

# MINDFULNESS Y CREATIVIDAD

## (Taller de Investigación Creativa)

### 1. TEORÍA

- 1.- Cómo funciona el cerebro en los procesos creativos
- 2.- Todos somos creativos. Reencontrando tu creatividad
- 3.- ¿Cómo te puede ayudar el Mindfulness?
- 4.- Los 7 pilares aplicados en trabajos creativos
- 5.- Beneficios

### 2. PRÁCTICA

Experimentación creativa con Meditación Focalizada (FA “Focused Attention”) y Meditación Abierta (OM “Open Monitoring”)

- 1.- Creación de Mandala en Atención Plena
- 2.- Buscando soluciones a través de la Meditación
- 3.- Pescando en las profundidades de la Mente. Soñar despierto
- 4.- Explorando el manantial de las emociones
- 5.- “Aware”, capacidad de sorpresa y creatividad. Práctica con “Haiku”
- 6.- Compasión y Creación. Un acto de amor

-----  
Impartido por **Plácido Castaño**

Licenciado en Ciencias de la Imagen por la Facultad de Ciencias de la Información de la Universidad Complutense de Madrid. Comienza su andadura profesional trabajando para TV Española y Canal Sur como realizador, trabajo que compagina con la realización de cortometrajes, vídeos corporativos, documentales y vídeos-arte. Desde hace más de 20 años se dedica a la realización publicitaria habiendo trabajado como director para las Agencias de Publicidad y Anunciantes más importantes del país. Spots dirigidos por él, han sido premiados en festivales tanto nacionales como a nivel internacional, como FIAP, El Sol, APPE, EFI y el Ojo de Iberoamérica. En el año 2009, funda Fandango Films, productora especializada en producciones de cine publicitario. En el 2013 recibe el curso de 8 semanas de Mindfulness, impartido por Mario Carrillo. Desde entonces está comprometido con la práctica diaria, habiendo asistido a Retiros largos y de fines de semana. Su actual interés es aplicar el Mindfulness como Desarrollo Personal y su implementación en el campo laboral.