

## SEGUNDA PARTE

## ¿Qué es la creatividad?

Patricia Torres Aguilar Ugarte\*

**M**ÉTODO PARA EL DESARROLLO DEL SER CREATIVO

Entre los tres y cuatro años, los niños desarrollan la capacidad de crear y hasta de animar una imagen en la mente como si fuera una película. Esta capacidad es fuerte en la niñez, aunque “aparentemente” se desvanece hacia el final de la adolescencia.

Ni los padres, ni la educación, ni la sociedad nos preparan para el incremento de nuestras percepciones, ideas, criterios, reflexiones, imágenes y expresiones creativas; por el contrario, establecen modelos rígidos o creencias a los cuales nos ceñimos desde la niñez, y al paso del tiempo los seguimos como verdades absolutas. Sin embargo, ya como adultos, percibimos constantemente la crítica y la censura, tanto interna como externa, a través de compañeros de trabajo o jefes, en relación con la expresión de nuestro potencial creativo. “Un ser creativo es aquel que se preocupa por buscar información, procesarla, transformarla y aplicarla adecuadamente a su realidad”. La creación de imágenes mentales puede ser una herramienta importante para encauzar nuestra angustia psicológica o física. El tener técnicas mentales adecuadas nos ayuda a canalizar el dolor y el estrés mediante el perfeccionamiento de dichas imágenes mentales, lo cual nos da la posibilidad de enfrentar una amplia variedad de situaciones cotidianas.

También podemos establecer objetivos, proyectar acciones y metas propias como aprender a manejar,

presentar un examen o dar una conferencia con éxito. Utilizar la creación consciente de imágenes puede constituir un factor significativo para que estructuramos aquello que deseamos y logremos realizarlo de manera óptima. “Una imagen vale más que mil palabras”.

Antes de que los padres o los maestros tengan la posibilidad de enseñar este método, es necesario que experimenten primero con ellos mismos la creación de imágenes. Interiorizar y desarmar los modelos previos ayuda a conocer quiénes somos y qué es lo que queremos, proceso que constituye la base de la salud mental. Mediante este método, también podemos descubrir el momento preciso en que reprimimos nuestro potencial creativo. La creación de imágenes debe practicarse diariamente, si se pretende que sea efectiva. “La mente es parecida a un músculo: sólo se hace más fuerte con el ejercicio”.

**HABILIDADES DEL SER CREATIVO**

Imaginar es una de las facultades básicas de nuestra mente, y una herramienta indispensable para la creatividad. Esta propiedad marca la diferencia entre los animales y el hombre, el cual tiene la capacidad de imaginar, haciendo uso de estímulos externos o bien procesando sus ideas en imágenes que expresen claramente los conceptos formulados originalmente (lugares, ambientes, personas o situaciones). “Utilizando la imaginación, ejercitamos nuestra mente y fomentamos la creatividad”.

Maxwell Maltz se refiere al sistema nervioso en términos de un mecanismo “psicocibernético”, que está dirigido por la mente a la perfección. Este equipo creador opera de acuerdo con las propuestas internas que lo guían, automáticamente y de manera impersonal, al logro del objetivo propuesto. Una de las primeras imágenes que todos los seres humanos establecemos es la propia, es decir, la “auto imagen”, que se establece en la mente como una realidad y determina nuestra auto percepción (por ejemplo, creemos que somos feos, buenos, bonitos, estudiosos, mediocres, exitosos o brillantes). La auto imagen se forma durante los primeros años de vida, especialmente en los primeros siete, y se alimenta de nuestras creencias, idiosincrasia, nivel económico, social, etcétera. Las metas que nos proponemos alcanzar toman forma en el cerebro por medio de “imágenes o cuadros mentales” que concretizan, mediante la imaginación, una idea abstracta. Dicha creación se establece con base en los datos que le proporcionamos: lo que pensamos o las interpretaciones de los que nos rodean. Esta idea-imagen supone un proceso de desarrollo interno que culmina en la manifestación objetiva, tangible y observable de aquello que teníamos en mente. En

ocasiones, nos sentimos conquistados por alguna imagen externa –por ejemplo, un paisaje o una plática muy motivadora- que logra atraer nuestra concentración-atención. Posteriormente la interiorizamos y la unimos o conjugamos con otra u otras imágenes previamente almacenadas, creando una nueva que finalmente expresaremos. Sentimos y actuamos no de acuerdo a como son las cosas en realidad, sino en relación con la imagen que nos hemos forjado de la situación. “No son los hechos y las circunstancias lo que me afectan, sino lo que pienso y siento de esos hechos y esas circunstancias”. Todos los compartimos como si esas imágenes fueran la verdad única y auténtica realidad. Nuestras posibilidades imaginativas, así como los recuerdos de imágenes que tenemos, se encuentran en estrecha relación con nuestros cinco sentidos (vista, olfato, gusto, tacto, oído), así como los registros emotivos y cinestéticos de movimiento que tuvimos.

Existe por lo tanto un inmerso caudal de imágenes en nuestra mente, al que podemos acceder cuantas veces sea necesario, y obtener y crear cada vez más. Los cuadros mentales nos ofrecen la oportunidad de “practicar” nuevas ideas, proyectos o actividades antes de realizarlas en la vida diaria, puesto que el cerebro y el sistema nervioso no establecen la diferencia entre una experiencia real y otra vívidamente imaginada. El practicar mentalmente nos ayuda a prever todas las posibilidades o cualidades de lo que imaginamos, y así perfeccionarlas antes de su manifestación física. Establecer soluciones novedosas a un problema planteado, implica ser original, no seguir patrones, ni ser repetitivo y monótono. Implica acercarse a un problema con una visión amplia y flexible; no “casarse” con una primera idea; probarla y poder decidir cuando es necesario cambiar el criterio o enfoque y así acercarnos a la solución idónea de un proyecto, problema o aspecto particular que necesitemos enfrentar. La llave del éxito es insistir hasta el final, ver terminada nuestra propuesta y tener disciplina. Asimismo, no conformarse ni mantener una posición estática ante la realidad circundante; no dar por hecho que somos un producto terminado, ni que aquello que nos rodea se mantendrá así por siempre, sino aceptar que todo cambia constantemente.

Por lo tanto, el permitirnos ser fluidos con respecto a nuestro poder creativo interior, facilita que nos sumerjamos en el universo de nuestra mente y que la respuesta más adecuada fluya hacia el exterior, haciendo uso de todos nuestros recursos disponibles.

#### OBSTÁCULOS PARA LA CREATIVIDAD

El sistema de creencias obstaculiza nuestra creatividad, ya que si desde pequeños pensamos y sentimos que somos “tontos, inútiles, mediocres, poco creativos”, esta percepción opera como una verdad categórica para nosotros, que no nos permite experimentar ni probar

cosas nuevas. Esta limitación nos priva también de la oportunidad de cometer algunos errores que nos servirán de experiencia para el futuro.

Como padres o maestros debemos reeducarnos, recuperar y desarrollar nuestro propio potencial creativo, por lo que necesitamos:

- Tomar una actitud de apertura
- Darnos cuenta de todas nuestras capacidades creativas
- Hacer un auto análisis de bloqueos (sensaciones, impulsos, limitaciones internas)
- Investigar nuestras experiencias creativas
- Establecer objetivos propios
- Desarrollar nuestra creatividad e imaginación

De esa manera, podemos propiciar que nuestros hijos y alumnos crezcan en ambientes abiertos, de confianza, que generen la espontaneidad y la apertura suficientes para que el potencial creativo inherente en cada uno de nosotros florezca en su mayor esplendor.

Sin embargo, generalmente no somos conscientes de que hay aspectos o conductas que no nos permiten desarrollar nuestro potencial, como:

- Rutina y conformismo: Frenando nuestras iniciativas de cambio y haciéndonos de hábitos cotidianos provocamos que nuestro pensamiento no encuentre retos a vencer. Asimismo, el justificarnos pensando que por mucho que se haga nada va a cambiar y que no tiene caso intentar nada nuevo, nos convierte en indiferentes, apáticos y desinteresados del mundo que nos rodea.
- Dogmatismo: Esto significa establecer que ciertos conocimientos son verdades indiscutibles, al margen del estudio, la crítica o el debate. Ser creativo es estar consciente de que

los conocimientos de hoy no son inamovibles, sino provisionales, en espera de ser reemplazados por conocimientos nuevos.

· Educación: La educación a todo nivel se apoya básicamente en las habilidades del hemisferio izquierdo, dejando al derecho desarrollarse por sí solo sin estimulación alguna. “Hemos programado escuelas para medio niño, estamos educando medio hombre, estamos dejando algo importante en el camino, medio cerebro, cuyas habilidades y funcionamiento son requisito indispensable para el desarrollo del potencial creativo”. Por lo tanto, es necesario desarrollar una pedagogía de la creatividad.

Es frecuente encontrarnos con padres y maestros preocupados por la cantidad de conocimientos que el niño “debe” saber, forzándolo a memorizar temas o conocimientos que no le serán útiles en su vida adulta. Sólo si tales conocimientos son vivenciados emocionalmente, después intelectualmente y, finalmente, expresados de forma creativa, resultan significativos para el niño y se integran a su experiencia permanente. Por tanto, es prioritario establecer programas que concilien las actividades que amplían las habilidades cognoscitivas e intelectuales, con aquellas encaminadas a desarrollar retos para el hemisferio derecho.

#### PERCEPCIÓN Y MEMORIA

La percepción que tenemos del mundo y de la realidad no se establece únicamente desde un punto de vista analítico, ni al procesarlo se siguen sólo los cánones lineales de la lógica formal. Arneheim opina que nuestro potencial creativo se encuentra atrofiado porque hemos perdido la capacidad de observar, ya que solamente utilizamos los ojos como un instrumento para medir y pesar. Esto quiere decir que todos tenemos la capacidad de percibir y sentir los objetos si nos damos el tiem-

po suficiente; de esta manera, también conseguimos expresarlo de muy diversas formas. Todo proceso de pensamiento maneja una parte racional, que constituye sólo uno de los caminos para que el hombre conozca y se relacione con el mundo; pero durante el proceso es necesario destacar la sensibilidad y la creatividad, generando así una experiencia realmente significativa y un ciclo de experiencia completo. Es preciso trabajar conscientemente con la información que constantemente llega a nosotros a través de los sentidos. Debemos considerar que nos identificamos y proyectamos con el mundo de muy diversas maneras, y que éstas conforman nuestra experiencia personal, de tal forma que podemos establecer diversos niveles interpretativos del ambiente que nos rodea:

- 1.- Nivel afectivo: Destaca la importancia de los sentimientos -sean estos agradables o no-, predomina la emoción, los recuerdos, la necesidad o el interés que el o los elementos despierten en quien los percibe.
- 2.- Nivel Descriptivo: Marca las formas, colores, asociaciones y relaciones, así como el contexto y uso de los elementos que percibimos.
- 3.- Nivel Interpretativo: Resalta significados y vivencias; va más allá de lo que percibe.

Es primordial hacer grabaciones conscientes de aquello que descubrimos y que queremos fijar en nuestra memoria a largo plazo, para poder retomarlo en el momento que sea necesario. De esta manera, si queremos desarrollar un proyecto, una idea o acción concreta, acudimos a nuestro “banco de datos e imágenes” y trabajamos con él, lo transformamos y complementamos para así comprender elementos nuevos. Por tanto, es necesario tomar en cuenta los siguientes pasos:

- 1.- Hay que iniciar con la “concentración” de todas nuestras capacidades físicas, emocionales y mentales, para posteriormente lograr la “atención o proyección” de éstas hacia el objetivo que requerimos (crear una casa, un platillo, un paisaje, una melodía, etcétera).
- 2.- Ser consciente de nuestros propios niveles de percepción y, con ayuda de la “imaginación”, crear una imagen mental que contenga todos los detalles que la “describan” físicamente de manera completa, así como la energía o emoción que despierta en nosotros.
- 3.- Posteriormente, la imagen se asociará con imágenes anteriores parecidas o familiares (colores, aromas, sensaciones), que establezcan un enlace con lo experimentado anteriormente.
- 4.- Ubicar a la imagen en un contexto que la haga parte de un todo, completando un ciclo o gestalt.
- 5.- Es conveniente procesar la información para que quede de manera permanente en el cerebro y podamos disponer de ella cuando sea necesario. Si logramos percibir el mundo de una manera más auténtica, intensa, y profunda, podremos construir un mundo diferente y cambiante con el uso adecuado de nuestra creatividad. ↵

\*LICENCIADA EN EDUCACIÓN. PROGRAMA NACIONAL DE COMUNICACIÓN EDUCATIVA. CNMyE.