

DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD. UNA GUÍA BÁSICA PARA PSICÓLOGOS

Development of creativity. A basic guide for psychologists

Arturo Solf Zárate*

Universidad Nacional Mayor de San Marcos - Lima, Perú

<https://orcid.org/0000-0003-3238-3504>

Fecha de recepción: 12 de julio de 2022

Fecha de aceptación: 30 de agosto de 2022

Fecha de publicación: 26 de setiembre de 2022

Resumen

El presente trabajo busca incrementar el interés de los psicólogos para fomentar la creatividad de las personas en las especialidades de psicología Organizacional, Clínica, y Educativa. Resalta la aplicación del mindfulness y recomienda aprender sobre “pensamiento lateral” de utilidad para la solución creativa de problemas. El documento está orientado principalmente para estudiantes de la carrera profesional de psicología.

Palabras claves: creatividad y psicología, desarrollo de la creatividad, roles del psicólogo, mindfulness, “pensamiento lateral”

Abstract

The present work seeks to increase the interest of psychologists to promote the creativity of people, in the specialties of Organizational, Clinical, and Educational psychology. He highlights the application of mindfulness and recommends learning about “lateral thinking” useful for creative problem solving. The document is mainly oriented for students of the professional career of psychology

Keywords: creativity and psychology, development of creativity, roles of the psychologist, Mindfulness, lateral thinking



Este es un artículo Open
Access publicado bajo la
licencia Creative Commons
Atribución 4.0 International.
(CC-BY 4.0)

* Psicólogo. arturo.solf@gmail.com.

INTRODUCCIÓN

Una característica de nuestro tiempo es que enfrentamos continuos desafíos que requieren respuestas diferentes a las habituales, es decir, mostrar conductas creativas. El nivel de exigencia es alto, de tal manera que se puede afirmar que el “shock” del futuro pronosticado por Alvin Toffler (1973) es actualmente una realidad.

La conducta creativa es multidimensional, lo que ha motivado que diferentes disciplinas tales como: sociología, antropología, educación, neurociencia, psicología la investiguen. Sin embargo, en nuestro medio, los psicólogos le han otorgado poca atención. Cabe precisar que el interés para la realización del presente artículo se inició cuando el autor participó en un taller sobre creatividad y le sorprendió que la facilitadora fuera una abogada. Posteriormente, realizó una indagación al respecto y constató que pocos psicólogos, en nuestro medio, incluían el desarrollo de la creatividad como uno de sus roles profesionales.

El presente trabajo intenta incrementar la disposición de los psicólogos para realizar acciones que faciliten el desarrollo de la creatividad en las personas que reciben sus servicios profesionales, y está orientado principalmente a los estudiantes de la carrera de Psicología y espera que, en un futuro, los profesionales otorguen la debida importancia a la mencionada conducta.

A continuación, se presenta la definición de conducta creativa y su importancia. Luego, se indaga la creatividad en los ámbitos de psicología organizacional, educativa, y clínica, con mención de algunas acciones en tales especialidades. Después, se examina la práctica de mindfulness, así como la creatividad en los equipos de trabajo. Finalmente, se incluye conclusiones y sugerencias, en especial para el aprendizaje sobre “pensamiento lateral”. En la sección anexos, se dispone de una guía bibliográfica para una mayor formación sobre el tema, así como algunas actividades de utilidad para talleres formativos.

DEFINICIÓN E IMPORTANCIA DE LA CREATIVIDAD

Mayormente, se considera que la creatividad es la creación de algo nuevo y útil. Es un aporte novedoso

y útil en la medida que otorga significado y/o permite conseguir un objetivo. Para la determinación de la utilidad, se debe considerar el contexto; por ejemplo, un estudiante puede solucionar, de manera novedosa, un problema matemático, pero no podría ser de mayor valor para estudiantes con estudios más avanzados. Para que se asigne la categoría de creatividad, se debe cumplir los dos requisitos: novedad y utilidad. De ser algo nuevo y no útil, sería solo un caso de originalidad (Beghetto, 2019).

Existe otro consenso cuando se considera que todos somos o podemos ser creativos; la diferencia existiría en cuanto a magnitud y frecuencia. En relación a magnitud Kaufmann y Beghetto (2009) identifican cuatro niveles:

1. **mini-C**, la persona logra una estructuración novedosa de sus conocimientos a partir de una experiencia; es una especie de autodescubrimiento.
2. **little-C**, la persona, en un grupo, aporta algo nuevo que es útil para sus colegas
3. **pro-C**, cuando se presenta una contribución novedosa de un profesional que es valorada por su gremio.
4. **big-C**, se presenta aportes valorados a nivel internacional, tal es el caso de las contribuciones de Einstein o Freud.

En la actualidad, se vive en una época en la que se ha intensificado la velocidad de los cambios, en diversas dimensiones, como, por ejemplo: economía, seguridad pública, política, social, comunicaciones, etc. Frente a estas exigencias, la conducta creativa constituye un recurso fundamental para lograr respuestas adaptativas a nivel individual y colectivo. Necesitamos encontrar nuevas respuestas a dichos desafíos. Hace unos años Howard Gardner (2005) señaló que la creatividad era una de las cinco mentalidades necesarias para el siglo XXI. Además, la creatividad ha cumplido un rol destacado para la supervivencia del ser humano. Romo (2019) nos recuerda que “[...] estamos tratando con la dimensión más relevante de la conducta humana, la que ha hecho evolucionar al homo sapiens hasta lo que somos hoy [...]” (p.11).

CREATIVIDAD EN LAS ESPECIALIDADES DE PSICOLOGÍA

A continuación, se presentan algunas actividades que realizan o podrían ejecutar los psicólogos organizacionales, clínicos y educacionales para fomentar la creatividad de las personas involucradas:

PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL

Las organizaciones laborales, frente a la competencia, necesitan continuamente modificar o perfeccionar sus procesos y proporcionar nuevos servicios o productos. En todas estas actividades, están presentes los procesos de creatividad.

La creatividad, según el contexto, puede estar presente a nivel individual, grupal u organizacional, así como la posible combinación de estos, según las exigencias y retos.

El Psicólogo Organizacional puede contribuir para fomentar la creatividad, cuando participa en actividades tales como:

Selección de Personal.- Efectuar evaluaciones psicológicas para reconocer la presencia de determinadas competencias en las personas, vinculadas a la conducta creativa según la investigación (Reiter-Palmon et al., 2019):

- Nivel individual: Apertura a la experiencia, motivación intrínseca, disposición a asumir riesgos, comprometerse con esfuerzos creativos, inteligencia creativa, confianza en sus capacidades creativas.
- Nivel equipo de trabajo: Colaborar eficientemente, adecuada comunicación, compartir información, manejo positivo del conflicto.
- Nivel supervisión: Identificar competencias y experiencias que permitan al supervisor fomentar la seguridad psicológica de los miembros del equipo, apoyar esfuerzos creativos y recompensarlos, fijar expectativas de creatividad y servir de modelo de esta conducta.

Entrenamiento de personal.- Diversas investigaciones han demostrado que la creatividad es posible desarrollarla en base a programas de entrenamiento (Meinel et al., 2018; Birdi et al., 2012; Baruah & Paulus, 2008; Børing, 2017). La realización de talleres o cursos sobre creatividad (p.ej., Lamata, 2013) puede influir en los procesos cognitivos que subyacen en dicha conducta, mejorar las actitudes hacia la creatividad, e incrementar las creencias sobre la propia capacidad para ser creativo. Igualmente, puede ser útil el entrenamiento de supervisores para que faciliten la creatividad de su personal y los equipos de trabajo.

Fomentar uso del *Mindfulness* o atención plena.- Para incrementar la creatividad se promueve la utilización del *mindfulness* a nivel individual, grupal u organizacional (Alidina & Adams, 2014; González, 2012; Hougaard et al., 2016). Mayor información sobre esta aproximación se presenta en la sección “*Mindfulness* o atención plena y su relación con la creatividad”.

Solución creativa de problemas.- Fomentar la utilización de enfoques creativos para afrontar retos o dificultades laborales. Se recomienda iniciar con talleres formativos sobre el tema, para luego, reforzar en la práctica lo aprendido de modo que se obtenga soluciones novedosas y útiles (Tracy, 2016; De Bono, 1973; Gray et al., 2012; Isaksen et al., 2011).

Apoyo a nivel organizacional.- Participar en el diagnóstico y mejora del clima organizacional para que fomente y apoye la conducta creativa a nivel individual y grupal, permita el intercambio de ideas, recompense las iniciativas de creatividad, se considere los errores como oportunidades de aprendizaje y otorgue la libertad necesaria para decidir (Cangemi & Miller, 2007).

Desde la perspectiva del *Desarrollo Organizacional*, la creatividad puede cumplir un rol importante en las intervenciones de cambio de las organizaciones laborales. Dicha aproximación busca que las organizaciones adquieran una cultura de cambio continuo. La solución creativa de problemas estará presente en las diferentes etapas, desde la identificación y formulación de problemas, hasta la

superación de estos. Se requerirá, en primer lugar, implementar programas de entrenamiento para fortalecer las habilidades creativas de los miembros de la organización (Basadur,1997).

PSICOLOGÍA CLÍNICA

Cuando se considera las diferentes especialidades de psicología, es el área Clínica la que presenta el mayor uso de actividades creativas, en el desempeño de funciones. Todas las terapias tienen un componente de creatividad, difiriendo solo en la amplitud que le otorgan cabida. Las acciones pueden incluir la activación de la imaginación del cliente o fomentar determinadas conductas que servirían después para un diálogo y reflexión. Algunas terapias integran ambos tipos de intervención.

Otro aspecto, que confirma la importancia de la creatividad en la actividad profesional de los Psicólogos Clínicos, es el hecho de que los diversos tipos de terapia psicológica han sido creados por profesionales muy creativos, que lograron identificar facetas originales para contribuir con la salud psicológica de las personas; por ejemplo, Fritz Perls con “Terapia Gestáltica”, Viktor Frankl con “Logoterapia”, Steven Hayes con la “Terapia de Aceptación y Compromiso”.

Desde una perspectiva más específica, el Psicólogo Clínico dispone de diversas intervenciones con un componente creativo de utilidad para el bienestar y salud mental de las personas (Forgeard, 2019) así tenemos, por ejemplo:

- **Arteterapia.-** Utiliza formatos pertenecientes a la música, teatro, danza, y pintura, de manera que permitan a los clientes lograr un relajamiento, encontrar nuevos significados a sus experiencias e incrementar su autoestima (Muñoz- Guinea, 2017; Rodríguez, 2008).
- **Mindfulness.-** Se incluyen detalles al respecto en la sección “Mindfulness o atención plena y su relación con la creatividad”.
- **Escritura terapéutica.-** Se solicita al cliente escribir sobre sus experiencias, lo cual servirá para un diálogo con el terapeuta, para identificar

competencias y percibir las situaciones desde otra perspectiva (Reyes-Iraola, 2014).

- **Expresiones de humor.-** La identificación de aspectos lúdicos, en determinadas situaciones o ideas, pueden ser útiles en la psicoterapia (Camacho, 2003; Toledo & García, 2010; Torres de Sánchez, 2009). Perteneció también a esta categoría la Risoterapia (Villán et al.,2018).
- **Metáforas.-** El psicólogo utiliza metáforas según determinado objetivo en el transcurso de la psicoterapia (Moix, 2006; Centeno, 2003).

En relación al fomento de la creatividad, en el ámbito de la Psicología Clínica, se sugiere lo siguiente:

- Considerar como una alternativa de intervención facilitar al cliente a que solucione creativamente sus problemas.
- Los Psicólogos Clínicos indaguen cuanta creatividad expresan en su labor profesional y ejecutar acciones para su desarrollo según el caso.
- Los Psicólogos Clínicos observen el incremento de la creatividad en los clientes como efecto de la psicoterapia.
- Al considerar que ningún tipo de terapia ha mostrado ser mejor que las demás, sería recomendable que los Psicólogos Clínicos amplíen su interés por más de un enfoque psicológico y lograr así mayor flexibilidad para adecuarse a las preferencias y personalidad de los clientes. Por ejemplo, un terapeuta que recurre a la *Terapia de Aceptación y Compromiso* (Hayes, 2020), puede también aplicar actividades propuestas por la Logoterapia (Salomón & Díaz del Castillo, 2015).
- Interesarse por el tipo de vínculo entre emoción y creatividad que puede surgir en los clientes en el transcurso de la terapia. Según las peculiaridades de cada cliente, las emociones

positivas o negativas pueden activar conductas creativas que contribuyan a la salud mental del cliente (Ivcevic & Hoffmann, 2019).

- Diseñar y ejecutar actividades grupales sin limitarse solo al tratamiento individualizado, teniéndose en consideración que “[...] las actividades creativas grupales pueden disminuir sentimientos de aislamiento y brindar oportunidades para compartir experiencias y ofrecer/recibir ayuda.” (Forgeard, 2019, p.325).

PSICOLOGÍA EDUCATIVA

El ámbito educacional se caracteriza principalmente por presentar un control muy estricto en cuanto a objetivos y metas, según el currículo. Los profesores tienen que diseñar, de manera específica, las actividades que desplegarán en cada clase. Al respecto, Beghetto (2019) sostiene que el desarrollo de la creatividad es posible en los ámbitos educacionales, considerándose las restricciones existentes como una oportunidad para desplegar la creatividad.

Al ser actualmente la creatividad muy importante, es deseable que los docentes, en los colegios, cumplan un rol fundamental al convertirse en modelos de dicha conducta, y orienten su labor de manera que permitan a los alumnos incrementar su creatividad en el transcurso del proceso de aprendizaje (Burnett & Smith, 2019). Es bueno tener presente que “[...] el docente debe ser el profesional con mayor formación en creatividad [...]” (Galvis, 2007, p.97). En este contexto, los Psicólogos Educativos pueden aportar profesionalmente (Sánchez-Carlessi, 2015; Treffinger & Selby, 2008).

En relación a los roles del Psicólogo Educativo, se sugiere incluir, de manera explícita, como una de sus principales funciones: fomentar el desarrollo de la creatividad de los miembros de los centros educativos, superando la simple afirmación “[...] estimula la creatividad [...]” (Arvilla et al. 2011, p.259). Podemos mencionar algunas acciones para dicha finalidad:

- Indagar la actitud predominante sobre la labor creativa en los centros educativos. Identificar

la valoración existente hacia las actividades creativas.

- Diseñar y ejecutar talleres orientados a los profesores, que incluyan básicamente los siguientes tópicos (Burnett & Smith, 2019; Galvis, 2007):
 - Definición e importancia de la creatividad
 - Identificación de la conducta creativa del profesor
 - Estrategias y técnicas para desarrollo de la creatividad
 - Diseño de actividades creativas para el dictado de sus clases
- Asesorar individualmente a profesores para elaborar conjuntamente actividades creativas que permitan el logro de determinados objetivos de aprendizaje.
- Implementar, en las labores de asesoría y consejería, algunas acciones vinculadas a la conducta creativa, tales como: aplicar el pensamiento divergente para indagar alternativas, hacer uso de metáforas y analogías, proponer situaciones hipotéticas, recurrir al dibujo como medio expresivo, etc.
- Realizar encuestas para identificar a los profesores más creativos en el desempeño de su labor docente; luego, entrevistar a los seleccionados y compartir los resultados.
- Informar a los profesores sobre las conductas docentes que generalmente están vinculadas al incremento de la creatividad de los alumnos (Soh, 2015).
- Motivar al alumnado para leer biografías de personajes que han destacado por su creatividad. Luego, realizar reuniones de reflexión.
- Propiciar la utilización del Mindfulness por parte de los miembros de la organización educativa. Bovazzi (2019) presenta actividades en aula para desarrollar el mindfulness en los niños. Prince (2019) incluye 100 ideas de

utilidad en el aula; algunas son adecuadas para el profesorado.

- Diseñar y ejecutar charlas sobre *Creatividad y su importancia*.
- Considerar las actividades de creatividad como un medio para superar el aburrimiento y monotonía de profesores y alumnos (Elisondo & Piga, 2020).
- Implementar talleres para el desarrollo de la creatividad del alumnado.
- Premiar públicamente determinados productos creativos de los alumnos, por ejemplo, el mejor cuento, pintura, proyecto de ciencias, etc. Destacar la importancia de la creatividad en dichos aportes; podrían ser mencionados como: “La creatividad en el centro educativo...”
- Incluir, en el periódico mural del colegio, una sección como “Creatividad en Acción”, donde pueden estar presentes: recientes avances tecnológicos, aportes creativos de profesores y alumnos, curiosidades, corregir falsas creencias, costumbres de otras culturas, viñetas, etc.
- Aportar, por parte del psicólogo, con algo creativo al centro educativo, de manera que constituya un modelo de dicha conducta. Considerar también la creación en asociación con un grupo de docentes.
- Celebrar, en el colegio, la “Semana de la Creatividad” con la participación de personas o entidades que han mostrado creatividad en nuestra comunidad, tales como: empresa o microempresa, un escritor, científico, ecologista, inventor, etc., quienes realizarían exposiciones públicas sobre sus aportes creativos y, luego, dialogarían con los asistentes.
- Crear el “Club de creatividad” con alumnos que voluntariamente se integrarían, para desarrollar algún proyecto creativo, según su interés, con apoyo del psicólogo.

MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA Y SU RELACIÓN CON LA CREATIVIDAD

El *mindfulness* es un estado de conciencia que “[...] consiste en centrar la atención en los fenómenos que tienen lugar en el presente. Mindfulness es un enfoque en el aquí y el ahora, y requiere poner toda la atención en el presente, por oposición a estar preocupado con pensamientos sobre el pasado o el futuro [...]” (Goilean et al., 2020, p.141). La persona, en este estado, vive solo su presente, y no existe contenidos mentales sobre el pasado o posibles consecuencias en el futuro.

Todas las personas pueden vivenciar *mindfulness*, la diferencia se presentaría en cuanto a la frecuencia y duración de la experiencia. Así, puede darse el caso de que una persona experimente *mindfulness* únicamente en algunas ocasiones, mientras que otra persona posee *mindfulness* como rasgo de personalidad, de modo que, en diferentes contextos, vivenciará dicho estado.

Diversas investigaciones han demostrado que es posible incrementar el *mindfulness* con determinadas intervenciones. Además, está presente una relación positiva entre *mindfulness* y conducta creativa, de manera que, al incrementar el *mindfulness*, también se obtiene un aumento en la creatividad de las personas (Vargas, 2016; Byrne & Thatchenkery, 2019; Capurso et al., 2014).

El estado *mindfulness* también está vinculado con otras dimensiones psicológicas, además de la creatividad, así tenemos que el ámbito clínico ayuda a mejorar la salud mental de los clientes (Vásquez-Dextre, 2016; Madeiros & Pulido, 2011), y es considerado un recurso clave en las terapias psicológicas de tercera generación (Pérez, 2014). En los contextos educativos, favorece al rendimiento académico y al bienestar psicológico de los alumnos (Viciano et al., 2018; López-Hernández, 2016). En las organizaciones laborales, contribuye a la satisfacción y rendimiento laboral, resiliencia psicológica, motivación, y salud física de los trabajadores (Panditharathne & Chen, 2021; Goilean et al., 2020). Existen aproximaciones para el desarrollo de la Inteligencia Emocional utilizando el *mindfulness* (Goleman, 2013, pp.227-251).

La mayoría de los procesos formativos para desarrollar el mindfulness utiliza técnicas de meditación (Penman, 2017). Esta actividad permite la disminución de estrés, ansiedad, fomenta la “mentalidad de principiante” - percibir lo cotidiano como si fuera por primera vez-, facilita solución de problemas, mejora el ritmo cardíaco y otros beneficios identificados por la investigación (Sánchez, 2011). En la web se puede ubicar tutoriales al respecto, por ejemplo:

- 7 pasos para meditar (10´)
<https://www.youtube.com/watch?v=IxIKk84sTM4>
- Práctica de la relajación (6´)
https://www.youtube.com/watch?v=c6G_6OwmPjE
- Meditación guiada, clase completa (16´)
<https://www.youtube.com/watch?v=oeXs3VrzhWA>

Además de la meditación, Steven Hayes (2020) recomienda otras actividades para desarrollar la atención plena como:

- Escuchar una música que le agrade e intervengan muchos instrumentos. Centrar primero la atención en toda la melodía y, luego, en un solo instrumento. Proseguir esta secuencia cambiando el instrumento en cada ocasión.
- Rotar la atención en un objeto y luego en el todo. Por ejemplo, en una oficina, percibir un objeto y, luego, la totalidad; al asistir a una conferencia, realizar alternancias de la atención expositor/ aula.
- Orientar intencionalmente la atención entre la ejecución de una tarea y las reacciones internas, percibir sus latidos cardíacos, tensión muscular, estados afectivos, etc.

Otra práctica recomendada es la utilización del mindfulness durante la ingesta de alimentos. Se obtiene más detalles en:

- *Mindfulness*, meditar para comer conscientemente
https://www.youtube.com/watch?v=7Sw3_hX72xs

CREATIVIDAD EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO

Para analizar la presencia de la creatividad en los equipos de trabajo, se requiere considerar dimensiones generales adicionales a las de cada miembro, como puede ser el clima psicológico, el nivel de conflicto predominante en el equipo, etc. Diversas investigaciones han mostrado que la creatividad, en los equipos de trabajo, es influenciada por la calidad de las relaciones interpersonales entre sus miembros, de manera que facilite el intercambio de información; el fomento de la confianza y seguridad psicológica constituyen elementos básicos en este contexto (Reiter-Palmon et al., 2021).

Actualmente, por la pandemia del Covid-19, se ha incrementado el trabajo virtual, incluyendo la labor de equipo, sobre el cual se ha investigado poco y, mucho menos, lo relacionado a creatividad. Los especialistas suponen que entre el 70 y 80% conocido sobre creatividad en equipos de trabajo presenciales, se puede aplicar a los virtuales. Se necesita investigar más sobre los efectos de los tipos de medios de comunicación (p.ej., texto, video, teleconferencia) en la creatividad de los equipos virtuales, así como los procesos sociales y cognitivos propios de dicho entorno (Reiter-Palmon et al., 2021).

Con el desarrollo de la tecnología de la comunicación, actualmente, se dispone de recursos para el trabajo virtual que hace poco tiempo no existían, así por ejemplo tenemos:

- Plataforma de trabajo en línea “Miro” (<https://miro.com/es/>)
- Agendas de trabajo para hacer un seguimiento de cada tarea encomendada: “Asana” (<https://asana.com/es/>); “Trello” (<https://trello.com/es/>).

La existencia de nuevos recursos amerita investigar la utilización de estos y el desempeño de los equipos virtuales de trabajo. Existen preguntas a resolver tales

como: ¿el activar o apagar el video en el Zoom, con qué actitudes y conductas de los participantes está vinculado? ¿qué medios de comunicación facilitan crear más ideas, evaluarlas, y decidir para la acción? ¿importa permitir que las personas escojan el medio de comunicación preferido? ¿en qué circunstancias se justificaría la utilización combinada de diversos medios de comunicación?

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

El documento presentó aspectos básicos sobre la conducta creativa, así como ciertas acciones de los psicólogos para favorecer la creatividad de las personas. Se resaltó que la creatividad está presente en todas las personas, de manera que, en sus actividades diarias, la pueden exteriorizar; no está vinculada solo a grandes creaciones. Otro aspecto importante -confirmado por diversas investigaciones- es el hecho de que es posible incrementar la conducta creativa con intervenciones específicas.

El texto no ha indagado sobre la solución creativa de problemas. Para suplir esto, se aconseja adquirir experticia en la utilización del “pensamiento lateral” en la elaboración de ideas creativas que luego serían analizadas y tamizadas por el pensamiento lógico; “[...] el uso y la práctica de las técnicas del pensamiento lateral permiten aumentar la capacidad creadora, además de constituir un estímulo para la concepción de nuevas ideas [...]” (De Bono, 1973, p. 26). Para el aprendizaje del enfoque lateral, se sugiere, primero, revisar artículos en la web sobre el tema, e identificar sus características generales y después leer el libro “*El pensamiento Lateral: Manual de Creatividad*” de Edward de Bono (1973). Desde otra perspectiva más amplia, pueden ser útiles los aportes de Tracy (2016) vinculados con la utilización de la creatividad en la solución de problemas.

Es recomendable que los psicólogos adquieran un mayor conocimiento sobre *Psicología de la Creatividad*, lo que les permitiría una visión más amplia en sus intervenciones profesionales ya que la creatividad está prácticamente relacionada con todas las dimensiones que investiga la psicología.

Finalmente, se exhorta a los psicólogos para que adquieran responsabilidad por el desarrollo de su

creatividad. De lograr esto, tendrían más recursos para la realización de sus funciones y podrían ser modelo de lo que sugieren. El proceso de desarrollo es posible iniciar con acciones sencillas, como el preguntarse: ¿qué otras soluciones existen? ¿cómo puedo mejorar esto? ¿qué consecuencias originaría esta acción? Lo que importa es la adquisición de una actitud que favorezca la búsqueda de enfoques novedosos y útiles, de tal manera que con la constancia se convierta en un hábito que, a su vez, fomentaría la flexibilidad cognitiva.

A continuación, en la sección *Anexos* se incluye una bibliografía para orientar a quienes desean adquirir mayor formación sobre desarrollo de la creatividad (Anexo A), además, se mencionan algunas actividades para la realización de talleres vinculados a dicha conducta (Anexo B).

REFERENCIAS

- Alidina, S., & Adams, J. (2014). *Mindfulness at work for dummies* [Mindfulness en el trabajo para principiantes]. John Wiley & Sons
- Arvilla, A.R., Palacio, L.P., & Arango, C.P. (2011). El psicólogo educativo y su quehacer en la institución educativa. *Duazary*, 8(2), 258-261
- Baruah, J., & Paulus, P.B. (2008). Effects of training on idea generation in groups. *Small Group Research*, 39(5), 523-541
- Basadur, M. (1997). Organizational Development Interventions for enhancing creativity in the workplace. *The Journal of Creativity Behavior*, DOI: 10.1002/j.2162-6057.1997.tb00781.x
- Beghetto, R.A. (2019). Structured uncertainty: How creativity thrives under constraints and uncertainty. En C.A. Mullen (Ed.). *Creativity Under duress in Education? Resistive Theories, Practices, and Actions* (pp. 27-40). Springer
- Birdi, K., Leach, D., & Magadley, W. (2012). Evaluating the impact of TRIZ creativity training: An organizational field study. *R & D Management*, 42(4), 315-326

- Børing, P. (2017). The relationship between training and innovation activities in enterprises. *International Journal of Training and Development*, 21(2), 113-129
- Bovazzi, F. (2019). *Mindfulness en el aula*. Bonum
- Burnett, C., & Smith, S. (2019). Reaching for the star: A model for integrating creativity in education. En C.A. Mullen (Ed.). *Creativity Under duress in Education? Resistive Theories, Practices, and Actions* (pp. 179-199). Springer
- Byrne, E.K., & Thatchenkery, T. (2019). Cultivating creative workplaces through mindfulness. *Journal of Organizational Change*, 32(1), 15-31
- Camacho, J.M. (2003). El humor y la dimensión creativa en la psicoterapia. *Psicodebate*, 6, 45-58 <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/440/220>
- Camgemi, J., & Miller, R. (2007). Breaking-out-the box in organizations: Structuring positive climate for the development of creativity in the workplace. *Journal of Management Development*, 26(5), 401-410
- Capurso, V., Fabbro, F., & Crescentini, C. (2014). Mindful creativity: The influence of mindfulness meditation on creative thinking. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-2
- Centeno, L. (2003). El uso de la metáfora en trabajo de psicoterapia breve. *Revista de la Universidad de Yucatán*. 226, 12-2 <https://www.revistauniversitaria.uady.mx/pdf/226/ru2263.pdf>
- De Bono, E. (1973). *Pensamiento Lateral*. Paidós <https://es.pdfdrive.com/edward-de-bono-pensamiento-lateral-e55176845.html>
- Elisondo, R.C., & Piga, M.F. (2020). Todos podemos ser creativos. Aportes a la educación. Diálogos sobre educación. *Temas actuales en investigación educativa*, 11(20), 1-22
- Forgeard, M. (2019). Creativity and Healing. En J.C. Kaufman & R.J. Sternberg (Eds.). *The Cambridge Handbook of Creativity* (2nd. ed.) (pp.319-331). Cambridge University Press
- Galvis, R.V. (2007). El proceso creativo y la formación del docente. *Laurus*, 13(23), 82-98 <https://www.redalyc.org/pdf/761/76102305.pdf>
- Gardner, H. (2005). *Las Cinco Mentes del Futuro: Un ensayo educativo*. Paidós
- Goilean, C., Gracia, F.J., Tomás, I., & Subirats, M. (2020). Mindfulness en el ámbito del trabajo y de las organizaciones. *Papeles del Psicólogo*, 41(2), 138-149 <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2929.pdf>
- Goleman, D. (2013). *Focus: Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*. Kairós
- González, M. (2012). *Mindfulness leadership: The 9 ways to self-awareness, transforming yourself, and inspiring others* [Liderazgo de atención plena: 9 formas de autoconciencia, transformarse e inspirar a otros]. Jossey-Bass
- Gray, D., Brown, S., & Macanuso, J. (2012). *Gamestorming: 83 juegos para innovadores, inconformistas y generadores del cambio*. Ediciones Deusto
- Hayes, S. (2020). *Una mente liberada: La guía esencial de la Terapia de Aceptación y Compromiso*. Paidós
- Hougaard, R., Carter, J., & Coutts, G. (2016). *One second ahead: Enhance your performance at work with Mindfulness* [Un segundo por delante: Mejora tu rendimiento en el trabajo con Mindfulness]. Plagrave Macmillan
- Isaksen, S.G., Brian, K., & Treffinger, D.J. (2011). *Creative approaches to problem solving* [Enfoques creativos para la resolución de problemas] (3rd. ed.). SAGE
- Ivcevic, Z., & Hoffmann, J. (2019). Emotions and Creativity: From process to person and product. En J.C. Kaufman & R.J. Sternberg (Eds.). *The Cambridge Handbook of Creativity* (2nd. ed.) (pp.273-295). Cambridge University Press
- Kaufmann G. & Beghetto, R. (2009). Beyond big and little: The four C model of creativity. *Review of General Psychology*, 13(1), 1-12.
- Lamata, R. (2013). *La actitud creativa: Ejercicios para trabajar en grupo la Creatividad*. Narcea S.A.
- López-Hernández, L. (2016). Técnicas Mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes. *REOP-Revista*

- Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(1), 134-146 <https://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/17033/14620>
- Madeiras, S., & Pulido, R. (2011). Programa de reducción de estrés basado en mindfulness para funcionarios de la salud: Experiencia piloto en un hospital público de Santiago de Chile. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 49(3), 251-257
- Meinel, M., Wagner, T.F., Bacarella, C.V., & Voigt (2018). Exploring the effects of creativity training on creative performance and creative self-efficacy: Evidence from a longitudinal study. *Journal of Creative Behavior*, 53(4), 546-558
- Moix, J. (2006). Las metáforas en la psicología cognitivo-conductual. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 116-122 <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1343.pdf>
- Muñoz-Guinea, E. (2017). Terapias de expresión artística a través de la instalación. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social*, 12, 45-60 <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/57561/51853>
- Panditharathne, P.N.K.W., & Chen, Z. (2021). An Integrative Review on the Research Progress of Mindfulness and its Implications at the Workplace. *Sustainability*, 13, 2-27. <https://doi.org/10.3390/su132413852>
- Penman, D. (2017). *El arte de respirar: El secreto mejor guardado del Mindfulness*. Paidós
- Pérez, M. (2014). *Las terapias de tercera generación como terapias contextuales*. Síntesis
- Prince, T. (2019). *Ejercicios de Mindfulness en el aula: 100 ideas prácticas*. Narcea Ediciones.
- Reiter-Palmon, R., Kramer, W., Allen, J.A., Murugavel, V.R., & Leone, S.A. (2021). Creativity in virtual teams: A review and agenda for future research. *Creativity: Theories, Research, Applications*, 8(1), 165-188
- Reiter-Palmon, R., Mitchell, K.S., & Royston, R. (2019). Improving Creativity in Organizational Settings: Applying research on creativity to organizations. En J.C. Kaufman & R.J. Sternberg (Eds.). *The Cambridge Handbook of Creativity* (2nd. ed.) (pp. 515-545). Cambridge University Press
- Reyes-Iraola, A. (2014). El uso de la escritura terapéutica en un contexto institucional. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 52(5), 502-509 <https://www.redalyc.org/pdf/4577/457745484010.pdf>
- Rodríguez-Estrada, M. (1995). *Mil ejercicios de Creatividad Clasificados*. McGraw-Hill
- Rodríguez, V. (2008). El mejoramiento de la salud a través de la expresión corporal: Un enfoque holístico. *Reflexiones*, 87(1), 127-137 <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/11490/10836>
- Romo, M. (2019). *Psicología de la Creatividad*. Paidós
- Salomón, A., & Díaz del Castillo, J.P. (2015). *Encontrando y realizando sentido: Diálogo socrático y ejercicios vivenciales en logoterapia*. Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Perú. <https://www.unife.edu.pe/publicaciones/psicologia/libro24.pdf>
- Sánchez, G. (2011). Meditación, Mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 223-254 <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi112m.pdf>
- Sánchez-Carlessi, H. (2015). *Psicología de la Creatividad*. Edición Visión Universitaria
- Soh, K. (2015). Creativity fostering teacher behaviour around the world: Annotations of studies using the CFTIndex. *Cogent Education*, 2, 1-18
- Tracy, B. (2016). *Creatividad y Resolución de Problemas*. Grupo Nelson <https://es.pdfdrive.com/creatividad-y-resolucion-de-problemas-e195161835.html>
- Treffinger, J., & Selby, E. (2008). Comprendiendo y desarrollando la creatividad: Una aproximación práctica. *Revista de Psicología*, 26(1), 7-23 <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/1104/1065>
- Toffler, A. (1973). *El "shock" del futuro*. Plaza & Janes, S. A.
- Toledo, M., & García, V. (2010). El humor desde la Psicología Positiva. *International Journal of Development and Educational Psychology*.

- I, 111-117 <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832324012.pdf>
- Torres de Sánchez, H. (2009). El humor y su impacto en la creatividad. *Multiciencias*, 9(3), 296-302 <https://www.redalyc.org/pdf/904/90412325009.pdf>
- Vargas, J.J. (2016). Meditación creativa. 10 pasos. 1 templo metodológico mindfulness para aumentar la creatividad. *Opción*, 32(10), 911-931 <https://www.redalyc.org/pdf/310/31048901050.pdf>
- Vásquez-Dextre, E.R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51 <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>
- Viciano, V., Fernández, A.B., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P., & Chacón, R. (2018). Los estudios universitarios y el mindfulness. Una revisión sistemática. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación. 16(1), 119-131
- Villán, J.L., Gaona, C.E., & Carrero, Z. A. (2018). Risoterapia: Una terapia complementaria a la medicina occidental. *Revista Med*, 26(2), 36-43 <http://www.scielo.org.co/pdf/med/v26n2/1909-7700-med-26-02-36.pdf>

ANEXOS

A continuación, se presentan dos secciones. En la primera (A), se comentan libros seleccionados que destacan por su calidad y acceso en la web; se incluye esto, principalmente, para alumnos interesados en ampliar su formación sobre creatividad. En la segunda (B), se presentan algunas actividades que pueden servir para el diseño de prácticas o talleres orientados a fomentar el desarrollo de la creatividad; se elaboraron a partir del libro “Mil ejercicios de creatividad clasificados” del psicólogo mexicano Mauro Rodríguez Estrada, considerado como uno de los más destacados profesionales de Latinoamérica respecto a dicha temática.

A.- BIBLIOGRAFÍA COMENTADA SOBRE CREATIVIDAD

- Gómez, J.W. (2005). *Desarrollo de la Creatividad* (2da. ed.). Universidad Pedro Ruiz Gallo, Perú
<https://reddolac.org/m/blogpost?id=2709308%3ABlogPost%3A36152>
 Texto que está dividido en las siguientes cuatro secciones: Teorías sobre creatividad/ Creatividad y Educación / Técnicas de desarrollo de la creatividad / Experiencias Iberoamericanas de desarrollo de la creatividad. Presenta una temática muy amplia sobre creatividad. Contribuyen algunos profesionales de países latinoamericanos. Se recomienda el Capítulo 16: Técnicas para el desarrollo de la creatividad; se incluye 63 actividades. Para bajar de la web, hacer clic en: “Libro_Desarrollo de la Creatividad. pdf”
- Marina, J.A. (Coord.) (2014). *Creatividad en la educación, educación de la creatividad: Claves para hacer de la creatividad un hábito*. Hospital Sant Joan de Déu
<https://issuu.com/hospitalsantjoandedeu/docs/8o-cuaderno-faros-creatividad>
 Libro orientado a desarrollar la creatividad en el ámbito educativo. Escrita por cuatro especialistas españoles. Realizan una excelente presentación de los aportes de diferentes especialidades, en especial, de la psicología. Se recomienda su lectura a los psicólogos por la calidad de material incluido. De elegir solo un libro que contribuya a la formación sobre creatividad, sería este.
- De Bono, E. (1973). *El Pensamiento Lateral: Manual de creatividad*. Paidós
<https://es.pdfdrive.com/edward-de-bono-pensamiento-lateral-e55176845.html>
 Escrito por el médico, psicólogo, y filósofo, Edward de Bono. Este libro es un clásico que ha servido para que otros desarrollen materiales para utilizar en el fomento de la creatividad. Es básico para la solución creativa de problemas.
- Tracy, B. (2016). *Creatividad y Resolución de Problemas*. Grupo Nelson
<https://es.pdfdrive.com/creatividad-y-resolucion-de-problemas-e195161835.html>
 El libro presenta una propuesta práctica, didáctica y con interesantes sugerencias sobre el tema. Considera diversas fuentes. Se dispone en la web en dos versiones para descargar: EPUB y PDF.
- Salomón, A., & Díaz del Castillo, J.P. (2015). *Encontrando y realizando sentido: Diálogo socrático y ejercicios vivenciales en logoterapia*. (1er. ed.). Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Perú
<https://www.unife.edu.pe/publicaciones/psicologia/libro24.pdf>
 Texto con excelente material escrito por dos especialistas en el tema. Presenta diversas actividades creativas. Principalmente, útil para el área clínica, pero aplicable a otros contextos con la debida adaptación.

B.- ACTIVIDADES PARA TALLERES SOBRE CREATIVIDAD

1.- Encontrar sentido

Un sabio afirmó: “La vida es un plátano...” ¿Qué deseaba expresar dicho sabio con dicha afirmación? ¿Cómo usted puede interpretar dicha afirmación?

Elaborar tres o más posibles interpretaciones de las siguientes frases:

“La vida humana es como un volcán”; “La vida humana es como un traje de gala”; “La vida humana es como una enciclopedia”.

2.- Encontrar semejanzas y diferencias

¿Qué semejanzas y diferencias encuentra entre?

- Política- Religión
- Manzana- Libro
- Refrigerador- Perro
- Mujer- Terremoto
- Jardín- Empresa
- Zapato- Lápiz
- Peines- Ceniceros
- Trabajo- Juego
- Loco- Virgen

3.- Que tengan dos propiedades o cualidades

Que, a la vez, sean:

- Largo y blanco
- Redondo y blanco
- Flexible y negro
- Metálico y Redondo
- Rápido y caliente
- Diminuto y de madera
- Elástico y pesado
- Caro y azul

4.- Identificar consecuencias

¿Qué consecuencias se originaría de existir lo siguiente?

- Seis meses de luz solar y seis meses de oscuridad
- Los seres humanos tuvieran 4 brazos
- Si los dedos de los pies fueran iguales a los de las manos
- Los toros y vacas volaran
- Si los hombres usaran falda y las mujeres pantalones
- Si los gatos hablaran
- Si los seres humanos poseyeran cola como los caballos
- Si la gravedad se redujera a la mitad
- Si los seres humanos tuvieran vista de rayos X
- Si los seres humanos escucharan lo que piensan los demás

5.- Pensamiento divergente

- Proporcione 5 títulos de libros que necesita la humanidad
- Diseñe otros desenlaces muy diferentes de los ya conocidos de:
 - La vida de Jesús
 - La segunda Guerra Mundial
 - El descubrimiento de América por Colón

- La derrota de Hitler
- Sugerir 10 temas de un libro que se traducirá en 50 idiomas
- Encontrar muchas formas de reducir la congestión del tráfico
- Cómo hacer más atractiva la labor de una ama de casa

5.- ¿Por qué?

- ¿Las mujeres se cambian de ropa más que los hombres?
- ¿Los libros son rectangulares?
- ¿Los peruanos consumen mucho arroz en su alimentación?
- ¿Muchos países consideran a una persona como “adulto” a partir de los 18 años?
- ¿Se utilizan cubiertos para nuestra alimentación?
- ¿Se usa ropa interior?

6.- Analogías

- Estudiar en la universidad es como....
- Una persona que arroja basura en una calle limpia es como....
- Un lapicero se parece a....
- Un profesor es como....

7.- Invertir el sentido de algunos problemas

- Fundamental para:
 - No dar limosna
 - Se prohíba la lotería
 - No enseñar a leer ni escribir a las personas
 - No respetar a la autoridad
- Cómo lograr que:
 - Exista más corrupción en el país
 - La policía desorganice más el tráfico vehicular
 - Las personas logren ser excelentes narcotraficantes

8.- Cómo percibirían los demás:

- Si un circo amenazara con liberar a dos leones como un chantaje. ¿Qué opinarían: un policía, sociólogo, psicólogo, líder sindical, cardenal?
- Si dos sacerdotes se estuvieran agrediendo físicamente en la calle
- Si un padre ofreciera públicamente en venta a una de sus hijas
- Un médico ofreciera, por internet, un método eficiente para la eutanasia

9.- Formular preguntas

- Proponga 15 preguntas sobre el futuro de la humanidad
- Elabore 10 preguntas que realizaría a una persona considerada como la más inteligente del mundo
- Indique 5 preguntas que le formularía a uno de los mejores psicólogos vivos o fallecidos
- Señale 5 preguntas que realizaría a su padre/madre

10.- Mejoras

- Cómo lograr una mejor enseñanza en los colegios públicos
- Cómo lograr una mejor atención en los hospitales y centros de salud
- Acciones para reducir accidentes de tránsito
- Acciones para reducir la delincuencia

11.- Muchos usos

- Portadas de revistas Viejas
- Miles de hojas de tamaño carta
- Una bicicleta en la casa
- Ganchos de ropa
- Clips
- Un ladrillo

12.- Inventar

- Un juguete novedoso para un niño de 10 años
- Diseñar un juego de mesa que actualmente no existe
- Elaborar un cuento que incluya determinadas palabras (p.ej., rey, rio, palacio, fortuna, cantante, envidia, etc.)
- Un nuevo producto útil que combine un par de objetos, cuyos nombres son proporcionados al azar (p.ej., pelota-lápiz; tajador-licuadora; mueble-bicicleta, etc.)

13.- ¿Cómo será el futuro?

- Los colegios y universidades dentro de 100 años
- Tipo de vestimenta dentro de 200 años
- El transporte vehicular dentro de 100 años