



ORIGINAL

Estudio piloto de la influencia de una intervención basada en mindfulness y autocompasión sobre la creatividad verbal y figurativa en estudiantes universitarios



Miguel Bellosta-Batalla^{a,*}, Vicente Alfonso-Benlliure^b y Josefa Pérez-Blasco^b

^a Departamento de Psicobiología, Universitat de València, Valencia, España

^b Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universitat de València, Valencia, España

Recibido el 12 de junio de 2017; aceptado el 16 de junio de 2017

Disponible en Internet el 3 de noviembre de 2017

PALABRAS CLAVE

Mindfulness;
Autocompasión;
Creatividad verbal;
Creatividad figurativa;
Formación universitaria

Resumen La formación en habilidades creativas debe ser uno de los objetivos fundamentales en la enseñanza universitaria, ya que favorece la adaptación y el afrontamiento eficaz de los alumnos ante las exigencias sociales y de los ámbitos académico y laboral. Este estudio analiza los efectos de una intervención basada en mindfulness y autocompasión sobre la creatividad verbal y figurativa en un grupo de estudiantes de nuevo ingreso en la universidad. La muestra del estudio estuvo formada por 23 alumnos pertenecientes al Grado de Magisterio. El grupo experimental ($n = 14$) formó parte de una intervención basada en mindfulness y autocompasión de 4 semanas de duración. En el grupo control ($n = 9$) no se llevó a cabo ninguna intervención. Los resultados muestran mejoras significativas en los niveles de atención plena y autocompasión y en la creatividad verbal y figurativa de los alumnos del grupo experimental, especialmente en la fluidez y originalidad verbal y en la fluidez y elaboración figurativa. Finalmente, se discuten las implicaciones que el entrenamiento en mindfulness y autocompasión tiene para el desarrollo creativo y el afrontamiento de los retos y aprendizajes que la formación universitaria plantea. © 2017 Mindfulness & Compassion. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

KEYWORDS

Mindfulness;
Self-compassion;
Verbal creativity;
Figurative creativity;
University education

Pilot study of the influence of a mindfulness and self-compassion-based intervention on verbal and figurative creativity in university students

Abstract Training in creative skills should be one of the main objectives in university education, as it promotes adaptation and effective coping strategies so that students are able to meet social, academic, and work demands. The present study analyses the effects of

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: Miguel.Bellosta@uv.es (M. Bellosta-Batalla).

t a mindfulness and self-compassion-based intervention on verbal and figurative creativity in a group of first-year university students. The sample consisted of 23 Teaching Degree students. The experimental group (n = 14) participated in a four-week mindfulness and self-compassion-based intervention. There was no intervention for the control group (n = 9). The results show a significant improvement in the experimental group in levels of mindfulness, self-compassion, and verbal and figurative creativity, especially on verbal fluency and originality and figurative fluency and elaboration. Finally, the implications of these findings are examined in relation to the effects of mindfulness and self-compassion training on the creative development and on the coping strategies to overcome university challenges.

© 2017 Mindfulness & Compassion. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

«La creatividad requiere el valor de desprenderse de las certezas».

Erich Fromm

Introducción

La creatividad es un elemento esencial indispensable en un mundo sometido a continuo cambio, en el que cada vez se exigen mayores recursos para adaptarse. Se trata de la habilidad para elaborar ideas nuevas y originales que resulten útiles en un contexto específico (Sternberg y O'Hara, 1999), y se encuentra íntimamente relacionada con el desarrollo de los individuos y de la sociedad. Así, los avances que se producen en esta —sean científicos, sociales o culturales— se encuentran determinados en gran medida por la creatividad de los miembros que la componen, es decir, por su capacidad para alterar los criterios socialmente establecidos, superar los límites aparentemente impuestos por la cultura, y proponer nuevas ideas y soluciones ante los problemas emergentes.

La creatividad es una habilidad que se encuentra presente de forma potencial en todos los seres humanos. Siguiendo a Csikszentmihalyi (1996), esta va más allá de la esfera individual del sujeto, ya que se origina mediante la interacción entre sus procesos psicológicos y el contexto sociocultural en el que se desenvuelve. Nos encontramos así ante un fenómeno multidimensional, en el que se integran diferentes componentes cognitivos, emocionales y sociales (Amabile, 1983; Amabile, 1996; De Dreu, Baas y Nijstad, 2008; Feldhusen, 1995; Gasper, 2004; Russ, 1993; Russ, 1999; Sternberg y Lubart, 1995).

Se aprende a ser creativo, y el desarrollo de la creatividad debe ser un objetivo fundamental en todos los niveles del sistema educativo, especialmente en la formación universitaria (e.g. Fuentes y Torbay, 2004; Limiñana, Corbalán y Sánchez-López, 2010; Larraz y Allueva, 2012). Esto es debido a que la experiencia universitaria supone una gran oportunidad de profundización en el afrontamiento creativo de las situaciones a las que el futuro profesional se enfrentará en su día a día, influyendo beneficiosamente en su ámbito de estudio y/o en su desempeño laboral. En este sentido, la contribución al progreso científico y cultural desde las universidades se sustenta en una enseñanza encaminada a

formar a los alumnos para que sean capaces de generar nuevas y variadas soluciones ante los diferentes desafíos y problemas actuales de nuestra sociedad. Esta educación busca alcanzar un equilibrio entre las distintas esferas del alumno, incluyendo una serie de aspectos afectivos y actitudinales adicionales a los académicos, y ligados a la formación de su personalidad y al desarrollo de su autoconocimiento, su atención, su apertura, su flexibilidad y su creatividad (Lief, 2007).

Entre las estrategias de intervención que en los últimos años se han introducido con éxito en el entorno educativo, el mindfulness y la autocompasión están obteniendo importantes resultados (Bostic, Nevarez, Potter, Prince, Benningfield y Aguirre, 2015; Sibinga, Webb, Ghazarian y Ellen, 2016).

El mindfulness o atención plena es un estado mental en el que se es consciente de los diferentes contenidos de nuestra experiencia, a la vez que se mantiene una actitud determinada hacia ellos (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody y Devins, 2004). Siguiendo a Kabat-Zinn (1990), esta actitud se caracteriza por la aceptación y la ausencia de juicios hacia lo que se está observando, evitando cualquier valoración sobre ello y permitiendo que sea como es. Se alcanza así lo que se conoce como mente de principiante: la habilidad para observar lo que sucede como si fuese por primera vez, inhibiendo en la medida de lo posible la influencia del aprendizaje previo sobre la experiencia. Además, el mindfulness fomenta el desarrollo de la paciencia, de la confianza y de la capacidad de soltar, es decir, de no aferrarse a los diferentes contenidos de nuestra mente, sean agradables o desagradables (Kabat-Zinn, 1990). Según Siegel (2007), estas actitudes se engloban en las siguientes: curiosidad, apertura, aceptación y amor. En este sentido, la práctica de mindfulness se caracteriza por la adopción de una actitud amable hacia lo que se está observando, ya sea un objeto, una situación o persona. Se genera así un estado de amor incondicional (Siegel, 2007) que implica una actitud respetuosa y benevolente hacia nosotros mismos y los demás, y se encuentra en la base del desarrollo de la compasión y la autocompasión (Gilbert, 2010; Neff, 2011; Salzberg, 2011). En definitiva, el mindfulness facilita la apertura y el incremento de la conciencia acerca de todo aquello que forma parte de la experiencia humana, desarrollando una habilidad para adaptarse y responder con mayor libertad ante las diferentes situaciones a las que nos enfrentamos en

متن کامل مقاله

دریافت فوری ←

ISIArticles

مرجع مقالات تخصصی ایران

- ✓ امکان دانلود نسخه تمام متن مقالات انگلیسی
- ✓ امکان دانلود نسخه ترجمه شده مقالات
- ✓ پذیرش سفارش ترجمه تخصصی
- ✓ امکان جستجو در آرشیو جامعی از صدها موضوع و هزاران مقاله
- ✓ امکان دانلود رایگان ۲ صفحه اول هر مقاله
- ✓ امکان پرداخت اینترنتی با کلیه کارت های عضو شتاب
- ✓ دانلود فوری مقاله پس از پرداخت آنلاین
- ✓ پشتیبانی کامل خرید با بهره مندی از سیستم هوشمند رهگیری سفارشات