

## RESUMEN

La Animación como Arte alquímico y práctica contemplativa *mindfulness*, es un potenciador de la transformación del "ser" y su consciencia, desarrollando la comunicación consciente y la autorregulación hacia el bienestar. A través del proceso creativo y alquímico de las películas animadas, se puede cultivar la atención plena y una visión holística, fomentando con ello el pensamiento crítico, reflexivo y creativo en busca de la coherencia en las historias que vivimos y las que recreamos.

El objetivo principal de esta Tesis Doctoral, es mostrar a la comunidad, la animación como un lenguaje alternativo y práctica mediadora y preventiva, tanto para los individuos como para la sociedad, desde las Artes y la Educación, frente a la desinformación, desorientación y manipulación mediática que actualmente vivimos. La animación así concebida, favorece una mente despierta, atenta, sensible y equilibrada, con un corazón sabio y el animador, se convierte en un artista chamánico consciente, en un alquimista, cuyo arte será mediador desde el individuo a la comunidad, estableciendo un diálogo abierto para el cuidado emocional y la autorreflexión.

Nuestra perspectiva plantea un cambio, pasando de usar la animación como forma de entretenimiento, a utilizarla como una herramienta de aprendizaje neuro artístico, introduciendo aspectos de la Neurociencia en el proceso creativo y transformándola así en un arte neuro plástico, que promueve la neuroplasticidad autodirigida y la inteligencia emocional.

Con esta metodología se estimulan valores como la compasión, la empatía y la resiliencia, donde el proceso alquímico de transformación individual, invita a realizar un viaje introspectivo y purificador, conectando la mente y el cuerpo, el individuo con el grupo y la comunidad con el mundo, a través de las historias animadas. Narrativas que pueden idear nuevos héroes y heroínas, independientes y compasivos, que nos ofrezcan otros modos de enfrentar los desafíos de la vida con humor y sabiduría.

En el campo del arte en general y dentro de la industria del cine en particular, por el poder que el audiovisual tiene hoy en día sobre la población, es vital cultivar

artistas conscientes de los contenidos que producen, por el impacto e influencia que ejercen en ellos mismos/as, y en la sociedad que los consume y cultura a la que los dirigen.

La animación es un lenguaje ancestral y fuente de sabiduría que ofrece un espacio sagrado desde el yo para la comunicación e intercambio de información con el otro; puente entre la ciencia y el arte, lo visible y lo oculto, lo espiritual y lo terrenal, lo análogo y tecnológico, donde el límite lo pone solo la imaginación. Entrar en el mundo animado, es entrar en el mundo de los sueños y la Alquimia espiritual, donde todo es posible.

**Palabras clave:** Alquimia Espiritual, Neurociencia Contemplativa, *Mindfulness*, Neuroplasticidad, Transformación, Consciencia, Sabiduría Ancestral.

## ABSTRACT

Animation as an alchemical art and mindfulness contemplative practice, is an enhancer of the transformation of the "self" and its consciousness, developing conscious communication and self-regulation towards well-being. Through the creative and alchemical process of animated films, mindfulness and a holistic vision can be cultivated, thereby fostering critical, reflective and creative thinking in search of coherence in the stories we live and those we recreate.

The main objective of this Doctoral Thesis is to show the community, animation as an alternative language and mediating and preventive practice, both for individuals and for society, from the Arts and Education, against misinformation, disorientation and the media manipulation that we currently live. The animation thus conceived, favors an awake, attentive, sensitive and balanced mind, with a wise heart and the animator, becomes a conscious shamanic artist, an alchemist, whose art will mediate from the individual to the community, establishing an open dialogue for emotional care and self-reflection.

Our perspective proposes a change, going from using animation as a form of entertainment, to using it as a neuro-artistic learning tool, introducing aspects of Neuroscience in the creative process and thus transforming it into a neuroplastic art, which promotes self-directed neuroplasticity and emotional intelligence.

With this methodology, values such as compassion, empathy and resilience are stimulated, where the alchemical process of individual transformation invites us to go on an introspective and purifying journey, connecting the mind and the body, the individual with the group and the community with the world, through animated stories. Narratives that can create new heroes and heroines, independent and compassionate, that offer us other ways to face life's challenges with humor and wisdom.

In the field of art in general and within the film industry in particular, due to the power that the audiovisual has today over the population, it is vital to cultivate artists who are aware of the content they produce, due to the impact and influence

they exert on themselves, and in the society that consumes them and the culture to which they are directed.

Animation is an ancient language and source of wisdom that offers a sacred space from the self for communication and exchange of information with the other; bridge between science and art, the visible and the hidden, the spiritual and the earthly, the analogous and technological, where the limit is set only by the imagination. Entering the animated world is entering the world of dreams and spiritual Alchemy, where everything is possible.

**Keywords:** Spiritual Alchemy, Contemplative Neuroscience, Mindfulness, Neuroplasticity, Transformation, Consciousness, Ancestral Wisdom.