



EMOCIÓN Y *creatividad*

Ponentes:



Rafael Bisquerra (España)

Director del Postgrado en Educación Emocional y Bienestar (PEEB)

Director del Postgrado en Inteligencia Emocional en las Organizaciones (PIE)

Catedrático de Orientación Psicopedagógica

Licenciado en Pedagogía y en Psicología.

Fundador y primer director del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica).

Presidente de la RIEEB.



Cristián Almarza (Chile)

Director Ejecutivo de Educa Switch (www.educaswitch.com)

Magister en Teatro Aplicado a la Educación (University of London)

Docente Diplomado en Teatro Aplicado a la Educación y Diplomado en Pedagogía de la Convivencia (Pontificia Universidad Católica de Chile)

Cofundador de la organización Cross-Roads



Pax Dettoni Serrano (España)

Fundadora y Directora de la Asociación de Teatro de Conciencia (www.teatrodeconciencia.org)

Ha diseñado y puesto en práctica el programa "En sus zapatos"

Licenciada en Antropología Social y Cultural

Licenciada en Ciencias Políticas y de la Administración Pública

Licenciada en Ciencias Empresariales

Máster en Estudios Teatrales



Veronica García (Argentina)

Presidenta de la Fundación Corriente por los Niños

Postgrado de Dirección en ONG's y Economía Social

Licenciada en Arte

Técnica en Turismo

Creadora de la pintura para ciegos



Rafael Bisquerra



¿Qué tiene la creatividad con la educación emocional o con la emoción? ¿Por qué la queremos abordar desde la RIEEB?

Pues la **creatividad** es la **capacidad para generar nuevas ideas, nuevos conceptos, nuevos productos o comportamientos que pueden proporcionar soluciones originales**. La creatividad es sinónimo de pensamiento original, imaginación constructiva, pensamiento divergente, pensamiento creativo y otras expresiones similares. La relación entre creatividad y emoción es lo que justifica que desde la RIEEB celebremos este día.

Por la **Teoría de Ampliación y Construcción** (ENGLISH) de Bárbara Fredrickson, se ha demostrado que **en la medida en que una persona experimenta emociones positivas, se siente más dispuesta a expresar más creativamente su imaginación**. En la medida en que una persona está dominada por el **miedo**, siente una fuerte predisposición a **encerrarse en sí misma, a defenderse y a no exteriorizar nada que no tenga la seguridad que va a ser aceptado por las personas que le rodean**. Es decir, los bloqueos emocionales, que técnicamente se denominan “inhibición de la respuesta”, y que pueden producir una **represión de la creatividad**, en gran medida son **consecuencia del miedo a hacer el ridículo, a equivocarse**, y esto se relaciona con una autocrítica personal negativa.

La distinción entre pensamiento convergente y pensamiento divergente es lo que permite evaluar la creatividad. El **pensamiento convergente** es cuando se formula una pregunta que tiene una respuesta objetiva, clara y cerrada ($2+2=4$). Una **pregunta divergente** es aquella que no tiene una respuesta correcta, como, por ejemplo, cómo arbitramos una relación apropiada entre libertad y responsabilidad, o libertad y seguridad en tiempos del coronavirus.

El procedimiento típico para evaluar la creatividad se basa en...

“el número de respuestas originales que una persona es capaz de dar en un tiempo dado ante preguntas abiertas”.



Las variables más frecuentemente utilizadas para medir la creatividad son:



El **análisis** detalla, describe, mientras que la **síntesis** concluye con explicaciones creativas el funcionamiento de un sistema o problema. Yo lo que he intentado es hacer una síntesis del concepto de creatividad tal y como la ciencia lo ha estado investigando en los últimos 30 años.



Christian Almarza (Chile)



Tengo una amiga muy cercana que estudió en la Universidad de Harvard, y cuando le pregunté: “¿Con qué te quedaste de haber estudiado allí?”, me dijo: “Con una sola cosa, con que los profesores constantemente repetían: **Hay que educar para lo desconocido, educar para lo que no sabremos que vendrá.**” Cuando yo estuve estudiando Magister en la Universidad de Londres constantemente nos repetían algo parecido: “**Hay que educar para aprender a afrontar los retos del futuro:** la automatización, la digitalización, para puestos de trabajo que todavía no sabemos cuáles van a ser”. Como vemos, varias de esas cosas ya están ocurriendo, y es desde allí que la creatividad hoy en día es... yo la defino como un músculo, y es un **músculo necesario que debemos desarrollar las personas para aprender a prevenir y afrontar lo desconocido, estos cambios que ya no son del futuro, sino del presente.**

En la situación que estamos viviendo están pasando cosas terribles, pero también cosas maravillosas que nos han ayudado precisamente a crear instancias como esta (la RIEEB), y eso nos está ayudando también a aprender a trabajar a distancia. Hay muchas personas que en corto tiempo dicen “*no se puede trabajar a distancia*”. La verdad es que estamos recién aprendiendo, y **gran parte de la creatividad es la paciencia, el ensayo y error.** Y para todos los docentes que están trabajando y dicen “*esto no resulta*”, o los padres que están estresados intentando trabajar y hacer tareas con sus hijos, les diría “calma, nada se aprende de la noche a la mañana”, y la creatividad y encontrar la forma de hacer las cosas requiere tiempo. Sobre todo, la creatividad nos ayuda a **adaptarnos, a aprender,** y más allá de que nos ayuda a prevenir y a afrontar estos cambios, debemos aprender a bailar con ellos. **Yo me imagino la creatividad como el agua,** el agua se adapta a distintas circunstancias, y un buen compañero de baile es justamente la creatividad, con quien, antes de decir “*esto no funciona*” digo “**¿de qué otra forma puedo hacer que funcione?, ¿qué otra cosa puedo hacer para lograr un resultado distinto?**”.

¿Cómo podemos desarrollar la creatividad en los colegios?

Tenemos un desafío muy importante, porque tenemos que cambiar rápidamente las metodologías, y vamos muy lentos. Hay colegios, países, que van más adelantados, pero en general el sistema educativo le da la razón a esa afirmación de Ken Robinson que dice “*los colegios matan la creatividad*”. Todavía no hemos sabido dar el paso de saber estimular la creatividad, todavía pensamos que un curso en el que los niños están quietos y ordenados es un curso que está concentrado, cuando justamente los niños son movimiento, exploración y necesitan interacción. Y yo motivo a que existan **caos con buena convivencia, caos positivos,** donde se estimule esa interacción de los estudiantes, de los jóvenes, de los niños.



También tenemos problemática en el mundo de la educación cuando la mayoría de horas lectivas se las lleva el lenguaje o las matemáticas, cuando la creatividad se ha mostrado que está justamente en mezclar disciplinas y herramientas distintas. Ojalá los **sistemas educativos equilibren e incorporen nuevas disciplinas y herramientas**. Es maravilloso lo que está apareciendo con esta metodología en la que, justamente, tomando distintas disciplinas, un conjunto de estudiantes se pone un propósito y tratan de mezclar esas disciplinas para llegar a un producto específico durante 3, 4, 5 o 6 semanas. Justamente esos desafíos son los que nos ayudan a desarrollar la creatividad, más allá de si llegamos al resultado que imaginábamos, **y ojalá lleguemos a un resultado que no imaginábamos** y haya **sistemas educativos que nos inviten a tentar el riesgo y el error**, a intentar y a tentarlo, y en los que se valide y facilite el mismo. Para poder desarrollar la creatividad en el sistema escolar, necesitamos **sistemas educativos que generen las condiciones emocionales donde el niño y los jóvenes crean en sí mismos, no le tengan miedo al error y se alejen de la vergüenza**; donde el intentar una y otra vez sea el estímulo y el objetivo más importante y más allá del resultado; y donde no se dé la respuesta que el profesor quiere oír, sino que se busquen, como decía Rafael, respuestas distintas.

Otra relación con la Educación Emocional es la **estimulación del trabajo en equipo**. **La creatividad aparece en la interacción entre unos y otros**, en ese roce positivo. Hay una metáfora maravillosa de Steve Jobs, en la que cuenta que él una vez fue a ayudar a un vecino que metía en un tambor muchas piedras feas. Ese tambor se movía rápido, y con el tiempo siempre salían piedras maravillosas, porque se habían limpiado. Él hablaba de que su creatividad apareció justamente en la interacción de sus equipos de trabajo (que, por cierto, venían de distintas disciplinas y distintos pensamientos), y que en ese roce y en ese pensamiento distinto aparecieron estas piedras maravillosas, estos inventos.

Quiero cerrar compartiendo una de las definiciones que da Ken Robinson sobre creatividad. Si bien hay muchas personas que dicen que creatividad es pensar distinto, tener ideas distintas, muchas veces también las ideas buenas se las lleva el viento, se pueden escribir, conversar, compartir, pero Ken Robinson habla de que la creatividad es la **imaginación aplicada**, las palabras y el papel lo aguantan todo, y es maravilloso que existan (¡y que sigan existiendo!), pero está el **desafío de bajarlo a la realidad y de generar creatividad**, invenciones reales para el mundo real. La creatividad es un músculo que tenemos todos, pero **hay que desarrollarlo, hay que aventurarse a lo desconocido**, hay que incentivar la **intuición**, la **consciencia** y la **inconsciencia**, y hay que tener un grado de **rebeldía positiva**, de cuestionarse lo que me están planteando que nos ayuda a pensar distinto, y una obsesión positiva. Si bien hay un proceso muy importante de sentir, de pensar, la siguiente acción yo diría que es la principal, a la que nos invita Ken Robinson es a esa imaginación aplicada, que es practicar, ensayo-error, ensayo-error, ensayo y error. Y para eso se necesita una **obsesión positiva**, de la **constancia**, de intentarlo una y otra vez, porque si uno cree que va a resultar, a la larga algo va a resultar, y es el conjunto de intenciones y de intentos lo que va a ayudar a que eso resulte y se genere un invento, y ojalá sea un invento que pueda aportar a la sociedad que tanto necesitamos.



Pax Dettoni Serrano



Cuando me invitó Rafael a esto y en estos dos términos: “creatividad y emoción”, empecé preguntándome qué es la creatividad, y a través de esta pregunta y de otras cuatro que me han ido surgiendo, pensaba ir comentándolas y respondiéndolas a la vez con vosotros.

¿Qué es la creatividad?

Es esa capacidad de los seres humanos de **inventar o crear una realidad, que puede ser tangible o intangible, que no existía**. Y esta capacidad la tenemos todos los seres humanos, y es importante que lo asumamos: esta capacidad es propia del ser humano, **la tenemos todos**. Y para muestra nuestras civilizaciones. Las civilizaciones se levantan por la creatividad de los seres humanos, que han ido creando, creando, construyendo y construyendo. Además, me importa en especial remarcar este detalle de que **creatividad es crear algo material o inmaterial** por la relación que tiene esto con la emoción y la Educación Emocional. Podemos crear algo **material**, como puede ser una obra de arte o arquitectura, o podemos crear algo **inmaterial**, como las ideas o la propia tecnología, que está a camino entre una cosa y otra, o como la misma política.

Y en esta actividad de crear algo que no existe, la pregunta que nos hacemos es: **¿por qué creamos? ¿Por qué uno necesita crear?** Ese estímulo del que hablaba también Christian, ¿qué es lo que hace que tengamos que crear?

Bueno, una **motivación**. Y motivación viene de la palabra del latín *motus* que significa causa del mover y, curiosamente, emoción viene de la palabra *emotio* o *emovere*, que es movimiento. Por lo tanto, si rascamos, es fácil ver que detrás de la creatividad está una motivación que nos lleva a crear, y esa motivación es una **emoción que se levanta ante un reto, una necesidad**. Es ese estímulo del que hablábamos. Vamos a poner el ejemplo de hoy en día, en que hay la necesidad de acabar con un virus: esa necesidad probablemente viene de la mano del miedo a contagiarnos, y eso despierta esa búsqueda para crear una vacuna o cualquier otra posibilidad que permita combatir esta pandemia.

Y esto nos lleva a algo importante: muchas veces creamos también por la **necesidad de expresarnos**. En música, en teatro, en poesía, en arquitectura mismo, hay un punto de expresar algo. Y esto nos lleva directamente a la **gestión emocional**. Cuando tenemos una emoción, sea cual sea, podemos manifestarla de forma destructiva o podemos hacer de ella un acto creativo, y **eso efectivamente se educa**. Y ahí estaría la **primera relación que encontramos entre**



creatividad y educación emocional. Debemos educarnos para que todas esas emociones que sentimos puedan, a la hora de expresarse, convertirse en comportamientos constructivos.

Por otro lado, y en relación con lo que ha comentado Rafael primero y luego Cristian, ¿por qué cuesta crear?

Bueno, **el miedo lo tenemos ahí en primer plano**, ese miedo que podría ahora estimular métodos nuevos de sanación de este virus, también puede ser un miedo al fracaso y al error que **castra la posibilidad creativa**, porque tengo miedo a hacerlo mal, a que me juzguen, a hacer el ridículo, y entonces **me quedo en el “no hacer”**. ¿Qué nos permite la Educación Emocional? Justamente **ser conscientes de ese miedo para poder transformarlo** en un estímulo que al final es **coraje**. Creo que es difícil hablar de creatividad sin hablar de coraje y determinación, igual que lo es hablar de creatividad sin hablar de emoción y de necesidad y de motivación.

Y en esta cuarta pregunta, uno dice “vale, ya entendemos qué es la creatividad y cómo llegamos hasta aquí”, pero... ¿qué pasa una vez somos creativos y entramos en el proceso creativo?

Y eso es muy interesante porque **todos hemos entrado en procesos creativos de mayor o menor envergadura**, y generalmente lo que se despierta... lo que uno siente es **bienestar**. Y aquí entraríamos en ese famoso concepto de “*Flow*”, uno fluye creando, y eso genera bienestar, genera alegría y genera **convivencia con uno mismo y con los demás**.

Y, por último, voy a responder a la pregunta me ha hecho Rafael: ¿qué tiene que ver la creatividad con la educación emocional?

La Educación Emocional por sí misma es un acto creativo, es algo que no existía. Claro que existían las emociones y la inteligencia emocional, pero no existía esta disciplina de educarlas, de educarnos en estos músculos interiores con diferentes fines, y yo apuesto que aquí estamos todos hablando del mismo fin: el de **convivencia con uno mismo** (bienestar personal) y de **convivencia con los demás y de construcción de paz**. Así que, por un lado, tiene esto de creativo y, por otro, la Educación Emocional **tiene la necesidad de la creatividad para ser**. Porque **cuando educamos las emociones, estamos educando aquello que no se ve, educamos lo invisible, y tenemos que hacerlo visible**. Y, por ejemplo, en el Teatro de Conciencia hacemos visible lo invisible a través de máscaras, de personificar estas emociones y empezar a tener relaciones con ellas para poder aprender de ello. Educamos en alfabetización emocional a niños, docentes y profesores.



Veronica García Torrent (Argentina)



Ya vieron conceptos maravillosos sobre lo que es la creatividad y lo que son las emociones, y yo quiero compartir mi experiencia de vida. Yo he trabajado muchos años en la docencia, y **los niños son, por esencia, creativos**. ¿Qué nos pasó a los adultos, que perdimos la capacidad de crear? Siempre me lo he preguntado, y hoy creo que es la **falta de tiempo**. El mundo venía... *venía* digo, porque hoy... hoy paramos, estamos todos en nuestras casas, y hoy tenemos ese tiempo que antes no teníamos. Tenemos ese tiempo de preguntar qué nos pasaba, de cuestionarnos hacia dónde íbamos, de saber qué emociones estábamos sintiendo. No teníamos tiempo de nada y hoy, **uno de los beneficios que tiene este momento para la creatividad, es tiempo**. Y el tiempo es sagrado, porque **es el que me invita a despertar mi parte creativa**. Quiero contarles que primero es importante conocer el concepto, saber qué es la creatividad, pero también lo es saber cómo actúo, qué pasa dentro de mí. Cuando somos niños, los niños no tienen miedo, ¡no tienen vergüenza! **Son espontáneos y tienen el ego muy poco desarrollado**. Y nosotros **necesitamos despertar nuestro niño interior** para la creatividad, necesitamos volver a ser niños y volver a probar y a equivocarnos. Como decía Thomas Edison: “*Yo no erré 99 veces, inventé 99 formas de no inventar una bombilla*”. **El error es válido, me impulsa, me ayuda. ¡Bendito error!**

Y hablando del tiempo, quería contarles que hice un trabajo con todas las personas que tengo cerca y que estamos trabajando, sobre qué aprendí en esta época de crisis. **¿Cómo fui creativa? ¿Por qué fui creativa? Porque vencí los miedos**. El miedo es lo que nos ata, el miedo es lo que nos mata. Quizá no mate tanto el virus como el miedo, porque **el miedo baja el sistema inmunitario, el miedo no me deja avanzar, no me deja crear**, no me deja ser yo, ni sacar toda esa energía, toda esa alegría, toda esa pasión que siento cuando tengo mi alma creativa latente.

Entonces, primero debo **detectar cómo me siento, qué es lo que me está afectando, cuáles son los bloqueos creativos que estoy teniendo**. Y después, con todo ese miedo que me paraliza, ¿cómo hago para cambiarlo? Ese miedo lo puedo calmar con la **regulación emocional**, y ahí viene la parte de la que Pax hablaba. Ella decía que la creatividad es parte de la Educación Emocional. ¡Claro! La regulación emocional es una acción de creatividad, porque yo **con la regulación estoy cambiando mis emociones, las estoy mezclando, las estoy regulando y equilibrando**. Estoy buscando qué recurso puedo encontrar para regularlo. Yo quiero hablarte de los recursos que hoy en tiempos de crisis puedo encontrar para despertar mi creatividad.



¿Sabes cuáles son esos **recursos**?

Volver a tu interior, la meditación. La meditación hace que te conectes con tu alma, con tu respiración, venzas el miedo y te tranquilices. Otra acción es el **mindfulness**, el contacto pleno. ¿Ustedes saben la inspiración que uno siente en el contacto pleno con la naturaleza? Es como que estamos en una visualización y en un estado en que: miramos, lo grabamos, y eso después lo **volvemos a recrear**. Porque **son imágenes que quedan en nuestro inconsciente**, y eso nos sirve para la creatividad. Llenemos nuestro pozo de todas las imágenes creativas y emociones positivas.

Además, puedes escribir un **diario emocional**. Tú tienes que soñar, ¡el creativo necesita soñar! Hay una pregunta que yo siempre me hago: **“¿y si...?”** ¿Y si esto fuera diferente? ¿Y este bolígrafo irradiara luces de colores? Esa pregunta de “y si” nos la tenemos que hacer constantemente, pero tenemos que tener nuestro sueño, tenemos que diseñar ese sueño, y no tenemos que tener vergüenza para soñar. Tenemos que, a través de nuestro diario emocional, donde uno escribe todo lo que siente, todas esas emociones y esos sueños, darnos cuenta de que **ahí están las respuestas**.

Y también tenemos las **emociones estéticas**. Utilicemos las **imágenes**, la **visualización**. Yo no puedo estar en un océano hoy, pero creativamente puedo trasladarme ahí, porque eso genera paz, armonía y **dispara un momento creativo**.

Estas son herramientas que yo utilizo y quería invitarte a que te calmes, a que, en este momento de confinamiento, **este momento en el que el universo nos invitó a estar con nosotros mismos**, lo disfrutes, te llenes de la capacidad de crear, saques toda ese potencial y esa intuición.

*No tengas miedo a equivocarte, no tengas miedo a bailar, no tengas miedo a reírte, no tengas miedo a volver a ser niño, **porque de eso se trata**. Perdimos toda la capacidad de volver a ser niños y de cuánto podemos aprender de ellos.*

Os invito a visitar mi web (<https://www.verogarciatorrent.com/>) para ver más sobre pintura para ciegos, que nació de la mano de la emoción de la empatía, de ponerme en los zapatos de las personas que han perdido su visión y lamentablemente en muchos lugares la posibilidad de seguir disfrutando del arte.