experiencia del investigador en el mundo de la danza es extensa. Como maestro de salsa, concursante en competencias de baile de salón y estudiante de danza moderna, siempre ha estado interesado en el movimiento corporal. Cuando regresó a México y encontró el sistema llamado Río Abierto, que explora la relación entre meditación y danza creativa, supo que había encontrado una disciplina a su medida. Desde entonces ha participado en diversos seminarios e imparte clases que incorporan la atención meditativa y la creatividad motriz.

1.1.5 La importancia social y educativa de este estudio

Una investigación sobre el aprendizaje de la atención meditativa desarrolla temas que impactan directamente al individuo e indirectamente a la sociedad. La práctica meditativa por ejemplo, desarrolla compasión, comprensión, sabiduría y creatividad, permitiendo una mejor integración del individuo a la sociedad (Shapiro, et al, 2003). De igual manera, estudios han confirmado que la práctica meditativa continua ayuda a mejorar el estrés, la ansiedad, la salud, la felicidad, el nivel de energía y la concentración, mejorando el desempeño académico (Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998).

Diversas investigaciones (Fryer, 2006; Gibbons, 2005; Coates, 2005) mencionan la importancia del desarrollo de las múltiples caras de la creatividad en las sociedades modernas. De acuerdo a estas investigaciones, formar personas creativas es la

responsabilidad de una nación que quiere mantenerse competitiva internacionalmente; así pues, la enseñanza de la creatividad y el diagnóstico de la misma, deben ser objeto capital de toda buena formación (Fryer, 2006).

El desarrollo de las capacidades creativas es uno de los retos más importantes que tienen las instituciones educativas (Piirto, 2004). Es de suma importancia desarrollar las capacidades que permiten a los individuos participar y enfrentarse a los retos que se presentan en un mundo globalizado. Adicionalmente, con la crisis de sobrepeso que acecha el país, se hace aún más necesaria la enseñanza de la creatividad motriz como herramienta para combatir la falta de actividad física (Bañuelos, 2002).

Específicamente hablando, desde una perspectiva educativa, De La Orden (1982: 56) menciona que “La creatividad es una capacidad a potenciar que se convierte en objetivo educativo, razón por la que su evaluación se hace necesaria y su interés está justificado por las propias funciones de la evaluación, diagnóstico y pronóstico”. Esta investigación buscó contribuir a un pequeño pero creciente número de estudios que proponen métodos para el aprendizaje de las diferentes formas de creatividad.

1.2 El problema de investigación

Ésta es una investigación que se enfocó en el impacto que tiene el aprendizaje de la atención meditativa con relación a la creatividad motriz, en alumnos con experiencia previa de cinco años o más.

Dado el enfoque educativo de este estudio, el aprendizaje de la atención meditativa fue central a la investigación. Para poder estudiar el tema, se utilizaron tanto una metodología psicológica y psicocognitiva del aprendizaje, como un contexto que abarca las experiencias de las prácticas contemplativas para entender los procesos que propicia la meditación. De esta manera se logró estudiar empíricamente el aprendizaje de la atención meditativa, utilizando un medio interpretativo y descriptivo, con un diseño mixto apegado al conocimiento científico.

Aún cuando uno de los principales objetivos de la práctica meditativa es el desarrollo de la creatividad y en particular una creatividad tan esencial como la motriz (Lynch, 2007) la relación entre estos conceptos existe en un contexto poco estudiado. Uno de los principales objetivos de esta investigación, fue entonces, lograr integrar las diferentes posturas teóricas que se usan para abordar el tema. Es dentro de esto contexto en donde se puede estudiar disciplinadamente la relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz.

Finalmente, se necesitó de un método que permita documentar las experiencias subjetivas y objetivas de los participantes para identificar el impacto del aprendizaje de la atención meditativa sobre la creatividad motriz. De esta manera no se cae ni en el materialismo científico ni en idealismo filosófico y se puede estudiar el tema empíricamente (Wilber, 2011). Para esto fue necesario desarrollar una metodología de investigación que pudiera documentar tanto las percepciones de los alumnos como su desempeño motriz observable. El estudio desde ambas perspectivas, permitió postular una visión comprehensiva del proceso.

1.3 La pregunta de investigación

¿Existe un impacto del aprendizaje de la atención meditativa en relación a la creatividad motriz, en alumnos con experiencia previa de cinco años o más en la danza?

1.3.1 Definición de términos

- 1. Existe**
- 2. Impacto**
- 3. Aprendizaje**
- 4. Atención meditativa**
- 5. Relación**
- 6. Creatividad motriz**
- 7. Experiencia previa**

1. Existe

La palabra implica el descubrimiento de una relación entre las dos variables estudiadas. Siendo esta una investigación inicial en el campo, se busca confirmar que hay un efecto del aprendizaje de la atención meditativa sobre la creatividad motriz, sin llegar necesariamente a una explicación de lo que sucede.

2. Impacto

La palabra sugiere una relación de causa y efecto en la que el sujeto - la atención meditativa - tiene un efecto sobre el objeto - el proceso creativo. La investigación de este impacto se mide a través de entrevistas sobre los cambios que perciben los participantes.

3. Aprendizaje

Jeanne Ellis Ormrod (2008) plantea una definición ampliamente aceptada del aprendizaje que abarca puntos clave de esta investigación: El aprendizaje es un cambio relativamente permanente en las asociaciones o representaciones mentales como resultado de la experiencia. Desde una perspectiva meditativa, el aprendizaje se describe como el proceso de trascender el presente nivel de desarrollo hacia uno más inclusivo (Shapiro et al, 2003).

4. Atención meditativa

Se puede definirla como la atención que se desarrolla a partir de una práctica de meditación. Goleman (2004) mantiene que la atención es la focalización de la conciencia. Se trata de una actividad direccional energizadora que participa y facilita el trabajo de todos los procesos cognitivos. Un punto clave de la atención es que no contiene información (Goleman, 2004).

La meditación se basa en enfocar la atención sobre un objeto, sonido o experiencia con el fin de entrenar la mente (Kornfield, 2008). De acuerdo a la investigación de Daniel Goleman (2004) existen dos grandes escuelas meditativas: “Concentrative meditation” y “Mindfulness meditation”. Ambas utilizan la atención como punto de partida y, por esa razón, los sujetos estudiados pueden utilizar ambas técnicas. La principal diferencia es que mientras “Concentrative Meditation” utiliza principalmente la atención sobre algún objeto, “Mindfulness Meditation” mantiene la atención del meditador sobre una conciencia externa al individuo llamada “el observador”.

5. Relación

Se puede definir como una conexión entre dos o más cosas (Brennan, 1982). En este estudio se pretende encontrar la simbiosis entre la atención meditativa y el proceso de creatividad motriz.

6. Creatividad motriz

Se puede definir como una innovación valiosa en la capacidad de una persona para mover su cuerpo (Brennan, 1982). Para esta investigación se utilizaron indicadores que comúnmente se usan para calificar la creatividad motriz:

- Fluidez (número de respuestas en un tiempo dado)
- Flexibilidad (número de respuestas de categorías diferentes)
- Originalidad (número de respuestas inusuales)
- Imaginación (respuestas expresivas y simbólicas)

7. Experiencia previa

Los alumnos que participaron en la clase debían tener al menos 5 años de experiencia en clases de movimiento corporal. Esto es necesario para que ellos mismos lograran distinguir entre el efecto de la atención meditativa y la práctica sobre su creatividad motriz.

1.4 Objetivos de la investigación

Objetivo general: Entender el impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz.

Objetivos específicos:

1. Profundizar en el conocimiento del proceso de aprendizaje de la atención meditativa.
2. Estudiar la relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz desde una perspectiva objetiva y subjetiva.
3. Integrar las diferentes propuesta teóricas sobre la relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz.

1.5 Justificación y beneficios de la investigación

Esta investigación es importante porque explora un territorio relativamente nuevo y contribuye a un pequeño pero creciente número de estudios que exploran la relación entre meditación y creatividad. Este estudio pretendió aportar al entendimiento de preguntas básicas para las que aún no hay respuestas concretas: ¿Qué es la meditación? ¿Qué es la creatividad? De igual manera, al buscar identificar la relación entre ambos conceptos, este estudio ayuda a entender los procesos simbióticos y el contexto teórico que comparten.

Adicionalmente esta investigación es relevante porque presenta un estudio detallado de la atención meditativa. Esto incluye el proceso de aprendizaje y su aplicación al desarrollo de habilidades creativas. Saber enfocar la atención, enseñanza central de las prácticas meditativas, mejora la concentración, reduce el estrés y la ansiedad e incrementa la felicidad y la creatividad (Jha, 2007). Un mayor control de la atención es de suma importancia para individuos e instituciones que participan en sociedades modernas en constante cambio (Shapiro, et al, 2003).

De igual manera, esta investigación es importante porque contribuye herramientas para guiar el aprendizaje de la creatividad motriz. El desarrollo de las múltiples caras de la creatividad es un área de conocimiento sobre la cual aún no se tiene mucha información. Hoy en día las instituciones educativas y el mundo laboral cada vez ponen más énfasis en la creatividad (Feldman, 1994). La creatividad motriz, en particular, ha recibido muy poca atención y se refleja en una cultura que poco hace por aprender a desarrollarla (Fryer, 2006).

Este estudio no pretendió llegar a conclusiones definitivas sobre la relación entre la meditación y la creatividad motriz, sino encontrar evidencia que sugiera que existe una sinergia entre ellas. En la búsqueda de esta relación, se tuvo que reflexionar sobre grandes preguntas educativas. Esta investigación es importante porque requiere replantear preguntas como: ¿Qué es la conciencia? ¿Qué es el conocimiento? ¿Qué quiere decir ser una persona creativa? ¿Cuál es el papel de las instituciones educativas al preparar a los estudiantes para las realidades del ámbito laboral? ¿Cuál es el papel de la espiritualidad en la educación?

Finalmente, esta investigación es relevante al contribuir al marco teórico necesario para el estudio del impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz, un tema que aún se encuentra en su infancia. Este estudio se encargó de recopilar información de diferentes fuentes, incluyendo las perspectivas de las tradiciones de sabiduría, teóricos contemporáneos, física cuántica y organizaciones que enseñan el proceso creativo, entre otros. Estas diferentes posturas contribuyen al desarrollo de un contexto dentro del cual futuras investigaciones sobre la meditación pueden llevarse a cabo.

1.6 Definición de términos

Meditación: El desarrollo de la capacidad de concentrarse y mantener la atención en un objeto, desenganchando la atención de la fuente de distracción y redirigiendo la atención sobre un objeto deseado. Ese objeto puede ser interno como la respiración, externo como una persona, o mental como el contenido de los pensamientos. Esto se hace siempre con la intención de controlar la tendencia de la mente de saltar de un pensamiento a otro (Rao, 1989).

Creatividad motriz: La capacidad intrínsecamente humana de vivir la corporeidad para utilizar la potencialidad del individuo en la búsqueda innovadora de una idea valiosa (Trigo, 1998, p. 623).

La expresión creativa motriz incluye la comunicación por gestos, los movimientos armonizados, las acciones controladas y el movimiento con la integración de la palabra (Shepard, 2011).

Creatividad: Un evento nuevo que tiene valor y utilidad (Jeffrey, Hawkins, 2008).

Atención: Goleman (2004) mantiene que la atención es la focalización de la conciencia. Se trata de una actividad direccional energizadora que participa y facilita el trabajo de todos los procesos cognitivos. Un punto clave de la atención es que no contiene información (Goleman, 2004).

La atención meditativa se basa en enfocar la atención sobre un objeto, sonido o experiencia con el fin de entrenar la mente (Kornfield, 2008).

Aprendizaje: El aprendizaje es un cambio relativamente permanente en las asociaciones o representaciones mentales como resultado de la experiencia (Ormond, 2008).

Desde una perspectiva meditativa, el aprendizaje se describe como el proceso de trascender el presente nivel de desarrollo hacia uno más inclusivo (Shapiro et al, 2003).

Motricidad: La vivencia de la corporeidad para expresar acciones que impliquen el desarrollo del ser humano (Trigo,1999).

Capítulo 2.

Marco teórico

Tomando en cuenta tanto las contribuciones de la psicología occidental como las propuestas de las tradiciones de sabiduría occidentales, se presenta un panorama integral en donde se puede estudiar a profundidad el impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz. Adicionalmente, este estudio necesita de un marco teórico que pueda dar contexto tanto a las percepciones subjetivas de los estudiantes sobre los procesos meditativos, como a los cambios observables en su desempeño motriz. Se presentan, entonces, las herramientas necesarias para una observación subjetiva y objetiva del impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz. Finalmente, se introducen las diferentes teorías sobre la relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz. Es en este contexto integral en donde se comienza esta investigación.

2.1 La conciencia

El estudio de la meditación comienza por el entendimiento de la conciencia ya que es el espacio que da contexto a la experiencia meditativa (Goldman, 2005). Sin duda, la conciencia es un concepto elusivo que resulta difícil de encapsular, no obstante es esencial para abordar este estudio. En la psicología, la conciencia hace referencia al fenómeno de darse cuenta de lo que ocurre. En el dominio espiritual se refiere a La Fuente, La Unidad o El Uno. En la neurociencia se habla de sinapsis neurológicas. Estas distintas definiciones aparentan estar hablando de cosas diferentes, sin embargo simplemente son conceptos que

intentan dar una explicación a experiencias de la conciencia que son válidas desde su propia perspectiva (Wilber, 2007).

2.1.1 Perspectivas sobre la conciencia

Ampliamente, es posible hablar de tres grandes maneras de entender la conciencia en occidente: el dualismo, el materialismo y la perspectiva integrativa (Sarath, 2006).

El dualismo: Es la perspectiva que explica la realidad desde dos mundos ontológicamente diferentes. Desde esta manera de conciencia, se separa conceptualmente el mundo físico del mental. Aquí, tanto la mente como el cuerpo son dos entidades completamente distintas (Carassus, 2006).

El materialismo: Es una reacción al dualismo que surge en el siglo XX que intenta simplificar la comprensión de la realidad reduciéndola a fenómenos observables. Esta perspectiva rechaza la dualidad y reduce la mente del dualismo a procesos físicos. El materialismo decide dejar de preocuparse por la conciencia en sí y la reduce a formar parte de la conducta humana (Carassus, 2006).

La perspectiva integral: Ante las limitaciones del dualismo y el materialismo, recientemente algunos investigadores han emprendido una búsqueda de una teoría unificadora de los procesos humanos. Esta perspectiva intenta integrar los estímulos sensoriales con el pensamiento complejo y pretende unir el mundo exterior con el interior. La perspectiva integral propone un tablero sobre el cual toda proposición encuentra espacio para jugar (Wilber, 2001).

2.1.2 Perspectiva para esta investigación

El impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz sucede en un contexto que abarca diversas perspectivas sobre la realidad. En esta investigación se enfrentan por un lado a las ciencias naturales que describen procesos sensoriales y por otro lado a una ciencia psicológica que se preocupa por el funcionamiento de la mente (Casassus, 2006). De igual manera, se necesita cerrar la brecha entre las teorías propuestas por la psicología cognitiva y las prácticas introspectivas que presentan las tradiciones de sabiduría. Para lograr esta tarea Herculeana se necesita una perspectiva integral.

2.2 El aprendizaje

Sin el aprendizaje no se puede modificar el comportamiento y estaríamos perdidos en un mundo en el que no habría crecimiento. Existen una gran cantidad de perspectivas que se pueden utilizar para estudiar el aprendizaje. Algunas de las definiciones más aceptadas hoy en día las resume Ormond (2008) al plantear las siguientes dos:

1. El aprendizaje es un cambio relativamente permanente en la conducta como resultado de la experiencia.
2. El aprendizaje es un cambio relativamente permanente en las asociaciones o representaciones mentales como resultado de la experiencia.

Se puede observar que la primera definición es del orden estímulo respuesta (E-R), primer paradigma conductista que hizo posible comenzar a investigar la conducta humana y por ende el aprendizaje.

La segunda definición plantea un intermedio entre el estímulo y la respuesta y da pie a un supuesto básico de la psicología cognitiva: el que los procesos mentales pueden y deben ser investigados científicamente.

En esta investigación se utilizaron ambas definiciones del aprendizaje propuestas por Ormond (2008) para entender el proceso del impacto sobre la creatividad motriz. El tipo de aprendizaje que describe la primera definición se observó con la grabación en video de las clases. De esta manera se compararon los cambios relativamente permanentes en la conducta o motricidad de los alumnos.

El tipo de aprendizaje que describe la segunda definición, se estudió en base a entrevistas con los participantes sobre cambios relativamente permanentes en sus asociaciones y representaciones mentales y su impacto sobre la creatividad motriz. De esta manera se logró estudiar la experiencia subjetiva de los participantes.

Sin embargo, como menciona Catania (2006) aún no hay teorías unificadoras de todo lo que se ha investigado respecto al aprendizaje. Más allá, cuando se habla del aprendizaje de la atención meditativa, se entra en áreas que no están dentro de las corrientes principales descritas por la investigación científica.

El aprendizaje, desde una perspectiva meditativa, se describe como el proceso de trascender el presente nivel de desarrollo hacia uno más inclusivo (Shapiro et al, 2003). Para entender esta aseveración se debe adentrarse en la Filosofía Perenne.

2.2.1 *La filosofía perenne*

Se puede entender el proceso de aprendizaje de la meditación al colocarse dentro del contexto de lo que es la Filosofía Perenne (Shapiro, et al, 2003). Ésta se encuentra en el núcleo de todas las grandes tradiciones de sabiduría como son el Hinduismo, Budismo, Judaísmo y Taoísmo, entre otras (Novak, 1995). Se basa en tres premisas fundamentales que hablan directamente de los aspectos más vitales de el potencial humano. Sin embargo, con la excepción de la psicología transpersonal e integral, la premisa de la Filosofía Perenne no es parte del estudio científico occidental (Wilber, 2002).

Primera premisa: El estado psicológico habitual no es óptimo y tiende a ser inmaduro. La idea principal es que el hombre vive en círculos restringidos de su propio potencial. En general, se hace uso de una pequeña parte de nuestra conciencia y colectivamente tenemos mucho por desarrollar (Shapiro, et al, 2003).

Segunda premisa: Existen estados de desarrollo más amplios a los que se puede llegar. Lo que se llama “normal” y es considerado como el tope del potencial de desarrollo humano comienza a verse como un límite arbitrario de crecimiento impuesto culturalmente. Más allá del periodo de operaciones formales que establece Piaget como tope de desarrollo existe la integración del ego. Es decir, más allá de niveles convencionales o personales de aprendizaje existen los niveles posconvencionales o transpersonales de aprendizaje (Shapiro, et al, 2003).

Tercera premisa: El desarrollo hacia niveles transpersonales es acelerado con el uso de prácticas psicológicas y contemplativas. La mayor parte de las prácticas de las grandes

tradiciones de sabiduría consisten en este tipo de experiencias. La práctica principal y raíz del desarrollo a etapas transpersonales, es la meditación (Shapiro, et al, 2003).

Para incorporar las etapas transpersonales de desarrollo a la investigación científica, una reciente corriente de investigadores “integrales” han intentado plasmar una teoría completa del aprendizaje humano, incorporando tanto las visiones occidentales como las orientales. Siguiendo los pasos del uno de los primeros filósofos integrales, el Hindú Sri. Aurobindo, teóricos como Stanislav Grof, Roger Walsh, Frances Vaughn, Daniel Brown, Jack Engler, Daniel Goleman, Charles Tart, Donal Rothberg, Michael Zimmerman, Seymour Boorstein, Mask Epstein, David Lukoff, Michael Washburn, Joel Funk, John Nelson, John Chirban, Robert Foreman, Francis Lu, Michael Murphy, Mark Waldman, James Fadiman y Ken Wilber, han buscado crear una visión global que abarque todas las formas de aprendizaje y niveles de desarrollo que se han desarrollado colectivamente (Wilber, 2005).

2.2.2 La integración de métodos de aprendizaje orientales y occidentales

Las tradiciones de sabiduría mantienen que hay un proceso de aprendizaje y desarrollo humano que se puede dividir en cuatro grandes etapas: cuerpo, mente, alma y espíritu. Es decir, el individuo aprende a ser conciente de su propia identidad siguiendo estas cuatro etapas. Estas etapas son llamadas la gran cadena del ser (Wilber, 2005).

La teoría integral del aprendizaje toma esta gran cadena que ofrecen como legado las tradiciones espirituales y la subdivide para incorporar el conocimiento desarrollado por las ciencias occidentales. Dicho proceso no cambia los niveles de la gran cadena del ser,

simplemente brinda más detalle. Esto ha dado como resultado una gran cadena del ser ampliada que divide el aprendizaje de cada individuo en seis niveles (Varela, 1999). A continuación se comparan los niveles de desarrollo de las tradiciones de sabiduría y la psicología integral (ver Figura 1).

Tradiciones de Sabiduría	Psicología integral	Edad
Cuerpo	Nivel 1. Sensorio físico	0-1 años
	Nivel 2. Fantásmico-emocional	1-3 años
Mente	Nivel 3. Mente representativa	3-7 años
	Nivel 4. Mente regla-rol	jóvenes – adultos
	Nivel 5. Reflexivo formal	adultos
	Nivel 6. Visión-lógico	adultos
Alma	Nivel 7. Nivel Psíquico	adultos
	Nivel 8. Nivel Sutil	
	Nivel 9. Causal	
Espíritu	Nivel 10. Nivel No dual	adultos

Figura 1. Niveles de desarrollo humano [Reproducida de Wilber (2005)]

Niveles Personales

La psicología occidental tradicionalmente se ha enfocado en el estudio de los primeros 6 niveles de desarrollo humano – los niveles personales. Estos incluyen específicamente el estudio del cuerpo y la mente (Smith, 2009). Estos niveles han sido estudiados por diversos investigadores incluyendo a: Abraham Maslow, Jane Loevinger, Robert Kegan, Clare Graves y Jean Piaget, mostrando todos una sorprendente congruencia

entre los niveles que proponen (Wilber, 2007). A continuación se presenta una descripción de los niveles de desarrollo desde la perspectiva de la psicología integral, como son descritos en el libro de Ken Wilber (psicología integral, 2011) el cual resume las contribuciones de los autores anteriormente mencionados.

Nivel 1. Sensorio físico: Aquí el infante se encuentra en un estado integrado al mundo que lo rodea en donde dominan la materia y las sensaciones. Corresponde a los primeros tres Skandhas de la psicología Budistas, el nivel sensorio-físico de Aurobindo y el sensorio-motor de Piaget.

Nivel 2. Fatásmico-emocional: Este es el nivel emocional-sexual. Se refiere a la mente inferior o mente-imagen, la cual es la forma más sencilla de representación mental que opera exclusivamente sobre la base de imágenes. Corresponde al cuarto Skandha de la psicología Budista y al Pranamayakosha de la tradición Vedanta.

Nivel 3. Mente representativa: Aquí se desarrolla la capacidad de manejar símbolos y conceptos. La mente representativa va más allá de una simple imagen ya que mientras las imágenes representan pictóricamente los objetos, los símbolos y conceptos, por su parte, no los representan de manera figurativa sino verbal. Corresponde al nivel preoperacional de Piaget.

Nivel 4. Mente regla-rol: Aquí el individuo puede comenzar a asumir el rol de los demás. También es el primer nivel que puede comenzar a realizar operaciones regladas como la multiplicación, división y la jerarquización. Corresponde al nivel de pensamiento operacional concreto de Piaget.

Nivel 5. *Mente reflexivo formal*: Se trata del primer nivel de desarrollo que no solo puede pensar sobre el mundo sino que también puede pensar sobre el pensamiento. Es la primera estructura claramente autorreflexiva. Corresponde al pensamiento operacional formal de Piaget.

Nivel 6. *Visión-lógico*: Varios psicólogos, entre los que se puede destacar a Bruner, Flavell y Arieti, señalan que existe evidencia de estructuras de desarrollo cognitivo superiores al pensamiento operacional formal de Piaget. Este nivel también ha sido llamado integrador, dialéctico o sintético creativo. Aquí se desarrolla la habilidad de entender una red masiva de ideas y sus relaciones e interrelaciones mutuas. Es el inicio de una capacidad superior de sintetizar, establecer conexiones e integrar conceptos.

Niveles transpersonales

Las tradiciones occidentales, en cambio, se han enfocado en el estudio de los niveles 7,8,9 y 10, también llamados niveles transpersonales (Varela, 1999). Estos niveles de conciencia son considerados más sutiles y accesibles primordialmente a través de métodos contemplativos como la meditación. En esta investigación, estos niveles son relevantes para el estudio de la atención meditativa ya que la percepción sutil que desarrolla la atención meditativa permite la entrada a los niveles transpersonales de aprendizaje y experiencia (Smith, 2009).

Nivel 7. *Psíquico*: Es el comienzo de las etapas transpersonales de desarrollo. En este nivel las capacidades preceptuales y cognitivas del individuo son tan amplias y universales que sus preocupaciones dejan de ser personales e individuales. Según las

tradiciones de sabiduría, este nivel comienza a aprender a operar sobre las capacidades preceptuales y cognitivas de la mente y así las trasciende. Corresponde al nivel de la mente iluminada de Sri. Aurobindo y a los niveles preliminares de la meditación del Hinduismo y Budismo.

Nivel 8. Sutil: De acuerdo a las tradiciones de sabiduría, el nivel sutil es el asiento de los arquetipos, de las formas platónicas y de las iluminaciones audibles. El Hinduismo menciona este nivel como el hogar de la deidad-forma personal. En el Budhismo Teravada, éste es el reino de los cuatro jnanas sin forma. En la meditación Vipassana, se trata del nivel del pseudonirvana. Corresponde a la mente intuitiva de Sri. Aurobindo y a el Geburah y el Chesed de la Cábala.

Nivel 9. Causal: Este es el nivel no manifestado de la realidad, es el sustrato trascendente de todas las estructuras inferiores. Es el vacío del Budhismo, lo sin forma del Hinduismo y el abismo del Gnosticismo. Este nivel se experimenta en un estado de conciencia denominado nirvana y corresponde a la supermente de Sri. Aurobindo.

Nivel 10. No dual: Después de atravesar el estado causal en que el mundo de las formas cesa, la conciencia despierta finalmente a una realización previa y eterna como espíritu absoluto y radiante. Aquí la forma es el vacío y el vacío es forma. Un famoso poema Hindú resume la conciencia no dual: “El mundo es ilusorio, Solo Brahma es real, Brahma es el mundo” (Aurobindo, 2010, p. 34)

Los niveles transpersonales al igual que los personales se pueden estudiar empíricamente. Las experiencias y cosmovisión compartida de cada nivel, se han confirmado en experimentos que involucran grupos de personas con experiencia meditativa

prolongada (Cohen, 2002). Más allá, si no se reconocen las etapas transpersonales de desarrollo en una investigación como ésta, se corre el riesgo de tener diversos problemas.

El primero es lo que Ken Wilber (1999) llama *the pre / trans fallacy* (la falacia pre-trans). Esto es una confusión de las etapas personales - cuerpo y mente - con las transpersonales - alma y espíritu. Esto sucede cuando regresiones patológicas como la psicosis se confunden con experiencias espirituales trascendentales. Adicionalmente, experiencias espirituales de las etapas transpersonales se pueden tachar como problemas personales. En este tipo de situaciones, aprendizaje y desarrollo transpersonal se confunden con regresiones y problemas de personalidad (Grof & Grof, 1990; Walsh & Vaughan, 1993). Es importante mencionar que las experiencias de los niveles transpersonales no son producto de especulación metafísica ni conceptos abstractos; son las experiencias directas que están disponibles a todo practicante de meditación (Goleman, 2001).

Los niveles de la gran cadena del ser que propone Wilber (2005) son diez porque incorporan detalles de las aportaciones de las tradiciones de sabiduría y la psicología cognitiva. Sin embargo, la mayoría de las tradiciones han presentado cuatro niveles - Cuerpo, mente, alma, espíritu. La arbitrariedad de los niveles no es importante, sino el proceso de desarrollo de lo personal - cuerpo y mente - hacia lo transpersonal - alma y espíritu. Desde esta perspectiva, hay una sorprendente cantidad de similitudes entre los niveles de desarrollo que han propuesto las diferentes tradiciones (ver figura 2).

se puede explorar la percepción de los alumnos acerca del impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz.

2.2.3 Desarrollo humano entre los niveles de la gran cadena del ser

Para la presente investigación, el punto clave de estas etapas de desarrollo fue la transición entre un nivel y otro. Este proceso ha sido estudiado por diversos investigadores incluyendo a James Mark Baldwin, Clare Graves, James Loevinger, John Broughton, Erik Erikson, Don Beck y Robert Keagan, por nombrar algunos de los más destacados (Wilber, 2011). El proceso de transición entre un nivel y otro es una experiencia creativa que involucra tres etapas: identificar, trascender e incluir (Wilber, 2001).

Identificar: En primera instancia el individuo se identifica con la cosmovisión del nivel en el que se encuentra. En esta etapa, el individuo consolida su visión de la realidad usando la interpretación que le permite su presente nivel de desarrollo (Wilber, 2011).

Trascender: La habilidad de poder “observar” nuestra cosmovisión desata un proceso creativo del cual surge el siguiente nivel de desarrollo. Esta transición consiste en un movimiento creativo que permite identificar nuestra cosmovisión para poder trascenderla (Wilber, 2011).

Incluir: Una vez que se ha trascendido un nivel de desarrollo, es importante para un crecimiento saludable, reincorporar la visión del nivel pasado como parte de una amalgama de perspectivas de nuestra nueva cosmovisión. De esta manera, el desarrollo continúa en círculos de perspectiva cada vez más inclusivos (Wilber, 2011).

El surgimiento de cada nuevo nivel de desarrollo en una persona es un proceso creativo mediante el cual se deja de identificarse con la presente interpretación de la realidad para adentrarse en una visión más inclusiva (Beck y Cowan, 1996; Lovejoy y Stanlis 2009; Graves, 2004). En las etapas transpersonales, la meditación o las prácticas contemplativas son necesarias para identificar la cosmovisión que se busca trascender. Siguiendo esta premisa, la investigación busca lograr, a través de la atención meditativa, que los alumnos *identifiquen* su entendimiento de lo que es la motricidad, *trasciendan* ese concepto y finalmente lo *integren* en una nueva cosmovisión más inclusiva de la motricidad. Éste es el proceso de desarrollo de la creatividad motriz desde la perspectiva de la psicología integral (Wilber, 2007).

2.3 La meditación

El objetivo de la meditación es el fomentar un bienestar y una madurez psicológica y espiritual. De igual manera, la meditación ayuda a mantener los procesos mentales bajo un mayor control voluntario (Wallace, 2003). La base de toda práctica meditativa es la atención. Esta atención utilizada en prácticas meditativas, es la misma focalización de la conciencia que describe la psicología cognitiva. Como menciona Posner (1992), se trata de una actividad direccional energizadora que participa y facilita el trabajo de todos los procesos cognitivos.

Los beneficios de la práctica meditativa, como muestran diversas investigaciones (Delmonte, 1984; Fling, Thomas, & Gallaher, 1981; Janowiak & Hackman, 1994; Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998) incluyen la reducción de estrés y ansiedad, mejor salud, mayor

felicidad, más energía y concentración y mayor desarrollo personal. Algunos investigadores, como Foris (2005) mencionan la posibilidad de aplicar la meditación a otras áreas como la creatividad y la intuición. Sin embargo, son muy pocas las investigaciones que han explorado estas áreas.

Algunos de los estilos más comunes de meditación incluyen Zen, Vipassana, Yoga y Meditación Transcendental (MT). Cada estilo tiene su práctica específica y objeto de atención. La MT, por ejemplo, es uno de los estilos más simples en el cual los practicantes aprenden un mantra o sonido sagrado como objeto de atención. Cantar el mantra se convierte en un punto de enfoque al cual se puede regresar cuando la mente comienza a divagar. Se puede entonces conceptualizar la meditación como el arte de la atención.

2.3.1 Investigaciones sobre el impacto de la meditación

En la investigación realizada por Foris (2005), *The Effect of Meditation*, se estudió el efecto de 30 minutos de meditación diaria sobre adultos, por un periodo de 6 meses para determinar los beneficios de la práctica. De acuerdo a Foris (2005) los beneficios incluyen la reducción de estrés y ansiedad, mejor salud, mayor felicidad, más energía y concentración y mayor desarrollo personal y espiritual. Investigaciones subsecuentes han validado esta posición (Delmonte, 1984; Fling, Thomas, & Gallaher, 1981; Janowiak & Hackman, 1994). Esta investigación muestra las múltiples aplicaciones de la meditación. Adicionalmente, Foris (2005) menciona la posibilidad de aplicar la meditación a otras áreas como la creatividad y la intuición.

El impacto de la meditación sobre el aprendizaje de la atención se ha documentado en varios estudios (Rani & Rao, 1996; Rani & Rao, 2000; Redfering & Bowman, 1981). Valentine y Sweet (1999) en su estudio *Meditation and Attention*, compararon 19 meditadores con 24 personas en un grupo de control. Los participantes también fueron clasificados como meditadores de larga experiencia (más de 24 meses) y de corta experiencia (menos de 24 meses). Cuando se les dio un examen de atención a ambos grupos, los meditadores mostraron una capacidad significativamente superior al grupo de control para mantener la atención. De igual manera, los meditadores con más experiencia mostraron una habilidad superior para mantener la atención que aquellos con poca experiencia.

Estudios como éste son importantes para esta investigación porque establecen una clara relación entre la meditación y la atención. Esta investigación es de particular relevancia para el presente estudio que busca entender el impacto de la atención meditativa para lograr un impacto sobre la creatividad motriz.

Una de las contadas investigaciones que han estudiado la relación entre la meditación y la creatividad es el estudio realizado por So y Orme-Johnson (2001), *Three Randomized Experiments on the Longitudinal Effects of the Transcendental Meditation Technique on Cognition*. En esta investigación se examinó el efecto de la meditación transcendental (MT) sobre la cognición y creatividad. 154 alumnos chinos de preparatoria fueron asignados al azar a dos grupos, uno de meditación transcendental y otro grupo de siesta. La práctica consistía en 20 minutos de meditación o siesta respectivamente dos veces al día. Después de seis meses, el grupo de MT demostró un incremento significativo en inteligencia práctica, creatividad y velocidad de procesamiento de información.

Este mismo estudio fue replicado en 118 alumnos en otra preparatoria china, donde estos fueron asignados al azar a un grupo de MT, un grupo de meditación contemplativa (MC) y un grupo de control. Los grupos practicaron su meditación respectiva por 20 minutos dos veces al día. Después de seis meses el grupo de MT mostró una mejora notable en creatividad, ansiedad y velocidad de procesamiento de información comparado con el grupo de control. El grupo que practicó MC mostró un incremento significativo en la velocidad de procesamiento de información y creatividad.

La misma investigación fue replicada una tercera vez en un estudio que examinó a 99 alumnos vocacionales de Taiwán. La mitad fueron asignados al azar a un grupo que practicó MT y la otra mitad a un grupo de control. Después de 12 meses, el grupo que practicó MT mostró mejoras notables en la velocidad de procesamiento de información, menos ansiedad y un incremento en su creatividad. En los tres estudios, fue notable el impacto de la meditación sobre la creatividad.

En cuanto a la práctica informal de la meditación en la vida diaria, existen muy pocas investigaciones que exploren los beneficios. Este tema es crucial, ya que el objetivo de la meditación no es simplemente cambiar de conciencia durante la práctica formal, sino llevar esa experiencia a la vida diaria.

Para estudiar este tema Easterlin y Cardeña (1999) en su estudio *Cognitive and Emotional Differences Between Short and Long-term Vipassana Meditators*, evaluaron los efectos de la meditación Vipassana en la vida cotidiana de meditadores principiantes y avanzados. El estudio incluyó 43 meditadores, 19 principiantes y 24 avanzados, quienes respondieron a mensajes diarios que contenían preguntas relacionadas con la conciencia, la

aceptación, el afecto y el estilo cognitivo. En relación a los meditadores principiantes, los meditadores avanzados mostraron una mayor conciencia, un estado de ánimo más positivo, mayor aceptación y bajos niveles de ansiedad y estrés. Este estudio es importante porque la intención de esta investigación no es la atención meditativa durante la práctica, sino posteriormente durante los ejercicios de movimiento corporal.

Otra área importante para la investigación de la meditación es la que toca un estudio realizado por Carrington, Collings, Benson, Robinson, Wood, Lehrer (1980) llamado *The Use of Meditation-relaxation Techniques for the Management of Stress in a Working Population*. Esta investigación pretendió observar el impacto de la meditación sobre el estrés. El estudio se hizo con 154 trabajadores de una compañía de teléfonos. Una tercera parte de los participantes aprendió a meditar, otra tercera parte aprendió una técnica de relajación y los demás participaron en un grupo de control.

A los cinco meses los tres grupos reportaron una disminución en sus síntomas de estrés, pero solamente el grupo que aprendió a meditar mostró una mejora significativa en comparación al grupo de control (Carrington, et al, 1980). La importancia de este estudio es que muestra el efecto apaciguador de la meditación sobre el estrés, proceso esencial para que surja la creatividad motriz.

Estos estudios pioneros en el área de meditación no están exentos de limitaciones. Muchos de ellos no demuestran un diseño de investigación riguroso, en particular resalta la falta de asignación al azar, la falta de seguimiento, la dificultad de medir un proceso introspectivo como la meditación y el tamaño reducido de las muestras. De igual manera, muchas de las investigaciones utilizan a meditadores principiantes ya que es difícil

conseguir grupos de meditadores con experiencia. Sin embargo, a pesar de estas limitaciones, los estudios proporcionan un comienzo sólido en el estudio de la meditación y sus efectos.

2.3.2 *Escuelas de meditación*

Dentro de las técnicas meditativas se pueden diferenciar dos grandes escuelas. La primera, meditación llamada concentrativa, implica reducir el enfoque voluntariamente y poner atención sobre algún objeto. En este tipo de meditación, se elige un objeto y se excluyen todos los otros. Para desarrollar esta atención, se descansa la atención de manera deliberada y voluntaria sobre algún objeto. Aquí existe un “Yo” (aquel que presta atención) que es un agente activo en el proceso (Freeman, 1999).

La segunda escuela, la meditación receptiva o awareness meditation, es más difícil de definir. Utiliza de igual manera la atención, pero ésta es una atención que no es dirigida voluntariamente por el meditador. En este caso, el practicante está atento a cualquier estímulo que surge inesperadamente. La intención de este tipo de meditación consiste en dejar de identificarse con la conciencia del “Yo” y descansar la atención sobre el flujo constante de ideas, emociones y sensaciones que atraviesan nuestra experiencia cada momento (Austin, 2009).

Es importante recordar que el propósito de ambas técnicas de meditación es la concientización del individuo sobre sí mismo y el crecimiento personal que esto conlleva (Wilber, 2005). Es decir, mediante la práctica de la atención meditativa, el estudiante logra identificar su propia visión de la realidad. Una vez que puede conceptualizar esta visión, puede liberarse de ella y trascenderla. Es en este momento en donde creativamente surge

una nueva interpretación de realidad. Cuando no se es nada, todo surge (Austin, 2009). Finalmente, el practicante puede re-incorporar su antigua visión de realidad en un entendimiento más amplio. La diferencia es que ahora la antigua visión es simplemente un componente de la nueva y no la totalidad (Wilber, 2011).

2.3.3 Comparación de la atención meditativa y cognoscitiva

La naturaleza selectiva de la atención y su importancia para orientar la conducta dirigida a objetivos ha sido una de las áreas más estudiadas en la psicología y la neurociencia. Se pueden observar notables paralelismos entre los procesos involucrados en la atención meditativa y la atención como se usa en psicología occidental. Tanto científicos como eruditos budistas reconocen que la capacidad de concentrarse y mantener la atención en un objeto, requiere habilidades que implican el monitoreo de la atención y la detección de distracciones. En particular, es necesario poder desenganchar la atención de las fuentes de distracción y redirigirla al objeto deseado (Lutz, 2008).

En el estudio neurocientífico de la atención, se asocia este proceso con actividad en sistemas disociables en el cerebro. Específicamente, se ha encontrado que se utilizan los sistemas neuronales asociados con el control del conflicto; por ejemplo, la corteza anterior dorsal. También hay evidencia que la atención selectiva utiliza la unión temporo-parietal y la corteza prefrontal. La acción de mantener la atención se asocia con las zonas frontal y parietal derecha y con el tálamo. Las investigaciones sobre la atención meditativa han mostrado que estas mismas áreas están involucradas en la inducción y el mantenimiento del estado de meditación (Lutz, 2008) .

2.4 La creatividad

Existen muchas teorías sobre el origen de la creatividad. Platón, por ejemplo, mantenía que la creatividad no es más que una experiencia del mundo de las ideas que sostiene a toda la existencia (Taylor, 2010). Más recientemente, investigadores como Mihaly Csikszentmihalyi (1995) ponen énfasis sobre cómo el proceso de creatividad emerge del contexto social. En sus investigaciones, Csikszentmihalyi, ha demostrado los beneficios de trabajar en un lugar y momento en que otros individuos también se encuentran trabajando en actividades creativas. Csikszentmihalyi menciona el desarrollo comunal de creatividad en la pintura y escultura en Florencia en el siglo XIV, computadoras en el norte de California en los 60s y 70s y la industrialización en el sureste de Asia en el último cuarto del siglo 20. Csikszentmihalyi (2009) mantiene que, en lo que a creatividad concierne, existe una relación simbiótica entre el individuo y el medio que lo rodea.

Desde una perspectiva meditativa, la creatividad es un proceso evolutivo que permite entrar en nuevos niveles de conciencia (Wilber, 2011). Para entender esta definición, se comienza con la premisa de que el humano tiene un proceso de desarrollo que incluye cuerpo, mente, alma y espíritu. Estos, claro, son niveles arbitrarios que en realidad se presentan más como un flujo evolutivo (Smith, 2009). Sin embargo, el proceso de desarrollo consiste en poder observar nuestra presente cosmovisión (el nivel en el que uno se encuentra). Cuando se logra hacer esto, puede uno distanciarse de ella y entenderla como una perspectiva. Surge entonces un espacio creativo dentro del cual nace un nuevo

paradigma. Finalmente se logra incorporar la vieja y la nueva cosmovisión en un nivel más inclusivo. Éste es el proceso creativo que induce la meditación (Wilber, 2011).

2.4.1 Etapas del proceso creativo

Un consenso entre diversas investigaciones sobre la creatividad, como (De la Torre 1999: 92-100; Casillas 1999; Gibbons 2005) establece que todo estudio creativo sigue un proceso de desarrollo de cuatro fases:

1a. Preparación: Etapa de información y documentación que conduce al planteamiento del problema. La posesión de estos datos previos es la base para construir algo distinto (De la torre, 1999). Para esta investigación, esta etapa consiste en ejercicios corporales que permitan a los alumnos entender su propio concepto de motricidad.

2a. Incubación: Es una fase donde se visualiza la solución desde puntos de vista distintos. En esta etapa se multiplican las perspectivas y soluciones a la situación (De la torre, 1999). Para esta investigación, esta etapa es donde la meditación, a través del aprendizaje de la atención, crea un espacio donde no hay actividad y donde la mente tiene la libertad de visualizar y crear nuevas formas de movimiento.

3a. Iluminación: Es el momento en donde surge la idea creativa. Toda la información de la cual se disponía aparece estructurada funcionalmente dando una solución al problema planteado (Casillas 1999). Para esta investigación, la iluminación consiste en el nacimiento de una nueva forma de entender el movimiento por parte de los alumnos.

4a. Verificación: En esta etapa, se pone en acción la idea para ver si realmente cumple con el objetivo para el cual fue concebida. Uno se percata si la idea es realmente creativa o simplemente un pensamiento más (Casillas, 1999). En esta investigación, esta etapa consiste en las entrevistas a los alumnos sobre sus percepciones del impacto de la

atención meditativa sobre la creatividad motriz.

2.4.2 *La creatividad motriz*

Toda acción creativa tiene como objetivo el reencuentro con el “yo” mental, emocional y corporal que cada individuo lleva dentro (Csikszentmihalyi, 1988). La percepción de este proceso de autodescubrimiento es objetivo primordial de esta investigación, la cual se enfoca en la expresión creativa motriz que incluye la comunicación por gestos, los movimientos armonizados, acciones controladas y el movimiento con la integración de la palabra (Shepard, 2011).

Otras perspectivas sobre la creatividad motriz incluyen las del investigador Trigo Aza (1998). Aza comienza por describir la motricidad como la habilidad para expresar acciones corporales que impliquen el desarrollo del ser humano. De Igual manera, el autor menciona que todo acto creativo también resulta en un desarrollo personal. Basándose en estas ideas, Trigo (1999) define la creatividad motriz como la capacidad intrínsecamente humana de experimentar el cuerpo en formas nuevas para propiciar un desarrollo personal.

2.4.3 *Evaluación de la creatividad motriz*

En esta sección se presentan los elementos necesarios para la evaluación de la creatividad motriz (ver Figura 3) y los indicadores de creatividad motriz con los que se califica el desempeño de los participantes (ver Figura 4).

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PROCESO DE CONSTRUCCIÓN	PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN
Es una prueba de evaluación por medio de un sistema de indicadores de creatividad que permite registrar cuantitativamente las observaciones cualitativas realizadas.	Marco teórico Selección de indicadores suficientes, relevantes y acordes con la definición. Operativización de los indicadores hasta convertirlos en variables observables (items). Establecimiento del sistema de categorías y su valoración.	Aplicación en una muestra representativa de la población. Observación sistemática, ya sea “in vivo” o “in vitro”, por un conjunto de observadores independientes. Hoja de registro que facilite recopilación de datos.

Figura 3. Evaluación de la creatividad motriz [Reproducida de Murcia (2002)]

De igual manera, las investigaciones (Murcia, 2002; Martínez y Díaz, 2002; Brennan, 1982) que se han realizado sobre la creatividad motriz establecen los siguientes indicadores para su medición.

Indicador	Preguntas
Fluidez	¿Hago muchos intentos?
Realizar el mayor número posible de acciones con un único objeto. Realizar la misma acción (andar, comer, etc.) de muchas formas o con muchos objetos.	¿Continúo moviéndome todo el tiempo? ¿Parecen mis movimientos rápidos, vivaces, energéticos?
Flexibilidad	¿Son mis intentos de naturaleza variada y muestran rapidez en el cambio de ideas?
Cambiar el sentido y dinámica de una forma preestablecida de saludar, andar, escribir o comportarse, operando sucesivamente en formas variadas e inesperadas.	¿Mis respuestas implican el cuerpo entero y las diferentes parte del cuerpo? ¿Varío la utilización de los objetos del entorno?
Originalidad	¿Experimento con el cuerpo?
Hacer las cosas como nunca las has hecho ni las has visto hacer.	¿Uso el tiempo (acentos, velocidad, ritmo) de manera insólita? ¿Uso el espacio de formas interesantes y novedosas?
Imaginación	¿Transformo una idea simple de muchas maneras?
Crear movimientos o conceptos motrices que no estaban presentes para los sentidos.	¿Uso los objetos de manera imaginativa? ¿Interactúo con las personas que me rodean de manera imaginativa?

Figura 4. Indicadores de creatividad motriz [Reproducida de Murcía (2002)]

La valoración de las preguntas fue en una escala de 1-100, tanto para las preguntas individuales como para las de grupo. El uno indicó que la actitud identificada en la pregunta no estuvo presente, el 10 expresó una presencia constante. El tipo de estudio, ya sea la parte cualitativa o cuantitativa, determina si las preguntas son calificadas por los alumnos o por el investigador.

Estos indicadores permitieron medir el desempeño de los alumnos objetivamente. Sin embargo, para medir la percepción de los alumnos del impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz, fue necesario crear una herramienta de evaluación que permitió también medir la experiencia subjetiva de los alumnos. De esta manera se logró una perspectiva integral de la relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz.

2.4.4 Mapa integral para la evaluación de la creatividad motriz

Aún cuando ya se divisan ciertos cambios en la epistemología del estudio científico, el paradigma que se utiliza hoy en día para las investigaciones aún tiende a ser objetivo y reduce las experiencias interiores a fenómenos exteriores observables (Wilber, 2011). Es decir, intenta estudiar los eventos subjetivos volviéndolos objetivos. Este materialismo científico tiene grandes problemas (Wilber, 2005). Principalmente el que no crea un marco conceptual en donde se puede unir el estudio del sujeto y el objeto (Shapiro, et al, 2003).

El uso de investigaciones cualitativas ha comenzado a abrir las puertas para el estudio empírico de las experiencias subjetivas. Sin embargo, se necesita un mapa cognitivo que empiece a cerrar la brecha entre sujeto y objeto y que permita clarificar el terreno en

donde se desarrolla una investigación como la actual. Un buen primer intento es el que ha desarrollado el investigador Ken Wilber (ver figura 5).

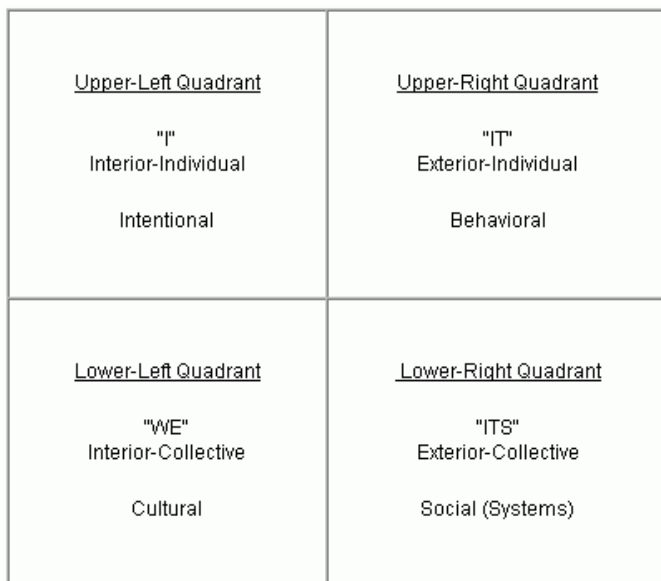


Figura 5. Mapa AQUAL [Reproducida de Wilber (2007)]

Este mapa de la realidad intenta incorporar una visión completa de la experiencia humana a través de cuatro cuadrantes. En primera instancia, Wilber (2007) divide la experiencia en subjetiva y objetiva y éstas a su vez en individual y colectiva. Los cuatro cuadrantes que resultan son: individual-subjetivo, colectivo-subjetivo, individual-objetivo y colectivo-objetivo. Un estudio completo sobre la percepción del impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz necesariamente debe considerar las perspectivas subjetivas y objetivas del contexto.

La investigación científica sobre la creatividad motriz que se ha hecho hasta ahora, utiliza casi exclusivamente indicadores objetivos - cuadrantes 3 y 4. El único indicador de

creatividad motriz que han utilizado investigaciones pasadas, que podría dar información sobre los procesos subjetivos es la imaginación. Sin embargo, todas las preguntas sobre la imaginación califican igualmente procesos objetivos y observables (ver figura 4). Es entonces necesario implementar una metodología que pueda servir para estudiar los cuadrantes subjetivos. Por esta razón se administran entrevistas a profundidad a los participantes sobre sus percepciones del proceso. De esta manera se puede estudiar el impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz desde una perspectiva más inclusiva.

2.5 La relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz

Dentro del espacio al que se llama conciencia, existen diferentes perspectivas disponibles para entender la realidad. Wilber (2011) postula tres perspectivas principales que se reflejan tanto en el lenguaje como en la construcción de conocimiento. Estas son la primera, segunda y tercera persona. El estudio del impacto de la meditación sobre la creatividad se puede entender como un movimiento que deja atrás el enfoque convencional de conocimiento en tercera persona para adentrarse en una visión más amplia que también incluye conocimiento en primera y segunda persona.

El conocimiento en tercera persona es el que se recibe tradicionalmente en la escuela. Éste se preocupa por el contenido externo y consiste de lógica, racionalismo y análisis. De igual manera, se ocupa principalmente de la importancia del entendimiento de objetos que se encuentran fuera de nosotros. En esta perspectiva, la realidad existe como un objeto externo que se puede llegar a conocer (Sarath, 2006).

Recientemente, el construccionismo ha comenzado a cambiar la interpretación del proceso educativo hacia una perspectiva en segunda persona. Surge entonces un proceso de enseñanza-aprendizaje activo, basado en la relación entre el sujeto que observa y el objeto que es observado. De esta manera, el estudiante va construyendo mentalmente su entendimiento de la realidad con base en el conocimiento previo y en las nuevas experiencias (Días y Hernández, 2004).

Se puede, por ejemplo, estudiar arte desde una perspectiva en tercera persona que incluye conocimiento teórico e histórico. De la misma manera, se puede estudiar arte desde una perspectiva en segunda persona creando propias obras de arte. Es importante mencionar que el enfoque de segunda persona no excluye el enfoque de tercera persona, más bien lo incluye (Sarath, 2006). Es decir, las diferentes perspectivas son complementarias.

Una perspectiva de primera persona se preocupa por las experiencias internas del sujeto. Es aquí en donde la meditación permite adentrarse en la experiencia del sujeto observador. Por mucho tiempo, la meditación ha sido considerada como práctica espiritual para el desarrollo de claridad mental, creatividad y compasión. Sin embargo, se comienza a entender que la experiencia que propicia la meditación, en su aspecto más fundamental, es finalmente una experiencia de conocimiento personal. Ser concientes de nuestra experiencia en primera persona permite mayor creatividad en todas las formas de expresión (Sarath, 2006).

2.5.1 *Meditación y fisiología*

Como mencionan Ryff y Singer (1998), “ El bienestar humano involucra al mismo tiempo la mente y el cuerpo y la relación entre ambos” (p. 2). Aún cuando el impacto fisiológico de la meditación no es muy claro, existen ciertas investigaciones que han aportado a esta área de investigación.

Mejoras en el funcionamiento del sistema inmune, es uno de los ejemplos más mencionados del impacto de la meditación sobre el cuerpo (Davidson, Kabat-Zinn, Schumacher, Rosenkrantz, Muller, Santorelli, Urbanowski, Harrington, 2003). Otro efecto que se reporta con regularidad es el de relajación y reducción de estrés y ansiedad (Carrington, et al, 1980). De igual manera, algunos estudios sugieren que la meditación crea en el cuerpo un estado de alta atención en el que puede responder fácilmente a estímulos externos (Wallace, 2003).

Otros estudios sugieren que la meditación puede balancear la actividad de los dos hemisferios del cerebro. Davidson et al. (2003) también han encontrado mayor actividad eléctrica en el área izquierda frontal del cerebro después de un curso de meditación de 8 semanas. Un incremento en la actividad de esta área se asocia con un actitud más positiva y comportamientos emocionales que favorecen una mejor adaptación.

Aún cuando la investigación sobre la relación entre la meditación y la fisiología apenas comienza, parece haber el potencial de incrementar el bienestar fisiológico en muchas maneras. Para probar esta hipótesis con certeza, se requieren estudios que indaguen a mayor profundidad. Para fines de esta investigación, se puede mencionar que tanto la reducción de estrés, como el desarrollo de un estado de alta atención y las mejoras en

actitud y comportamientos emocionales, pueden contribuir al surgimiento de la creatividad motriz en el practicante de meditación.

2.5.2 *¿Cómo funciona la meditación concentrativa?*

De acuerdo con Holtz et al. (2001) la meditación concentrativa en sí, es un proceso contemplativo que tiene como resultado un acto creativo. Holtz et al. (2011) llevaron a cabo un estudio en el que recabaron las distintas investigaciones sobre la meditación identificado 4 etapas de la meditación concentrativa.

Regulación de la atención: La mayoría de las técnicas de meditación comienzan con el aprendizaje de la regulación de la atención. Normalmente se recomienda haber desarrollado una buena atención meditativa antes de comenzar con las siguientes etapas (Holtz , et al, 2011).

Conciencia corporal: Se puede entender como la habilidad de notar sensaciones corporales sutiles (Mehling, Gopisetty, Daubenmier, Price, Hecht, Stewart, 2009). En la meditación concentrativa, el enfoque de la atención tiende a ser una experiencia interna como la respiración o las emociones (Holtz, et al, 2011).

Regulación de emociones: Un número de estudios sugieren que la meditación concentrativa resulta en mejoras notables en la habilidad del practicante para regular sus emociones. Esto quiere decir que el practicante logra observar y modificar sus respuestas emocionales de una manera que propicie su propio bienestar y mejore su relación con los que lo rodean (Holtz, et al, 2011).

Cambio en la perspectiva sobre uno mismo: Éste es el cambio creativo que propicia la atención meditativa (Olendzki, 2010). La percepción de uno mismo es producto de un continuo proceso mental. Cuando se comienza una práctica meditativa, los estudiantes mencionan que pueden observar su propio proceso mental con mayor claridad. Es entonces cuando se logra entender a la visión del “yo” como un ser que no cambia y que existe separado de la realidad. La meditación permite entender que la realidad se expresa como relaciones que se encuentran en constante cambio (Holtz, et al, 2011).

Éstas son las etapas del proceso meditativo que permiten tomar conciencia de los procesos internos desde una perspectiva en primera persona, lo cual propicia un cambio creativo. Se comienza por dirigir la atención a experiencias inmediatas que suceden aquí y ahora. Esto permite el desarrollo de una conciencia corporal y emocional a través de la cual se pueden observar los propios patrones de comportamiento. Una vez que se logra ver esos patrones, se puede romperlos y liberar un proceso creativo en uno mismo.

2.5.3 Pioneros en la relación entre la meditación y la creatividad

Uno de los pioneros en la relación entre la atención meditativa y la creatividad es el profesor Steven Saitzyk, quien es catedrático en el *Arts Center College of Design* de Los Ángeles y director internacional de Shambhala Art, una organización creada conjuntamente entre profesores americanos y Monjes Budistas Tibetanos para ayudar a integrar la meditación y el proceso creativo.

El Dr. Saitzyk (2011) habla sobre la presencia en todo momento de la vida de dos distintas formas de conciencia. Una es la conciencia de sensaciones y la otra es la

conciencia cognitiva. Normalmente, la experiencia humana está ligada a la conciencia cognitiva porque es la que tiende a dominar. De hecho, la conciencia cognitiva tiende a ser tan potente, que muchas veces no permite percibir las sensaciones que surgen momento a momento. Es decir, la experiencia se convierte exclusivamente en pensamientos. El problema de que nuestra experiencia cognitiva se vuelva la totalidad de la realidad, es que los pensamientos tienden a estar cargados de negatividad, colgarse en el pasado y perderse en sueños del futuro (Saitzyk, 2011).

Lo que busca lograr la meditación es crear un espacio de contemplación en el que se pueda observar y experimentar la conciencia de sensaciones, la cual precede a la conciencia cognitiva. La meditación ayuda a crear y experimentar un espacio que existe entre los pensamientos, que permite el surgimiento de la conciencia de sensaciones. A través de la práctica meditativa, se aprende poco a poco a entrenar la mente a estar atenta a las sensaciones que surgen momento a momento. Es de aquí donde surge la creatividad (Saitzyk, 2011).

Otro investigador, Lynch (2007) menciona que la mente es el lugar en donde los cinco sentidos se juntan y son racionalizados para crear una experiencia. Cuando se logra calmar el caos en la mente, se logra entender que existe un momento previo al pensamiento en el cual la intuición permite que surja la creatividad. Normalmente no se reconoce este momento, pero es precisamente por eso que se practica la atención meditativa una y otra vez (Lynch, 2007).

Para lograr la atención meditativa se utilizan diversas prácticas que giran alrededor del desarrollo de la atención. Por ejemplo, se utilizan mantras, visualizaciones o la

respiración, para que el practicante entrene a la mente a regresar constantemente a su objeto de atención. Este proceso permite liberar a la mente de su infatuación con las ideas que continuamente genera y permite el surgimiento de la meta-conciencia – una experiencia de conciencia total. Es en el espacio de discontinuidad que crea la meditación, donde surge la creatividad (Lynch, 2007).

Wilber (2011) por su parte, menciona que desde la perspectiva meditativa todo tipo de creatividad es un acto evolutivo. La atención meditativa permite identificar nuestro presente entendimiento de la realidad. Al lograr esto, surge un espacio creativo de donde nace una nueva forma de conceptualizar nuestra cosmovisión. Finalmente, el entendimiento antiguo y nuevo se unen en una visión más amplia y evolucionada (Wilber, 2011). Desde esta perspectiva, al estudiar el impacto de la atención meditativa específicamente sobre la creatividad motriz, se está indagando ¿Cómo es que la atención meditativa permite un proceso creativo que consiste en identificar, trascender e integrar nuestra presente interpretación de lo que es la motricidad, con una nueva visión más inclusiva?

2.5.4 Investigaciones sobre la relación entre la meditación y la creatividad

Un estudio que se enfocó directamente en la relación entre la meditación y la creatividad fue llevado a cabo en la Universidad de Cornell. El estudio dividió a 100 estudiantes universitarios en un grupo de control y un grupo de meditación transcendental. Después de cinco meses de práctica diaria, el grupo de meditación mostró mejoras significativas en indicadores de creatividad como originalidad, flexibilidad y fluidez de

acuerdo al examen de Torrance. Este estudio es importante porque es uno de los pioneros en la relación entre la meditación y la creatividad. De igual manera, los resultados de la investigación son alentadores para futuras investigaciones en esta área (Travis, 1979).

2.5.5 *El Sistema Río Abierto*

El sistema Río Abierto tiene su comienzo en 1966 cuando la psicóloga Argentina María Adela Palcos comienza a explorar la aplicación del movimiento a la psicoterapia. En un par de años, se crea un sistema de ejercicios que juegan con la relación entre las prácticas contemplativas y la motricidad. El objetivo que propone el sistema Río Abierto es el de desarrollar el entendimiento de nosotros mismos comprendiendo como se pertenece a movimientos colectivos, los cuales en su sentido más profundo son creativos (Palcos, 2011). Hoy en día, existen decenas de instituciones en cuatro continentes que practican el sistema Río Abierto como herramienta para el desarrollo personal.

María Adela Palcos (2011) en su libro, habla sobre cómo la meditación normalmente está asociada con posiciones estáticas del cuerpo. Esto se hace con la intención de callar las distracciones y poder poner atención a los procesos internos. Sin embargo, es posible conectar con nuestro proceso interior por medio de la meditación en movimiento. Éste es el espacio que explora una investigación sobre el impacto de la atención meditativa en la creatividad motriz.

Menos teoría y más práctica, las clases del sistema Río Abierto hacen uso de la simbiosis entre la atención meditativa y la creatividad motriz para propiciar el desarrollo humano (Palcos, 2011). En particular, sus técnicas utilizan la concentración que se

desarrolla mediante la meditación para crear un espacio de tranquilidad y contemplación dentro del cual puede surgir naturalmente la creatividad (Farb, 2007). Por esta razón, la filosofía y los ejercicios que maneja el sistema Río Abierto sirven como guía y ejemplo para el curso que se imparte como parte de esta investigación.

2.5.6 *El experimento de la doble rendija*

La física cuántica propone un experimento de particular relevancia para el estudio de la relación entre la meditación y la creatividad, en el que se demuestra la importancia de la atención del observador. En la versión básica del experimento, una pistola dispara fotones (paquetes de energía) individualmente a través de una ranura en una placa delgada. Los fotones que logran pasar a través de la ranura se puede observar golpeando individualmente una pantalla detrás de la placa (ver figura 7). Es así como se sabe que los fotones pueden comportarse como partículas (Fayer, 2010).

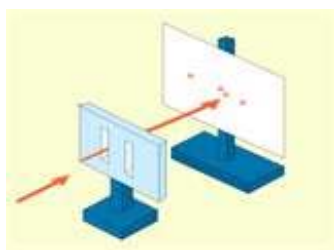


Figura 7. Experimento de la doble rendija (1) (Halliday, 2007, p. 876).

A continuación los investigadores cambian de disparar fotones individuales a un flujo constante de los mismos a través de ambas ranuras (ver Figura 8). Esto crea un patrón de interferencia, produciendo bandas brillantes y oscuras en la pantalla receptora – un resultado común si la luz esta compuesta de ondas, pero que no es de esperarse si la luz esta

hecha estrictamente de partículas. Lo que es aún más sorprendente es que este mismo patrón de interferencia resulta si se disparan fotones individuales a través de ambas ranuras. Esto quiere decir que cuando existe la posibilidad de pasar a través de ambas ranuras, los fotones se comportan precisamente como si eso sucediera – atraviesan ambas ranuras al mismo tiempo (Rae, 2006).

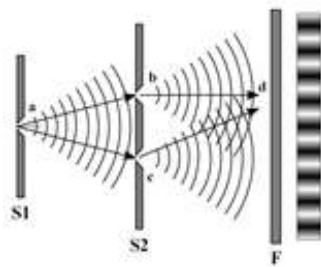


Figura 8. Experimento de la doble rendija (2) (Halliday, 2007, p. 877).

Esto confundió a los investigadores quienes decidieron colocar un detector en el punto S2 de la figura 8 para observar el pasó de los fotones a través de las ranuras. Sorprendentemente, al colocar un detector, el efecto sobre la pantalla receptora deja de ser un patrón de interferencia y se puede observar el golpe de los fotones individuales. Es decir, el observar a los fotones cambia su comportamiento de una onda de posibilidades a una partícula concreta (Hoffman, 1998).

Entonces, cuando existe la posibilidad de pasar por ambas ranuras, el fotón se comporta como una onda de probabilidades. Sin embargo, en el momento en que el fotón es observado, esta nube de probabilidades se concretiza y el fotón es observable como una partícula, la cual se puede observar pasando por una sola ranura. La observación cambia el comportamiento del fotón de una onda a una partícula. Así pues, el saltó cuántico consiste

en concretizar una nube de probabilidades en un evento tangible a través de la observación (Feynman, 2005).

Este experimento es de particular interés para esta investigación ya que la relación entre la meditación y la creatividad se basa en la atención meditativa (Wilber, 2001). Es este proceso de observación interna, el que permite el nacimiento de algo nuevo y creativo (West, 1987). El simple acto de observar los patrones de pensamiento y comportamiento los transforman de una posibilidad a un evento tangible (Wilber, 2001). Como menciona el físico Roger Penrose (2007), cuando una nube de probabilidades colapsa debido a la observación, el resultado es un momento de conciencia – es la creatividad.

De igual manera, en la meditación se utiliza la atención para observar una gama interna de posibilidades, lo cual permite que alguna de éstas se manifiesten de manera tangible (Wallace, 1999). Al igual que en el experimento de la doble rendija, es posible que la atención meditativa concretice una nube interna de posibilidades y mediante este proceso surja la creatividad – un evento nuevo (Wilber, 2000). La meditación, por medio de la atención, da forma a lo que antes solo era una posibilidad (Singer, 2001).

Capítulo 3.

Metodología de la investigación

La relativa juventud de este tema de investigación requirió de un estudio exploratorio y descriptivo que no pretende llegar a conclusiones definitivas sobre la relación entre estas variables, sino encontrar evidencia que sugiera que existe una sinergia entre ellas. Sin embargo, se buscó estudiar la relación entre las variables desde la perspectiva más inclusiva posible. Por esta razón se utilizó una metodología de investigación mixta que permitió la amplitud necesaria para explorar el tema y la estructura requerida para comenzar a sembrar los cimientos que apoyarán futuros estudios en el área. Esto incluyó un aspecto cuantitativo que se basó en observaciones utilizando indicadores de creatividad motriz y un aspecto cualitativo que se fundamentó en entrevistas a profundidad a los participantes.

3.1 Introducción al método de investigación

Este estudio utilizó una metodología mixta en donde la perspectiva dominante fue la cualitativa. Los cinco participantes constituyeron, entonces, un estudio cualitativo de casos a profundidad. Esta información se trianguló con las observaciones cuantitativas para tener mayor confianza en los resultados. La metodología mixta se eligió con la finalidad de obtener una mayor variedad de perspectivas sobre un problema poco estudiado. Adicionalmente, el método de investigación permitió confrontar las tensiones entre las distintas propuestas teóricas que conciernen esta investigación.

Este estudio se basó en una observación longitudinal del impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz a lo largo de un curso de diez semanas. Al finalizar el curso, se logró observar un desarrollo en la creatividad motriz de los participantes producto de la atención meditativa. Este desarrollo de la creatividad motriz fue más allá de lo que se esperaría como resultado de un curso de danza normal en el que no se utiliza la meditación. Como menciona Bryman (2008) el diseño longitudinal puede permitir la mejor comprensión de la dimensión del tiempo en las variables analizadas y por lo tanto es propicio para este estudio.

Dado el enfoque educativo de este estudio, el aprendizaje de la atención meditativa es una variable central a la investigación. Para poder estudiar el tema se utilizó tanto una metodología psicológica y psicocognitiva del aprendizaje, como un contexto que abarcó las experiencias de las prácticas contemplativas. De esta manera se logró estudiar empíricamente el aprendizaje de la atención meditativa, utilizando un medio interpretativo y descriptivo, con un diseño mixto apegado al conocimiento científico.

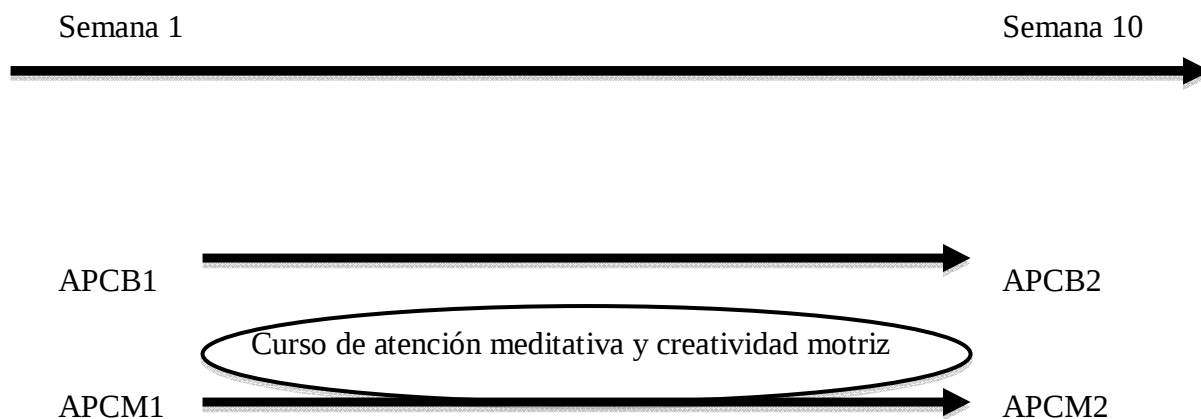
En este estudio se utilizó un método de investigación que pretendió medir el impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz desde una perspectiva tanto subjetiva como objetiva. Así entonces, se contribuyó a una visión integral del proceso que incluye tanto la percepción de los participantes como su desempeño observable. La fortaleza de este método consiste en poder triangular la interpretación subjetiva de los alumnos con indicadores objetivos de creatividad motriz, para lograr un mejor entendimiento del proceso.

3.1.1 Entrevistas a profundidad

La metodología dominante para medir este aspecto de la investigación fue interpretativa y cualitativa, centrándose en el entendimiento de los procesos por los que pasan los participantes. La herramienta principal consistió es una entrevista final abierta, en la cual el investigador tuvo cuatro tareas:

- Ilustrar el proceso de aprendizaje de la atención meditativa de cada participante
- Permitir que el entrevistado identifique y hable acerca del impacto de la atención meditativa sobre su creatividad motriz
- Identificar el impacto de la atención meditativa y separarlo del efecto de la práctica de danza
- Encontrar paralelos entre la percepción de los participantes y las teorías propuestas en el marco teórico

De particular importancia para identificar el impacto de la atención meditativa y separarlo del efecto de la práctica de danza, fue identificar el cambio que ocurrió entre los dos pares de puntos clave descritos a continuación. Inicialmente el alumno tiene cierta auto-percepción de su competencia física como bailarín (APCB1) y cierta auto-percepción de su creatividad motriz (APCM1). El alumno toma un curso de diez semanas sobre la relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz y termina con cierta auto-percepción de su competencia física como bailarín (APCB2) y cierta auto-percepción de su creatividad motriz (APCM2).



En la entrevista buscó resaltar la percepción de los participantes del cambio, o la ausencia de cambio entre los cuatro puntos clave APCB1 y APCB2 y entre APCM1 y APCM2.

Para encontrar paralelos entre la percepción de los participantes y las teorías propuestas en el marco teórico, el investigador buscó lograr que el entrevistado expresara abiertamente su experiencia del curso. Hay dos teorías sobre la relación entre la meditación y la creatividad motriz en particular, que se buscaron confirmar mediante esta entrevista:

- Desarrollo integral: Aquí se estudia si los alumnos perciben un proceso en el cual hayan utilizado la meditación para *identificar* su entendimiento de lo que es la motricidad, *trascendido* ese concepto mediante los ejercicios y finalmente lo hayan *integrado* en una nueva cosmovisión más inclusiva de la motricidad. Este es el proceso de desarrollo de creatividad motriz desde una perspectiva integral (Wilber, 2007).
- La creatividad como resultado de la meditación concentrativa: Como se menciona en el marco teórico, se ha demostrado que el proceso de la meditación concentrativa

culmina con una experiencia creativa enfocada en un cambio de perspectiva sobre uno mismo. Aquí interesa medir si los alumnos perciben un proceso de creatividad motriz que sigue las etapas de la meditación concentrativa descritas por Holtz y otros, (2011). Estas incluyen:

- Regulación de atención
- Conciencia corporal
- Regulación de emociones
- Cambio en la perspectiva sobre uno mismo

3.1.2 Indicadores de creatividad motriz

La metodología dominante para medir este aspecto de la investigación fue objetiva y cuantitativa, centrándose en la observación del desarrollo de la creatividad motriz de los participantes de acuerdo a indicadores utilizados en investigaciones similares. Como tal, este método de medición arrojó conclusiones numéricas y permitió establecer una relación objetiva entre la atención meditativa y la creatividad motriz. Para lograr esto, después de cada clase, el investigador asignó una calificación a cada participante de acuerdo a indicadores de creatividad motriz que se han utilizado en estudios pasados (Murcia, 2002; Martínez y Díaz, 2002; Brennan, 1982):

- **Fluidez:** Realizar el mayor número posible de acciones con un único objeto.
Realizar la misma acción (andar, comer, etc.) de muchas formas o con muchos objetos.
- **Flexibilidad:** Cambiar el sentido y dinámica de una forma preestablecida de

saludar, andar, escribir o comportarse, operando sucesivamente en formas variadas e inesperadas.

- Originalidad: Hacer las cosas como nunca las has hecho ni las has visto hechas
- Imaginación: Crear movimientos o conceptos motrices que no estaban presentes para los sentidos.

Cada indicador tiene una serie de preguntas, para las cuales se otorgó una calificación en una escala de 1-100. El uno indica que la actitud identificada en la pregunta no estaba presente, el 100 expresa una presencia constante. Finalmente, se buscó identificar el cambio entre el desempeño inicial y final de acuerdo a cada indicador.

3.1.3 Fases de la investigación:

1. Concepción: Durante esta etapa se generan numerosas ideas para la investigación. Debido a la experiencia e interés del investigador y numerosas conversaciones con los asesores de esta tesis, el tema seleccionado es la relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz.
2. Marco teórico: La limitada literatura sobre el tema hace necesario construir un Marco teórico exploratorio en donde se pueda comenzar a estudiar el impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz.
3. Diseño de la investigación: Involucra principalmente un curso de meditación y creatividad motriz que se imparte a lo largo de 10 semanas. El contenido del curso se incorpora de diversas fuentes. La práctica meditativa se toma de investigaciones pasadas sobre el desarrollo de la atención meditativa. De igual manera, se utilizan

ideas y ejercicios de movimiento corporal que vienen de estudios sobre la creatividad motriz y de organizaciones que trabajan con conciencia corporal.

4. **Recolección de datos:** Al comienzo del estudio se llevan a cabo un par de entrevistas a miembros del World Wellness Academy como parte de las observaciones de campo. Cada clase es grabada en video para poder comparar el desempeño de los participantes antes y después del curso de acuerdo a indicadores. Adicionalmente, los participantes son entrevistados al inicio y final del taller sobre su percepción del proceso. Finalmente, durante cada clase, el investigador califica a los participantes de acuerdo a indicadores de creatividad motriz para observar su desarrollo.
5. **Reporte de resultados:** Se integran las diferentes facetas del estudio para ofrecer una visión comprehensiva del impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz. Por una lado están las observaciones objetivas de acuerdo a indicadores y por otro las percepciones subjetivas que presentan las entrevistas a profundidad.

3.1.4 Impacto de las fuentes consultadas

Esta investigación se enfrentó a múltiples perspectivas que tienen influencia sobre el tema y que requieren de un contexto común para ser estudiadas. Por un lado están las ciencias naturales que describen procesos sensoriales y por otro lado a la ciencia psicológica que se preocupa por el funcionamiento de la mente (Casassus, 2006). De igual manera se necesitó cerrar la brecha entre las teorías propuestas por la psicología cognitiva y las prácticas introspectivas que presentan las tradiciones de sabiduría. Para lograr esto, se necesitó una perspectiva integral de la conciencia.

En la meditación, la noción del Yo personal, el aspecto de la conciencia que se dedica a pensar de momento a momento, cambia de ser visto como un ente concreto y separado, a entenderlo como parte de un proceso colectivo y creativo (Wilber, 2011). Esta es la filosofía detrás del curso diseñado para esta investigación. La intención de cada una de las clases fue utilizar la atención meditativa para transformar el concepto de Yo de los participantes y liberar su potencial creativo. Como menciona Palcos (2011), en prácticas que exploran la relación entre contemplación y motricidad, se busca conectar con una conciencia personal y colectiva para liberar nuestra creatividad (Palcos, 2011).

Siguiendo las etapas del proceso meditativo identificadas por Holtz et al. (2011) el curso comenzó con el aprendizaje de la atención, continuó con el desarrollo de la conciencia corporal y la regulación de emociones y finalmente permitió la expresión creativa. Este proceso libera el potencial por medio de un cambio en la perspectiva sobre uno mismo (Wilber, 2005). De esta manera, el curso intentó medir una transformación que sucede finalmente en la conciencia de los participantes.

Igualmente, el curso pretendió propiciar e identificar el desenvolvimiento del proceso creativo motriz como es descrito por la psicología integral. Por esta razón se buscó lograr que a través de la atención meditativa los alumnos *identifiquen* su entendimiento de lo que es la motricidad, *trasciendan* este concepto y finalmente lo *integren* en una nueva cosmovisión de la motricidad (Wilber, 2007). El surgimiento de cada nuevo nivel de desarrollo en una persona es un proceso creativo mediante el cual se deja de identificar con su presente interpretación de la realidad para adentrarse en una visión más inclusiva (Beck y Cowan, 1996; Lovejoy y Stanlis 2009; Graves, 2004). La creatividad, entonces, es un impulso evolutivo que permite entrar en nuevos niveles de conciencia (Wilber, 2011).

3.1.5 Componentes de las clases

La meditación durante los primeros 20 minutos de cada clase consistió en una práctica concentrativa que se utiliza en la mayoría de los estudios sobre meditación (Foris, 2005; Carrington, et al, 1980, Esterlin y Cardaña, 1999). Esta práctica pretende desarrollar la atención al enfocar voluntariamente la mente del practicante sobre la respiración. Como menciona Freeman (1999), para desarrollar la atención meditativa, se descansa la atención de manera deliberada y voluntaria sobre algún objeto.

Las instrucciones para los participantes, al inicio de cada clase, incluyeron entonces una breve introducción a la meditación concentrativa. Las instrucciones fueron las siguientes:

- Enfocar la atención en la respiración
- No juzgar a la mente cuando pierde su enfoque en la respiración
- Regresar la mente a su atención sobre la respiración sin juzgar ni reprocharse
- Repetir por 20 minutos

El resto de la clase consistió en ejercicios de creatividad motriz que vienen de investigaciones pasadas sobre el tema (Murcia, 2002; Martínez y Díaz, 2002; Brennan, 1982). Adicionalmente se utilizaron actividades del sistema Río Abierto, cuyo objetivo es desarrollar el entendimiento de cada individuo, comprendiendo como se pertenece a movimientos colectivos, los cuales en su sentido mas profundo son creativos (Palcos, 2011). Finalmente, los maestros del World Wellness Academy, en particular los que trabajan con prácticas contemplativas, también contribuyeron al desarrollo de las clases.

3.2 Recolección de datos

La recolección de datos empíricos en esta investigación incluyó:

1. Entrevistas a miembros del World Wellness Academy
2. Entrevistas a los participantes
3. Observaciones de campo
4. Calificaciones de acuerdo a indicadores de creatividad motriz
5. Video de las clases
6. Integración de observaciones en un marco integral

3.2.1 *Entrevistas a miembros del World Wellness Academy*

La intención de la entrevista inicial fue entender el contexto dentro del cual se desarrolló la investigación. Por esta razón se utilizó una entrevista abierta para permitir que el investigador descubra las diferentes visiones y perspectivas de los miembros del World Wellness Academy. De igual manera, se buscó entablar una relación de amistad con los entrevistados para lograr una mejor dinámica durante el curso. Siendo esta la primera inmersión del investigador en el contexto a investigar, las entrevistas no fueron estructuradas y buscaron entender la dinámica y filosofía de la academia. La primera entrevistada fue la fundadora de la academia Shireta Luna. La segunda entrevista fue al maestro de meditación Israel Duarte. Una transcripción de todas las entrevista a miembros del personal del World Wellness Academy se encuentra como anexo 1 a este documento.

3.2.2 *Entrevistas a los participantes*

Se utilizaron entrevistas abiertas al principio y al final del curso. La entrevista inicial fue breve y sirvió para establecer un punto de partida. La entrevista final buscó permitir que el alumno pueda describir su percepción del proceso de cambio que ha propiciado el curso, separando el efecto de la atención meditativa del de la práctica. En sí, las entrevistas fueron reuniones en las que el investigador y los participantes intercambiaron información sobre la dinámica del curso. Las entrevistas fueron semiestructuradas en las que existieron preguntas guías que permitieron estudiar los objetivos que se propone la investigación. Sin embargo, el investigador tuvo libertad para indagar a profundidad en áreas que le parecieron adecuadas con las preguntas adicionales que fueron necesarias. Una transcripción de todas las entrevistas a los participantes se encuentra como anexo 2 a este documento.

3.2.3 *Observaciones de campo*

La investigación sucedió dentro de un contexto que influyó en maneras significativas sobre el resultado. En particular, se buscó reflexionar sobre la manera en que los involucrados entienden y definen la atención meditativa, la conciencia corporal y emocional, el proceso de desarrollo personal y la creatividad motriz, con la finalidad de entender como las preconcepciones de estos términos pueden influir sobre los resultados. Fue entonces importante no solamente aclarar los referentes lingüísticos que utilizaron los miembros de la academia, pero también mencionar los fines colectivos y delinear las

prácticas comunes de la academia para describir el espacio intersubjetivo en el que tomó lugar este estudio.

3.2.4 Calificaciones de acuerdo a indicadores de creatividad motriz

Al finalizar la primera clase los alumnos recibieron una calificación inicial para cada indicador de creatividad motriz. Posteriormente, el investigador pretendió observar y registrar la mejoría que sucede de clase a clase en cada participante. El registro de las calificaciones que recibió cada participante durante el curso se encuentra como anexo 3 a este documento.

3.2.5 Video de las clases

Cada una de las diez clases del curso fueron capturadas en video para poder estudiar el proceso de aprendizaje de la atención meditativa y su impacto sobre la creatividad motriz de los participantes. La cámara comenzó a rodar en el momento en que todos los participantes se encuentran reunidos en el salón del World Wellness Academy y continuó hasta terminar la clase. Esto se hizo por dos razones principales. La primera fue llevar un registro que permitió regresar a estudiar situaciones en particular. La segunda fue poder triangular la perspectiva subjetiva de las entrevistas con indicadores objetivos de *desarrollo* de creatividad motriz. Este método investigativo se explicó durante la primera clase del curso, mencionando a los participantes que serían grabados para fines de investigación. Las cartas de permiso firmadas por los participantes se encuentran como anexo 4 a este documento.

3.2.6 Integración de observaciones en un marco integral

Para poder estudiar este proceso de manera incluyente, el investigador integró las diferentes observaciones para crear una visión que triangula las percepciones internas y observaciones externas. El diseño del curso permitió un estudio creativo e innovador sobre la relación entre dos variables difíciles de definir y cuantificar. Con esta metodología de investigación se planteó un estudio integral sobre la relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz. Adicionalmente, se logró estudiar el tema objetivamente a través de indicadores de creatividad motriz y subjetivamente al entrevistar a los participantes sobre su percepción del proceso.

3.3 Población, muestra y contexto

La investigación se llevó a cabo en la academia de danza World Wellness Academy. La academia inicia en el 2010 como un centro para el desarrollo de la conciencia a través del movimiento. Se ofrecen cursos de danza, terapias basadas en el movimiento corporal y con esta investigación se abrirá una clase que explora la relación entre la meditación y la creatividad motriz. El World Wellness Academy fue un lugar ideal para este tipo de investigación porque la intención de la academia es explorar la sinergia entre prácticas contemplativas y la motricidad.

La academia se encuentra sobre Av. Revolución # 56 en el centro de Tepoztlán, Morelos. El espacio consiste de dos salones de baile en el segundo piso de un pequeño y

simple edificio de concreto. Ambos cuartos tienen paredes de espejos y una espléndida vista a las montañas Tepoztecas. Los cuartos son austeros con aparatos de música y unas cuantas sillas.

El ambiente social del World Wellness Academy se expresa en un grupo unido de maestros y estudiantes con una visión de la danza que va más allá de movimiento corporal, hacia un concepto que abarca el crecimiento personal. Israel Duarte, un practicante de meditación Zen por 30 años y maestro de danza en la academia, menciona en una entrevista que el disfruta dar clases en la academia porque “tanto los maestros como los alumnos están en un proceso de búsqueda y superación personal.” Las clases del instituto tienden a tener un componente de conciencia personal que complementa el trabajo motriz.

Al frente de la Academia se encuentra la danzo-terapeuta Shireta Luna quién lleva décadas explorando la relación entre las prácticas contemplativas y la motricidad. Shireta ha estudiado meditación y Tai-Chi bajo importantes maestros orientales y ha dedicado los últimos 5 años de su vida a una terapia que ella llama “conciencia en movimiento”. Shireta menciona que la intención de esta terapia es “liberar el cuerpo de los bloqueos físicos, emocionales y mentales del cuerpo para permitir que el movimiento fluya libremente.”

El uso de la atención desarrollada en prácticas contemplativas como herramienta para el desarrollo de la creatividad motriz no es un tema nuevo en el World Wellness Academy. De hecho, es un enfoque que se utiliza con regularidad. Como menciona Israel Duarte, “el cerebro es un órgano como cualquier otro órgano cuya función es secretar pensamientos. Normalmente la experiencia personal es controlada por estos pensamientos y difícilmente se puede estar atento a otros niveles de conciencia. La práctica de la atención

meditativa logra liberar nuestra atadura al flujo constante de ideas y liberar el cuerpo para lograr una mayor expresión motriz creativa.”

3.3.1 Selección de participantes

Inicialmente la clase se abrió al público y de esta manera se integró con participantes voluntarios. Se colocó publicidad en los diferentes cafés y centros de reunión en Tepoztlán. Se utilizó Facebook como medio para difundir el curso, el cual se ofreció de manera gratuita. Finalmente se agregó publicidad al boletín informativo del World Wellness Academy. La respuesta fue positiva, reuniéndose de 6 a 10 participantes, la mayoría adultos jóvenes entre 20 y 30 años de edad.

La paciencia necesaria para el desarrollo de la atención meditativa requiere de alumnos adultos y comprometidos. En particular para este curso, adultos con un mínimo de 5 años de experiencia con la danza. Esto se hizo con la intención de que los participantes pudieran fácilmente distinguir entre los efectos de la atención meditativa y la práctica de la danza. De esta manera se contribuyó a la validez interna de la investigación. Estas restricciones fueron mencionadas en la publicidad.

La primera clase consistió en una introducción al curso durante la cuál se explicó la metodología investigativa y la necesidad de un compromiso para completar las 10 semanas de trabajo. El curso consistió de una clase semanal, los jueves a las 6:00 pm, con una duración aproximada de una hora. Aún cuando la participación normalmente fue de entre 6 y 10 alumnos, hubo 5 participantes que mostraron constancia, atendiendo un 90% o más de

las clases. Estos son los alumnos que constituyen la muestra y quienes son entrevistados al comienzo y final del curso.

3.3.2 Observaciones de campo iniciales

Para entender el contexto en el cual se llevó a cabo la investigación y su influencia sobre los resultados, es importante aclarar algunos aspectos de este entorno. En particular especificar el significado de ciertas palabras de acuerdo a como se usan en la academia, describir el trabajo que se lleva a cabo en la World Wellness Academy y hablar sobre la dinámica del grupo que integra este curso.

Discusión sobre palabras clave utilizadas por miembros del World Wellness Academy

Conciencia: Esta es una palabra que se utiliza frecuentemente entre danzo-terapeutas. En general se utiliza en referencia a la práctica de enfocar la atención y tomar la perspectiva de un observador externo que existe como testigo del movimiento físico. Sin embargo, las interpretaciones de este concepto varían mucho. Shireta Luna, directora del World Wellness Academy menciona que todo tiene conciencia. Desde su perspectiva, conciencia es “aquello, fuera de lo que no existe nada”, es decir. . . todo. En sí, la conciencia se considera una herramienta de transformación personal.

Desarrollo personal: Todo maestro y estudiante con quien tuve la oportunidad de platicar durante esta investigación se encuentra en lo que Israel Duarte llama “un proceso de desarrollo personal”. Las clases y los ejercicios que más impacto tienen sobre los

estudiantes son aquellas que facilitan este proceso. Cada individuo tiene una interpretación diferente del concepto de desarrollo personal, sin embargo todas apuntan hacia lo que Shireta Luna llama “una mayor conciencia”. Es decir, entender quién es cada persona en un nivel individual y colectivo y utilizar ese conocimiento para impulsar la evolución humana.

Creatividad motriz: Como menciona Shireta Luna, “el proceso de desarrollo personal es una experiencia creativa y el surgimiento de nuevas perspectivas es propiciado por un movimiento creativo intuitivo.” Existe en nosotros una tendencia hacia la evolución tanto mental como emocional. Este movimiento impulsa a buscar nuevas maneras de movernos y relacionarnos. En esta academia se trabaja este movimiento evolutivo a través de la creatividad motriz.

Emociones: La meditación propicia una mayor conciencia tanto corporal como emocional. Para meditar se comienza por enfocar la atención en procesos corporales, pero es finalmente la conciencia emocional la que se entiende como la fuerza transformadora. Como menciona Israel Duarte “las emociones son nuestra percepción de las relaciones que experimentamos en el nivel de conciencia en el que nos encontramos. Es a través de ellas que transformamos nuestra realidad.” Por esta razón, gran parte de los ejercicios contemplativos que se practican en el World Wellness Academy tienen que ver con conciencia emocional.

Descripción de la Organización – World Wellness Academy

El World Wellness Academy imparte una gran variedad de clases que trabajan con prácticas contemplativas. Estas permiten que el practicante enfoque y haga conciente los diferentes aspectos de su persona. Como menciona Holzel et al. (2011), el desarrollo de la atención meditativa se logra principalmente a través de tomar conciencia de los procesos físicos, emocionales y mentales que suceden en nuestro cuerpo. De esta manera, se desarrolla la compasión y se despierta una conciencia de interconexión entre todos los aspectos de la vida. De igual manera, se cultiva una mayor empatía y habilidades de comunicación, mejorando nuestra atención, reduciendo el estrés y aumentando la creatividad.

Desde la perspectiva de la fundadora, la institución se crea en respuesta a lo que ella llama “el re-surgimiento de la energía femenina.” Ella explica que por miles de años la energía masculina ha dominado a la humanidad, algo que se puede ver en casi todas las sociedades modernas. Es con el movimiento romántico, pasando por los pre-rafaelitas, el surrealismo y el feminismo, hasta el movimiento moderno espiritual, que la energía femenina regresa a nuestra conciencia. El World Wellness Academy pretende aportar a la expansión de una energía femenina colectiva a través de propiciar un desarrollo de conciencia.

Descripción del grupo que integra el curso de meditación y creatividad motriz

Sin falta, cada uno de los integrantes del curso mostró interés en participar debido a su búsqueda de desarrollo personal. La intención de los participantes al integrarse a este

grupo, fue la de descubrirse a sí mismos a través del taller. Como tal, la dinámica que se vivió en las clases es una de gran empatía emocional y una que propició un proceso creativo que disuelve aquellas partes de el Yo físico y emocional que ya no son de utilidad. El grupo percibió las clases tanto como un experimento investigativo, como una terapia de superación personal. Tan efectivas fueron las clases que los alumnos decidieron continuar después de concluir el curso.

Capítulo 4.

Análisis de resultados

Tanto las entrevistas a profundidad como los indicadores mostraron un incremento significativo en la creatividad motriz de los participantes durante el curso. Incluso cuando se toma en consideración el efecto de la práctica – el simple acto de bailar - sobre la creatividad motriz, aún se puede detectar un impacto significativo propiciado por la atención meditativa. Se puede entonces decir que en el curso, el aprendizaje de la atención meditativa tuvo un impacto positivo sobre el desarrollo de la creatividad motriz de los participantes, más allá de lo que se esperaría como resultado de solamente practicar ejercicios de movimiento corporal. Adicionalmente, las entrevistas producen evidencia que el impacto no se restringe al contexto del curso, sino se extiende en su aplicación a las actividades cotidianas de los participantes.

4.1 Entrevistas a profundidad

Una vez completado el curso, se citó a cada uno de los participantes que atendieron al menos 90% del curso, para una entrevista final. Las entrevistas se llevaron a cabo individualmente en un cuarto del World Wellness Academy con la participación exclusiva del alumno y el entrevistador. Los participantes no recibieron instrucciones previas, únicamente se les dio una breve explicación sobre como identificar los 4 puntos de mayor importancia para esta investigación – APCB1, APCB2, APCM1 y APCM2.

APCB: auto-percepción de su competencia física

APCM: auto-percepción de su creatividad motriz

4.1.1 Análisis de la entrevista

La primera pregunta que se planteó a los participantes fue sobre su opinión general del curso. La pregunta fue hecha de una manera abierta para permitir que los alumnos escogieran los temas que para ellos fueron de mayor importancia. Las respuestas a la preguntas muestran una amplia apreciación por el curso y un notorio impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz. La manera en que cada alumno percibe ese impacto varía, debido en gran parte a la experiencia personal que cada quién trae al curso.

Para mi fue una experiencia genial y original. Nunca había combinado el baile y la meditación, aunque tengo mucha experiencia en ambos. Sin embargo, nunca había unido estos dos elementos en una forma conciente para tener un resultado sobre la danza. Entonces se me hizo un práctica muy original y me sirvió mucho.

Alumna 1

Voy a empezar advirtiéndote que soy estudiante de física y mi interpretación de lo que sucedió este curso esta muy ligado a la física. Yo creo que fue un curso excelente! Las implicaciones de lo que se hizo son sorprendentes, profundas y teóricamente hermosas.

Alumna 3

Me encantó! Sentí que liberaba mucha de las frustraciones que he tenido con el movimiento. A mi siempre me ha encantado el baile, pero también soy bastante penosa. Puedo hacer bailes estructurados en público, como salsa, pero simplemente moverme, siempre lo hago sola en mi cuarto. Este curso me ayudó a liberar la pena y las emociones que no me dejan expresarme creativamente. Fue para mi, muy liberador.

Alumna 4

Se me hizo una experiencia fascinante y sorprendentemente creativa. Si te soy honesto, te diré que siempre he sido un poco escéptico de la meditación. Me parece una práctica puramente mental que crea visualizaciones que intentamos “vendernos” de cierta manera, para sentirnos más adaptados a nuestra experiencia. Por eso, la idea de combinar la atención meditativa con creatividad motriz me pareció una idea muy interesante y me alisté en el curso. Quería ver si la meditación puede tener un efecto más real, digamos más físico, que solamente una experiencia mental.

Alumno 5

4.1.2 *Análisis del aprendizaje de la atención meditativa*

Las siguientes preguntas fueron dirigidas a profundizar en las experiencias del aprendizaje de la atención meditativa de cada uno de los participantes, un proceso que busca entrenar la mente para lograr enfocarla en un objeto deseado (Shapiro, et al, 2003). La atención meditativa permite evitar que la mente tome control pensando erráticamente en sucesos y problemas que permiten la concentración. Para lograr esto existen prácticas básicas de desarrollo de atención (meditación concentrativa) y prácticas avanzadas de utilización de la atención (meditación receptiva). El proceso descrito por los participantes comienza, sin falta, siguiendo las instrucciones básicas que se dieron durante el curso.

Fue seguir instrucciones bastante básicas. Comenzar con una posición de meditación: Sentada en media flor de loto, con la ayuda de un cojín para alinear la columna, las manos descansan sobre las rodillas y la atención enfocada sobre la respiración. Al poner mi atención sobre las inhalaciones y exhalaciones, la atención se entrena como resultado. Hay que recordar que cuando la mente divaga, la regresamos sin juzgar.

Alumna 2

Los pasos que menciona la alumna 2 para lograr el aprendizaje de la atención meditativa son descritos en diversas investigaciones (Wilber, 2007; Rani, 2000). La reciente antología de Holtz et al. (2011) menciona un proceso similar como una de las técnicas más efectivas para el aprendizaje de la atención meditativa. Esta manera de comenzar a entrenar la atención, explicada al comienzo de cada una de las clases del curso, corresponde a una incursión inicial hacia la meditación. Es decir, el enfocarse sobre un proceso como la respiración, es una forma básica y ampliamente utilizada para aprender a enfocar la atención.

Todos los participantes tienen un mínimo de 5 años de experiencia con la danza, lo cual les permite la perspectiva necesaria para comparar este curso con otros que han

tomado en el pasado en donde no utilizaron la atención meditativa. De esta manera se puede utilizar la experiencia de los participantes como punto de control. Adicionalmente, algunos de los alumnos tienen experiencia previa con la meditación. En particular se puede resaltar la experiencia meditativa de las alumnas 1, 3 y 4. Para tener el punto de inicio claro, antes de empezar el curso se entrevistó a los participantes sobre su experiencia con la danza y la meditación (ver tabla1).

Tabla 1

Años de experiencia en danza y meditación de los participantes del curso (Datos recabados por el autor).

	Alumna 1	Alumna 2	Alumna 3	Alumna 4	Alumno 5
Danza	7	7	8	8	5
Meditación	5	0	10	3	1

No resulta extraño, entonces, que estas tres participantes utilizaron la enseñanza básica del aprendizaje de la atención meditativa impartida en el curso y agregaron técnicas más avanzadas de su propia práctica. Los métodos que ellas describen son técnicas para la aplicación de la atención meditativa. Entre los métodos que las participantes utilizaron, destaca el uso de la intención, la aplicación de la atención para observar procesos cognitivos internos y el autodescubrimiento. En estas prácticas se puede observar el empleo de la atención meditativa y no solamente su aprendizaje.

Pues si tenía algo de práctica. Claro que cada persona tiene un método diferente de meditación. El meditar en grupo con una intención específica me ayudó y veo resultados en mi cotidianidad y puedo llevar a cabo objetivos más concretos con mejores resultados. Siempre procurando obtener “intención” sobre lo que yo hago.

Alumna 1

Cuando uno tiene cierto entrenamiento en la habilidad de dirigir la atención, se puede hacer mucho con ella. Mi atención iba dirigida a poder observar la manera en que mi mente pone reglas (un tanto arbitrarias) que determinan lo que es posible e imposible en mi realidad. Cuando podemos identificar

estos patrones y relajarlos, entonces hemos aprendido a usar la atención meditativa para soltar las estructuras que nos encierran en nuestra propia experiencia.

Alumna 3

Para mi el aprendizaje de la atención meditativa a través de enfocar la atención en la respiración fue solamente el primer paso. Por supuesto que fue uno importante y necesario, pero yo creo que el valor de la atención meditativa no es la habilidad de poner atención en sí, sino el usarla sobre algún objeto. En mi caso sobre las imágenes mentales que tengo de mi misma.

Alumna 4

Para cerrar este apartado hay que mencionar que el aprendizaje de la atención meditativa y su impacto sobre la creatividad motriz, es un proceso que tiene una utilidad que se extiende más allá de la experiencia dentro del curso. Es decir, el aprender a enfocar la atención tiene un impacto sobre lo que se hace, aún cuando no se está en medio de la práctica meditativa. Esto es evidente en algunos comentarios de los participantes que experimentan cambios, producto del aprendizaje de la atención, fuera del contexto del curso.

Las meditaciones son como una plataforma de entrenamiento para poder poner atención. Los resultados fueron evidentes no solo durante el curso, pero también note mejorías en mi atención al hacer otras cosas – mi manera de moverme al dar clases en particular. Después del curso, logré soltar muchas de las preocupaciones que constantemente están en mi cabeza. Esto me permite moverme más libremente.

Alumna 2

4.1.3 Impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz

Una vez que se ha logrado el aprendizaje de la atención meditativa, se aplica esta al movimiento corporal durante los ejercicios de la clase. La intención de las preguntas en esta sección fue permitir que los alumnos expliquen su percepción de los cambios que experimentaron. Cabe resaltar nuevamente la experiencia mínima de los participantes de 5 años con la danza. De particular importancia es la experiencia que tienen en cursos

similares en los que no se utiliza la atención meditativa, lo cual se utiliza como punto de comparación. De esta manera se busca encontrar evidencia, aunque sea subjetiva, del cambio que tuvo lugar.

En sus repuestas, la alumna 2 hace referencia a dos puntos en particular que resaltan las conclusiones de la antología sobre investigaciones de la meditación que llevaron a cabo Holtz et al. (2011) – la atención meditativa resulta en un incremento en la conciencia corporal y un mayor control emocional. Estos puntos son críticos y centrales para el desarrollo de la creatividad, mas son solamente el comienzo. Una vez que hay conciencia de los procesos internos, se pueden utilizar para crear algo nuevo (Holtz, et al, 2011). En particular, la alumna 2 menciona como la atención meditativa permite el surgimiento de una nueva conciencia interna que se puede llamar El Observador, la cual ayuda a entenderse personalmente. Esto es lo que permite que los movimientos que se producen sean más honestos y finalmente creativos.

La alumna 4, en cambio, habla sobre como la atención meditativa le permite “soltar esa necesidad de ser la imagen mental que tengo de mi misma” un proceso que ella describe como “deestresante, liberador, de mucho crecimiento personal y también uno que me permite ser más creativa”. Su respuesta rinde evidencia a otra manera de percibir el impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz. Esta perspectiva apoya las conclusiones de diversas investigaciones mencionadas en el marco teórico (Delmonte, 1984; Fling, Thomas, & Gallaher, 1981; Janowiak & Hackman, 1994; Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998), que proponen que la atención meditativa reduce el estrés y la ansiedad, da mayor felicidad, más energía y concentración y ayuda al desarrollo personal.

Recuerdo claramente un momento en la meditación en donde pude descansar mi atención sobre una imagen que tengo de mi misma como una ermitaña. Mientras más tiempo mantenía esa imagen en mi cabeza, más me daba cuenta que es una parte de mi personalidad, pero no es quien yo soy totalmente. Soltar esa necesidad de ser la imagen mental que tengo de mi misma fue liberador y de dio mucha felicidad! Esa revelación fue grandísima para mi. Después de ese momento, que fue durante la cuarta clase, empecé a poder moverme fuera de esa idea que tenía yo sobre mi misma. Empecé a poder ser creativa con mi cuerpo.

Alumna 4

El alumno 5, por su parte, habla sobre el impacto de la atención meditativa en su creatividad motriz específicamente en la dinámica grupal. Este es un punto de suma importancia por un par de razones. La primera es que se vive en espacios sociales en donde todo acto creativo finalmente se expresa en las relaciones con otros. La segunda, como menciona Mihaly Csikszentmihalyi (1995), es que el proceso de creatividad emerge del contexto social.

Creo que sí soy más creativo ahora que antes del curso. Yo lo puedo ver en particular en la manera en que me llevo con el grupo. Al principio del curso bailaba bastante aislado y con dificultad para interactuar. Mientras fue avanzado esto, me sentí más libre de explorar el movimiento con otros. Y yo creo que así fue para la mayoría. Hacia al el final del curso, me gustó mucho como cada clase se volvió una fiesta grupal de movimiento.

Alumno 5

4.1.4 Diferenciación entre el efecto de la atención meditativa y la práctica de la danza

Las respuestas de los participantes muestran que se puede diferenciar entre los efectos de la atención meditativa y los de la práctica de la danza. En general, cuando los participantes comparan este curso con clases de danza que han tomado en el pasado, se pueden observar marcadas diferencias. Las respuestas indican que la atención meditativa despierta procesos internos, los cuales trabajan áreas de creatividad motriz que un curso de danza no logra abarcar. Las preguntas en esta sección buscan resaltar esta distinción.

El alumno 5, por ejemplo, describe como la atención meditativa le permite observar un dialogo mental interno sobre su definición de la creatividad. Él participante menciona que poder estar conciente de esta “batalla mental” le permite expresarla durante los ejercicios de movimiento corporal – algo que otras clases de danza no le han permitido. Sus comentarios son un ejemplo de la manera en que la creatividad corporal no depende solamente del cuerpo, sino incluye también de las experiencias cognitivas (Wilber, 2009). La atención meditativa es la que le permite observar este proceso.

Pues como te habrás dado cuenta, en mi caso, gran parte de este curso fue una batalla mental sobre lo que es la creatividad. Este curso me dio algo que ningún otro curso de danza ha podido. Para mí, mucha de la creatividad motriz durante los ejercicios tenía que ver con expresar la “batalla mental” que llevaba dentro. Es con la atención meditativa que logré empezar a ver esta conversación interna. Por esa razón, no tengo duda de que la atención meditativa tuvo un impacto que va más allá de lo que la práctica pueda ofrecer.

Alumno 5

Por su parte, las respuestas de las alumnas 2 y 4, también hablan sobre como la atención meditativa propicia una expresión creativa motriz que la simple práctica no puede abarcar. Las distinción de las participantes utilizan comparaciones con experiencias en clases pasadas que se enfocaron solamente en la práctica del movimiento corporal sin el uso de la meditación. Se puede también resaltar que ambas hacen énfasis en la habilidad de la atención meditativa de liberar la creatividad.

Yo creo que lo importante en este curso no es cuanto mejor bailarina me he vuelto, sino como se ha liberado mi creatividad. En muchas de las clases yo sentía que me habían dado una licencia para expresarme. Eso no es práctica! Eso es liberar las ataduras que impiden la creatividad!

Alumna 4

El aprendizaje creativo de este curso es más profundo que lo que la práctica de danza normalmente da. Y me refiero tal vez no tanto a la habilidad de bailar, pero más bien a mi manera de poder expresarme usando partes de mi cuerpo y emociones para crear movimientos diferentes.

Alumna 2

La respuesta de la alumna 1 es particularmente importante para esta investigación por que rinde una evidencia, si bien subjetiva, que apoya el proceso creativo como es descrito por las investigaciones de Ken Wilber (2009), una de las teorías que su busca confirmar. La alumna 1 habla sobre como el emparejar la meditación con el movimiento crea un tercer producto que trasciende a ambos en un espacio más integral. La descripción de la alumna sigue los pasos básicos de la propuesta del movimiento creativo de Wilber (2009) en la que se busca identificar, trascender e integrar.

Al mezclar la meditación con el movimiento, se crea un tercer producto. Es una integración que mueve emociones profundas en donde descubres talentos y habilidades que quizá aisladamente ninguna de las prácticas proporciona. La meditación es muy personal, pero usarla específicamente para incrementar la expresión corporal y ponerlo en acción, logró hacer que surgiera en mi un tercer elemento. Este ha de ser de lo que tu hablas – la creatividad.

Alumna 1

4.1.5 Los cuatro puntos clave

1. auto-percepción de competencia física como bailarín al inicio (APCB1)
2. auto-percepción de competencia física como bailarín al final (APCB2)
3. auto-percepción de creatividad motriz al inicio (APCM1)
4. auto-percepción de creatividad motriz al final (APCM2)

Un curso de danza normalmente propicia un incremento tanto en la auto-percepción de la competencia física como bailarín (APCB), como en la auto-percepción de la creatividad motriz de los participantes (APCM). Este es un curso de danza como cualquier otro, que difiere solamente en incorporar el uso de la atención meditativa al inicio de cada clase. La intención de la entrevista en esta sección fue identificar la percepción de los alumnos del cambio que sucedió entre APCB1 y APCB2 al igual que entre APCM1 y APCP2 y contrastarlo con otros cursos similares que no utilizaron la atención meditativa.

Se le pidió a los participantes que auto-calificaran su desempeño en cada uno de los cuatro puntos clave (APCB1, APCB2, APCM1, APCM2), usando una escala de 0 a 100. En promedio los alumnos califican un incremento de ocho puntos en la auto-percepción de su competencia física como bailarines y un incremento de veintitrés puntos en la auto-percepción de su creatividad motriz. A continuación se presentan las calificaciones que se otorgaron a cada participante en los cuatro puntos clave (ver tabla 2). Adicionalmente, se muestra el incremento total desde el inicio hasta el final del curso (ver tabla 3).

Tabla 2

Auto percepción de los participantes en competencia física y creatividad motriz al inicio y final del curso (Datos recabados por el autor)

		Alumna 1		Alumna 2		Alumna 3		Alumna 4		Alumno 5	
I(Inicio)	F(Final)	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F
Competencia física	(APCB)	75	85	70	75	60	65	70	80	60	70
Creatividad motriz	(APCM)	50	70	40	70	60	85	65	80	50	75

Tabla 3

Cambio en la auto-percepción de la competencia física y creatividad motriz de los participantes durante el curso (Datos recabados por el autor)

	Alumna 1	Alumna 2	Alumna 3	Alumna 4	Alumno 5	Promedio
Cambio de APCB1 a APCB2	10	5	5	10	10	8
Cambio de APCM1 a APCM2	20	30	25	15	25	23

Cuando se pidió a los participantes que compararan el cambio en este curso de APCB1 a APCB2 y el de APCM1 a APCM2 con cursos pasados de duración similar que no

utilizaron la atención meditativa, sus respuestas fueron reveladoras. Los comentarios indican que el presente curso logró un incremento promedio en la auto-percepción de su competencia física, para un curso de esta duración. Como menciona una de las participantes, “Yo diría que mi competencia física como bailarina ha aumentado tanto como yo esperaría de cualquier curso de danza de 10 semanas”. Sin embargo, el incremento en la auto-percepción de la creatividad motriz de los participantes durante este curso fue mucho mayor al que experimentaron en cursos pasados de duración similar que no utilizaban la atención meditativa. Las siguientes dos respuestas ilustran las opiniones de los participantes.

La mayoría de los cursos que yo he atendido no trabajan mucho la creatividad. En esos cursos, si hay un incremento en creatividad, yo diría que normalmente es menor que el incremento en competencia física. En este curso, mi competencia física aumento algo similar a lo que ha sucedido en cursos pasados similares, pero mi creatividad motriz aumentó mucho más de lo normal.

Alumno 5

Yo diría que el incremento en competencia física y creatividad motriz normalmente van de la mano. El mismo incremento para uno, es para el otro. Se me hace muy interesante que con la práctica de meditación, mi auto-percepción de mi creatividad se haya disparado.

Alumna 2

Los participantes mencionan que de acuerdo a sus experiencias en otros cursos, el incremento en la creatividad motriz normalmente es menor o igual al incremento en la competencia física. Estas respuestas muestran el impacto significativo de la atención meditativa sobre la creatividad motriz, ya que el incremento en la auto-percepción de la creatividad motriz de los participantes fue más del doble que el incremento en su auto-percepción de su competencia física. Cuando se le preguntó a los alumnos ¿a qué atribuyen esto?, todos mencionaron la atención meditativa.

A emparejar la meditación con el movimiento. Claro!

Alumna 1

A la meditación. Te hace conciente de cosas que ni sabías que puedes usar como herramientas para el movimiento.

Alumna 2

A las meditaciones al principio de la clase. Es lo que marca la diferencia con todo otro curso que he tomado.

Alumna 3

A meditar y después usar esa atención para ver cosas que te ayudan a moverte con más creatividad.

Alumna 4

La atención durante la meditación para mi hizo toda la diferencia. Es lo que me permitió entrar en espacios que no había explorado antes.

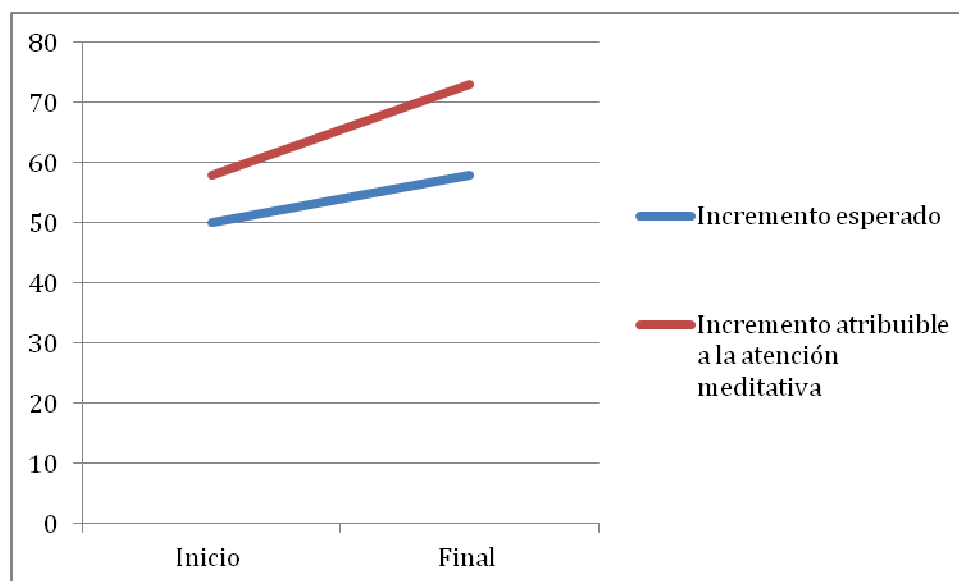
Alumno 5

4.1.6 Auto-percepción de competencia física y creatividad motriz

Como se mencionó anteriormente, de acuerdo a la experiencia de los participantes en cursos pasados similares, el incremento en la auto-percepción de la creatividad motriz siempre es igual o menor al incremento en la auto-percepción de la competencia física. En este curso el incremento en creatividad motriz fue quince puntos mayor al incremento en competencia física. Se pueden atribuir esos quince puntos a la influencia de la variable que distingue este experimento – atención meditativa. A continuación se separa el incremento en auto-percepción de creatividad motriz atribuible a la atención meditativa del total reportado por los participantes (ver gráfica 1).

Gráfica 1

Incremento en creatividad motriz atribuible a la atención meditativa (Datos recabados por el aturo)



4.1.7 Relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz

Para entender a profundidad la percepción de los participantes del impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz, se le pidió a los alumnos que describieran en detalle como entienden esta relación. Las respuestas ilustran las experiencias personales e introspectivas de cada alumno. En cierta manera, esta sección consiste de interpretaciones personales sobre la forma en que la atención meditativa impacta la creatividad motriz. Las respuestas fueron variadas y muestran claras influencias de experiencias pasadas de los participantes. Sin embargo, muchas de ellas rinden evidencia a las teorías propuestas en el marco teórico.

La percepción del impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz que menciona la alumna 4 sigue los mismos pasos propuestos en las investigaciones de Wilber (2009). Se pueden identificar en la respuesta de la participante como a través de la atención meditativa ella *identifica* su contexto, lo *trasciende* y finalmente lo *integra* en una nueva cosmovisión más inclusiva. Esta respuesta entra dentro de una percepción evolutiva de la creatividad, la cual utiliza a la meditación como lubricante para propiciar un desarrollo personal hacia círculos de mayor entendimiento.

Es entrar en conciencia de lo que nos define para poder cambiarlo. Cuando podemos ver nuestro “yo” entonces podemos usarlo y cambiarlo. Si no sabemos lo que somos, está difícil ser creativos, pero en el momento en que sabemos con que estamos trabajando. . . entonces todo es posible. Y no creo que sea posible simplemente romper con el pasado, mas bien tenemos que reinterpretarlo. En cierta forma eso es lo que hace la atención meditativa – permite un espacio de reflexión en donde podemos cambiar la manera en que entendemos el pasado sin reprimirlo.

Alumna 4

La respuesta de la alumna 3, una estudiante de maestría en al área de física-matemática, incorpora diferentes postulados teóricos. La explicación de la alumna tiene una estrecha relación con el experimento de la doble rendija, el cual establece que el simple acto de observar los patrones de pensamiento y comportamiento los transforma de una posibilidad a un evento real y medible (Wilber, 2001). Como menciona el físico Roger Penrose (2007), cuando una nube de probabilidades colapsa debido a la observación, el resultado es un momento de conciencia – es la creatividad. A continuación esta reproducida la extensa respuesta de la alumna 3, junto con las imágenes que ella dibujó sobre una hoja de papel.

Una pregunta básica que surge de todo este proceso es la de ¿Qué es la atención?. Voy a tener que ser un poco tediosa con la teoría y explicar la manera en que un físico podría interpretar la atención meditativa. Para comenzar, empecemos desde el punto más básico. Digamos un punto en un sistema.



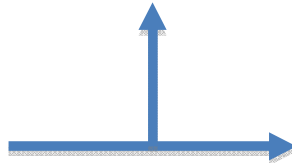
Ahora ese punto no tiene tamaño definido y por ende podemos pensar en un segundo punto en ese sistema:



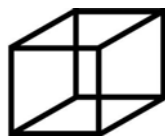
Ahora, podemos trazar una línea a través de ambos puntos:



Podemos llamar a esta línea la primera dimensión. Ahora, si trazamos una segunda línea que sale perpendicularmente de la primera dimensión, entramos a la segunda dimensión.

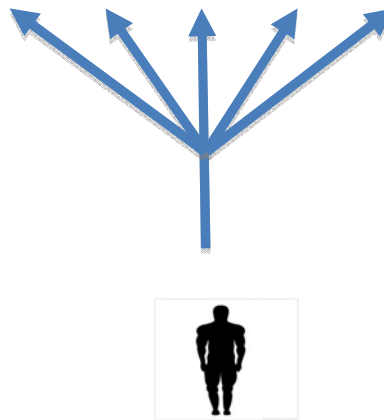


La tercera dimensión es fácil de imaginar, por que es en la que nosotros vivimos.



Ahora, de igual manera en que la segunda dimensión solo puede ver cortes transversales de la tercera dimensión, la tercera dimensión solo puede ver cortes transversales de la cuarta dimensión – el tiempo. A lo que me refiero es que solo estamos concientes de este momento, aún y cuando en la cuarta dimensión la experiencia completa desde el momento en que naces hasta el momento en que mueres, ya existe.

Bien. . .bien. . .ahí vamos! Ahora en la quinta dimensión existe tu vida con todas las posibilidades futuras que pueden resultar. En alguna serás rico, otra pobre, otra padre de familia, en alguna tal vez presidente. . . etc. Y todo esto existe en la quinta dimensión.



Ahora bien, las dimensiones continúan. La física habla de 10 u 11 dimensiones, pero para este propósito, aquí le paramos con las dimensiones. Y bueno, la atención es básicamente “el observador”, o el conjunto de reglas que rigen cada dimensión y que dan forma y contexto a la realidad como se percibe dentro de ella. Ahora, voy a intentar explicar esto.

Cada una de las dimensiones tiene ciertas normas. La tercera, por ejemplo, tiene anchura, longitud y profundidad. Esas son las reglas de la tercera dimensión que son determinadas por la manera en que se puede observar la realidad desde adentro. Es decir, estas normas son las posibilidades de la atención para un “observador” dentro de una dimensión.

Ahora, en la tercera dimensión vemos cortes momentáneos del tiempo, pero no lo podemos ver completo. En la cuarta dimensión el tiempo no es lineal y mas bien existe en su totalidad. Así pues, la forma en que se enfoca la atención determina las reglas de la cuarta dimensión. En este caso, la atención en la cuarta dimensión solo puede observar un tiempo que abarca pasado, presente y futuro en cada instante. Ahora bien, un observador dentro de la quinta dimensión, puede enfocar su atención en una realidad que le permite ver no solamente la totalidad del tiempo, sino la totalidad de las experiencias posibles futuras a través del tiempo. Con esto me refiero a que todas las posibilidades de tu futuro están presentes y uno es conciente y “atento” de ello.

He aquí el valor de la atención meditativa que permite cambiar la manera en que ponemos atención y por ende las reglas que definen la dimensión mediante la cual percibimos la realidad. La física cuántica menciona que la realidad existe como una nube de posibilidades que al ser observada, colapsa en la experiencia que percibimos. La atención meditativa permite “observar al observador” quién como mencionábamos, es el que pone las reglas de la dimensión que se percibe. Cuando la meditación permite al practicante poner atención sobre su experiencia como observador dentro de una dimensión determinada, entonces se relajan las estructuras y reglas de dicha dimensión e inmediatamente uno es catapultado a la siguiente dimensión en donde las reglas de la realidad tienen menos restricciones. Cuando hay menos restricciones, hay creatividad!

Digamos entonces que para observadores como nosotros que vivimos en la tercera dimensión y en cortes momentáneos de la cuarta, por medio de la atención meditativa podemos relajar las reglas de estas dimensiones y entrar a la quinta dimensión en donde todas las posibilidades futuras de nuestras vidas existen al mismo tiempo. Desde aquí podemos escoger una realidad en la que nuestros problemas emocionales no nos impidan movernos de la manera en que queremos. Así entonces, al regresar a nuestra dimensión, nos encontramos en una experiencia en la que sorprendentemente la atención meditativa permite mayor creatividad motriz.

Alumna 3

Se puede resumir la posición de Sabina mencionando que en la meditación se utiliza la atención para observar una gama interna de posibilidades, lo cual permite que alguna de éstas se manifieste de manera concreta (Wallace, 1999). Es posible que la atención meditativa concretice una nube interna de posibilidades y mediante este proceso surja la creatividad – un evento nuevo (Wilber, 2000). La meditación, por medio de la atención, da forma a lo que antes solo era una posibilidad (Singer, 2001).

El alumno 5, por su parte, sugiere que “entender el impacto de la atención meditativa sobre la creatividad es inalcanzable.” El participante sigue la lógica propuesta por Marín Ibáñez (1995), al mantener que cualquier definición de la creatividad corre el riesgo de estrechar la riqueza de las manifestaciones creativas. Si no se puede definir la creatividad, entonces ¿cómo se puede enfocar la atención sobre ese proceso? Sin embargo, el alumno 5 finalmente sugiere que es tal vez esta contradicción la que permite que surja un espacio creativo.

Yo creo que definir creatividad es bastante difícil, sino imposible. Cualquier cosa que digas ya no es creativo, sino un concepto estancado. Entonces de cierta manera es imposible poner atención (la cual requiere un objeto para observar) sobre la creatividad (la cual no es un objeto observable). Igual y es esa contradicción la que crea un espacio de donde surge algo nuevo.

Alumno 5

Para la alumna 2, este curso ha sido un proceso de desarrollo de atención que permite entender más profundamente a el cuerpo y las emociones, lo cual finalmente tiene un efecto transformador en el individuo. La percepción de la alumna del impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz apoya las propuestas de la antología de Holtz et al. (2001) quienes proponen cuatro etapas del proceso meditativo – regulación de atención, conciencia corporal, regulación de emociones y cambio en la perspectiva en uno

mismo. Éstas son las etapas del proceso meditativo que permiten tomar conciencia de los procesos internos y propician un cambio creativo (Holtz, et al, 2001).

Yo creo que la atención meditativa nos permite observar nuestro cuerpo. Algo extraño sucede cuando entramos en conciencia de nosotros mismos. Es casi como si estuviéramos observándonos desde una perspectiva externa. Esta experiencia integra el “yo” interno y el “observador” externo. Ese “observador externo” permite entendernos a nosotros, a nuestro cuerpo y nuestras emociones de una manera más profunda. Y eso permite que los movimientos que producimos sean más honestos y creativos.

Alumna 2

Se puede observar en las respuestas de los participantes, una pluralidad de maneras de percibir el proceso del impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz. Aún cuando las interpretaciones apoyan las teorías propuestas por distintos investigadores, es evidente la variedad de perspectivas en sus respuestas. Estos resultados no indican que exista una manera única de entender este proceso, pero sí resaltan la necesidad de una visión integral en donde las diferentes interpretaciones puedan contribuir al entendimiento del tema.

4.2 Análisis de la observación a base de indicadores de creatividad motriz

Cada una de las diez clases impartidas fueron grabadas con una cámara de video. Utilizando estas imágenes se calificó la creatividad motriz de los participantes de acuerdo a la metodología desarrollada en las investigaciones de Murcia, (2002), Martínez y Díaz (2002) y Brennan (1982). Cabe mencionar que a diferencia de las entrevistas, los indicadores no separan la competencia física. Los indicadores son útiles solamente para mostrar objetivamente que hubo un cambio notorio en la creatividad motriz de los participantes.

Específicamente, se calificó el desempeño de los participantes en cada clase de acuerdo a indicadores de creatividad motriz. A diferencia de los datos recabados durante las entrevistas en donde el incremento fue de 23 puntos, estas observaciones muestran un aumento de 15 puntos. La bitácora del proceso se encuentra como anexo 4 a este documento. A continuación se muestra la calificación inicial y final para cada indicador (ver tabla 4). Adicionalmente, se muestra el incremento total (ver tabla 5).

Tabla 4

Calificaciones que recibieron los participantes al inicio y al final del curso para cada uno de los indicadores de creatividad motriz (Datos recabados por el autor)

	Alumno	1		2		3		4		5	
	I(inicio) F(Final)	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F
Fluidez	1. ¿Hago muchos intentos?	65	80	50	70	65	85	70	85	45	70
	2. ¿Continúo moviéndome todo el tiempo?	65	80	55	65	70	70	65	80	45	65
	3. ¿Parecen mis movimientos rápidos, vivaces, energéticos?	60	80	60	70	80	85	70	80	55	70
	¿Mis intentos son variados y con rapidez en el cambio de ideas?	60	70	55	65	70	85	65	75	55	70
Flexibilidad	¿Mis respuestas implican el cuerpo entero y las diferentes parte del cuerpo?	50	80	55	70	70	90	55	80	55	80
	¿Varío la utilización de los objetos del entorno?	55	80	60	60	80	85	55	80	55	55
	¿Experimento con el cuerpo?	65	75	60	80	70	80	55	70	55	65
Originalidad	¿Uso el tiempo (acentos, velocidad, ritmo) de manera insólita?	55	65	40	50	80	85	45	60	50	60
	¿Uso el espacio de formas interesantes y novedosas?	60	70	50	60	70	80	55	80	50	70
	¿Transformo una idea simple de muchas maneras?	55	85	50	60	80	90	60	60	45	60
Imaginación	¿Uso los objetos de manera imaginativa?	75	80	50	60	80	85	55	70	55	70
	¿Interactúo con las personas que me rodean de manera imaginativa?	60	80	40	70	75	90	55	80	45	70

Tabla 5

Incremento en indicadores de creatividad motriz por alumno (Datos recabados por el autor)

	Alumno	1	2	3	4	5	Total	Prom
fluidez	1. ¿Hago muchos intentos?	15	20	20	15	25	95	19
	2. ¿Continúo moviéndome todo el tiempo?	15	10	0	15	20	60	12
	3. ¿Parecen mis movimientos rápidos, vivaces, energéticos?	20	10	5	10	15	60	12
Flexibilidad	¿Son mis intentos de naturaleza variada y muestran rapidez en el cambio de ideas?	10	10	15	10	15	60	12
	¿Mis respuestas implican el cuerpo entero y las diferentes parte del cuerpo?	30	15	20	25	25	115	23
	¿Varío la utilización de los objetos del entorno?	25	0	5	25	0	55	11
Originalidad	¿Experimento con el cuerpo?	10	20	10	15	10	65	13
	¿Uso el tiempo (acentos, velocidad, ritmo) de manera insólita?	10	10	5	15	10	50	10
	¿Uso el espacio de formas interesantes y novedosas?	10	10	10	25	20	75	15
Imaginación	¿Transformo una idea simple de muchas maneras?	30	10	10	0	15	65	13
	¿Uso los objetos de manera imaginativa?	5	10	5	15	15	50	10
	¿Interactúo con las personas que me rodean de manera imaginativa?	20	30	15	25	25	115	23
	Total	200	155	120	195	195		
	Promedio	16.7	13	10	16.3	16.3	Promedio total - 15	

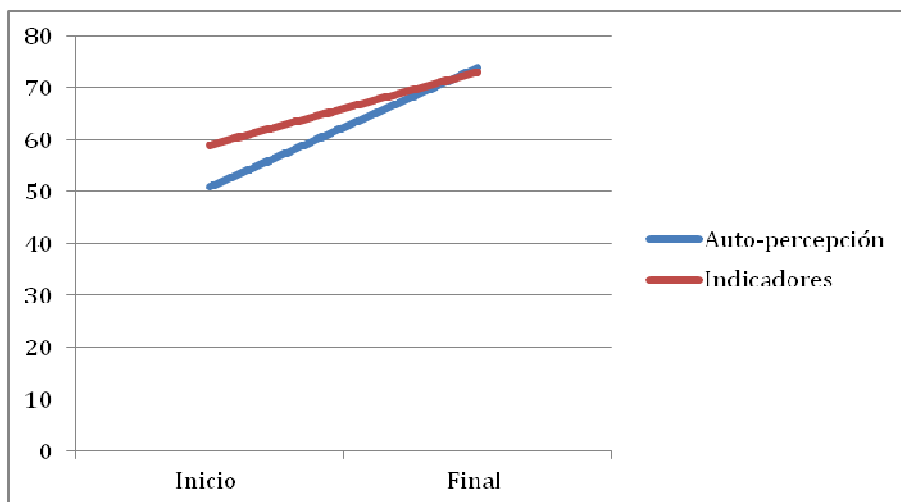
En las tablas se puede observar un incremento en prácticamente todos los indicadores de creatividad motriz. Solamente los participantes 2,3,4 y 5 tienen un indicador en el que no hubo un cambio notable. Los cambios más notables se dieron en indicadores correspondientes a imaginación y flexibilidad. El incremento promedio de los alumnos es de 15 puntos.

4.3 Integración de las entrevistas e indicadores de creatividad motriz

En la siguiente gráfica se compara el cambio en la creatividad motriz de acuerdo a la auto-percepción de los alumnos y a los indicadores (ver gráfica 2). En promedio, la auto-percepción comienza con una calificación de 50 y termina en 73 ($X+23$). Los indicadores promedian inicialmente 58 y terminan en 73 ($X+15$). Aún cuando la pendiente de la línea que representa la auto-percepción tiene mayor inclinación, es decir su aumento es más pronunciado, ambas líneas tienen una notable pendiente positiva. Confirmando así subjetiva y objetivamente el incremento en creatividad motriz durante el curso.

Gráfica 2

Comparación del cambio en la creatividad motriz de acuerdo a la auto-percepción de los alumnos y a indicadores (Datos recabados por el autor)



4.4 Análisis e interpretación de las observaciones de campo

En las observaciones de campo iniciales se mencionó que el enfoque de desarrollo personal que tiene la World Wellness Academy, es el de autodescubrimiento. Como tal, la dinámica que se vive en las clases de la institución es una de gran empatía emocional enfocada al desarrollo de conciencia y la creatividad. El grupo percibió el presente curso tanto como un experimento investigativo como una terapia de superación personal. Hay dos áreas de desarrollo que los alumnos mencionaron continuamente, tanto durante el curso como en las entrevistas finales – La conciencia corporal y emocional.

4.4.1 Conciencia corporal

La conciencia corporal, tema central de las clases 1, 2 y 3, es un concepto elusivo que puede ser definido de diversas maneras, siempre haciendo referencia al fenómeno de percatarse de lo que ocurre en nuestro cuerpo. Este concepto es parte integral de toda práctica contemplativa (Holtz, et al, 2011). Los siguientes comentarios de los participantes demuestran la influencia del concepto en la percepción de la relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz de los alumnos.

Todavía estamos teniendo experiencias aisladas, pero integrar meditación y movimiento es una experiencia de un ser más integrado y logra una conciencia del cuerpo más profunda.

Alumna 1

Algo extraño sucede cuando entramos en conciencia de nosotros mismos y nuestro cuerpo. Es casi como si estuviéramos observándonos desde una perspectiva externa. Esta experiencia integra el “yo” interno y el “observador” externo.

Alumna 2

El impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz es eso. . . entrar en conciencia de nuestro cuerpo y de lo que nos define para poder trascenderlo y entrar en un espacio que abarque más.

Alumna 4

4.4.2 Conciencia emocional

Otro tema que se tocó regularmente en las clases y en las respuestas de los participantes son las “emociones”. Estas, como las entienden los alumnos del World Wellness Academy tienen que ver con las percepciones de las relaciones que se experimentan en el nivel de conciencia en el que cada quien se encuentra. Es decir, la manera que se interpretan las relaciones con el mundo exterior. La conciencia emocional fue tema central de las clases 4, 5 y 6.

Los participantes del curso tienden a hablar sobre la conciencia emocional como necesaria para propiciar un proceso creativo. Los siguientes comentarios sacados de las entrevistas finales son ejemplos de esta tendencia y apoyan un numero de estudios que sugieren que la práctica meditativa mejora notablemente la regulación emocional (Shapiro et al, 2003). Esto quiere decir que el practicante de meditación puede lograr observar y modificar sus respuestas emocionales de una manera que propicie su propio bienestar y mejore sus relaciones y creatividad (Holtz, et al, 2011).

Al practicar la meditación y el movimiento juntos, se crea un tercer producto. Es una integración que mueve emociones profundas en donde descubres talentos y habilidades que quizá aisladamente ninguna de las prácticas proporciona.

Alumna 1

En particular muchos de los ejercicios de atención despertaron en mi, conciencia de emociones que antes no percibía. En particular muchos de los ejercicios de atención despertaron en mi, conciencia de emociones que antes no percibía. Esta nueva percepción fue, para mi, la base de la creatividad.

Alumna 2

La atención meditativa sirve para lograr un aprendizaje emocional. Esto proporciona los cimientos necesarios para despertar la creatividad.

Alumna 3

4.4.3 Contexto del curso

Los contextos dentro de los cuales se utiliza un enfoque sobre la conciencia corporal y emocional son espacios intersubjetivos compuestos por personas que comparten una misma cosmovisión. Los términos de conciencia corporal y emocional suelen surgir en grupos de personas que tienen una visión holística o ecológica de la realidad. Es decir, un entendimiento de la realidad que establece una relación con su entorno y que coloca al

individuo como parte de una gran red que existe interdependiente de sí misma (Wilber, 2009).

Adicionalmente, en los comentarios de los participantes se puede observar una tendencia filosófica integral. En particular, es evidente un intento por integrar los estímulos sensoriales con el pensamiento y el mundo exterior con el interior. De igual manera, se puede observar una tendencia hacia un proceso de entrar en “conciencia” de eventos cognitivos o emocionales, trascenderlos y reincorporarlos en una visión más inclusiva. La integración de la conciencia corporal y emocional fue tema central de las clases 6, 7, 8, 9 y 10.

Capítulo 5.

Discusión

Debido a la relativa juventud del tema, no se pretendió llegar a conclusiones definitivas sobre la relación entre las variables, sino encontrar evidencia que sugiera la existencia de una relación sinérgica. Para lograrlo, se estudió el fenómeno dentro de un contexto amplio que abarcó tanto las percepciones subjetivas de los participantes del curso, como mediciones objetivas con indicadores de creatividad motriz. La metodología mixta permitió triangular la información de los diferentes métodos de observación y así contribuir a la literatura disponible que aún se encuentra en una etapa exploratoria del tema.

Tanto las entrevistas a profundidad como los indicadores muestran que existe una relación positiva entre el aprendizaje de la atención meditativa y el desarrollo de la creatividad motriz. Se puede entonces concluir que el aprendizaje de la atención meditativa y su aplicación al movimiento corporal contribuye a un incremento en la creatividad motriz. Adicionalmente se encontró una gran similitud entre la atención meditativa y la atención como se entiende en las ciencias cognitivas. Finalmente, el estudio logró integrar las diferentes perspectivas teóricas sobre la relación entre las variables.

5.1 Validez de las investigaciones sobre la meditación

Las investigaciones sobre los efectos de la meditación son un fenómeno relativamente nuevo en las ciencias cognitivas, que ameritan una descripción de las razones por las cuales las prácticas meditativas no solamente son investigables, sino se pueden estudiar rigurosamente siguiendo el método científico. Es verdad que el estudio de la

meditación involucra una interpretación de los eventos internos de los practicantes, pero esto no quiere decir que no se puede investigar empírica y disciplinadamente.

En cuanto al método de investigación científico, si yo quiero saber si el viento está soplando, camino a la ventana y miro hacia afuera y ahí está: viento. Pero podría ser que estuviese yo equivocado, tal vez mi vista no es lo que era antes, tal vez tuve una noche demasiado agitada. Así es que le pido a mi amigo que lo confirme. Él camina hacia la ventana y sí: viento.

Esta es una versión simplificada del proceso de investigación para generar cualquier tipo de conocimiento válido. El primer paso es la práctica, la cual siempre sigue la siguiente estructura básica: Si quieres conocer esto, entonces hay que llevar a cabo una serie de acciones. Si quieres saber si el aceite se mezcla con el agua, entonces hay que verter una pequeña cantidad de cada líquido en un recipiente y observar. Si quieres saber el significado del Tao Te Ching entonces hay que aprender Chino, comprar el libro y leerlo (Wilber 2000).

Cada práctica, entonces, permite el descubrimiento de cierto conocimiento o intuición y de tener una experiencia directa del espacio o contexto al que este se refiere. Uno puede entender el significado del Tao Te Ching y de igual manera observar si el agua y el aceite se mezclan. Entonces el segundo paso es la aprehensión o el momento de iluminación. En ese momento se puede ver o experimentar directamente la información del contexto en cuestión (Wilber, 2000).

Pero aún se podría estar equivocado, y entonces hay que corroborar los resultados con otros que han llevado a cabo los primeros dos pasos antes que tú. En esta comunidad de

investigadores, uno compara y confirma, o tal vez rechaza los resultados obtenidos; este es el tercer paso. Así, la práctica, la aprehensión y la confirmación son los componentes esenciales de cualquier búsqueda válida de conocimiento.

El investigador Thomas Kuhn (1996) fue de los primeros en proponer que la práctica establece las acciones a tomar y a la vez genera un espacio social intersubjetivo en donde se lleva a cabo la investigación. Esta observación de Kuhn es crucial para investigaciones sobre la meditación en donde el contexto creado por la práctica meditativa requiere de una metodología en la que no se puede simplemente “mirar” sino es necesario meditar y después mirar.

Las tradiciones meditativas desde su inicio han enseñado ante todo una serie de prácticas. Estas prácticas no enseñan maneras de pensar, sino acciones que llevar a cabo. Estas prácticas son el primer paso de todo proceso adquisitivo de conocimiento. Aquel que puede aprender las prácticas propuestas entra en un espacio intersubjetivo en donde sucede la aprehensión de determinada práctica meditativa. Finalmente, es dentro de este contexto en donde se pueden estudiar empíricamente y corroborar los resultados ante una comunidad de practicantes.

5.1.1 Validez interna de la presente investigación

La naturaleza de esta investigación y el tiempo disponible para llevarla a cabo, dejaron claro desde un comienzo que no se alcanzaría una validez interna completa a menos que se utilizaran en el constructo, indicadores adecuados que dieran respuesta a los objetivos y preguntas de la investigación. La razón principal es que la cantidad de

participantes voluntarios para un curso sobre la relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz, es limitada. Debido a esto no fue posible contar con un grupo de control. La metodología se basa, entonces, en un preexperimento que constituye un primer acercamiento al problema de investigación.

Sin embargo, el estudio utiliza diferentes herramientas para fortalecer la validez interna. En primera instancia, el marco teórico integra y utiliza las diferentes teorías sobre la relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz. Adicionalmente se triangulan observaciones a base de indicadores con entrevistas a los participantes. Finalmente, en lugar de un grupo de control se utilizan las experiencias pasadas de los alumnos en cursos de la misma duración, en los que no se usó la atención meditativa. En futuras investigaciones sobre el tema, se recomienda el uso de un grupo de control y mayor número de participantes para poder lograr una mejor validez interna.

5.1.2 Validez externa de la presente investigación

La investigación muestra que efectivamente existe un impacto positivo y significativo de la atención meditativa sobre la creatividad motriz, aún cuando se toma en cuenta el incremento que propicia la práctica de la danza. Esta conclusión es relevante para individuos y grupos en búsqueda de herramientas que permitan el desarrollo de la creatividad motriz. De igual manera, es de importancia para instituciones educativas contemporáneas cuya responsabilidad es formar ciudadanos que puedan afrontar problemas actuales con creatividad. Sin embargo, para futuros experimentos y el desarrollo del conocimiento en el campo, se deben tomar en consideración ciertos factores que amenazan

la validez externa. En particular se puede destacar la imposibilidad de replicar el experimento y la posibilidad de que exista una interacción entre el lugar y los efectos del tratamiento experimental.

5.2 Alcances de la investigación

Este estudio examina un contexto relativamente nuevo y contribuye a un pequeño pero creciente número de estudios que exploran la relación entre meditación y creatividad. El estudio comienza por responder ciertas preguntas básicas como ¿Qué es la meditación? ¿Qué es la creatividad? e identifica las diversas teorías que establecen una relación entre ambas variables. Finalmente, el estudio constata que el aprendizaje de la atención meditativa aplicada al movimiento corporal, resulta en un incremento en la creatividad motriz.

De igual manera, esta investigación presenta un estudio empírico y detallado de la atención meditativa. En particular, presenta técnicas para su aprendizaje y su aplicación al desarrollo de habilidades creativas. Estas habilidades son de suma importancia para individuos e instituciones que participan en sociedades modernas que están en constante cambio (Shapiro, et al 2003). Hablando específicamente de la aplicación de la atención meditativa sobre el desarrollo de creatividad motriz, se puede mencionar la gran necesidad que hay hoy en día de herramientas que permitan este tipo de aprendizaje. Sobre todo en sociedades como la presente en donde la población se concentra cada vez más en zonas urbanas donde no hay mucha oportunidad de movimiento y donde se enfrenta una crisis de

sobre-peso sin precedente. Mayor creatividad motriz no solo permite expresarse mejor, pero contribuye a una mejor salud y mayor apreciación de la vida en general (jha, 2007).

Otro alcance de este estudio es que se encarga de recopilar e integrar las diferentes fuentes y teorías que exploran la relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz. Estas incluyen las perspectivas de las tradiciones de sabiduría, teóricos contemporáneos, física cuántica y organizaciones que buscan examinar proceso creativo, entre otros. La integración de estas diferentes posturas contribuye al desarrollo del área y establece los cimientos dentro de los cuales futuras investigaciones pueden llevarse a cabo.

Un alcance indirecto de esta investigación, pero de suma importancia, es el uso de la atención meditativa en la vida diaria. Sin duda, el aprendizaje y la aplicación de la atención meditativa sucedió principalmente durante el curso, pero la finalidad es su uso en la vida diaria. Es aquí donde por medio del aprendizaje de la atención meditativa se puede observar un incremento no solo en creatividad motriz, pero en todas las formas de expresión creativa del ser humano y por ende en nuestra habilidad de lidiar con las situaciones que se presentan día a día. Este es finalmente el propósito del aprendizaje de la atención meditativa (Jha, 2007). Se recomienda, entonces, que futuras investigaciones estudien el efecto de la atención meditativa sobre las diferentes caras de la creatividad, para poder contribuir a un entendimiento holístico de este contexto.

5.3 Limitaciones de la investigación

Investigaciones sobre los procesos meditativos son complicados por numerosas razones. Para comenzar, los cambios en comportamiento observables que propicia la

meditación requieren de tiempos prolongados para poder ser detectados. Siendo esta investigación parte de una tesis de maestría, el tiempo y los recursos son escasos. De igual manera, es complicado establecer una validez interna, ya que los participantes son limitados y todos tienen distintos tiempos de experiencia con la meditación, pero con constructos adecuados, fundamentaciones teóricas, recursos de campo y triangulación de la información con expertos pueden darse resultados confiables para una muestra específica mas no generalizarse a todo un universo. Esto quiere decir que cada participante trae al curso un entendimiento distinto del proceso meditativo. Aún cuando las indicaciones al inicio de cada clase intentan establecer una práctica meditativa común, las repuestas durante las entrevistas finales muestran que los participantes con experiencia utilizan sus propias prácticas.

Otra limitación es la cantidad de participantes en el curso. Aún cuando se le pidió a los participantes que se comprometieran con atender al curso durante toda su duración, la asistencia no fue ejemplar. La necesidad de estudiar los efectos de la meditación en participantes que hayan asistido regularmente, propició que las observaciones se basaran solamente en 5 participantes que atendieron al menos 90% del curso. La asistencia irregular de los participantes afecta en particular las observaciones del efecto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz del grupo, ya que es difícil crear un espacio cómodo y creativo cuando los integrantes del grupo continúan cambiando.

Una investigación como ésta intenta medir de manera sistemática y empírica un conjunto de procesos y experiencias que en muchos aspectos son subjetivos. El impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz, sin duda, es difícil de cuantificar objetivamente. La metodología de investigación recurre a un diseño mixto para utilizar no solamente las percepciones de los participantes, sino también indicadores que reflejen el

desempeño motriz observable. Sin embargo, los resultados no muestran causalidad entre las variables sino simplemente una correlación positiva – el aprendizaje de la atención meditativa propició una mayor creatividad motriz.

Adicionalmente, las investigaciones pasadas sobre la meditación y la creatividad son reducidas. Ambas variables comienzan a ser estudiadas, pero su investigación se encuentra aún en su infancia. La relación entre estas dos variables, es un tema que cuenta solamente con un par de investigaciones empíricas. Se puede hablar sobre un contexto de investigación que aun se encuentra en una etapa exploratoria. Por esta razón, gran parte de la investigación se dedica a integrar las diferentes propuestas sobre la relación entre las variables.

Una última limitación tiene que ver con la falta de un grupo de control. La limitación de tiempo y recursos, no lo permitió. Para compensar, se permitió únicamente la participación de alumnos con un mínimo de 5 años de experiencia con la danza. Esto se hace con la intención de que los alumnos puedan utilizar sus experiencia en cursos pasados de duración similar, en los que no se utilizó la atención meditativa, como punto de control. De esta manera se contribuye a una mejor validez interna.

5. 4 Sugerencias para estudios futuros

Como se ha establecido, los miembros del World Wellness Academy comparten una cosmovisión preestablecida. Dentro de esta cosmovisión, el uso de ciertos conceptos como conciencia corporal y emocional tienen un significado específico y compartido – se utilizan en la búsqueda de círculos holístico progresivos de mayor entendimiento. Es decir, la

intención de la institución y los estudiantes es lograr un desarrollo personal y creativo. Estos espacios intersubjetivos tienen una gran influencia sobre la manera de pensar y las expectativas de los participantes. En futuras investigaciones se debe buscar determinar la diferencia entre un verdadero proceso de desarrollo creativo y un efecto placebo propiciado por espacios intersubjetivos compartidos.

Adicionalmente, la psicología integral en particular, se dedica a la integración de las propuestas de la psicología cognitiva con las de las tradiciones de sabiduría para ofrecer un campo de conocimiento holístico. Es en este contexto en donde se puede explorar el impacto de la atención meditativa en toda su significación. Como se mencionó en el marco teórico, las grandes tradiciones de sabiduría dividen la evolución del ser en cuatro grandes etapas – cuerpo , mente, alma y espíritu. De acuerdo a investigadores como Wilber (2005), Novak (1995) y Austin (2009), la atención meditativa permite el desarrollo del individuo a través de las etapas transpersonales - alma y espíritu. Futuras investigaciones podrían medir el desarrollo de los participantes antes y después de un curso de meditación de acuerdo a indicadores propuestos por la psicología integral.

5.5 Relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz

Para poder entender el impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz se tiene que comenzar por el entendimiento de la conciencia (Wilber, 2005). Holtz et al. (2011) mantienen que la conciencia de uno mismo, es una característica humana que permite el surgimiento de todo proceso creativo. De igual manera, Teilhard de Chardin (2008) mantenía que volver conciente la atención permite el surgimiento de nuevos

espacios de existencia - este es el proceso creativo. Es dentro de este contexto que se puede explorar la relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz.

Es entonces la capacidad de dirigir la conciencia hacia la atención de los procesos internos del individuo, lo que permite la creatividad (Holtz, et al, 2011). Esta es la esencia de la práctica meditativa, una que permite entrar en una realidad en la que se es conciente de ser conciente. En este curso, este proceso es aplicado a la creatividad motriz mediante el uso de la atención meditativa para crear conciencia del movimiento corporal. Esto permite a los participantes desarrollar su expresión creativa corporal y un mejor control del espacio en el que se desenvuelven.

5.5.1 El proceso de aprendizaje de la atención meditativa

Se puede definir la atención meditativa como un proceso que busca entrenar la mente para lograr enfocarla en un objeto deseado (Shapiro, et al, 2003). Existen entonces, notables paralelismos entre los procesos involucrados en el desarrollo de la atención meditativa y la atención, como se describe en la psicología cognitiva contemporánea. Ambas perspectivas reconocen que la capacidad de concentrarse y mantener la atención en un objeto, requiere habilidades que implican el monitoreo de la atención y la detección de distracciones. En particular, es necesario poder desenganchar la atención de las fuentes de distracción y redirigirla al objeto deseado (Lutz, 2008).

La intención del curso fue permitir el aprendizaje de la atención meditativa y utilizarlo para desarrollar la creatividad motriz. Y la finalidad de este aprendizaje es que los

participantes continúen utilizando lo que aprendieron una vez concluido el curso. Es decir, aplicar lo que aprendieron a la vida cotidiana. Los comentarios de los participantes durante las entrevistas finales muestran que muchos de ellos han comenzado a aplicar la atención meditativa a prácticas cotidianas. En investigación futura se recomienda hacer una evaluación de impacto a los participantes después tomar el curso, para observar la aplicación de lo que aprendieron en la vida diaria.

5.5.2 Impacto del aprendizaje de la atención meditativa sobre la creatividad motriz

Las conclusiones tanto de las entrevistas a profundidad como de los indicadores de creatividad motriz muestran que efectivamente existe un impacto positivo y significativo de la atención meditativa sobre la creatividad motriz, aún cuando se toma en cuenta el impacto de la práctica. Es decir, el aprendizaje de la atención meditativa incrementó la creatividad motriz de los participantes más allá de lo que se esperaría de un curso de danza de esta duración. Del incremento total de 23% en creatividad motriz que experimentaron los participantes, se puede atribuir 8% al efecto de la práctica y 15% al impacto de la atención meditativa.

De igual manera, hay evidencia que el impacto no se restringe al contexto del curso, sino se extiende en su aplicación a las actividades cotidianas de los participantes. Estos resultados muestran que la atención meditativa puede ser una herramienta que incrementa la creatividad motriz y son de relevancia no solamente para individuos pero también para instituciones educativas que buscan herramientas para incrementar la creatividad motriz.

5.5.3 Integración de las diferentes propuesta teóricas sobre la relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz

La relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz es un área de estudio que aún se encuentra en una etapa exploratoria. Existen diversas propuestas teóricas que intentan abordar el tema, las cuales se han expuesto en el marco teórico y se utilizaron para dar contexto a las diferentes respuestas de los participantes durante las entrevistas finales. Uno de los objetivos de este curso es plasmar un contexto integral en donde se puede tomar en cuenta todas estas diferentes posturas. Así se contribuye una visión holística que puede estudiar la relación tanto subjetiva como objetivamente. Cabe mencionar que todo estudio relevante, sin importar la teoría con la que se aborde, ha encontrado que la atención meditativa incrementa la creatividad motriz.

5.6 Reflexión final

Tradicionalmente las investigaciones científicas se han dedicado al estudio de eventos que son observables objetivamente. Es solamente en las últimas décadas que investigaciones han comenzado a estudiar procesos internos y subjetivos. Es a través de este tipo de investigaciones que se puede comenzar a recuperar la mitad de la realidad que se había perdido ante la insistencia del materialismo científico de valorar únicamente verdades objetivas como conocimiento. El espacio subjetivo no se observa, sino se interpreta y es igualmente necesario para un conocimiento integral de la realidad. La

incursión hacia espacios introspectivos y la integración de estos al conocimiento científico es finalmente el propósito de esta investigación.

Dar respuesta a esta pregunta de investigación ha sido la culminación de un largo periodo de estudios y una oportunidad para reflexionar sobre un tema de gran interés personal. La investigación ha permitido al autor entrar en diálogo con diversos investigadores al tener que definir, exponer y defender argumentos. Al lograr este cometido, uno se enfrenta al lenguaje y su manejo para poder exponer las ideas en manera clara, lógica y fundamentada ante una comunidad de académicos. El proceso ha liberado en mí habilidades de investigador para poder seguir mis intereses y contribuir al conocimiento científico. El desarrollo de esta investigación me ha enseñado a volar con mis propias alas.

Bibliografía

- Antoine L., Heleen A. S., John D. D. y Richard J. D. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in cognitive science*, 41, 1-5.
- Aurobindo S. (2010). *The life divine*. California: Shambhala
- Austin, J. (2009). How does meditation train attention. *Insight journal*, 8, 1-14.
- Bañuelos, S. (2002). *Didáctica de la educación física*. Madrid: Pearson Education
- Beck, D. y Cowan, C. (1996). *Spiral dynamics*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Baker, Annie (2009). *Body awareness*. Berkeley: Samuel French Inc.
- Brennan, M. A. (1982). Relationship between Creative Ability in Dance Selected Creative Attributes. *Perceptual and Motor Skills*, 55, 47-56.
- Bryman, Alan (2008). *Social Research Methods*. 3a ed. Oxford: Oxford University Press.
- Cassasus, J. (2006). *La educación del ser emocional*. Barcelona: Ediciones Castillo.
- Carrington, P., Collings, G. H., Benson, H., Robinson, H., Wood, L. W., Lehrer, P. M. (1980). The use of meditation-relaxation techniques for the management of stress in a working population. *Journal of Occupational Medicine*, 22(4), 221-231.
- CASILLAS, M. A. (1999). *Aspectos importantes de la creatividad para trabajar en el aula*. *Revista digital de educación*. No 10, Julio-Septiembre 1999. Recuperado el 4 de Septiembre de 2011 de:
<http://www.jalisco.gob.mx./srias/educacion/consulta/educar/10/10miguel.htm>
- Catania C. (2006). *Learning*. Colorado: Sloan Publishing.
- Chardin, T. (2008). *The phenomenon of man*. Cambridge: Harper Perennial
- Coates, H. (2005). The value of student engagement for higher education quality. *Quality in Higher Education*, Vol.11, No 1, p. 25-36.
- Cohen A. (2002). Living Englightenment. *Enlightennext*, 20, p.20-56.
- Csikszentmihalyi, M, y Sawyer, K. (1995). *Shifting the focus from the organizational creativity*. California: Sage. (p. 167-72).
- Csikszentmihalyi, M. (2009). *Flow*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). Motivation and creativity: Toward a synthesis of structural and energistic approaches to cognition. *New Ideas in Psychology*, 6(2), 159-76.

- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Flow*. The psychology of optimal experience. New York: Harper Perennial Modern Classics.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkrantz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., & Harrington, A. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- De La Orden, A. (1982). Evaluación de la creatividad. *Innovación Creadora*, n. 14-15, p.135-148.
- DE LA TORRE, S. (1999). Creatividad en la reforma española. Revista digital de educación. 10, Julio- Septiembre 1999. Recuperado 4 de Septiembre de 2011 de <http://www.jalisco.gob.mx./srias/educacion/consulta/educar/10/10saturn.htm>
- Delmonte, M. M. (1984). Meditation practice as related to occupational stress, health and productivity. *Perceptual and Motor Skills*, 59, 581-582.
- Díaz-Barriga, Hernández, F. G. (2004). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo, una interpretación constructivista*. (2° ed.). D.F, México: Mc Graw Hill
- Duarte, D. J. (2003). Ambientes de aprendizaje. *Estudios en pedagogía*, no.29, p.97-113. ISSN 0718-0705.
- Easterlin, B. L., & Cardena, E. (1999). Cognitive and emotional differences between short and long-term Vipassana meditators. *Imagination, Cognition & Personality*, 18 (1), 68- 81.
- Farb, N.A.S. (2007). Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Cognition and Neuroscience*. 2, 313–322
- Fayer, M. (2010). *Absolutely small*. Massachusetts: Amacom.
- Feynman, R. (2005). *The pleasure of finding out things*. Oxford. Basic Books.
- Fling, S., Thomas, A., y Gallaher, M. (1981). Participant characteristics and the effects of two types of meditation vs. quiet sitting. *Journal of Clinical Psychology*, 37(4), 784-790.
- Foris, D. (2005). The effect of meditation. *Journal of Undergraduate Research*, 7, 1-4.
- Freeman, W. (1999). Consciousness, intentionality, and causality. *Journal of Consciousness Studies*, 6, 143-172.
- Fryer, M. (2006). Making a difference. *Creativity Research Journal*, 18 (1) 121-128.

- Gardner, Howard (1999) *Multiple intelligences for the 21st Century*. New York: Basic Books. (Capítulo 2,3,5).
- Gibbons, M. (2005) "Choice and responsibility: Innovation in a new context", *Higher Education Management and Policy*, Vol. 17, no.1, p. 9-21.
- Goleman, D. (2001). *The art of meditation*. Massachusetts: McMillan.
- Goleman, D. (2004). *Destructive emotions*. Massachusetts: Bantam.
- Graves, C. (2004). *Levels of human existence*. Oxford: Tarcher.
- Grof, C. & Grof, S. (1990). *The stormy search for self: Understanding spiritual emergence*. Los Angeles: J. Tarcher.
- Halliday, D. (2007). *Fundamentals of Physics*. Massachusetts: Wiley.
- Hoffman, B. (1998). *Relativity and its roots*. Cambridge: Dover
- Holtz B. K., Lazar S. W., Gard T., Zev S., Vago D., Ott U. (2011). How does Mindfulness meditation work? *Perspectives on psychological science* 6(6) 537-559.
- Janowiak, J. J. y Hackman, R. (1994). Meditation and college students' self-actualization and rated stress. *Psychological Reports*, 75, 1007-1010.
- Jean L. Kristeller (2010). Ruth A. Baer & Kelly G. Wilson. ed. "*Spiritual engagement as a mechanism of change in mindfulness- and acceptance-based therapies*". Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change (Oakland, CA: New Harbinger): 152–184.
- Jha, A.P. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognition and Neuroscience*. 7, 109–119.
- Kuhn, T. (1996). *The structure of scientific revolutions*. Chicago: University of Chicago Press
- Kornfield, J. (2008). *Meditation for beginners*. California: Shambhala.
- Lutz, A., Slagter A., Dunne, D. (2008). Attention regulation and monitoring during meditation. *Trends in cognitive science*. Vol. 23 No.4
- Lynch, D. (2007). *Meditation, Consciousness and Creativity*. Oxford: Tarcher.
- Lovejoy, A y Stanlis, P. (2009). *The great chain of being*. Berkeley: Transaction Publishers.

- Martínez, A. y Díaz, P. (2002). *Creatividad y Deporte: Concepto, Evaluación y Propuestas Metodológicas*. Vigo: Grupo de Investigación HI6 Universidad de Vigo.
- Mehling, W.E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C.J., Hecht, F.M., & Stewart, A. (2009). *Body awareness: Construct and self-report measures*. PLoS ONE, 4, e5614.
- Murcia, N. (2002). *La evaluación de la creatividad motriz: un concepto por construir*. APUNTS de Educación Física y Deportes, 65, p.17-24.
- NCAAM. *Meditation: Uses of meditation for health in the United States*. nccam.nih.gov. Recuperado 28 de Septiembre de: <http://nccam.nih.gov/health/meditation/overview.htm#research>.
- Novak, P. (1995). *The world's wisdom*. Colorado: Harper
- Olendzki, A. (2010). *Unlimiting mind: The radically experiential psychology of Buddhism*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Ormrod, J. E. (2008). *Psicología del aprendizaje*. Madrid, España. Pearson/Pretince Hall.
- Palcos, M.A. (2011). *Del cuerpo hacia la luz*. Buenos Aires: Kier Editorial
- Penrose, R. (2007). *The road to reality*. Cambridge: Vintage
- Piaget, J. (2008). *The language and thought of the child*. Cambridge: Goldber Press.
- Piirto, J. (2004). *Understanding Creativity*. California: Great Potential Pr. Inc.
- Posner MI, Driver J. The neurobiology of selective attention. *Current Opinion Neurobiology* (1992).; 2: 165-9.
- Rae, A. (2006). *Quantum physics*. Berkeley. One World.
- Rani, N. J. y Rao, P. V. (1996). Meditation and attention regulation. *Journal of Indian Psychology*, 14, 26-30.
- Rani, N. J. y Rao, P. V. (2000). Effects of meditation on attention processes. *Journal of Indian Psychology*, 18, 52- 60.
- Rao, K. R. (1989). Meditation secular and sacred: A review and assessment of some recent research. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 15, 51-73.
- Redfering, D. L. Y Bowman, M. J. (1981). Effects of a meditative-relaxation exercise on non-attending behaviors of behaviorally disturbed children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 10, 126-127.

- Rossi, V. (2005). *El Sistema Río Abierto*. Argentina: Kier
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). Human health: New directions for the next millennium. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 69-85.
- Saitzyk, S. (Abril 28, 2011). *Creativity and meditation*. Recuperado el 13 de Septiembre, 2011, de: http://www.youtube.com/watch?v=IyO_ogNJdCA
- Sarath, E. (2006). *Meditation, creativity and Consciousness*. Teachers College Record. 108, 9, 1816-1841
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., y Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599
- Shapiro, S., Walsh, R., Britton, W. (2003). An Analysis of Recent Meditation Research and Suggestions for Future Directions. *Journal for Meditation and Meditation Research*, Vol. 3, 69-90.
- Shepard, B. (2011). *Play, creativity and social movement*. New York: Routledge.
- Singer, W. (2001). Consciousness and the binding problem. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 929, 123-146.
- Smith, H. (2009). *The world's religions*. New York: Harper One.
- So, K. & Orme-Johnson, D. (2001). Three randomized experiments on the longitudinal effects of the Transcendental Meditation technique on cognition. *Intelligence. Journal for meditation and meditation research*, 29 (5), 419-422.
- Taylor, T. (2010). *Introduction to the philosophy and writings of Plato*. Massachussetts: FQ Books.
- Travis, F. The Transcendental Meditation technique and creativity: A longitudinal study of Cornell University undergraduates. *Journal of Creative Behavior* 13: 169–180, 1979.
- Trigo Aza. E. (1998) Juego y creatividad. VI Congreso Gallego de Educación Física Vol. II, p. 623-624. *Coruña: Servicio de publicaciones de la Universidad de la Coruña*, 1998.
- Trigo Aza. E. (1999). *Creatividad y motricidad*. Barcelona: Independiente
- Varela, F. & Shear, J. (Eds.). (1999). The view from within. *Journal of Consciousness Studies* 6(2).

- Valentine, E. R., y Sweet, P. L. G. (1999). Meditation and attention: a comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. *Mental Health, Religion and Culture*, 2, 59-70.
- Waitzkin, Josh (2007). *The art of learning*. New York: Kindle.
- Wallace, A. B. (1999). The Buddhist Tradition of Samatha: Methods for Refining and Examining Consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 6 (2-3), 175-187.
- Wallace, A.B.. (2003). *Buddhism and Science*. New York: Columbia University Press.
- Walsh, R. & Vaughan, F. E. (1993). *Paths beyond ego*. New York: Putnam.
- West, M. A. (Ed.). (1987). *The psychology of meditation*. New York: Clarendon Press.
- Wilber, K. (1999). *Eye to Eye*. California: Shambhala.
- Wilber, K. (2000). *Quantum questions*. California: Shambhala.
- Wilber, K. (2001). *Sex, Ecology and Spirituality*. California: Shambhala.
- Wilber, K. (2002). *No boundary*. California: Shambhala
- Wilber, K. (2004). *The simple feeling of being*. California: Shambhala.
- Wilber, K. (2005). *Antología*. Barcelona, España. Kairos.
- Wilber, K. (2007). *Integral Spirituality*. California: Shambhala.
- Wilber, K. (2011). *Integral Psychology*. California: Shambhala.

Anexos

Anexo 1. Transcripción de las entrevistas iniciales a Shireta Luna e Israel Duarte realizadas el 14 de Septiembre del 2011.

Entrevista a la directora del World Wellness Academy - Shireta Luna

Shireta ha estudiado meditación y Tai-Chi bajo importantes maestros orientales y ha dedicado los últimos 5 años de su vida a una terapia que ella llama conciencia en movimiento.

1. ¿Me podrías platicar sobre el trabajo que se lleva a cabo en el World Wellness Academy?

Pues mira Nicholas, nosotros utilizamos técnicas contemplativas que liberan el cuerpo de los bloqueos físicos, emocionales y mentales para permitir que el movimiento fluya libremente.

La intención de todas nuestras terapias es permitir el desarrollo de una mayor conciencia. Así podemos entender quién somos personal y colectivamente.

Desde mi punto de vista, todo tiene conciencia. De hecho, yo creo que podemos definir a la conciencia como aquello, fuera de lo que no existe nada. En sí, la conciencia es una herramienta de transformación personal y es lo que trabajamos aquí.

Ahora, tu proyecto me parece interesante por que todo acto conciente es finalmente una experiencia creativa. Cuando uno comienza con la intención de

cultivar la mente, se siembran las semillas de la concentración y comprensión de los propios procesos y las relaciones con otros. Cuando logramos entender las sutilezas de esos procesos, creamos un espacio sin restricciones en donde nace la creatividad.

2. ¿Por qué decidiste iniciar el World Wellness Academy?

Sí, te diré finalmente que esta institución se crea en respuesta a un movimiento de surgimiento de la energía femenina. Por miles de años hemos estado buscando a dios como una figura sentada en el cielo decidiendo nuestro futuro. Yo creo que dios se encuentra entre nosotros, en particular en la conciencia que se desarrolla cuando un grupo trabaja con una intención determinada. Esto es lo que hacemos en el World Wellness Academy.

Entrevista al maestro en el World Wellness Academy - Israel Duarte

Israel Duarte, un estudiante de meditación Zen por 30 años y maestro de danza en la academia World Wellness Academy ofreció su perspectiva sobre la relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz en una entrevista.

1. ¿Podrías explicarnos como entiendes la relación entre la atención meditativa y la creatividad motriz?

Pues como yo lo veo, el cerebro es un órgano como cualquier otro órgano cuya función es secretar pensamientos. En un estado de conciencia normal, nuestra

experiencia es controlada por los pensamientos que secreta la mente y difícilmente podemos estar atentos a otros niveles de conciencia. La práctica de la atención meditativa logra liberar nuestra atadura al flujo constante de ideas y así uno deja de identificarse con ellas.

Es en este momento cuando nos percatamos que podemos estar concientes de nuestra experiencia sin ser víctimas del pensamiento. Podemos entonces utilizar las ideas en lugar de sufrirlas. Existe un espacio entre y alrededor de las ideas, en el cual podemos descansar nuestra experiencia.

2. ¿ Que efectos en particular crees que tiene la atención meditativa?

La atención meditativa libera la mente de su identificación con las ideas y permite que surja una experiencia no conceptual (anterior a las ideas). No es que la mente esté en blanco, por que el cerebro continua secretando ideas, mas bien la experiencia en la que entramos en conciencia tiene a las ideas como componente y no como totalidad.

En el momento en que rompemos nuestra identificación con las ideas, uno entra en un espacio en donde puede estar en contacto con la intuición. Este es un movimiento natural de un estado de conciencia no conceptual que guía nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra mente en una dirección creativa. Si tenemos la capacidad de atención para percatarnos del sutil movimiento de la intuición, entonces la podemos seguir y hacer manifestar. La expresión en el mundo físico de la intuición es lo que nosotros concebimos como creatividad.

3. ¿Por qué decidiste volverte maestro de danza?

Yo soy maestro de danza por que el movimiento, es la forma más básica de creatividad que tenemos. No existe acto creativo que no involucre de alguna manera al cuerpo. Cuando la mente no es prisionera de sus propios pensamientos, el primer impulso creativo es el movimiento corporal.

Anexo 2. Transcripción de las entrevistas finales realizadas entre el 11 y 29 de Noviembre del 2011, a los participantes del curso “El impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz”.

Alumna 1

Edad 36

Experiencia con la meditación: 5 años

Experiencia con la danza: 7 años

1. ¿Qué opinas del curso?

Para mi fue una experiencia genial y original. Nunca había combinado el baile y la meditación, aunque tengo mucha experiencia en ambos. Sin embargo, nunca había unido estos dos elementos en una forma conciente para tener un resultado sobre la danza. Entonces se me hizo un práctica muy original y me sirvió mucho.

2. ¿Crees que mejoró tu habilidad para enfocar tu atención durante la meditación?

¿Cómo?

Sí, definitivamente. Al meditar pude dirigir mi atención y obtener resultados muy diferentes. Pude mejorar la calidad de mi movimiento, mi expresión creativa y mi

inventiva personal, porque sentí muy dirigida la intención. Si siento que tuvo un efecto considerable sobre mi creatividad e intención.

3. ¿Puedes describir tu proceso de aprendizaje de la atención meditativa?

Pues si tenía algo de práctica. Claro que cada persona tiene un método diferente de meditación. El meditar en grupo con una intención específica, me ayudo y veo resultados en mi cotidianidad y puedo llevar a cabo objetivos más concretos con mejores resultados. Siempre procurando obtener “intención” sobre lo que yo hago.

¿Como dirías que visite el aprendizaje de la atención meditativa?

Nos daban instrucciones básicas como observar la respiración. Lo cual es un método muy conocido porque tratas de desenganchar la mente y observar un proceso natural rítmico en ti. Yo también utilicé visualizaciones, para proyectar mi mente y desatar movimientos extraordinarios dentro de mi cuerpo que quizá no puedo lograr, pero que al sentirlos con la mente se vuelven posibles. Esto crea flexibilidad y creatividad. Ya con la visualización, en el acto del movimiento sentía una expansión en mi cuerpo en general.

4. ¿Ha tenido algún impacto la atención meditativa sobre tu creatividad motriz?
¿Cuál?

El empujar mi cuerpo al límite. Te digo que al visualizar las posturas, se me rompían las barreras de lo que es y no es posible. Me encanta el movimiento extremo y al visualizarlo antes en meditación, como en posturas alargadas y posiciones extremas, mi mente sembraba las bases para que mi cuerpo siguiera el rumbo. Logre mucha más perfección y creatividad y yo creo que armonía con mi cuerpo con la combinación de meditación y movimiento.

5. ¿Crees poder diferenciar el efecto sobre la creatividad motriz de la atención meditativa y el de la práctica?

Pues sí, claro. Lo que siempre he hecho es tomar cursos y llevar una práctica. Pero como no hay una preparación mental, es muy al azar. Un curso es una disciplina, claro, pero no lo estás haciendo con una actitud mental muy enfocada. En cambio al enfocar y relajar la mente y tener una intención clara, siento que hace toda la diferencia. Esto me vuelve a constatar a mí que la integración mente y cuerpo es verdaderamente lo que produce creatividad. Meditar antes de movernos verdaderamente incrementa la conciencia y yo siento que es un proceso más satisfactorio y creativo. . . Nos impulsa a una idea más amplia y permite una mente más audaz.

6. Podemos hablar de cuatro puntos en particular:

- auto-percepción de competencia física 1 (APCB inicio)
- auto-percepción de competencia física 2 (APCB final)
- auto-percepción de creatividad motriz 1 (APCM inicio)
- auto-percepción de creatividad motriz 2 (APCM final)

¿Me puedes hablar de los cambio de APCB1 a APCB2 y de APCM1 a APCM2?

Bueno, a mi siempre me ha encantado el movimiento corporal. Me es muy placentero, pero nunca lo había hecho en conjunto con la meditación. Me siento como una persona con una inteligencia motriz natural, pero al incorporarlo con la meditación sucede un proceso integrador fascinante. Todavía estamos teniendo experiencias aisladas, pero integrar meditación y movimiento es una experiencia de un ser más integrado y logra una conciencia más profunda. Me sentí que redescubría mi cuerpo. Ya no sentía que los movimientos eran los mismos que siempre he hecho, sino nuevos. Me fui autodescubriendo a través de este proceso.

Entonces más que la separación entre la competencia física y la creatividad motriz, tú sientes que se unieron en una tercera perspectiva que abarca a ambas.

Sí. Al mezclar la meditación con el movimiento, se crea un tercer producto. Es una integración que mueve emociones profundas en donde descubres talentos y habilidades que quizá aisladamente ninguna de las prácticas proporciona. La meditación es muy personal, pero usarla específicamente para incrementar la expresión corporal y ponerlo en acción, logró hacer que surgiera en mi un tercer elemento. Este ha de ser de lo que tu hablas – la creatividad.

¿Podrías, en una escala de 0 a 100, dar una calificación para el cambio de APCB1 a APCB2 y de APCM1 a APCM2?

APCB1: 75

APCB2: 90

APCM1: 50

APCM2: 90

- ¿A que crees que se debe el mayor incremento en tu auto-percepción de tu creatividad motriz durante este curso?

A emparejar la meditación con el movimiento. Claro!

7. ¿Puedes describir tu percepción de la relación que existe entre la atención meditativa y la creatividad motriz?

Pues yo creo que estamos hablando ya de experiencias holística, integradoras y que estamos trabajando el fenómeno de integración cuerpo y mente. El cuerpo y la mente los entendemos como separados y el integrarlos en una experiencia única creo que es una nueva propuesta de ser humano. Es otra forma de acercarse a la vida. Empodera, por que como hay una intención previa, uno toma control, pero no es un control que limita sino que rebasa nuestras barreras. La mente es ilimitada y si eso lo traspones al cuerpo, el cuerpo en movimiento también se vuelve una experiencia ilimitada. Entonces es una nueva forma de experimentarnos a nosotros y resulta en

una experiencia creativa y no solo en el ámbito de movimiento, pero en todos mis actos. Me encanto tu curso Nicholas y muchas felicidades.

8. ¿Qué cambiarías si se vuelve a ofrecer un curso como este?

Pues me encanto la variedad de maestros y las diferentes temáticas que se tocaron.

No tanto cambiaría pero alargaría las clases. Yo hubiera querido que el taller siguiera como una propuesta de desarrollo personal. La experiencia de grupo también fue genial, por que ver a otros en su proceso creativo fue muy inspirador.

Pero al contrario, no cambiar, sino continuar!

Alumna 2

Edad 29

Experiencia con la meditación: 0 años

Experiencia con la danza: 7 años

1. ¿Qué opinas del curso?

El curso fue una experiencia increíble, verdaderamente trascendental que me hizo darme cuenta de muchas cosas. En particular muchos de los ejercicios de atención despertaron en mi, conciencia de emociones que antes no percibía. Esta nueva percepción fue, para mi, la base de la creatividad. Yo creo que al ayudarnos a entrar en contacto con nuestro cuerpo, nuestra mente y emociones, el curso permite un espacio creativo que ayuda a la creación de nuevas formas de expresión.

2. ¿Crees que mejoró tu habilidad para enfocar tu atención durante la meditación?
¿Cómo?

Las meditaciones son como una plataforma de entrenamiento para poder poner atención. Los resultados fueron evidentes no solo durante el curso, pero también note mejorías en mi atención al hacer otras cosas – mi manera de moverme al dar clases en particular. Después del curso, logré soltar muchas de las preocupaciones que constantemente están en mi cabeza. Esto me permite moverme más libremente.

3. ¿Puedes describir tu proceso de aprendizaje de la atención meditativa?

Fue seguir instrucciones bastante básicas. Comenzar con una posición de meditación: Sentada en media flor de loto, con la ayuda de un cojín para alinear la columna, las manos descansan sobre las rodillas y la atención enfocada sobre la respiración. Al poner mi atención sobre las inhalaciones y exhalaciones, la atención se entrena como resultado. Hay que recordar que cuando la mente divaga, la regresamos sin juzgarla.

Claro que frecuentemente se va la atención, pero si uno continua regresándola a la respiración sin enojarse, la mente se va entrenando poco a poco. Creo que la habilidad de regresar la atención a la respiración sin juzgar a la mente es muy importante.

4. ¿Ha tenido algún impacto la atención meditativa sobre tu creatividad motriz?
¿Cuál?

Durante la clase, la habilidad de enfocar la atención me permitió estar más conciente de mis pensamientos, de mis emociones y de mi cuerpo. Cuando uno se da cuenta de lo que esta sucediendo, puede utilizarlo para crear algo nuevo. Como las clases giraban alrededor del movimiento corporal, la atención me permitía mover mi cuerpo en nuevas maneras.

¿Y el cambio en tu creatividad motriz lo puedes observar solo en la clase?

No, los efectos de la atención meditativa sobre la creatividad fueron evidentes en otras áreas de mi vida. Como dije, mi concentración cuando leo, pero también es claro que me muevo y desenvuelvo con más confianza y creatividad en muchos otros ambientes sociales. Incluso me ha dado cuenta que me relajo más y puedo, por ejemplo, bailar en fiestas con amigos sin tanta pena.

¿Algunos cambios en particular que hayas notado en tu creatividad motriz?

Para comenzar, me siento más relajada. Los 20 minutos de meditación que practicamos quitan el estrés y las preocupaciones del día. Cuando uno no esta cargando con toda esa cantidad de cosas, puede poner su energía completa a alguna tarea.

Y, yo creo que estar atento de lo que esta sucediendo en mi cuerpo es la mejor receta para la creatividad. La atención en la meditación hace que nos demos cuenta de emociones y sensaciones que antes no sabíamos que están ahí y entonces podemos usarlas por primera vez.

5. ¿Crees poder diferenciar el efecto sobre la creatividad motriz de la atención meditativa y el de la práctica?

Si, tengo más de 10 años bailando y sé cuanto ayuda un curso de 3 meses cuando se refiere solamente a la práctica. El aprendizaje de este curso es más profundo que lo que la práctica de danza normalmente da. Y me refiero tal vez no tanto a la habilidad de bailar, pero más bien a mi manera de poder expresarme usando partes de mi cuerpo y emociones para crear movimientos diferentes.

Podemos hablar de cuatro puntos en particular:

- auto-percepción de competencia física 1 (APCB inicio)
- auto-percepción de competencia física 2 (APCB final)
- auto-percepción de creatividad motriz 1 (APCM inicio)
- auto-percepción de creatividad motriz 2 (APCM final)

¿Me puedes hablar de los cambio de APCB1 a APCB2 y de APCM1 a APCM2?

Sí, bueno, mi auto-percepción de mi competencia física ha incrementado. El curso fue bastante innovador y me permitió mucha libertad de movimiento. Yo diría que mi competencia física ha subido tanto como yo esperaría de cualquier curso de danza de 10 semanas.

Ahora la diferencia de este curso con otros se puede notar en mi auto-percepción de mi creatividad motriz. La creatividad es muy necesaria en cualquier tipo de danza, pero la mayoría de los cursos son bastante malos para enseñarla. Yo diría que el incremento en mi creatividad motriz durante este curso es sorprendente.

6. ¿Podrías, en una escala de 0 a 100, dar una calificación para el cambio de APCB1 a APCB2 y de APCM1 a APCM2?

APCB1: 70

APCB2: 73

APCM1: 50

APCM2: 70

7. Usando la experiencia que tienes con otros cursos de movimiento corporal, ¿Cuál dirías que es la relación que normalmente hay entre el incremento en la auto-percepción de tu competencia física y tu auto-percepción de tu creatividad motriz?

Yo diría que el incremento en competencia física y creatividad motriz normalmente van de la mano. El mismo incremento para uno, es para el otro. Se me hace muy interesante que con la práctica de meditación, mi auto-percepción de mi creatividad se haya disparado.

¿A que crees que se debe el mayor incremento en tu auto-percepción de tu creatividad motriz durante este curso?

A la meditación. Te hace conciente de cosas que ni sabías que puedes usar como herramientas para el movimiento.

8. ¿Puedes describir tu percepción de la relación que existe entre la atención meditativa y la creatividad motriz?

Yo creo que la atención meditativa nos permite observar nuestro cuerpo. Algo extraño sucede cuando entramos en conciencia de nosotros mismos y nuestro cuerpo. Es casi como si estuviéramos observándonos desde una perspectiva externa. Esta experiencia integra el “yo” interno y el “observador” externo. Ese “observador externo” permite entendernos a nosotros, a nuestro cuerpo y nuestras emociones de una manera más profunda. Y eso permite que los movimientos que producimos sean más honestos y creativos.

9. ¿Qué cambiarías si se vuelve a ofrecer un curso como este?

Me gustaría un curso más largo en el que se empiece a desarrollar no solamente una conciencia creativa individual, pero formar un grupo comprometido que este buscando explorar el espacio común que existe entre todos. Yo creo que el desarrollo creativo es una de las mejores técnicas de terapia y superación personal.

Alumna 3

Edad 27

Experiencia con la meditación: 10 años

Experiencia con la danza: 8 años

1. ¿Qué opinas del curso?

Voy a empezar advirtiéndote que soy estudiante de física y mi interpretación de lo que sucedió este curso esta muy ligado a la física. Yo creo que fue un curso

excelente! Las implicaciones de lo que se hizo son sorprendentes, profundas y teóricamente hermosas.

2. ¿Crees que mejoró tu habilidad para enfocar tu atención durante la meditación?
¿Cómo?

Mi atención mejoro. Claro que si. Ahora una pregunta básica que surge de todo este proceso es la de ¿Qué es la atención?. Voy a tener que ser un poco tediosa con la teoría y explicar la manera en que un físico podría interpretar la atención meditativa. Para comenzar, empecemos desde el punto más básico. Digamos un punto en un sistema.



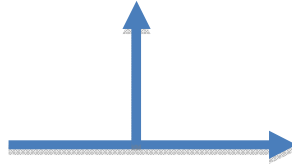
Ahora ese punto no tiene tamaño definido y por ende podemos pensar en un segundo punto en ese sistema:



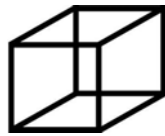
Ahora, podemos trazar una línea a través de ambos puntos:



Podemos llamar a esta línea la primera dimensión. Ahora, si trazamos una segunda línea que sale perpendicularmente de la primera dimensión, entramos a la segunda dimensión.



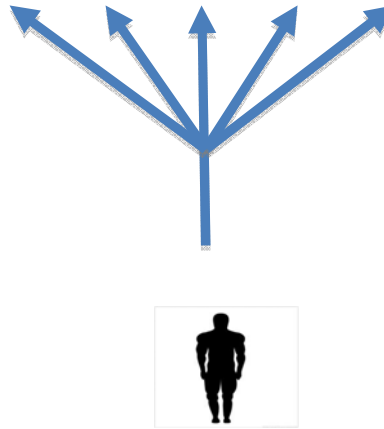
La tercera dimensión es fácil de imaginar, por que es en la que nosotros vivimos.



Ahora, de igual manera en que la segunda dimensión solo puede ver cortes transversales de la tercera dimensión, la tercera dimensión solo puede ver cortes transversales de la cuarta dimensión – el tiempo. A lo que me refiero es que solo estamos concientes de este momento, aún y cuando en la cuarta dimensión la experiencia completa desde el momento en que naces hasta el momento en que mueres, ya existe.

Bien. . .bien. . .ahí vamos! Ahora en la quinta dimensión existe tu vida con todas las posibilidades futuras que pueden resultar. En alguna serás rico, otra pobre, otra

padre de familia, en alguna tal vez presidente. . . etc. Y todo esto existe en la quinta dimensión.



Ahora bien, las dimensiones continúan. La física habla de 10 u 11 dimensiones, pero para este propósito, aquí le paramos con las dimensiones. Y bueno, la atención es básicamente “el observador”, o el conjunto de reglas que rigen cada dimensión y que dan forma y contexto a la realidad como se percibe dentro de ella. Ahora, voy a intentar explicar esto.

Cada una de las dimensiones tiene ciertas normas. La tercera, por ejemplo, tiene anchura, longitud y profundidad. Esas son las reglas de la tercera dimensión que son determinadas por la manera en que se puede observa la realidad desde adentro. Es decir, estas normas son las posibilidades de la atención para un “observador” dentro de una dimensión.

Ahora, en la tercera dimensión vemos cortes momentáneos del tiempo, pero no lo podemos ver completo. En la cuarta dimensión el tiempo no es lineal y mas bien existe en su totalidad. Así pues, la forma en que se enfoca la atención determina las reglas de la cuarta dimensión. En este caso, la atención en la cuarta dimensión solo

puede observar un tiempo que abarca pasado, presente y futuro en cada instante.

Ahora bien, un observador dentro de la quinta dimensión, puede enfocar su atención en una realidad que le permite ver no solamente la totalidad del tiempo, sino la totalidad de las experiencias posibles futuras a través del tiempo. Con esto me refiero a que todas las posibilidades de tu futuro están presentes y uno es conciente y “atento” de ello.

He aquí el valor de la atención meditativa que permite cambiar la manera en que ponemos atención y por ende las reglas que definen la dimensión mediante la cual percibimos la realidad. La física cuántica menciona que la realidad existe como una nube de posibilidades que al ser observada, colapsa en la experiencia que percibimos. La atención meditativa permite “observar al observador” quién como mencionábamos, es el que pone las reglas de la dimensión que se percibe. Cuando la meditación permite al practicante poner atención sobre su experiencia como observador dentro de una dimensión determinada, entonces se relajan las estructuras y reglas de dicha dimensión e inmediatamente uno es catapultado a la siguiente dimensión en donde las reglas de la realidad tienen menos restricciones. Cuando hay menos restricciones, hay creatividad!

Digamos entonces que para observadores como nosotros que vivimos en la tercera dimensión y en cortes momentáneos de la cuarta, por medio de la atención meditativa podemos relajar las reglas de estas dimensiones y entrar a la quinta dimensión en donde todas las posibilidades futuras de nuestras vidas existen al mismo tiempo. Desde aquí podemos escoger una realidad en la que los problemas emocionales no impidan moverse de la manera en que se quiere hacerlo. Así

entonces, al regresar a la dimensión original, uno se encuentra en una experiencia en la que sorprendentemente la atención meditativa permite mayor creatividad motriz.

¿Puedes describir tu proceso de aprendizaje de la atención meditativa?

He practicado diversos tipos de meditación en el pasado. De hecho la atención sobre emociones ha sido mi práctica por muchos años. Sin embargo, la técnica utilizada durante el curso me pareció particularmente efectiva: Enfoca en la respiración y regresa – sin juzgar – la mente cada vez que esta pierda su atención en la respiración.

Bien, cuando uno tiene cierto entrenamiento en la habilidad de dirigir la atención, se puede hacer mucho con ella. Siguiendo la explicación que dí anteriormente, mi atención iba dirigida poder observar la manera en que mi mente pone reglas (un tanto arbitrarias) que determinan lo que es posible e imposible en mi realidad. Cuando podemos identificar estos patrones y relajarlos, entonces hemos aprendido a usar la atención meditativa para soltar las estructuras que nos encierran en nuestra propia experiencia.

3. ¿Ha tenido algún impacto la atención meditativa sobre tu creatividad motriz?

¿Cuál?

Si! A mi, la atención meditativa me ha ayudado a soltar muchos de los atrones emocional que no me dejaban moverme. He practicado meditación por muchos años, pero nunca con el enfoque de creatividad motriz. Este curso me dio el tiempo

para voltear la atención a los patrones mentales y emocionales que no me permitían expresarme.

4. ¿Qué cambios en particular notas en tu creatividad motriz cuando aplicas la atención meditativa?

Me siento menos restringido. Puedo moverme sin preocuparme tanto por como aparentan mis movimientos. Puedo moverme mejor con los otros participantes y puedo empezar a usar mi cuerpo para expresar quién soy con menos miedo de parecer inadecuado.

5. ¿Crees poder diferenciar el efecto sobre la creatividad motriz de la atención meditativa y el de la práctica?

Este es el punto importante! La práctica te vuelve mejor bailarín . . . y eso si sucedió. Digo, es limitado que tanto puede uno mejorar en 3 meses, pero si ha mejoría. La atención meditativa cambia las reglas. Esto lo notas en tu forma de pensar y en tu forma de sentir. Podría decirse incluso que la práctica sirve para lograr un aprendizaje del cuerpo y la atención meditativa sirve para lograr un aprendizaje emocional. Esto proporciona los cimientos necesarios para despertar la creatividad.

6. Podemos hablar de cuatro puntos en particular:

- auto-percepción de competencia física 1 (APCB inicio)
- auto-percepción de competencia física 2 (APCB final)
- auto-percepción de creatividad motriz 1 (APCM inicio)

- auto-percepción de creatividad motriz 2 (APCM final)

¿Me puedes hablar de los cambio de APCB1 a APCB2 y de APCM1 a APCM2?

Ha habido aumento en APCB y en APCM. Yo diría que la mayor parte del incremento en APCB viene de la práctica y la mayor parte del incremento en APCM viene de la atención meditativa.

7. ¿Podrías, en una escala de 0 a 100, dar una calificación para el cambio de APCB1 a APCB2 y de APCM1 a APCM2?

APCB1: 60

APCB2: 65

APCM1: 70

APCM2: 85

¿A que crees que se debe el mayor incremento en tu auto-percepción de tu creatividad motriz durante este curso?

A las meditaciones al principio de la clase. Es lo que marca la diferencia con todo otro curso que he tomado.

8. ¿Puedes describir tu percepción de la relación que existe entre la atención meditativa y la creatividad motriz?

Yo diría que la atención meditativa nos permite observar la estructura de la realidad en la que nos encontramos. Cuando logramos hacer eso, entonces la estructura que antes era nuestra realidad se vuelve solamente un componente, uno que podemos

utilizar como parte de una interpretación más coherente. Es entonces la habilidad de poner la atención sobre nuestra experiencia la que permite salirnos de las reglas y estructuras que nos definen.

9. ¿Qué cambiarías si se vuelve a ofrecer un curso como este?

A mi me gustaría una discusión, con el tipo de preguntas que tiene esta entrevista, entre todos los participantes. Creo que todos ganaríamos algo importante de escuchar las diferentes interpretaciones sobre los efectos del curso.

Alumna 4

Edad 27

Experiencia con la meditación: 3 años

Experiencia con la danza: 8 años

1. ¿Qué opinas del curso?

Me encantó! Sentí que liberaba mucha de las frustraciones que he tenido con el movimiento. A mi siempre me ha encantado el baile, pero también soy bastante penosa. Puedo hacer bailes estructurados en público, como salsa, pero simplemente moverme siempre lo hago sola en mi cuarto. Este curso me ayudó a liberar la pena y las paredes que no me dejan expresarme creativamente. Fue para mi, muy liberador.

2. ¿Crees que mejoró tu habilidad para enfocar tu atención durante la meditación?

¿Cómo?

Si! Regreso a mi problema con bailar libremente en público. Lo que yo fui descubriendo durante las meditaciones son las ideas que tengo sobre mí misma que no me dejan expresarme. Quiero decir que, por ejemplo, recuerdo claramente un momento en la meditación en donde pude descansar mi atención sobre una imagen que tengo de mi misma como una “ermitaña”. Mientras más tiempo mantenía esa imagen en mi cabeza, más me daba cuenta que es una parte de mi personalidad, pero no es quien yo soy totalmente. Soltar esa necesidad de ser la imagen mental que tengo de mi misma fue desestresante, liberador, de mucho crecimiento personal y también uno que me permite ser más creativa! Esa revelación fue grandísima para mi. Después de ese momento, que fue durante la cuarta clase, empecé a poder moverme fuera de esa idea que tenía yo sobre mi misma. Empecé a poder ser creativa con mi cuerpo.

3. ¿Puedes describir tu proceso de aprendizaje de la atención meditativa?

Voy a repetirme un poco, pero para mi el aprendizaje de la atención meditativa a través de enfocar la atención en la respiración fue solamente el primer paso. Por supuesto que fue uno importante y necesario, pero yo creo que el valor de la atención meditativa no es la habilidad de poner atención en si, sino el usarla sobre algún objeto. En mi caso sobre las imágenes mentales que tengo de mi misma.

4. ¿Ha tenido algún impacto la atención meditativa sobre tu creatividad motriz?

¿Cuál?

Fue muy claro. Yo tenía un concepto mental de mi misma que en muchas formas definía los movimientos que me permitía a mi misma hacer. Cuando pudo observar

estas restricciones, digamoslo así, entonces logré salirme de ellas. Es como si al estar conciente de lo que me definía, logré cambiarlo.

¿ Puedes explicarme eso?

Pues es eso . . . Es entrar en conciencia de lo que nos define para poder cambiarlo. Cuando podemos ver nuestro “yo” entonces podemos usarlo y cambiarlo. Si no sabemos lo que somos, está difícil ser creativos, pero en el momento en que sabemos con que estamos trabajando. . . entonces todo es posible.

¿ Y te parece que el lo el espacio creativo que surge rompe con el pasado o lo incorpora en un entendimiento mayor que integra lo el pasado y futuro?

Buena pregunta! Yo no creo que sea posible simplemente romper con el pasado, mas bien tenemos que reinterpretarlo. En cierta forma eso es lo que hace la atención meditativa – permite un espacio de reflexión en donde podemos cambiar la manera en que entendemos el pasado sin reprimirlo.

5. ¿ Qué cambios en particular notas en tu creatividad motriz cuando aplicas la atención meditativa?

Algo se libera! Algo ya no esta atorado! Algo cobra vida! Hay movimiento! Hay espacio! Hay vida!

¿Podrías describir esos cambios con más detalle?

Mira, por ejemplo, es como cuando eras niño y tenías miedo de ver debajo de la cama por que tenías miedo que hubiera monstruos. Entonces pasas años sin echar ojo y siempre tienes miedo. Un día, después de demasiado miedo, reúnes las fuerzas

necesarias, te agachas para ver y resulta que ahí esta un juguete que te encantaba y que habías perdido! La atención es la fuerza que necesitas para levantar la cobija y echar ojo. Lo que resulta después de no puede ser nada más que creativo!

6. ¿Crees poder diferenciar el efecto sobre la creatividad motriz de la atención meditativa y el de la práctica?

Pues sí. Puede ser un poco difícil. Sería interesante, por ejemplo, hacer este curso sin meditación y comparar. Pero yo creo que lo importante en este curso no es cuanto mejor bailarina me he vuelto, sino como se ha liberado mi creatividad. En muchas de las clases yo sentía que me habían dado una licencia para expresarme. Eso no es práctica! Eso es liberar las ataduras que impiden la creatividad!

7. Podemos hablar de cuatro puntos en particular:

- auto-percepción de competencia física 1 (APCB inicio)
- auto-percepción de competencia física 2 (APCB final)
- auto-percepción de creatividad motriz 1 (APCM inicio)
- auto-percepción de creatividad motriz 2 (APCM final)

¿Me puedes hablar de los cambio de APCB1 a APCB2 y de APCM1 a APCM2?

Ok, la auto-percepción de mi competencia física ha aumentado. De APCB1 a APCB2 ha habido un cambio positivo, pero nada como mi percepción de creatividad motriz. Aquí es donde yo noté la diferencia!

8. ¿Podrías, en una escala de 0 a 100, dar una calificación para el cambio de APCB1 a APCB2 y de APCM1 a APCM2?

APCB1: 70

APCB2: 75

APCM1: 60

APCM2: 75

9. Usando la experiencia que tienes con otros cursos de movimiento corporal, ¿Cuál dirías que es la relación que normalmente hay entre el incremento en la auto-percepción de tu competencia física y tu auto-percepción de tu creatividad motriz?

Para mi, normalmente hay muy poco aumento en creatividad motriz en un curso. Nunca, hasta ahora, he tomado uno en el que aumente más que me habilidad para moverme.

¿A que crees que se debe el mayor incremento en tu auto-percepción de tu creatividad motriz durante este curso?

A meditar y después usar esa atención para ver cosas que te ayudan a moverte con más creatividad.

10. ¿Puedes describir tu percepción de la relación que existe entre la atención meditativa y la creatividad motriz?

Pues simplemente la atención durante la meditación me deja ver claramente las ideas y formas de comportarme que no me dejan expresarme. Una vez que las veo es posible salirse de ellas.

11. ¿Qué cambiarías si se vuelve a ofrecer un curso como este?

Me gustaría extender la meditación un poco más. En la clase hicimos mucho lo de poner atención a la respiración. Yo creo que deberíamos después usar la atención para tratar de ver lo que sucede dentro de nosotros. Lo hicimos en los ejercicios de movimiento, pero sería bueno hacerlo también en la meditación.

Alumno 5

Edad 31

Experiencia con la meditación: 1 años

Experiencia con la danza: 5 años

1. ¿Qué opinas del curso?

Se me hizo una experiencia fascinante y sorprendentemente creativa. Si te soy honesto, te diré que siempre he sido un poco escéptico de la meditación. Me parece una práctica puramente mental que crea visualizaciones que intentamos

“vendernos” de cierta manera, para sentirnos más adaptados a nuestra experiencia..

Por eso, la idea de combinar la atención meditativa con creatividad motriz me pareció una idea muy interesante y me alisté en el curso. Quería ver si la meditación puede tener un efecto más real, digamos más físico, que solamente una experiencia mental.

¿Y que te pareció?

Pues, es cierto que ha mejorado mi creatividad. Ahora hay detalles en los que sigo pensando. Por ejemplo, yo siento que siempre estamos atentos a algo. Puede ser que nuestra mente divague por todos lados y este enfocada en cualquier cantidad de cosas, pero sigue enfocada en divagar. De alguna manera, yo creo que el lograr que la mente se enfoque en un evento en particular, es como medicar a los niños hiperactivos (y probablemente hipercreativos) para que puedan sentarse por largos periodos y prestar “atención”.

Yo siempre he pensado que cuando la mente es forzada a enfocar en objetos específicos, sobre todo objetos que nos son de nuestro interés, perdemos la creatividad innata y comenzamos a seguir todos un camino un tanto monótono y bastante doloroso. Todos nos acordamos de el fervor con el que odiábamos memorizar artículos de la constitución en clase de civismo. Y todos nos acordamos de la sorprendente falta de creatividad que eso creaba.

Ahora la fortaleza de un curso como este, es que aún cuando se comienza por guiar la concentración en la meditación, durante los ejercicios de creatividad motriz, se

nos daba libertad para enfocar nuestra atención en lo que quisiéramos y movernos libremente. Esta manera de usar la atención me parece mucho mejor. Sí, me ha dado una nueva forma de interpretar la necesidad de enseñar a enfocar la atención. Esto, yo creo, puede ser bueno siempre y cuando después de enfocarla, la podemos usar para crear lo que a nosotros nos interesa.

2. ¿Crees que mejoró tu habilidad para enfocar tu atención durante la meditación?
¿Cómo?

Mira, esta es una pregunta interesante. Claro que la respuesta es positiva. Si entrenas a la mente a observar un proceso, como la respiración, pues eso hará. Definitivamente aprender a regresar la atención a un punto ayuda a desarrollarla.

Pero puede ser que la pregunta más interesante tenga que ver con ¿Qué tipo de atención se esta desarrollando? La atención meditativa, al igual que la atención en el salón de clase, tiene un propósito determinado. ¿Quién puede decir que la atención a aquello que no es “determinado” no es más importante?

A lo que me refiero es que la razón por la que este curso es un éxito es por que no requiere solamente de enfocar la atención, pero más bien de “liberarla” sobre un proceso creativo del cuerpo. Ahí es donde la atención tiene valor.

En cierta forma, casi podemos hablar de algo inalcanzable

3. ¿Puedes describir tu proceso de aprendizaje de la atención meditativa?

Básicamente seguí los pasos que nos enseñaste. Tomar una posición de meditación y seguir a la respiración, regresando la mente cada vez que esta se va.

4. ¿Cuál dirías que es el impacto de la atención meditativa sobre tu creatividad motriz?

Mira, es interesante por que creo que sí soy más creativo ahora que antes del curso. Yo lo puedo ver en particular en la manera en que me llevo con el grupo. Al principio del curso bailaba bastante aislado y con dificultad para interactuar. Mientras fue avanzado esto, me sentí más libre de explorar el movimiento con otros. Y yo creo que así fue para la mayoría. Hacia al el final del curso, me gustó mucho como cada clase se volvió una fiesta grupal de movimiento.

Ahora, en cierta forma, casi podemos hablar del impacto de la atención meditativa sobre la creatividad como algo inalcanzable. ¿Como define uno creatividad?

Yo creo que definir creatividad es bastante difícil, sino imposible. Cualquier cosa que digas ya no es creativo, sino un concepto estancado. Entonces de cierta manera es imposible poner atención (la cual requiere un objeto para observar) sobre la creatividad (la cual no es un objeto observable). Igual y es esa contradicción la que crea un espacio de donde surge algo nuevo.

Yo creo que el curso me ha servido para explorar mis propias ideas sobre la creatividad. Tal vez, podría yo decir que la atención meditativa me ha dado perspectiva para seguir mi propio camino creativo.

5. ¿Crees poder diferenciar el efecto sobre la creatividad motriz de la atención meditativa y el de la práctica?

Pues como te habrás dado cuenta, en mi caso, gran parte de este curso fue una batalla mental sobre lo que es la creatividad. Este curso me dio algo que ningún otro curso de danza ha podido. Para mí, mucha de la creatividad motriz durante los ejercicios tenía que ver con expresar la “batalla mental” que llevaba dentro. Es con la atención meditativa que logré empezar a ver esta conversación interna. Por esa razón, no tengo duda de que la atención meditativa tuvo un impacto que va más allá de lo que la práctica pueda ofrecer.

6. Podemos hablar de cuatro puntos en particular:

- auto-percepción de competencia física 1 (APCB inicio)
- auto-percepción de competencia física 2 (APCB final)
- auto-percepción de creatividad motriz 1 (APCM inicio)
- auto-percepción de creatividad motriz 2 (APCM final)

¿Me puedes hablar de los cambios de APCB1 a APCB2 y de APCM1 a APCM2?

No tengo mucho que decir sobre el cambio de mi auto-percepción de competencia física del principio al final. Fue un curso de danza y la práctica hace a uno mejorar, pero es limitado lo que puede uno crecer en 3 meses.

En cuanto a mi creatividad motriz, yo diría que ha incrementado bastante. Mas que nada, por que la meditación me permitió observar y expresar creativamente el relajo mental interno que me tengo.

¿Podrías, en una escala de 0 a 100, dar una calificación para el cambio de APCB1 a APCB2 y de APCM1 a APCM2?

APCB1: 60

APCB2: 65

APCM1: 50

APCM2: 70

7. Usando la experiencia que tienes con otros cursos de movimiento corporal, ¿Cuál dirías que es la relación que normalmente hay entre el incremento en la auto-percepción de tu competencia física y tu auto-percepción de tu creatividad motriz?

La mayoría de los cursos que yo he atendido no trabajan mucho la creatividad. En esos cursos, si hay un incremento en creatividad, yo diría que normalmente es menor que el incremento en competencia física. En este curso, mi competencia física aumento algo similar a lo que ha sucedido en cursos pasados similares, pero mi creatividad motriz aumentó mucho mas de lo normal.

¿A que crees que se debe el mayor incremento en tu auto-percepción de tu creatividad motriz durante este curso?

La atención durante la meditación para mi hizo toda la diferencia. Es lo que me permitió entrar en espacios que no había explorado antes.

8. ¿Puedes describir tu percepción de la relación que existe entre la atención meditativa y la creatividad motriz?

Para mi tiene que ver con los dos polos de la existencia. La atención es concreta, tiene forma y es objetiva. Es la fuerza masculina de la existencia, es el yang chino, la forma Budista. La creatividad es etérea e indefinible. Es la fuerza femenina de la existencia. Es el Yin Chino, el vacío Budista. Son 2 fuerzas que dependen de si mismas. Es difícil, o incluso imposible, hablar de una sin la otra.

9. ¿Qué cambiarías si se vuelve a ofrecer un curso como este?

La verdad me resultó muy interesante. En particular me resulta fascinante observar el efecto que tiene la mentalidad del grupo. Me hubiera gustado un poco más de conversaciones entre todos para ver lo que piensan los demás. Pero bueno, el curso continúa y seguro habrá ocasión!

Anexo 3. Indicadores para la medición de la creatividad motriz

Indicador	Preguntas
Fluidez Realizar el mayor número posible de acciones con un único objeto. Realizar la misma acción (andar, comer, etc.) de muchas formas o con muchos objetos.	¿Hago muchos intentos? ¿Continúo moviéndome todo el tiempo? ¿Parecen mis movimientos, rápidos, vivaces, energéticos?
Flexibilidad Cambiar el sentido y dinámica de una forma preestablecida de saludar, andar, escribir o comportarse, operando sucesivamente en formas variadas e inesperadas.	¿Son mis intentos de naturaleza, variada y muestran rapidez en el cambio de ideas? ¿Mis respuestas implican el cuerpo entero y las diferentes parte del cuerpo? ¿Varío la utilización de los objetos del entorno?
Originalidad Hacer las cosas como nunca las has hecho ni las has visto hacer.	¿Experimento con el cuerpo? ¿Uso el tiempo (acentos, velocidad, ritmo) de manera insólita? ¿Uso el espacio de formas interesantes y novedosas?
Imaginación Crear movimientos o conceptos motrices que no estaban presentes para los sentidos.	¿Transformo una idea simple de muchas maneras? ¿Uso los objetos de manera imaginativa? ¿Interactúo con mis compañeros de manera imaginativa?

Figura 4. Indicadores de creatividad motriz. (Murcia, 2002).

Anexo 4. Bitácora de indicadores de creatividad motriz

Tabla 4

Registro de calificaciones en indicadores de creatividad motriz para la alumna 1 (Datos recabados por el autor)

Calificación en indicadores de creatividad motriz – Alumna 1											
CLASE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fluidez	1. ¿Hago muchos intentos?	65	65	65	65	70	70	80	80	80	80
	2. ¿Continúo moviéndome todo el tiempo?	65	65	65	70	70	75	75	75	80	80
	3. ¿Parecen mis movimientos rápidos, vivaces, energéticos?	60	60	60	65	65	65	70	70	75	80
Flexibilidad	¿Mis intentos son variados y con rapidez en el cambio de ideas?	60	60	65	65	70	70	70	70	70	70
	¿Mis respuestas implican el cuerpo entero y las diferentes parte del cuerpo?	50	50	50	50	60	70	70	70	80	80
	¿Varío la utilización de los objetos del entorno?	55	50	50	60	65	70	75	75	80	80
Originalidad	¿Experimento con el cuerpo?	65	60	60	65	65	70	70	75	75	75
	¿Uso el tiempo (acentos, velocidad, ritmo) de manera insólita?	55	50	50	50	55	60	60	60	65	65
	¿Uso el espacio de formas interesantes y novedosas?	60	60	60	60	60	60	70	70	70	70
Imaginación	¿Transformo una idea simple de muchas maneras?	55	60	60	70	70	70	75	75	85	85
	¿Uso los objetos de manera imaginativa?	75	75	75	75	75	80	80	80	80	80
	¿Interactúo con las personas que me rodean de manera imaginativa?	60	65	65	65	65	65	70	75	80	80

Tabla 5

Registro de calificaciones en indicadores de creatividad motriz para la alumna 2 (Datos recabados por el autor)

Calificación en indicadores de creatividad motriz – alumna 2										
CLASE		1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
Fluidez	1. ¿Hago muchos intentos?	50	50	55	55	60	60	65	65	70 70
	2. ¿Continúo moviéndome todo el tiempo?	55	50	50	55	55	60	65	65	65 65
	3. ¿Parecen mis movimientos rápidos, vivaces, energéticos?	60	60	60	60	60	60	70	70	70 70
Flexibilidad	¿Mis intentos son variados y con rapidez en el cambio de ideas?	55	55	60	60	60	60	65	65	65 65
	¿Mis respuestas implican el cuerpo entero y las diferentes parte del cuerpo?	55	60	60	60	60	60	70	70	70 70
	¿Varío la utilización de los objetos del entorno?	60	50	50	50	50	55	55	60	60 60
Originalidad	¿Experimento con el cuerpo?	60	65	65	65	70	70	70	75	75 80
	¿Uso el tiempo (acentos, velocidad, ritmo) de manera insólita?	40	40	40	40	40	45	45	45	50 50
	¿Uso el espacio de formas interesantes y novedosas?	50	45	45	50	50	55	55	60	60 60
Imaginación	¿Transformo una idea simple de muchas maneras?	50	55	60	60	60	60	60	60	60 60
	¿Uso los objetos de manera imaginativa?	50	55	55	55	55	55	55	60	60 60
	¿Interactúo con las personas que me rodean de manera imaginativa?	40	40	50	50	50	50	60	60	70 70

Tabla 6

Registro de calificaciones en indicadores de creatividad motriz para la alumna 3 (Datos recabados por el autor)

Calificación en indicadores de creatividad motriz – alumna 3											
CLASE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fluidez	1. ¿Hago muchos intentos?	65	65	70	na	65	70	75	80	85	85
	2. ¿Continúo moviéndome todo el tiempo?	70	65	65	na	65	70	70	70	70	70
	3. ¿Parecen mis movimientos rápidos, vivaces, energéticos?	80	80	80	na	80	80	85	85	85	85
Flexibilidad	¿Mis intentos son variados y con rapidez en el cambio de ideas?	70	70	70	na	75	75	75	75	80	85
	¿Mis respuestas implican el cuerpo entero y las diferentes parte del cuerpo?	70	70	75	na	75	80	80	80	85	90
	¿Varío la utilización de los objetos del entorno?	80	85	85	na	85	85	85	85	85	85
Originalidad	¿Experimento con el cuerpo?	70	70	70	na	75	75	75	75	80	80
	¿Uso el tiempo (acentos, velocidad, ritmo) de manera insólita?	80	85	85	na	80	80	85	85	85	85
	¿Uso el espacio de formas interesantes y novedosas?	70	70	70	na	70	75	75	75	80	80
Imaginación	¿Transformo una idea simple de muchas maneras?	80	85	85	na	85	85	85	90	60	90
	¿Uso los objetos de manera imaginativa?	80	80	80	na	80	80	80	85	85	85
	¿Interactúo con las personas que me rodean de manera imaginativa?	75	75	75	na	75	75	80	85	90	90

*na. la participante no asistió a la clase

Tabla 7

Registro de calificaciones en indicadores de creatividad motriz para la alumna 4 (Datos recabados por el autor)

Calificación en indicadores de creatividad motriz – alumna 4											
CLASE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fluidez	1. ¿Hago muchos intentos?	70	75	75	75	75	80	na	80	85	85
	2. ¿Continúo moviéndome todo el tiempo?	65	60	65	65	65	65	na	70	75	80
	3. ¿Parecen mis movimientos rápidos, vivaces, energéticos?	70	70	70	70	70	70	na	80	80	80
Flexibilidad	¿Mis intentos son variados y con rapidez en el cambio de ideas?	65	65	65	65	65	65	na	70	75	75
	¿Mis respuestas implican el cuerpo entero y las diferentes parte del cuerpo?	55	60	70	70	75	75	na	75	80	80
	¿Varío la utilización de los objetos del entorno?	55	60	60	60	70	70	na	80	80	80
Originalidad	¿Experimento con el cuerpo?	55	55	60	65	70	70	na	70	70	70
	¿Uso el tiempo (acentos, velocidad, ritmo) de manera insólita?	45	45	45	45	50	50	na	60	60	60
	¿Uso el espacio de formas interesantes y novedosas?	55	60	60	60	60	70	na	70	70	80
Imaginación	¿Transformo una idea simple de muchas maneras?	60	60	60	60	60	55	na	55	55	60
	¿Uso los objetos de manera imaginativa?	55	60	60	60	60	70	na	70	70	70
	¿Interactúo con las personas que me rodean de manera imaginativa?	55	60	70	70	70	80	na	80	80	80

*na. la participante no asistió a la clase

Tabla 8

Registro de calificaciones en indicadores de creatividad motriz para el alumno 5 (Datos recabados por el autor)

Calificación en indicadores de creatividad motriz – alumno 5											
CLASE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fluidez	1. ¿Hago muchos intentos?	45	na	45	50	55	60	65	65	70	70
	2. ¿Continúo moviéndome todo el tiempo?	45	na	50	50	50	60	60	65	65	65
	3. ¿Parecen mis movimientos rápidos, vivaces, energéticos?	55	na	60	60	60	60	70	70	70	70
Flexibilidad	¿Mis intentos son variados y con rapidez en el cambio de ideas?	55	na	60	60	65	65	65	70	70	70
	¿Mis respuestas implican el cuerpo entero y las diferentes parte del cuerpo?	55	na	60	60	70	70	80	80	80	80
	¿Varío la utilización de los objetos del entorno?	55	na	50	50	50	55	55	55	55	55
Originalidad	¿Experimento con el cuerpo?	55	na	60	60	60	65	65	65	65	65
	¿Uso el tiempo (acentos, velocidad, ritmo) de manera insólita?	50	na	55	55	55	55	55	60	60	60
	¿Uso el espacio de formas interesantes y novedosas?	50	na	55	55	60	60	70	70	70	70
Imaginación	¿Transformo una idea simple de muchas maneras?	45	na	50	50	60	60	60	60	60	60
	¿Uso los objetos de manera imaginativa?	55	na	55	55	60	60	60	60	70	70
	¿Interactúo con las personas que me rodean de manera imaginativa?	45	na	50	60	60	60	70	70	70	70

*na. El participante no asistió a la clase

Anexo 6. Carta permiso para llevar a cabo la investigación en el World Wellness Academy
Septiembre 2011- Noviembre 2011

La directora del World Wellness Academy, la maestra Shireta Luna, hace constar que el Lic. Juan Nicholas de la Vega ha realizado su investigación del impacto de la atención meditativa sobre la creatividad motriz en las instalaciones de la academia.

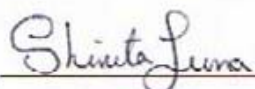
World Wellness Academy
Av. Revolución # 56
Tepoztlan, Morelos 62520

<http://www.facebook.com/pages/Shira-World-Wellness-Academy/241643759203247?sk=wall>

De la cual se desprendieron las siguientes actividades:

- Asistencia a un curso de 10 semanas
- Entrevistas de los participantes y personal de la academia
- Videos de las clases
- Observaciones de campo

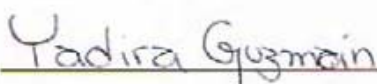
Sin más por el momento extendiendo la presente para autorizar la investigación.

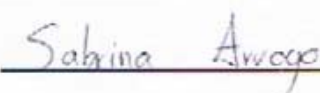
Shireta Luna 

De igual manera se incluyen las firmas de los participantes del curso, dando permiso para el uso de las entrevistas y videos para fines de investigación.

Bonnie Flatow 

María Chapa 

Yadira Guzmán 

Sabrina Arroyo 

Jaen Cantú 