

Suma Psicológica, Vol. 16 N° 2  
Diciembre 2009, 113-120  
ISSN 0121-4381

## **EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE MEDITACIÓN SOBRE LOS NIVELES DE CREATIVIDAD VERBAL SOBRE UN GRUPO DE ALUMNOS/AS DE BACHILLERATO**

### **EFFECTS OF A MEDITATION PROGRAM ON VERBAL CREATIVE LEVELS IN A GROUP OF STUDENS IN LATE SECONDARY EDUCATION**

**Clemente Franco Justo\***

*Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación  
Universidad de Almería, España*

#### **RESUMEN**

*En este estudio se analizaron los efectos de un programa de meditación sobre los niveles de creatividad verbal (fluidez, flexibilidad y originalidad) de un grupo de alumnos de primer y segundo curso de bachillerato. Para ello se contó con la participación de un grupo experimental, y con un grupo control que no recibió dicho programa. Los niveles de creatividad de los dos grupos fueron evaluados mediante la batería verbal del test de pensamiento creativo, de Torrance, encontrándose mejoras significativas en el grupo experimental respecto del de control en las variables estudiadas.*

**Palabras clave:** meditación, creatividad verbal, conciencia plena, bachillerato.

#### **ABSTRACT**

*This study analyzes the effects of a meditation program on level of verbal creativity (fluency, flexibility and originality) in a group of students in Spain's two-year educational program for university preparation (Bachillerato). Participants formed two groups: an experimental group that participated in a meditation program, and a control group that did not take part in this intervention. Creativity levels for the two groups were assessed using the verbal battery of the Torrance Tests of Creative Thinking, with significant improvement found in the experimental group as compared to the control group for the variables studied.*

**Keywords:** meditation, verbal creativity, mindfulness, late secondary education.

---

\* Correspondencia: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Edificio A. Universidad de Almería. Carretera de Sacramento s/n. La Cañada de San Urbano. Almería 04120. España. Correo electrónico: cfranco@ual.es.

Es evidente considerar hoy día que los logros más importantes que la humanidad ha conseguido a lo largo de su historia, son aquellos en los que de una u otra manera ha estado presente la creatividad. Estos logros los establecieron personas que fueron capaces de establecer relaciones entre diversos fenómenos, de formularse nuevas preguntas, de ver en donde otros no lo hacían; de dar respuestas útiles, originales e innovadoras; en definitiva, que pusieron a trabajar su potencial creativo, científico y cultural, al servicio de la humanidad. De hecho, los grandes inventos y descubrimientos han sido producto de seres que se han fundamentado precisamente, en la creatividad como modificación (que va más allá de lo que ya existe) o en la creatividad como alteración o sustitución real de los criterios establecidos, rompiendo los paradigmas para asumir nuevas formas de ver e interpretar el mundo y sus fenómenos (Murcia, 2003).

Autores como Simonton (2000) y Menchen (2001) consideraron que la creatividad podía considerarse como una característica natural y primordial de la mente humana, presente de forma potencial en todos los individuos. En correspondencia con esta afirmación, han sido muchos los programas dirigidos a la estimulación de las capacidades creativas a lo largo de las diversas etapas evolutivas, arrojando gran parte de ellos resultados satisfactorios tras su aplicación (Amabile, 1983; Antonietti, 2000; Franco, 2006, 2008a, 2008b; Garaigordobil & Pérez, 2001; López, 2001; Piqueras, 1996; Prieto Sánchez, López Martínez, Bermejo García, Renzulli & Castejón Costa, 2002; Strom & Strom, 2002).

Sin embargo, la gran falencia de estos estudios y programas radica en que se han limitado a aplicar experiencias de intervención puntuales y de una duración restringida, quedando planteada la duda sobre si estos resultados satisfactorios se mantendrán a lo largo del tiempo una vez ellas finalicen.

Por eso se planteó la intervención sobre la creatividad desde una metodología de actuación que dotara a los participantes de una serie de herramientas que los capacite en la perduración de sus logros creativos.

Estudios realizados a finales de 1970 y principios de 1980 venían comprobando la existencia de cambios electrofisiológicos producidos durante procesos de aprendizaje y de creación, pues toda la información proveniente del entorno que el cerebro procesa se transforma en actividad eléctrica (Grinberg-Zylberbaum, 1982). Por lo tanto, la pregunta que surgió a raíz de dichos estudios fue: ¿si el aprendizaje y el acto de crear producen un cambio en el cerebro, a su vez un cambio en la actividad cerebral ocasiona también un cambio en esos procesos? (Penagos, 1995).

En este mismo sentido, Miskiman (1976) comprobó que el patrón de actividad cerebral que más beneficia a los procesos de aprendizaje es su coherencia, entendida como una medida de orden de la actividad eléctrica del cerebro, de tal modo que a mayor similitud de la actividad cerebral en las diversas zonas de su estructura se presentará mayor coherencia cerebral. Y tal como establecieron Haynes y colaboradores, las técnicas más eficaces para el incremento de la coherencia cerebral son las de meditación, pues éstas consisten en la capacidad de mantener la atención focalizada en algún contenido de la experiencia, tanto a nivel interno como externo (Haynes, Hebert, Reber & Orme-Johnson, 1977).

En 1979 Travis realizó un estudio en el que, utilizando un programa de meditación durante un período de cinco meses, obtuvo una mejora significativa en varias variables de creatividad evaluadas (originalidad gráfica, fluidez y flexibilidad verbal). Con este estudio pionero se puso de manifiesto que afectando el funcionamiento cerebral e influyendo sobre los distintos niveles de conciencia bajo los que el cerebro funciona, se puede afectar la percepción de la realidad. A este respecto, De Bono (1994) afirmó que en las habilidades cognitivas (inteligencia y creatividad) la función básica en la que se interviene, al existir cambios perceptuales, es la conciencia. En relación con esta afirmación, diversos estudios han mostrado que una técnica fundamental para el desarrollo de la conciencia es la meditación, pues con su práctica se busca una dimensión más alta de ésta para no estacionarse en una visión unilateral de las cosas y de los acontecimientos (Schmidt-Wilk, Alexander & Swanson, 1996).

En este sentido, la meditación es una técnica que permite la sensibilización introspectiva y perceptual que fomenta la toma de conciencia sobre nuestros procesos y hábitos psicológicos, aumentando la sincronización interhemisférica característica de los estados de creatividad, ya que la persona que medita llega a percibir detalles cada vez más sutiles del flujo de conciencia y de los procesos mentales, pues la meditación es un proceso de observación pasiva que consiste en fluir y dejar ser (Aguilar & Musso, 2008).

Es por ello que, con la práctica de la meditación, se persigue el desarrollo y establecimiento de una conciencia plena, entendida como un proceso que nos hace más conscientes del contexto y de las perspectivas de nuestras acciones, y que conlleva una serie de consecuencias (Langer & Moldoveanu, 2000) que incluyen, entre otras:

1. Una mayor sensibilidad al ambiente.
2. Más apertura hacia nueva información.
3. La creación de nuevas categorías para estructurar la percepción.
4. Incremento de la conciencia sobre múltiples perspectivas para la resolución de problemas.

La práctica de la meditación nos proporciona una conciencia plena al aceptar nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones, permite abrirnos a otras alternativas manteniendo un comportamiento activo más pleno y creativo, sin dejarnos llevar por nuestros automatismos, siendo más capaces de poner en marcha nuestros recursos y capacidades; cuando llevamos la meditación a la vida cotidiana, abiertos a lo que ocurre y dejando que surja cualquier pensamiento sin censura, estamos siendo creativos (García, 2004).

Cualquier proceso que permita la fluidez mental inevitablemente debe traer consigo una apertura hacia el proceso creativo. Por tanto, se considera que la meditación, los estados de conciencia acrecentados y otras técnicas abordadas desde la búsqueda de la fluidez, nos conducirán a una condición de apertura tal que la creatividad y la innovación surgirán por sí solas, sin esfuerzo ni dedicación consciente o deliberada.

La hipótesis que guía la presente investigación hace referencia a que aquellos alumnos partici-

pantes en el programa de aprendizaje de una técnica de meditación van a obtener un incremento significativo de sus niveles de creatividad verbal (fluidez, flexibilidad y originalidad), comparados con quienes no forman parte de dicha técnica de meditación.

## MÉTODO

### PARTICIPANTES

La investigación fue llevada a cabo con 60 alumnos (72% mujeres y 28% hombres) de primer y segundo curso de bachillerato de tres centros públicos de la provincia de Granada (España). Sus edades oscilaban entre los 15 y los 18 años, siendo la media de 17 años y 3 meses. El grupo experimental estuvo conformado por 30 alumnos (70% mujeres y 30% hombres), y el grupo control por otros 30 (73% mujeres y 27% hombres). La asignación de los participantes a uno u otro grupo se hizo al azar.

### DISEÑO

Para analizar los efectos del programa de meditación (variable independiente) sobre los niveles de creatividad verbal (variables dependientes), se utilizó un diseño longitudinal de tipo cuasi experimental de comparación de grupos con medición pretest-posttest-seguimiento, para un grupo experimental y otro de control. Así mismo, se aplicó una técnica de doble ciego, donde los estudiantes no conocían el objetivo de la investigación, y las personas encargadas de evaluar los niveles de creatividad no sabían a qué grupo pertenecían los sujetos.

### INSTRUMENTOS

Para la evaluación de los niveles de creatividad de los estudiantes, se utilizó la batería verbal del test de pensamiento creativo, de Torrance (1974), que utiliza seis ejercicios basados en la palabra con el objeto de valorar tres características primordiales relacionadas con la creatividad: fluidez (capacidad del sujeto para producir un gran número de ideas con palabras), flexibilidad (aptitud

para cambiar de un planteamiento a otro, de una línea de pensamiento a otra), y originalidad (aptitud para aportar ideas o soluciones que están lejos de lo obvio, común o establecido). Dicha evaluación se efectúa de acuerdo con los siguientes criterios:

1. **Fluidez:** se concede un punto por cada idea presentada sin tomar en cuenta las repetidas y las no relevantes (en cuanto no cumplen los requisitos de la tarea específica).
2. **Flexibilidad:** se valora el número de categorías o agrupamientos temáticos posibles de las ideas, otorgando un punto por cada categoría empleada. Las categorías vienen detalladas en el manual para cada una de las actividades.
3. **Originalidad:** se puntúa en función de la infrecuencia estadística de la idea, de acuerdo con los siguientes criterios:
  - a) 0 puntos si la idea está indicada por más de tres sujetos.
  - b) 1 punto si la idea está planteada por tres sujetos.
  - c) 2 puntos si la idea ha sido expuesta por dos sujetos.
  - d) 3 puntos si la idea la expresa un sujeto.

Se empleó la traducción de dicho test, realizada por Andreucci & Mayo (1993). Los índices de fiabilidad de cada una de las subpruebas se sitúan alrededor de .80.

## PROCEDIMIENTO

En primer lugar, se procedió a la selección de los sujetos participantes en la investigación. Para ello, se habló con los directores de los centros educativos con el fin de ofertar una actividad extraescolar a sus alumnos de bachillerato consistente en un taller de técnicas de meditación y relajación. A continuación, se ofreció dicha actividad entre los estudiantes, diciendo que solamente contábamos con 20 plazas para cada centro y que la inclusión en la actividad se haría por orden de solicitud. De esta manera se controló la variable motivación, para que así no contaminase ni influyese en los resultados del estudio.

Una vez formados los grupos, se hizo la evaluación pretest de los niveles de creatividad de partida de cada uno de los grupos a través de la

aplicación de la batería verbal del test de pensamiento creativo en su forma A.

Una vez obtenida dicha medición inicial, se continuó con la aplicación, en el grupo experimental, del programa de intervención, el cual consistía en el aprendizaje de una técnica de meditación. Mientras tanto, a los sujetos del grupo de control se les dijo que con ellos se iniciaría dicho programa en el tercer trimestre del curso escolar, pues la persona encargada de dirigirlo había enfermado.

El programa de meditación aplicado tuvo una duración de diez semanas (primer trimestre del curso académico), con periodicidad de una sesión semanal de hora y media de duración. El programa de intervención aplicado en el grupo experimental consistió en el aprendizaje y práctica diaria de una técnica llamada "meditación fluir" (Franco, 2007, 2009), cuyo objetivo principal no consiste en tratar de controlar los pensamientos, ni modificarlos o cambiarlos por otros, sino todo lo contrario, dejarlos fluir libremente, aceptando cualquiera que surja de forma espontánea, en tanto se dirige la atención hacia nuestra respiración en la zona del abdomen y se repite mentalmente, de forma simultánea, una palabra o mantra.

En cada sesión se practicó durante treinta minutos la meditación fluir, junto con la presentación de metáforas y ejercicios tomados de la terapia de aceptación y compromiso (Hayes, Strosahl & Wilson, 2003; Wilson & Luciano Soriano, 2002), junto con relatos de la tradición zen (Deshimaru, 2002), y de la meditación vipassana (Hart, 2003), con el objetivo de aprender a tomar distancia de los pensamientos, sentimientos y emociones, a observarlos de una manera imparcial, sin dejarnos involucrar o influir por su contenido (Rey, 2004).

Una vez finalizado el programa de meditación, se procedió a obtener las puntuaciones posttest tanto en el grupo de control como en el experimental, mediante la forma B de la escala verbal del test de pensamiento creativo. El objetivo de esta evaluación fue el de constatar el efecto que la aplicación del programa de intervención ejerció sobre los niveles de creatividad verbal de los alumnos del grupo experimental (fluidez, flexibilidad y originalidad).

Tres meses después, se llevó a cabo una medida de seguimiento para comprobar si los resultados obtenidos después de la intervención se seguían manteniendo a lo largo del tiempo, para lo cual se volvió a administrar a los sujetos del grupo experimental la forma A de la escala verbal del test de pensamiento creativo.

Una vez finalizada la investigación, se procedió a impartir el curso de meditación a los sujetos del grupo de control. Todos los participantes en el estudio fueron informados, a la finalización de éste, del objetivo de la investigación, y se les solicitó su consentimiento por escrito para poder hacer uso de los datos obtenidos manteniendo y garantizando la confidencialidad y el anonimato.

## RESULTADOS

Para analizar la existencia de diferencias significativas entre las medidas pretest y posttest, tanto en el grupo experimental como en el de control, se utilizó la prueba *t* de Student para muestras relacionadas. Así mismo, se realizó un análisis en ambos grupos, a partir de las diferencias pretest y posttest entre ellos, utilizando la prueba *t* de Student para muestras independientes. Final-

mente, se analizó la existencia de diferencias significativas entre las medidas pretest-seguimiento y posttest-seguimiento en el grupo experimental, empleando la prueba *t* de Student para muestras relacionadas.

Todos los análisis fueron hechos con el paquete estadístico SPSS, versión 15.0.

La Tabla 1 muestra las medias y desviaciones típicas pretest y posttest correspondientes a los grupos control y experimental para las variables que componen la creatividad verbal.

El análisis estadístico de las diferencias de las puntuaciones pretest entre los dos grupos mostró la no existencia de diferencias significativas de partida en las variables fluidez ( $t = 1.98$ ;  $p > .10$ ), flexibilidad ( $t = 1.11$ ;  $p > .10$ ), y originalidad verbal ( $t = 1.61$ ;  $p > .10$ ) (Tabla 2).

Para comprobar si se habían producido mejoras significativas en el grupo experimental respecto al grupo control una vez finalizada la intervención, se practicó un análisis de las diferencias de las puntuaciones posttest entre las medidas de ambos grupos, encontrándose que aparecían diferencias significativas en las variables fluidez ( $t = 8.97$ ;  $p = .001$ ), flexibilidad ( $t = 6.73$ ;  $p < .005$ ), y originalidad verbal ( $t = 4.63$ ;  $p < .005$ ) (Tabla 2).

**Tabla 1. Medias (M) y desviaciones típicas (DT) pretest y posttest correspondientes a los grupos de control y experimental para las variables fluidez, flexibilidad y originalidad verbal**

Variable	Pretest				Posttest			
	Control		Experim.		Control		Experim.	
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT
Fluidez	22.1	4.50	21.6	4.08	22.3	4.48	29.2	5.33
Flexibilidad	16.4	3.77	16.6	3.46	16.5	3.58	23.1	4.73
Originalidad	20.1	3.78	19.9	3.94	20.4	3.14	27.8	5.51

**Tabla 2. Prueba *t* de Student para muestras independientes de las diferencias pretest y posttest entre el grupo de control y el experimental para las variables fluidez, flexibilidad y originalidad verbal**

Variable	Pretest		Posttest	
	t	p	t	p
Fluidez	1.98	.23	8.97	.001*
Flexibilidad	1.10	.18	6.73	.003**
Originalidad	1.61	.10	4.63	.004**

Nota: \*  $p = .001$ ; \*\*  $p < .005$

Posteriormente, al hacer el test para muestras relacionadas entre las puntuaciones posttest y pretest en el grupo experimental para las tres variables del estudio, aparecen diferencias significativas tanto en fluidez verbal ( $t = 4.78$ ;  $p = .001$ ), como en flexibilidad verbal ( $t = 8.93$ ;  $p = .001$ ), y en originalidad verbal ( $t = 7.36$ ;  $p = .001$ ) (Tabla 3).

Por el contrario, al realizar el test de muestras relacionadas entre la puntuación posttest y la puntuación pretest en el grupo control para las tres variables analizadas, no se encontraron diferencias significativas ni en fluidez verbal ( $t = .98$ ;  $p > .10$ ), ni en flexibilidad verbal ( $t = 0.35$ ;  $p > .50$ ), ni en originalidad verbal ( $t = 1.18$ ;  $p > .10$ ) (Tabla 3).

**Tabla 3. Prueba *t* de Student para muestras relacionadas de las diferencias posttest-pretest entre el grupo de control y el experimental, para las variables fluidez, flexibilidad y originalidad verbal**

Variable	Control		Experimental	
	t	p	t	p
Fluidez	.98	.34	4.78	.001*
Flexibilidad	.34	.64	8.93	.001*
Originalidad	1.18	.48	7.36	.008**

Nota: \*  $p = .001$ ; \*\*  $p < .01$

Para comprobar si transcurridos tres meses de la intervención se mantenían las mejoras significativas obtenidas en el grupo experimental, se analizaron las diferencias de las puntuaciones pretest y de seguimiento, hallándose que aparecían diferencias significativas entre ambas en las

variables fluidez ( $t = 6.13$ ;  $p = .001$ ), flexibilidad ( $t = 6.37$ ;  $p = .001$ ), y originalidad verbal ( $t = 5.26$ ;  $p = .001$ ). Sin embargo, eso no ocurrió entre las medidas post seguimiento en el grupo experimental, en ninguna de las variables (Tabla 4).

**Tabla 4. Medias (M) y desviaciones típicas (DT) de la medida de seguimiento correspondientes al grupo experimental, y prueba *t* de Student para muestras relacionadas de las diferencias pretest-seguimiento y posttest-seguimiento en el grupo experimental para las variables fluidez, flexibilidad y originalidad verbal**

Variable	Seguimiento		Pretest-Segui.		Posttest-Segui.	
	M	DT	t	p	t	p
Fluidez	29.3	3.73	6.13	.001*	1.72	.24
Flexibilidad	23.4	4.34	6.37	.001*	.30	.77
Originalidad	26.7	5.39	5.26	.001*	.65	.52

Nota: \*  $p = .001$

## DISCUSIÓN

Una vez analizados los resultados del presente estudio, se confirma la hipótesis de partida, ya que los sujetos del grupo experimental han mostrado un incremento significativamente mayor en los niveles de creatividad verbal evaluados (fluidez, flexibilidad y originalidad), en comparación

con los del grupo de control. Una vez finalizada la intervención, se observan puntuaciones medias más altas en las tres variables de creatividad medidas en el grupo experimental en comparación con las del grupo de control. Además, los análisis muestran diferencias significativas entre ambos grupos en las puntuaciones posttest de las tres variables de creatividad verbal estudiadas. Dichas

diferencias aparecen siempre a favor del grupo experimental en las medidas pretest-postest de las tres variables, mientras que no aparecen tales diferencias en las medidas pretest-postest para ninguna de las variables estudiadas en el grupo de control al realizar la prueba t de Student para muestras relacionadas.

Al analizar las puntuaciones de la medida de seguimiento, vemos cómo los resultados obtenidos tras la aplicación de la intervención en meditación se siguen manteniendo tres meses después de su finalización, ya que aparecen diferencias significativas entre las puntuaciones pretest-seguimiento en el grupo experimental en las variables fluidez, flexibilidad y originalidad verbal, pero no en las puntuaciones postest-seguimiento en dicho grupo en ninguna de las variables de creatividad verbal evaluadas.

Estos datos estarían en concordancia con los encontrados por Travis (1979), quien en un estudio pionero demostró la relación existente entre meditación y creatividad mediante la aplicación de un programa de meditación trascendental que produjo mejoras significativas en los niveles de fluidez y de flexibilidad verbal de los sujetos participantes. También coinciden con estudios realizados con posterioridad al de Travis, donde se comprobó la influencia que la práctica de la meditación puede ejercer en el desarrollo de la creatividad (Dillbeck, 1982; Jedrczak, Beresford & Clements, 1985; Orme-Johnson & Haynes, 1981).

Por lo tanto, puede establecerse que la meditación, y en este caso concreto la meditación fluida, es una técnica cuya práctica continuada propicia incremento de los niveles de creatividad verbal en quienes la practican, mejorando sus niveles de flexibilidad, fluidez y originalidad. Se puede considerar que esto es así porque uno de los principales resultados que se obtiene con la práctica de la meditación es la de cesar el flujo constante, desordenado y caótico de pensamientos que se producen sin cesar. Evidentemente, este constante flujo de pensamientos nos distrae y dificulta nuestra capacidad de atención y de concentración. Por lo tanto, cuando logramos enfocar nuestra atención sobre algo específico, el nivel de creatividad aumenta de forma significa-

tiva, sea cual sea la actividad o tarea que estemos desarrollando.

Del mismo modo, la aceptación tanto de los componentes negativos como positivos de los pensamientos y las emociones que surgen durante la meditación, sin el deseo de querer cambiarlos o modificarlos, favorecería la flexibilidad psicológica (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006), y con ello los procesos cognitivos que forman parte del pensamiento creativo.

Una limitación de la presente investigación consiste en que la muestra del estudio no ha sido aleatoria, sino de voluntarios, por lo que puede presentar sesgos y limitar la generabilidad de los resultados obtenidos. Así mismo, en futuras investigaciones habría que comprobar si la mejora lograda en la creatividad verbal va acompañada de mejoras en otras variables como la creatividad gráfica y la creatividad motora.

## REFERENCIAS

- Aguilar, G. & Musso, A. (2008). La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Suma Psicológica*, 15(1), 241-258.
- Amabile, T. M. (1983). *The social psychology of creativity*. New York: Springer-Verlag.
- Andreucci, C. & Mayo, B. (1993). *El cuento como vehículo para desarrollar la creatividad en preescolares*. Disertación doctoral no publicada. Santiago: Universidad Católica de Chile.
- Antonietti, A. (2000). Enhancing creative analogies in primary school children. *North American Journal of Psychology*, 2(1), 75-84.
- De Bono, E. (1994). *El pensamiento creativo. El poder del pensamiento lateral para la creación de nuevas ideas*. Barcelona: Paidós.
- Deshimaru, T. (2002). *La práctica del zen*. Barcelona: RBA.
- Dillbeck, M. C. (1982). Meditation and flexibility of visual perception and verbal problem solving. *Memory and Cognition*, 10(3), 207-215.
- Franco, C. (2006). Relación entre las variables autoconcepto y creatividad en una muestra de alumnos de educación infantil. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 8(1).
- \_\_\_\_\_. (2007). *Técnicas de relajación y desarrollo personal*. Granada: Cepa.
- \_\_\_\_\_. (2008a). Creative relaxation, motor creativity, self-concept in a sample of children from Early Childhood Education. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(1), 29-50.
- \_\_\_\_\_. (2008b). Programa de relajación y de mejora de autoestima en docentes de educación infantil y su relación con la creatividad de sus alumnos. *Revista Iberoamericana de Educación*, 45(1), 1-8.
- \_\_\_\_\_. (2009). *Meditación fluida para serenar el cuerpo y la mente*. Madrid: Bubok.

- Garaigordobil, M. & Pérez, J. I. (2001). Impacto de un programa de arte en la creatividad motriz, la percepción y el autoconcepto en niños de 6-7 años. *Boletín de Psicología*, 71, 45-62.
- García, J. A. (2004). *Curso terapéutico de aceptación*. Madrid: Psicoterapeutas.
- Grinberg-Zylberbaum, J. (1982). Psychophysiological correlates of communication, gravitation and unity-The synergetic theory. *Journal of Psychophysical Systems*, 4, 227-256.
- Hart, W. (2003). La vipassana. *El arte de la meditación*. Madrid: Edaf.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behavior Research Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.
- Haynes, C. T., Hebert, J. R., Reber, W. & Orme-Johnson, D. W. (1977). The psychophysiology of advanced participants in the Transcendental Meditation program: Correlations of EEG coherence, creativity, H-reflex recovery, and experience of transcendental consciousness. In D. W. Orme-Johnson & J. T. Farrow (Eds.), *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*, Vol. 1. Rheinweiler, W. Germany: Maharishi European Research University Press, pp. 208-212.
- Jedrczak, A., Beresford, M. & Clements, G. (1985). The TM-Sidhi program, pure consciousness, creativity and intelligence. *The Journal of Creative Behavior*, 19(4), 270-275.
- Langer, E. J. & Moldoveanu, M. (2000). The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.
- López, O. (2001). *Evaluación y desarrollo de la creatividad*. Tesis doctoral no publicada. Murcia: Universidad de Murcia.
- Menchen, F. (2001). *Descubrir la creatividad: desapprendre para volver a aprender*. Madrid: Pirámide.
- Miskiman, D. E. (1976). The effect of the transcendental meditation program on the organization of thinking and recall. In D. W. Orme-Johnson & J. T. Farrow (Eds.), *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers*, Vol. 1. Rheinweiler, W. Germany: Maharishi European Research University Press, pp. 385-392.
- Murcia, N. (2003). Concertación e imposición de la creatividad motriz. *Apuntes*, 71, 29-39.
- Orme-Johnson, D. W. & Haynes, C. T. (1981). EEG phase coherence, pure consciousness, creativity, and tm-Sidhi experiences. *International Journal of Neurosciences*, 13(4), 211-217.
- Penagos, J. C. (1995). *Efectos de los procesos de comunicación profesor-alumno y de la práctica de técnicas de autoconciencia, en niños, sobre el aprendizaje; una aproximación epistemológica-experimental hacia el constructivismo*. Tesis de maestría no publicada. Puebla: Universidad de las Américas.
- Piqueras, M. (1996). *Juego y creatividad. Estudio sobre las posibilidades de fomentar la creatividad artística mediante una enseñanza lúdica*. Tesis doctoral no publicada. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Prieto Sánchez, M. D., López Martínez, O., Bermejo García, M. R., Renzulli, J. & Castejón Costa, J. L. (2002). Evaluación de un programa de desarrollo de la creatividad. *Psicothema*, 14(2), 410-414.
- Rey, C. (2004). La terapia de aceptación y compromiso (act): sus aplicaciones y principales fundamentos conceptuales y metodológicos. *Suma Psicológica*, 11(2), 267-284.
- Schmidt-Wilk, J., Alexander, C. N. & Swanson, G. C. (1996). Developing consciousness in organizations: The transcendental meditation program in business. *Journal of Business and Psychology*, 10(4), 492-444.
- Simonton, D. K. (2000). Creativity. Cognitive, personal, developmental, and social aspects. *American Psychologist*, 55(1), 151-158.
- Strom, R. D. & Strom, P. S. (2002). Changing the Rules: Education for Creative Thinking. *The Journal of Creative Behavior*, 36(3), 183-200.
- Torrance, P. (1974). *Torrance test of creativity thinking*. Verbal tests, forms A and B. New York: Personnel Press.
- Travis, F. (1979). The Transcendental Meditation Technique and Creativity: A Longitudinal Study of Cornell University Undergraduates. *The Journal of Creative Behavior*, 13(3), 169-189.
- Wilson, K. G. & Luciano Soriano, M. C. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso (act): un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.

Fecha de envío: 28 de enero de 2009  
 Fecha de aceptación: 17 de febrero de 2009