

CREATIVIDAD

ÍNDICE

Introducción	3
Qué es la creatividad	6
El proceso creativo	6
El arte de la creatividad	6
Personalidad creativa	9
Creatividad y educación	10
Creatividad y trabajo	11
Recursos para la creatividad	12
Técnicas de creatividad	13
Bibliografía	17

INTRODUCCIÓN

“La proyección es la base de la percepción. El mundo que ves es lo que tú has puesto en él y nada más . . . Es el testimonio de tu estado mental, la imagen exterior de un estado interior; tal como un hombre piensa, así percibe. Por tanto, no intentes cambiar el mundo; opta por cambiar tu manera de pensar en el mundo”.

anónimo

La creatividad ha sido estudiada por psicólogos, pedagogos, neurólogos y otros especialistas; cada uno de nosotros además tiene una idea propia de lo que el término significa.

“La expresión es un don y un arte, cuya función consiste en establecer una armonía entre el individuo y la sociedad”, armonía que se puede conseguir en la medida que la expresión encuentre oportunidades para desarrollarse y ejercitarse.

“Toda nuestra existencia está referida al mundo en que vivimos y condicionada por elementos externos que favorecen o limitan nuestra posibilidad de expresión”

Vivimos una constante relación entre nuestro Yo y el mundo que nos rodea. La expresión ayuda puesto que permite equilibrar dicha interacción y adaptarnos más a nuestra realidad.

“Los seres humanos no debemos ser objetos y estar en el mundo en espera de ser manejados por la sociedad, pasivos y sin iniciativa, sino que somos individuos creativos y únicos, que experimentamos y aprendemos de nuestra propia experiencia enriquecida por la historia universal, que no es otra cosa que la experiencia de los hombres que vivieron antes que nosotros” y que hoy recreamos en el aquí y el ahora con nuestras posibilidades creadoras.

También estamos haciendo historia personal, en tanto debemos aprender a combinar en conjuntos originales, elementos que ya existían, en una actividad mental de asociación y combinación, para expresar con mayor confianza lo que ocurre en nuestro interior.

Sin expresión, la comunicación no existe y la creación no trasciende.

Estamos conscientes de la necesidad que tiene el ser humano de recrearse y de comunicarse con sus semejantes, pero en el siglo XXI, caracterizado por cambios y prisas, donde la tecnología avanza a pasos agigantados, ¿quién tiene tiempo para ejercitar y desarrollar la creatividad y el arte de expresión en todas sus manifestaciones?

Es un compromiso y un reto que la educación y la sociedad ofrezcan vías para desarrollar el potencial de la creatividad.

En este mundo de cambios en el que nos ha tocado vivir no solo debemos recibir fórmulas y patrones ya hechos, sino cuestionarlos, generar nuevas opciones, prepararnos para educar y participar en la configuración del futuro, o seremos arrastrados por él como víctimas pasivas y no como protagonistas proactivos.

El proceso es lo que vivimos, sentimos y experimentamos al manifestar nuestro ser. Cuando nos expresamos, creamos y somos capaces de plasmar esta creación, la comunicamos y es así como trascendemos.

La creatividad es un talento natural, pero desarrollarlo implica liberarse de temores e inhibiciones, y encontrar la valentía y la fuerza necesarias para observar e ignorar los juicios de valor, ya sean internos o externos, los cuales bloquean y dañan.

Para romper las barreras y los bloqueos es indispensable reflexionar sobre ellos y cuestionarlos, con lo cual se logra una liberación interior y una expansión de la conciencia.

Debemos aprovechar la voluntad, el deseo y la intención, así como la inteligencia, para conocer nuestras posibilidades y limitaciones, enfrentar con valor el futuro y así arriesgarnos para crear y amar. Entonces podremos transformar lo no deseado en una situación mejor. Las alternativas de vida están ahí, al igual que la capacidad de decisión, que implica el libre albedrío y la responsabilidad de asumir las consecuencias, ya sean positivas o negativas.

“Un hombre que no llega a interesarse por el autoconocimiento es y sigue siendo un peligro para la sociedad, pues tenderá a malentender todo lo que hagan o digan otras personas y permanecerá inconsciente de la significación de muchas de las cosas que él mismo hace”

Schumacher

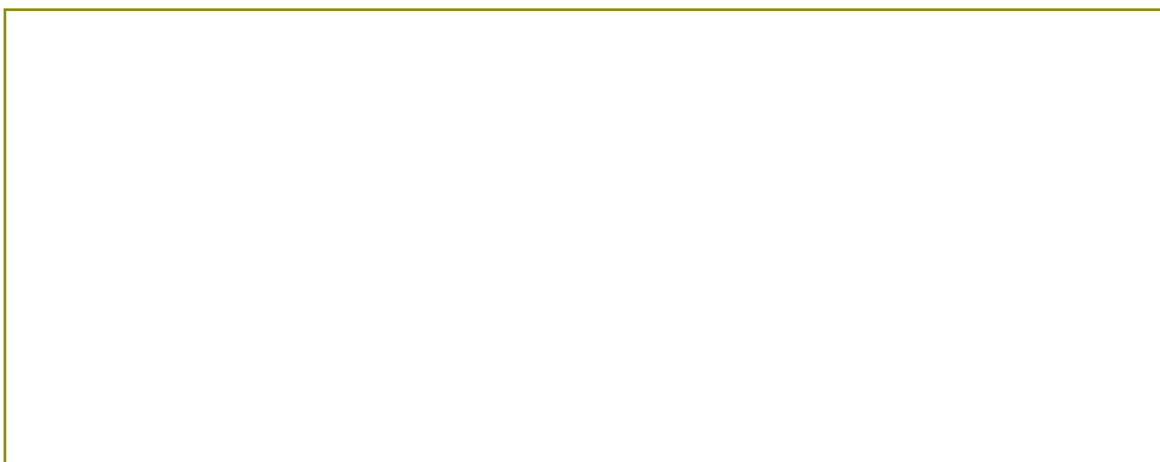
“El hombre es el único animal que inventa, los demás repiten con pequeñas variaciones el patrón de sus instintos y las mismas pautas de conducta que sus antepasados”

EJERCICIO

Se solicita a los participantes que en un acetato definan el término de creatividad; posteriormente cada uno de ellos explicará su definición.

MATERIAL

- Acetatos
- Plumones



QUÉ ES LA CREATIVIDAD

Crear es crearse, recrearse, en el sentido etimológico de la palabra. Creatividad es casi infinito; incluye todos los sentidos: el oler, el escuchar, el sentir, el probar y hasta sentidos extrasensoriales, mucho de esto en forma no verbal, no vista e inconsciente. Por esta razón, aunque tengamos un concepto preciso de creatividad, es difícil traducirlo en palabras.

EL PROCESO CREATIVO

El arte de saber ver y escuchar es esencial, a mayor información, mayor será también la posibilidad de acercarse a una solución creativa.

La motivación de vivenciar procesos creativos es muy importante, ya que esta motivación significa la voluntad de dedicar parte de la vida a hacer cosas mejores, a alcanzar una meta o un objetivo.

El ser humano es perfectible, mas no perfecto. El perfeccionismo vuelve rígido el desarrollo creativo y bloquea el proceso.

ESCUELA Y SOCIEDAD

La escuela y la sociedad favorecen las ideas convergentes, desconociendo que la producción creativa depende de las ideas divergentes.

El pensamiento divergente es el que da respuestas variadas a una misma pregunta y el pensamiento convergente lleva a una supuesta verdad única.

EL ARTE DE LA CREATIVIDAD

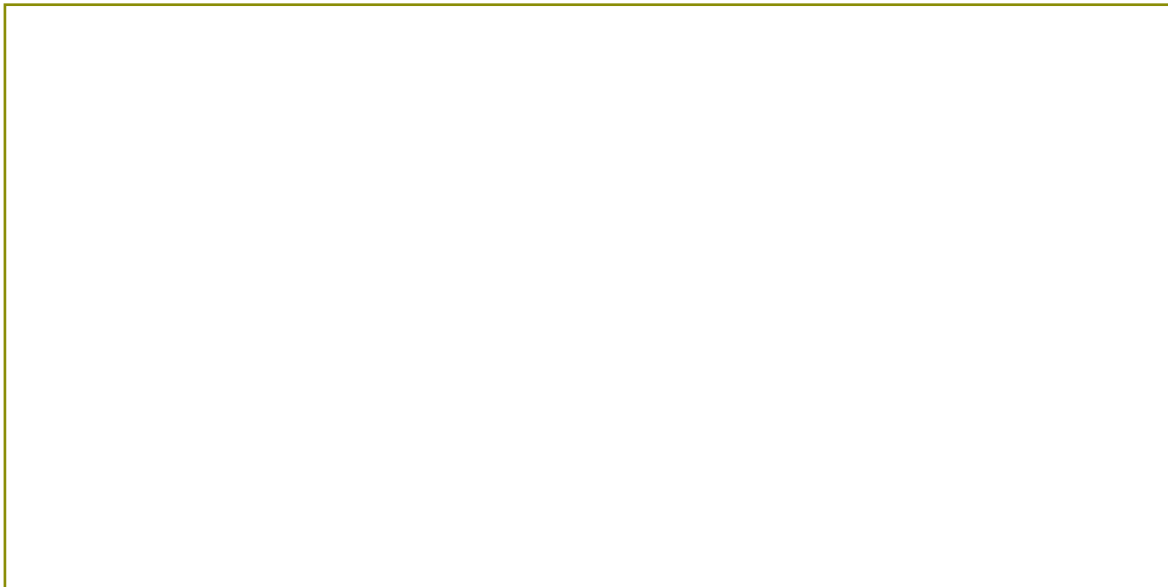
Reside en la forma en que vemos y percibimos el mundo; de ahí la importancia de tener la habilidad de distinguir una información relevante de una irrelevante. Esto se conoce con el nombre de *información selectiva*.

CERROJOS DE LA MENTE

Estos son juicios de valor que han sido creados por la sociedad y como su nombre lo indica, “cierran” la posibilidad de arriesgarse a establecer nuevos retos y de crear cosas innovadoras, algunos de ellos son:

- Contesta correctamente.
- Esto no es lógico.
- Se práctico.
- Es malo equivocarse.
- Esta no es mi especialidad.
- No seas loco.
- No soy creativo.
- Tengo los pies sobre la tierra.

Se pide a los participantes hacer una reflexión acerca de lo escrito anteriormente



¿CÓMO PUEDE UNA PERSONA AUTORREALIZARSE Y ASÍ SENTIRSE CREATIVA Y SER CAPAZ DE CREAR?

Maslow describe ocho modos de lograrlo:

1. Viviendo plena y desinteresadamente.
2. Libre capacidad para elegir.
3. Proceso de actualización constante.
4. La búsqueda de respuestas implica responsabilidad.
5. Derecho de elección.
6. Usar la inteligencia, prepararse para conseguir una meta.
7. Preparación de las condiciones para experiencias probables.
8. Descubrirse a sí mismo. Esto es doloroso, pero vale la pena.

PERSONALIDAD CREATIVA

Se destacan los aspectos de su temperamento, sus rasgos, valores y actitudes.

El ser creativo es optimista (vaso con agua medio vacío-vaso de agua medio lleno). La imaginación es importante en este proceso.

La persona creativa es quien tiene fe, tiene la capacidad de creer, sentir pasión por la vida y por lo que hace. Es perseverante, busca el sentido de las cosas, el porqué y qué aprendizaje le deja, se preocupa y se ocupa de su ser y el de los demás.

Maslow habla de que la creatividad, salud y autorrealización podrían ser lo mismo.

Todo ser humano necesita relaciones profundas significativas y un medio rico en estímulos, pero también de momentos de soledad e introspección. El estar solo es un recurso valioso que facilita aprender a pensar, innovar, cambiar y mantener el contacto con el mundo interno.---Mundo de la imaginación -

La *quínésica* es el estudio de la comunicación a través de movimientos corporales y expresiones faciales (gesticulación). Estos movimientos son una forma de transmitir intenciones a los demás y pueden ser tan importantes como el habla misma.

CREATIVIDAD Y EDUCACIÓN



La creatividad es una condición necesaria para el desarrollo de la humanidad misma, es una actitud hacia la vida y debe promoverse durante toda la época escolar, se debe enseñar en forma creativa para elevar la calidad en la educación en donde se contemple el área cognoscitiva y artística de donde surge la creatividad y así aprovechar todo el potencial del cerebro para asegurar el aprendizaje significativo y resistente al olvido.

El aprendizaje significativo produce una retención más duradera y facilita la adquisición de nuevos conocimientos relacionados con los ya adquiridos de la forma significativa y la nueva información es guardada en la memoria a largo plazo.

El padre, el facilitador, el maestro o el capacitador deben crear un clima de seguridad psicológica que facilite la expresión y la creatividad en un ambiente adecuado, ya que son ellos quienes deben acompañar al otro con una actitud respetuosa, responsable y comprometida en el proceso creativo.

CREATIVIDAD Y TRABAJO

Las personas son más creativas cuando tienen algún tipo de motivación como el interés, gozo, satisfacción o el reto que representa el trabajo mismo y no por presiones internas y esto implica tener simpatía o aversión por el trabajo o la presencia o ausencia de presiones externas.

Existen algunos estímulos para desarrollar la creatividad en el trabajo como:

- Libertad.
- Buen proyecto gerencial.
- Recursos.
- Motivación.
- Diversas características organizacionales.
- Reconocimiento.
- Tiempo suficiente.
- Reto.
- Presión.

RECURSOS PARA LA CREATIVIDAD

¿QUÉ RECURSOS TENEMOS?

- Materiales.
- No-materiales.

Los recursos “No materiales” son diez veces más importante que los recursos “materiales”.

Napoleón

RECURSOS MATERIALES

- Los recursos financieros.
- Los recursos humanos.
- El equipo y otros materiales.

RECURSOS NO MATERIALES

- La dirección.
- La motivación.
- La moral.
- La confianza “puede hacerlo”.
- La visión y disciplina.
- La creatividad.
- Los valores.
- La cultura.



TÉCNICAS DE CREATIVIDAD

A continuación te presentamos algunas técnicas que se utilizan a nivel mundial que permiten estimular el desarrollo de ideas y éstas puede utilizarse de manera grupal e individual, ya que son una forma de poner en práctica las habilidades que la persona tenga.

MAPAS MENTALES

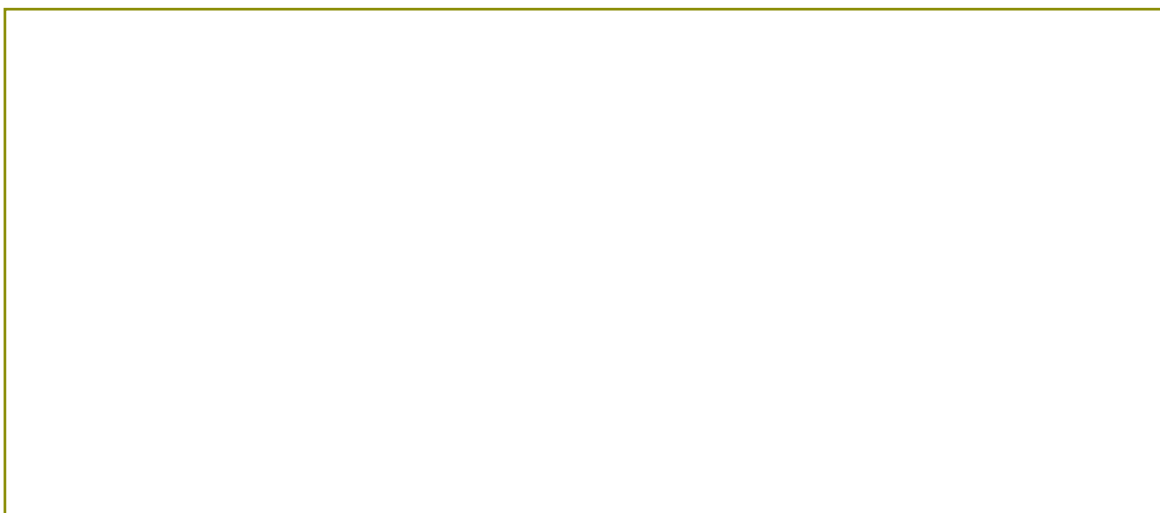
Es una técnica gráfica que permite acceder al potencial del cerebro y su principal aplicación en el proceso creativo, es la exploración del problema y la generación de ideas.

Método

1. Se utiliza una hoja de papel, grande o pequeña, según sea un mapa grupal o individual.
2. El problema más importante se escribe con una palabra y se dibuja en el centro de la hoja.
3. Los principales temas relacionados con el problema irradian de forma ramificada.
4. De esos temas parten imágenes o palabras claves que trazamos sobre líneas abiertas, sin pensar, de forma automática pero clara.
5. Las ramificaciones forman una estructura nodal.

Los mapas mentales se pueden mejorar y enriquecer con colores, imágenes, códigos y dimensiones.

Ejemplo:



TORMENTA DE IDEAS

Es una técnica para generar ideas, es de las más conocidas, también se conoce como lluvia de ideas y se trabaja siempre de manera grupal.

- Método.
- Materiales de trabajo.
- Salón con mesas y sillas.
- Hojas.
- Pluma.
- Reloj.

Participantes:

Facilitador o coordinador, secretario y miembros del grupo.

ETAPAS DEL PROCESO

1. Calentamiento:

Ejercitación del grupo para un mejor funcionamiento colectivo.

2. Generación de ideas:

- Se establece un número de ideas al que queremos llegar.
- Se marca el tiempo en que queremos trabajar.
- Se deben tomar en cuenta cuatro reglas importantes.
- Toda crítica está prohibida.
- Toda idea es bienvenida.
- Tantas ideas como sea posible.
- El desarrollo y asociación de las ideas es deseable.

3. Trabajo con las ideas:

Las ideas existentes pueden mejorarse mediante la aplicación de una lista de control, se pueden agregar otras ideas.

RELAJACIÓN

Beneficios que reportan los ejercicios de relajación:

- La respiración es normal, no forzada.
- Sensación de recuperación y de eliminación de tensiones.
- Activación de la circulación.
- Estimulación de la imaginación y de la intuición.

EJERCICIO

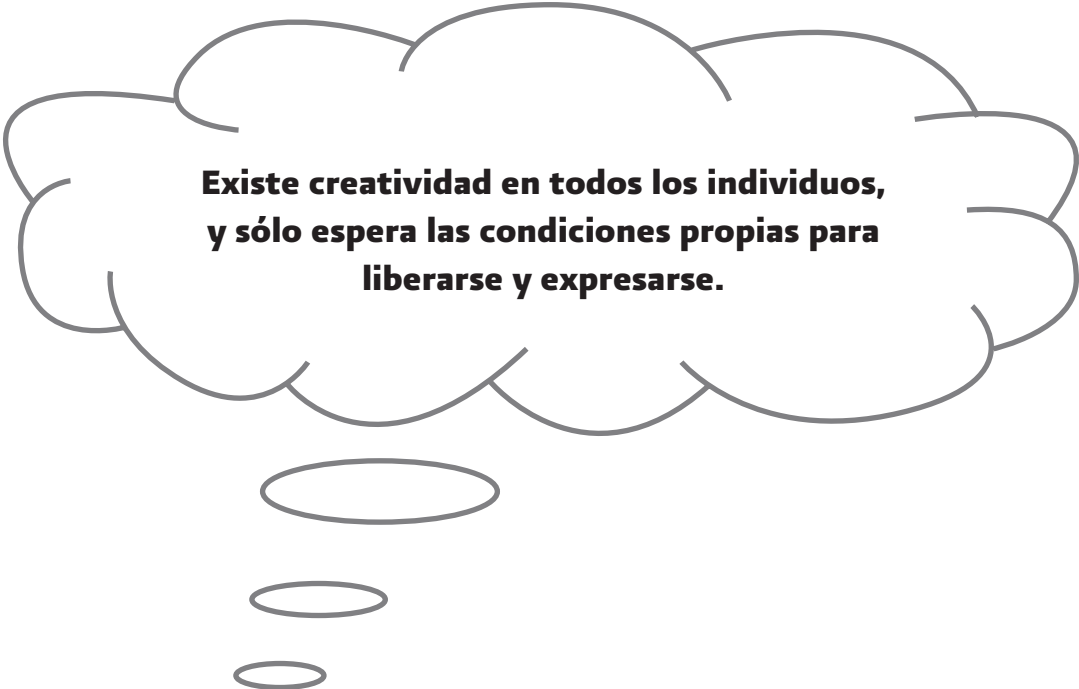
Este ejercicio no representa ninguna complicación, sólo tarda dos minutos aproximadamente, se puede realizar de pie o sentada la persona.

Pasos a seguir:

- En un lugar tranquilo y sin ruido, pararse con los pies un poco separados.
- Suelte los brazos, sin esfuerzo a los costados.
- Cierre los ojos y no tenga pensamientos en la mente.
- Siga los siete pasos de relajación:
 1. Relaje la cabeza, sienta el relajamiento de los músculos.
 2. Relaje los hombros. Sacúdalos suavemente si es preciso.
 3. Sienta el tórax y la parte delantera del cuerpo. Sienta la respiración.
 4. Relaje la espalda. Sienta cómo se aflojan sus músculos.
 5. Relaje los brazos hasta los dedos y muévalos si lo desea.
 6. Relaje las piernas hasta los dedos de los pies. Sienta cómo elimina la tensión.
 7. Después de relajar el cuerpo, relájese mentalmente.

Sienta que no tiene ninguna preocupación ni pensamiento en la mente.

Si así fuera, déjelos escapar.



**Existe creatividad en todos los individuos,
y sólo espera las condiciones propias para
liberarse y expresarse.**

BIBLIOGRAFÍA

Waisburd G. Creatividad y Transformación. Teoría y Técnica. Editorial Trillas, México.

Psicología y educación para la prosocialización [online]. 2003 (citado 21 Julio 2003). Disponible página Web: <http://www.monografias.com/trabajos2/psyedu/psyedu.shtml>

Aldea E Telecomunicaciones C. A. El Humanismo [online]. 2000, 2004 (citado 21 Julio 2003). Disponible página Web: <http://www.aldeaeducativa.com/aldea/SecuenciaTema2.asp?which=29&which1=Psicología>

Fundación Opera Prima. Técnicas de Creatividad. Boletín Mensual. Creatividad e Innovación. Red Neuronilla [on line]. 2003 (citado 21 Julio 2003). Disponible página Web: <http://www.neuronilla.com/pags/redneuronilla/Default.asp>