

Cindy. A Carmona

Psicobiología de la Creatividad, Emociones y Actitud Creativa

Cindy A. Carmona

Facultad de Psicología y Ciencias Sociales, Universidad Católica Luis Amigo

ATI01, Competencias Fundamentales en Tic

Magister, Jaime A. Acosta

Mayo 22, de 2021

Contenido

Introducción.....	3
Psicobiología de la Creatividad, Emociones y Actitud Creativa.....	4
Tipos de creatividad.....	5
Dinámica de la creatividad.....	5
Tipos de Pensamiento.....	6
Técnicas para el desarrollo de la creatividad.....	8
Lluvias de ideas.....	8
Lista verbal de verificación, Estimulación de imágenes y Cartografía mental.....	9
El Neurotransmisor De La Inspiración.....	10
Tabla de Ilustraciones.....	11
Referencias.....	12

Introducción

La creatividad como fenómeno psicológico implica procesos moleculares, en el sentido estricto del término, así como procesos globales que pueden contemplar interacción social o cultural. Todos los procesos, desde una perspectiva psicológica, terminan en conducta. La conducta creativa se convierte entonces en el producto de las fuerzas que permiten a la creatividad. La conducta creativa es lo que generalmente se ve o se mide. Incluso cuando se habla de pensamiento. El pensamiento creativo es medido en desempeño, es decir en conducta. Así la flexibilidad cognoscitiva (indicador frecuente de creatividad) se transforma, por ejemplo, en la conducta de identificar categorías, permanecer o cambiar entre ellas. El abordaje debe considerarse con sumo cuidado pues es probable que generalizaciones en torno a la creatividad provengan de un indicador, a veces más relevante, a veces menos.

Psicobiología de la Creatividad, Emociones y Actitud Creativa

La creatividad es un proceso dinámico, es una fuerza viva y cambiante del ser humano; es decir, es el motor del desarrollo personal y ha sido la base del progreso de toda cultura.

La creatividad es un elemento indispensable de todo ser humano; gracias a han evolucionado y se han desarrollado la sociedad, los individuos y las organizaciones.

En esta unidad estudiarás los conceptos de creatividad dentro del ámbito de la psicología (la ciencia que más lo ha estudiado). Asimismo, conocerás algunas técnicas que te ayudarán a ser más creativo, con miras a su aplicación en tu desempeño profesional (Joachin, 2017).

Muchos autores consideran la creatividad como un proceso, un conjunto de fases a seguir, ciertas características que debe tener una persona y, por supuesto, un proceso que dé como resultado algo que ha de ser nuevo, original y que ha de servir para resolver algún problema. Sin embargo, no hay una definición clara.

En todo caso, se trata de una capacidad existente en todos los seres humanos, utilizada para la solución de problemas y que precisa de realidades ya existentes. Con base en algunas investigaciones podría definirse la creatividad como “el conjunto de aptitudes vinculadas a la personalidad del ser humano que le permiten, a partir de una información previa, y mediante una serie de procesos internos (cognitivos), en los cuales se transforma dicha información, la solución de problemas con originalidad y eficacia”

Algo que sí podemos afirmar es que no hay personas sin creatividad y que, como cualquier otra cualidad, debe ejercitarse desde que somos niños.

Tipos de creatividad

De acuerdo con Longoria, se distinguen varios tipos de creatividad, entre los que se encuentran los que veremos a continuación.

Pulsa en cada concepto para desplegar la información. Al pulsar en otro, el desplegado volverá a su posición inicial.

- Plástica
- Fluente
- Filosófica
- Científica
- Inventiva
- Social

Dinámica de la creatividad

La creatividad, como ya comentamos, consiste básicamente en llegar a establecer conexiones nuevas entre ideas ya existentes. Pero para que este tipo de conexiones se produzcan, deben existir ciertas dinámicas relacionadas al pensamiento creativo.

Observa el video ¿qué es la creatividad?, el cual profundiza en las características de las personas creativas.

Una persona creativa busca tener ideas originales de mayor alcance dentro del contexto a desarrollar, pretende lo impactante, considera los diferentes puntos de vista, evalúa y analiza en una perspectiva más amplia y acepta ideas u opiniones como niveles de complejidad; sin embargo, el desarrollo de estos niveles es influido por dos tipos de pensamiento.

Tipos de Pensamiento

Autores como Edward de Bono definen dos tipos de pensamiento: lineal y lateral. El primero nos provee de un proceso lógico a través de una metodología tradicional, mientras que el segundo implica desorganizar una secuencia lógica y llegar a una solución partiendo de otro ángulo. Ambos son igualmente necesarios en la dinámica de la creatividad, ya que con el pensamiento lateral creamos las ideas, mientras que con el lineal las desarrollamos, seleccionamos y utilizamos.

Por su parte, autores como J. P. Guilford también definen dos clases de pensamiento:

Estas dos formas distintas de abordar una actividad intelectual, lejos de ser contrapuestas en la práctica, son totalmente complementarias en los procesos creativos.

Al analizar estos diferentes puntos de vista podemos concluir que la creatividad es un proceso psicológico, se inicia con espontaneidad, se plantea, se verifica y se explota; es decir, tiene un cierto orden y el desarrollo del mismo dependerá del individuo. No obstante, sí es un proceso que se puede desarrollar siguiendo algunas técnicas.

Técnicas para el desarrollo de la creatividad

Se pueden emplear diversas técnicas para desarrollar la creatividad. A continuación, se presentan algunas:

Pulsa en cada concepto para desplegar la información correspondiente. Al pulsar otro, el desplegado volverá a su posición inicial.

Lluvias de ideas

Podríamos decir que una de las dinámicas principales para desarrollar la creatividad es la conocida lluvia de ideas, la cual nos permite partir de la nada y al externar pensamientos al azar, generará ideas polarizadas que nos llevarán a tener claridad en los objetivos que se tengan.

Esta técnica parte de la premisa de que cuanto más grande sea el número de asociaciones y menos estereotipadas sean las ideas, más creativas serán las soluciones del problema. Mediante ésta se generan muchas ideas, algunas de ellas serán realmente útiles, innovadoras y factibles en cuanto a su realización.

Para maximizar los resultados de la aplicación de esta técnica es conveniente seguir algunas pautas:

1. Aplicar todas las fases de la técnica que se presentan a continuación:

- Planteamiento del problema de forma clara y breve.
- Selección del grupo que participará.
- Comunicación previa de que se usará la lluvia de ideas.
- Celebración de la sesión.
- Evaluación de las ideas.

2. Asegurar un ambiente abierto y creativo. Es importante estimular la participación, por lo que hay que evitar la crítica de las ideas aportadas.

3. Establecer un sistema para la notación de las ideas.

4. Aprovechar las derivaciones de ideas iniciales.

5. Dar retroalimentación a los participantes en la sesión sobre los resultados obtenidos.

Lista verbal de verificación, Estimulación de imágenes y Cartografía mental

Estas técnicas creativas se pueden emplear conjuntamente para la solución de cualquier problema, de forma específica, en el desarrollo de un proyecto y la solución de conflictos. No debe olvidarse que todos los participantes deben tener como meta el contribuir constructivamente al desarrollo de alternativas creativas para solucionar el conflicto en cuestión.

Sin lugar a dudas, el diseño y la innovación de productos constituyen una de las áreas más interesantes en la aplicación del proceso creativo.

El Neurotransmisor De La Inspiración

La dopamina contribuye a la creatividad. Algunas personas con párkinson despliegan un impulso creativo asombroso como efecto del tratamiento farmacológico que reciben a fin de paliar la escasez dopaminérgica en su cerebro.

Las personas con la enfermedad de Parkinson que reciben una terapia de restitución de dopamina despliegan, de repente, un afán creador y artístico.

La creatividad de los sujetos sanos también depende de las vías señalizadoras de dopamina en el cerebro.

Al parecer, la dopamina aumenta la flexibilidad para crear y la motivación para expresar la creatividad a través del arte.

La dopamina da impulso al cerebro. No obstante, su exceso puede desencadenar ideas delirantes (Thivissen, 2015).

Cindy. A Carmona

Tabla de Ilustraciones

1 CEREBRO..... 7

Referencias

- Joachin, C. (s.f de s.f de 2017). *programas.cuaed.unam.mx*. Obtenido de La creatividad:
https://programas.cuaed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/166/mod_resource/content/1/la-creatividad/index.html
- Penagos, J. (16 de Abril de 2018). *revistas.uam.es*. Obtenido de Psicobiología de la Creatividad, Emociones y Actitud Creativa:
<https://revistas.uam.es/riejs/article/view/10303/10397>
- Thivissen, P. (s.f de Enero de 2015). *investigacionyciencia.es*. Obtenido de Investigación y ciencia: <https://www.investigacionyciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/pensamiento-creativo-619/el-neurotransmisor-de-la-inspiracin-12773>