



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Facultad de
Psicología

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

**UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

TRABAJO FINAL DE GRADO

Creatividad y Salud. Aportes sobre su conjunción

Estudiante: Valentina Silveira Maciel

C.I: 4.449.286-1

Tutora: Prof. Adj. Mag. Sylvia Montañez Fierro

Revisora: Prof. Adj. Mag. Virginia Masse

Montevideo, 15 de febrero de 2019.

Índice

Introducción.....	2
Desarrollo.....	5
1. Creatividad y bienestar.....	5
2. Creatividad y subjetividad.....	8
3. El mundo actual.....	11
4. Creatividad - acto de creación.....	13
Crear, ¿cómo?.....	13
5. Creatividad y arte.....	14
6. ¿Cómo resolvemos nuestros problemas?.....	16
7. Salud.....	19
7.1. Promoción de la Salud y Prevención de la Salud.....	20
Prevención de la Salud.....	23
Consideraciones finales.....	25
¿Por qué es pertinente hablar de creatividad en psicología?.....	26
Referencias bibliográficas.....	27

Introducción

El presente ensayo realiza una revisión bibliográfica sobre la noción de creatividad y propone vincularla con la noción de salud. Se reflexiona sobre dicha relación como un punto importante en la vida de los sujetos y sobre la cual se considera pertinente realizar los aportes que aquí se exponen.

A partir de dicha revisión se detectaron diferentes conceptualizaciones de la noción de creatividad; las cuales estuvieron vinculadas al arte, y otras en las que esta se plantea como parte de la vida cotidiana de los sujetos. En este ensayo se considera que la creatividad no es exclusiva de quienes se dedican a las prácticas artísticas, sino que esta es puesta en juego constantemente en la vida de relación de los sujetos con el mundo que los rodea.

Dicho mundo circundante es considerado en este ensayo a través de los planteos de Bauman (2000) en los que plasma la idea de «modernidad líquida» y en los cuales se exponen características de este mundo como efímero, en cuanto a la fragilidad de los vínculos, los cambios constantes y acelerados, y la ligereza de la vida actual. En este sentido es que se considera que un mundo de tales características presenta exigencias que requieren de un constante esfuerzo por parte de los sujetos para poder sobrevivir; desarrollar la creatividad puede ofrecer posibilidades para transitar ese mundo de una forma saludable, incentivando la flexibilidad de pensamiento y la capacidad de generar estrategias para resolver conflictos y tomar decisiones. El sistema educativo actual no se caracteriza por focalizar sus propuestas en la exploración y descubrimiento de dichas áreas sino que el foco está puesto en transmitir conocimiento a través de metodologías de repetición de información, que muestran una sola forma válida de vivir la vida; es por esto que se hace necesario reflexionar sobre las imposiciones de dicho sistema.

De acuerdo a la noción de creatividad que aquí se sostiene, el interés está puesto fundamentalmente en su relación con la noción de salud y más precisamente en la promoción y prevención de la salud. A partir de la vinculación de estas nociones es posible reflexionar acerca de la capacidad de los sujetos para vivir de manera creativa en el contexto actual. Si se genera la posibilidad de crear condiciones que promuevan la creatividad, aquellos aspectos fértiles, vitales que brindan bienestar a las personas emergerían, y su forma de interacción con la realidad y su capacidad para construirla o transformarla será fuente de satisfacción.

En el punto 1., «Creatividad y bienestar», se define la noción de bienestar y se las vincula con otras categorías como autoestima, motivación, disfrute y felicidad (Wald, 2015).

Se toman las ideas de Winnicott (1971), quien plantea una teoría sobre el surgimiento de la creatividad en los sujetos y expresa, además, que hay dos formas de vivir: una creativa y otra desde el acatamiento; estas dos formas son vinculadas a la salud y a la enfermedad, respectivamente. De acuerdo a este punto se define la noción de salud y cómo es tratada en este ensayo.

En el punto 2., «Creatividad y subjetividad», se plantea cómo está implicada la creatividad en la forma de ser y estar en el mundo de los sujetos; se define para eso la noción de subjetividad haciendo énfasis en la interacción recíproca de los sujetos con el mundo que les rodea y en la imposibilidad de escindirlos.

En el punto 3., «El mundo actual», se describe, a través de los planteos de Bauman (2004), algunas características de la sociedad actual, en donde las lógicas de consumo acaparan la vida de los sujetos. En la sociedad moderna actual ¿podría el desarrollo de la creatividad ofrecer alternativas distintas y brindar flexibilidad de pensamiento y acción?

En el punto 4., «Creatividad - acto de creación», se define la noción de creatividad desde su raíz etimológica y se mencionan las ideas de Garbarino (1997) y Fiorini (1995) con relación al funcionamiento del psiquismo en el acto de crear: ¿cuáles son las funciones psíquicas implicadas en dicho acto? ¿Se podría plantear la existencia de un sistema dentro del psiquismo destinado específicamente para cumplir con esa función?

En el punto 5., «Creatividad y Arte», se pone énfasis en la relación arte-creatividad como una conjunción que abre la posibilidad a la imaginación y la expresión. A estas dos últimas nociones se las vincula con la innovación y con la ruptura de estereotipos, generando movimientos más cercanos a la salud. Pasividad y actividad son ideas mencionadas en este punto.

En el punto 6., «¿Cómo resolvemos nuestros problemas?», se introduce la idea de autonomía, realizando una crítica al sistema educativo actual, focalizado en la transmisión de información y no tanto en el desarrollo de las habilidades y capacidades de los sujetos. Moccio (1991) sugiere que es posible entrenar la creatividad y propone que, a través de dicho entrenamiento, es posible establecer en los sujetos un estado psicofísico que brinda flexibilidad de pensamiento y movilidad de lugares estereotipados. Se desarrollan en este punto también los aportes establecidos por la Sinéctica, que propone una metodología para la solución innovadora de problemas.

En los puntos 7., «Salud», y 7.1., «Promoción y Prevención de la Salud», se habla sobre el rol de la psicología en la salud y su importancia dentro del sistema de salud. Al respecto se destacan las ideas de Saforcada y De Lellis (2006), quienes plantean que esta debe estar implicada en todos los procesos de salud y no solamente en los de enfermedad, lo

que hace pensar en la promoción y prevención de la salud como nociones claves en las que la psicología debe realizar aportes. Dina Czeresnia (2008) trabaja la noción de promoción de la salud, entendiéndola como un medio para transformar las condiciones de vida de los sujetos hacia condiciones más satisfactorias, fortaleciendo su autonomía y fomentando estilos de vida saludables; estas últimas ideas son las que, en este ensayo, son base para articular con la noción de creatividad. Se entiende que es en este punto donde el desarrollo de la creatividad podría realizar sus máximos aportes.

En el punto 8., «Consideraciones finales», se plantean las conclusiones e interrogantes surgidas de la articulación teórica realizada.

Desarrollo

*Lo creativo en la vida estaría en que
cada uno de nosotros
pudiéramos acercarnos a ser
nosotros mismos,
para que «la vida valga la pena ser vivida».
(Casas y Fazakas, 1997, p.130)*

1. Creatividad y bienestar

Para comenzar este ensayo resulta pertinente establecer cuáles son los cimientos conceptuales sobre los que desarrollaremos la articulación teórica.

En relación con el concepto de bienestar, se toman las ideas de García-Viniegras y González (2000), quienes plantean que uno de los componentes fundamentales del bienestar es la satisfacción personal con la vida; esto es una transacción entre el sujeto y su entorno, tomando en cuenta factores psicológicos y sociales que influyen en el proceso de salud-enfermedad. En palabras de dichas autoras:

El bienestar subjetivo es parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana. Es de todos conocido que cuando un individuo se siente bien es más productivo, sociable y creativo, posee una proyección de futuro positiva, infunde felicidad y la felicidad implica capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio (García-Viniegras y González, 2000, p. 587).

La categoría de *bienestar*, definida anteriormente, nos brinda la posibilidad de reflexionar sobre dichos aspectos positivos. Es importante señalar que el bienestar de cada sujeto estará determinado por su propia visión de sí mismo, pero lo que aquí se intenta dejar en claro es que, de acuerdo a la definición de García-Viniegras y González (2000), todas las actividades nombradas requieren de sujetos en constante intercambio con el mundo que les rodea (ser sociable, desarrollar capacidad de amar, entre otras); las referidas actividades comprenden estar en contacto con el medio y eso genera la posibilidad de crear y construir la realidad. La creatividad de cada sujeto es parte de esa relación con la realidad. Por lo tanto se podría plantear que el bienestar de los sujetos se pondrá en juego y estará, en parte, determinado por la capacidad de los sujetos de crear y de generar sentido a su propia existencia.

Wald (2015) realiza una investigación cualitativa respecto al vínculo entre intervenciones artísticas y salud comunitaria, y sobre cómo las artes impactan en el bienestar de las poblaciones. Esta autora plantea que, entre los aspectos positivos, se encuentran el disfrute, la autovaloración, la autoestima, la reducción de estrés, la motivación, el compromiso, las habilidades para la negociación y resolución de problemas, las habilidades de socialización y también las expresivas. Las investigaciones de Wald (2015) podrían ser tomadas como un primer antecedente sobre uno de los puntos a desarrollar en este ensayo: ¿puede ser la creatividad una de las funciones implicadas en esa relación arte-bienestar?; si es así ¿cómo se da su influencia?

Una de las teorías relevantes sobre los orígenes de la creatividad en los sujetos es la de Winnicott (1971), quien plantea que es en relación con el otro donde el individuo se muestra creador; y plantea el *juego* como instancia fundamental de la creatividad. Entonces desarrolla su teoría expresando que en el desarrollo del primer vínculo madre-hijo “se ubican los primeros vestigios del juego como fenómeno esencialmente creador” (Lucas, 2015, p. 14). El juego habilita a la novedad; a través de la interacción se “comienza a diagramar lo que será el lugar del otro” (Lucas, 2015, p. 14). En esta teoría se hace referencia a un *otro*, al vínculo madre-hijo y a lo que surge a través del juego. ¿Se podría plantear, entonces, que solo es posible el surgimiento de la creatividad en esa relación primaria? ¿Es posible pensar la creatividad de los sujetos sin considerar el entorno social?

En este punto, Lucas (2015) se refiere a las ideas de Winnicott (1971), quien sostiene que es posible transitar en el mundo desde dos lugares: vivir de forma creadora o vivir desde el acatamiento. Esta última idea comprende, por un lado, vivir sobre un sentimiento de inutilidad que se vincula con la enfermedad y, por otro, la forma creadora hace que emerjan estados saludables y que la vida sea digna de ser vivida.

En este sentido realiza una diferenciación entre aquellos sujetos que conciben la vida en el mundo como una experiencia netamente subjetiva, y aquellos quienes viven arraigados a la realidad percibida de manera objetiva que no tienen contacto con el mundo subjetivo, con el vivir creador (Lucas, 2015, p. 22).

Este planteo podría responder las preguntas antes expuestas, debido a que según Winnicott (1971) se pone en evidencia que la creatividad forma parte de la interacción con el mundo en el que se ven sumergidos los sujetos. También es pertinente plantear la siguiente interrogante: ¿Cómo está vinculado el acatamiento al que se refiere Winnicott (1971) con el vínculo madre-hijo? ¿Esta primera instancia creadora puede verse alterada?

Se cree necesario, en este punto, exponer cuál es el concepto de *salud* que se tomará en cuenta en este trabajo como eje direccional de la temática propuesta. Sobre él, Wald (2015) dice: “No como ausencia de enfermedad sino como un proceso de bienestar colectivo influenciado por factores económicos, psico-sociales, culturales y ambientales” (p. 1052).

Este concepto de salud es importante, pues enfatiza en la visión del ser humano desde una perspectiva holística. García-Rodríguez y Rodríguez-León (2009) proponen que la salud debe abordarse de esta manera; es decir, desde una perspectiva integradora, dando cuenta de la complejidad de la vida de los sujetos y la multidimensionalidad de la experiencia humana. Los autores se refieren al sentido holístico pensando en la salud como un todo diferente a sus partes, pero contenido en ellas. Por eso, la enfermedad se entiende como aquello que se desencadena en forma indisoluble con el resto de la biografía personal y no como un evento aislado. Además, proponen pensar la salud como un sistema complejo, “(...) el cual a partir de un enfoque holístico que asume el todo y las partes en su interacción dialéctica y en su contexto real, permita incorporar a la reflexión profunda las diversas aristas que interactúan dentro del sistema” (García-Rodríguez y Rodríguez-León, 2009, p. 891).

Respecto a este punto, y a la salud mental específicamente, Bang (2014) propone un abordaje desde una perspectiva integral. En ese sentido, entiende que no debe aislarse a la salud mental de la salud en general y expresa: “La especificidad de la salud mental se encuentra en la importancia de incorporar la dimensión subjetiva en las prácticas de salud y promoción de salud” (Bang, 2014, p. 112).

Estas ideas se relacionan con las de Wald (2015), quien plantea en sus estudios que las propuestas de arte comunitario introducen cambios en las dimensiones colectivas de salud, a diferencia de las intervenciones de base biomédicas, que no han sido efectivas. La referida autora señala también que las propuestas artísticas pueden ser consideradas un medio efectivo de promoción de salud (p. 1054). La visión tradicional de la medicina sobre los sujetos, la salud y las enfermedades se estableció fuertemente sobre nuestra sociedad sin contemplar a los sujetos con relación a su entorno, su cultura, sus costumbres y su forma de vivir la vida. Por el contrario, ha impuesto una sola forma de estar saludable, estableciendo que esta es la ausencia de enfermedades, dejando de lado la multidimensionalidad de los sujetos. Además, el conocimiento sobre los procesos de salud-enfermedad es destinado únicamente a los profesionales médicos, lo cual deja escasas posibilidades para que los sujetos controlen sus propios procesos de

salud-enfermedad. ¿Por qué Wald (2015) plantea que las propuestas artísticas son más efectivas que las biomédicas? Se podría hipotetizar con los argumentos anteriormente expuestos: los enfoques biologicistas exploran una parte limitada de los sujetos, mientras que el arte explora emociones y sentimientos; es decir, lo no tangible, que también constituye a los seres humanos e influye en su bienestar.

Para hacer énfasis en la idea de que la salud de los sujetos depende, en parte, del control y el conocimiento que tengan sobre sus procesos de salud-enfermedad, se definen, entonces, los conceptos de promoción y prevención de la salud, establecidos por la psicología de la salud. Estos conceptos son claves en esta área y en relación con la salud de las poblaciones. Morales Calatayud (2009) sugiere que existe una delgada línea que los diferencia y que muchas veces sus acciones se manifiestan de forma conjunta.

Por otro lado, para Marchori Buss (2008) una de las diferencias que hacen a la diversidad de sus acciones consiste en:

El enfoque de la promoción de la salud es más amplio y englobador, procurando identificar y enfrentar los macrodeterminantes del proceso salud-enfermedad, y buscando transformarlos favorablemente en la orientación hacia la salud. Ya la prevención de las enfermedades buscaría que los individuos permaneciesen exentos de las mismas (Marchori Buss, 2008, p. 39).

2. Creatividad y subjetividad

Estas dos nociones son trabajadas en este ensayo debido a que, en la exploración bibliográfica realizada, se visualizaron posibles articulaciones de gran aporte. Para comenzar se toman las ideas de Najmanovich (2001), quien define la subjetividad como “(...) la forma peculiar que adopta el vínculo humano-mundo en cada uno de nosotros, es el espacio de libertad y creatividad (...)” (p. 110). Es decir, la autora plantea que en cada ser humano existirá una manera diferente y única de vincularse con el mundo, y es en ese vínculo donde la creatividad puede ser desplegada, nutriendo la diferencia y despertando la curiosidad por lo incierto. Los planteos de Mosquera (1991) se refieren a este vínculo y a cómo aporta la creatividad en este sentido. La académica propone pensar en la diferenciación con los demás y en el encuentro con lo propio e interior de cada uno, lo cual puede ser la propia forma de pensar, de ver y de sentir. El trabajo con la creatividad incentiva la liberación de pensamientos e ideas rígidas que limitan la propia acción y la de

los demás; también fomenta la posibilidad de sentirse activo, lo que permite discriminarse de los demás encontrando un sentido a lo que se hace, con estilo personal y a su propio tiempo (p. 55).

Como se mencionó antes, el ser humano es un ser de relación; es decir, su vida se desarrolla en permanente contacto con quienes le rodean; este contacto con los demás le genera la posibilidad de construirse a sí mismo en un intercambio recíproco que alimenta o destruye.

En el encuentro con el otro; en el tránsito por el mundo y por las diferentes áreas que lo componen; en el recorrido por las diferentes fases de su desarrollo y de su cotidianidad, el ser humano se enfrenta a otros y también a situaciones que lo atraviesan de diferentes formas. Este encuentro con el exterior puede ser destructivo o poner a prueba sus potencialidades, posibilitando su enriquecimiento y su capacidad para elaborar, desde su potencial creativo, nuevas formas que lo compongan. Inscriptos en una red de variables y vínculos, los sujetos se pueden diferenciar de los demás, pero, al mismo tiempo, reconocerse en sus pares. Moccio (1991) ofrece la siguiente definición de creatividad: “Es el resultado de una combinación de procesos o atributos que son nuevos para el creador; o sea que, para lograr algo nuevo o diferente, toda persona debe descubrir una combinación o aplicación hasta entonces desconocida para ella” (p. 87).

De esto surge la importancia del enfrentamiento de la novedad, descubrimiento o búsqueda de nuevos conocimientos, pensamientos, ideas, procesos, cuerpos, pues de lo contrario la creatividad estaría paralizada.

Najmanovich (2001) plantea que el conocimiento no es el producto de un sujeto separado de su entorno, sino que es el resultado de su interacción con el mundo que le rodea. El mundo que habitamos no es contexto pasivo, sino nuestra propia creación simbólico-vivencial. Al conocer no podemos escindirnos y dejar de lado “nuestra corporalidad, nuestra historia, nuestras experiencias y nuestras sensaciones” (Najmanovich, 2001, p,110). El sujeto adviene como tal en ese intercambio.

Estas condiciones e intercambios generan constantes movimientos —equilibrios y desequilibrios—, a través de los cuales el ser humano transita su camino por el mundo valiéndose de las cualidades que logró desarrollar en el enfrentamiento con las vicisitudes cotidianas, desde su nacimiento hasta su presente. En palabras de Montañez (2016) se expresa lo siguiente:

Nuestras prácticas compartidas van generando el modo de ver el mundo y en el tránsito interpretativo vamos atribuyendo significados y valores a los sucesos relatados y a las acciones que ellos conllevan, siempre sin salir totalmente de las descripciones que nos preceden, en un esfuerzo a partir de los materiales disponibles con que contamos, que armamos y desarmamos para lograr la comprensión y/o la resistencia (p. 272).

La creatividad habilita el surgimiento de nuevas formas de recorrer el mundo; significa deconstruirse para lograr conectarse con lo que motiva a experimentar lo novedoso y generar bienestar. El término *deconstrucción*, en este trabajo, refiere al sentido de romper con viejas ataduras que estancan sentimentalmente, físicamente, espiritualmente y socialmente. Al respecto, Moccio (1991) plantea que la creatividad es una necesidad humana y que toda creación escapa a la norma y a una actitud de resignación. Sobre este particular dice: “Actitudes corporales, gestos heredados, rituales que nos transitan casi sin nuestro advertimiento, formas de movernos, de caminar, de reírnos, de llorar, de hacer el amor, de nuestras relaciones sociales totalmente plagadas de pautas que deberíamos atrevernos a discutir o revisar” (Moccio, 1991, p. 69).

Con relación a este punto es pertinente mencionar las ideas de Morales Calatayud (2009) sobre las acciones promocionales en salud. Morales Calatayud (2009) considera necesario que estas acciones se construyan sobre conceptos psicológicos como “hábitos, actitudes, motivaciones, interacciones personales y familiares y habilidades” (p. 144). Este autor enfatiza, en cuanto al quehacer de la psicología, el hecho de que se debe comprender la relación que existe entre el ambiente y estos comportamientos para poder generar estrategias que prevengan la adquisición de patrones de conducta y que permita un cambio en los que ya los presentan. (pp. 146 y 147). Si se toma en cuenta la definición de *creatividad* de Moccio (1991), ya citada, quien sostiene que esta es una necesidad humana, se aprecia que hay un punto en común entre estos planteos. La construcción de acciones promocionales en salud debe ser direccionada en el mismo sentido en que plantea Moccio (1991), cuestionando la forma adquirida y estereotipada de vivenciar el tránsito por el mundo, las actitudes y los hábitos heredados. Es en este punto donde surge lo novedoso, lo diferente y lo saludable, y donde puede surgir la posibilidad de construir y crear realidades más satisfactorias.

A partir de lo planteado por Morales Calatayud (2009) se define que el estrés, así como los factores de riesgo psicológico para las enfermedades, disminuyen sus índices cuando los sujetos logran obtener ayuda psicológica, a través de la detección de ambientes

generadores de tensión, y poner en práctica acciones estratégicas para la comprensión de las variables implicadas en el malestar subjetivo. (Morales Calatayud, 2009, p.159).

Morales Calatayud (2009) introduce, además, el concepto de *estilo de vida*, que utiliza en el siguiente sentido:

Para describir de manera resumida el conjunto de comportamientos que un individuo concreto pone en práctica de manera consistente y mantenida en su vida cotidiana y que puede ser pertinente para el mantenimiento de su salud o que lo colocan en situación de riesgo para la enfermedad (Morales Calatayud, 2009, p. 145).

3. El mundo actual

Si bien tradicionalmente la creatividad ha sido vinculada directamente con el arte, como se menciona anteriormente aquí se interpreta la noción teniendo en cuenta que la misma se encuentra en todas las esferas de la actividad humana, independientemente de la actividad que este último desarrolle.

Bauman (2000) utiliza la metáfora de la *fluidez* y la *liquidez* para describir las formas en las que se desarrolla la vida de los sujetos en el mundo actual. Utiliza dichos términos debido a la movilidad que denotan. Los fluidos se asocian con la idea de *levedad* y cambian su forma de manera constante sin mantenerla durante mucho tiempo, en contraposición con el concepto de *solidez* y *estabilidad*. Emplea esta metáfora con relación a los vínculos humanos, el trabajo, el consumo, el cuidado del cuerpo y la salud y el tiempo. Debido a que los líquidos no conservan su forma por mucho tiempo, mantener su forma exige “muchísima atención, vigilancia constante y un esfuerzo perpetuo” (Bauman, 2000, p. 13), y esto requiere plasticidad y flexibilidad por parte de los sujetos para poder enfrentarse a lo efímero de tales circunstancias. El autor sostiene que la lógica del consumo establece la forma de vincularse de los sujetos con el mundo que les rodea:

La completud es siempre futura y los logros pierden su atractivo y su poder gratificador en el mismo instante de su obtención, sino antes. Ser moderno significa estar eternamente un paso delante de uno mismo, en estado de constante transgresión (Bauman, 2000, p. 34).

Los vínculos no son producidos sino que se establecen a través de esta lógica que implica “(...) percibir el mundo como un recipiente lleno de objetos *desechables*, objetos

para *usar y tirar*; un mundo en su conjunto incluidos los seres humanos” (Bauman, 2000, p. 172).

En la descripción de este mundo, visualizado de manera voraz y vertiginosa, no parece haber espacio que deje oportunidad para la creatividad. ¿Dónde se la puede encontrar entonces? ¿Con qué fin desarrollarla?

Los sujetos actuales, inmersos en esta lógica que plantea Bauman (2000), son sobreexigidos en su cotidianidad, atravesando constantes luchas para lograr sobrevivir dentro de la liquidez. Es pertinente considerar que la noción de creatividad, de acuerdo a esta idea, será clave en la forma de vincularse con lo efímero, con aquello que requiere una respuesta diferente por parte de los sujetos, con lo novedoso y desconocido. La capacidad de crear estrategias, de flexibilizar actitudes y pensamientos pueden ser formas en las que se logren sobrellevar de mejor manera estas vicisitudes.

Por otro lado, la creatividad también está estrechamente vinculada con la expresión, es decir con la necesidad humana de manifestar emociones, sentimientos, de evidenciar conflictos, de comunicar. La creatividad se servirá del cuerpo, del habla, de la escritura para denunciar aquello que es necesario que sea plasmado en el exterior para engendrar un cambio, una ruptura que impulse a la creación de nuevas respuestas, procedimientos, estrategias y formas de estar en el mundo. “La creatividad en el arte, en la ciencia y en el vivir son las formas con las que se expresa la necesidad de trascender, de dar a luz a algo nuevo” (Moccio, 1991, p. 42).

A través de la expresión y de la posibilidad de detectar aquello que genera incomodidad o disconformidad, el sujeto desarrollará el potencial creativo en el cual se apoyará para poder crear y expresarse sobre el mundo exterior que le rodea. En este acto de descubrimiento es donde se abren nuevas posibilidades y donde el sujeto podrá desenvolverse y visualizarse en una nueva versión de sí mismo en los diferentes aspectos de la vida. Este nuevo modo de operar mejorará la forma de estar en el mundo, generando nuevas conexiones y formas vinculares; incrementando la autonomía y el bienestar.

4. Creatividad - acto de creación

“Creatividad viene del latín «creo» significa: crear, producir, engendrar (...)” (Müller, 1997, p. 57). A partir de la raíz etimológica de la palabra, indefectiblemente, se debe remitir a la creación, al proceso creativo, al acto de creación. Es por esto que se planteará, a través de las ideas de Garbarino (1997), que el acto de creación refiere a aquello que suma nuevas formas o nuevos conocimientos a los ya existentes, aquello que se transforma generando un desequilibrio para convertirse en algo nuevo, exigiendo un reordenamiento y nuevas relaciones que no estaban presentes en las instancias que constituyen el aparato psíquico. (p. 73). El autor plantea que “nacemos suspendidos en el universo, sin límites espacio temporales, y sin haber alcanzado todavía una conformación temporal, ser ingrávido, vivencia del ser incorpórea” (Garbarino, 1997, p. 74). Y es esa existencia impersonal del ser, anterior a la *yoica*, que va a ser fundamental en el acto creativo. En la temprana infancia la comunicación del *yo* y el *ser* es amplia, pero en el correr del desarrollo el *yo* absorbe al *ser* y esta comunicación es prácticamente perdida; el restablecimiento de la comunicación del *yo* con la instancia del *ser* es la condición para crear (Garbarino, 1997).

“Crear, tanto en arte como en ciencia, es trascender la persona individual, liberar al individuo de las limitaciones que le impone el espacio-tiempo *yoicos* de la realidad cotidiana” (Garbarino, 1997, p. 76).

Crear, ¿cómo?

Para ahondar en este punto el psicoanalista Fiorini (1995) reflexiona acerca de la existencia de un sistema dentro del psiquismo; el objetivo del autor es comprender los fenómenos de creación y detectar cuáles son las funciones psicológicas implicadas en los procesos que producen objetos de creación (p. 19).

El autor plantea una posible dinámica del funcionamiento del psiquismo creador y cómo se produce el proceso de creación; también determina varias fases del proceso comenzando por una *fase de exploraciones*. A su entender existen formas constituidas que amenazan al psiquismo con establecerse y permanecer inmóviles y este, a su vez, realiza impulsos contra esas amenazas (el autor los categoriza como empujes pulsionales). Estos empujes significan atravesar límites hacia lo desconocido y desorganizar lo existente, de ese modo se establece una lucha que implica tensión en el interior del psiquismo. Finalmente, si esos límites son transgredidos, aparecen ciertos sentimientos ambiguos como ansiedad y placer. El placer estaría relacionado con una idea de libertad, de ruptura

de viejos esquemas que conllevan a un segundo momento al cual el autor denomina como caos; un momento en el cual esta apertura generaría lugar a infinitas nuevas posibilidades. El caos puede ser vivido como un momento de completa desorganización en la que la angustia y el estado de vértigo están presentes, pero también puede ser fascinante al mismo tiempo. Una segunda *fase de transformaciones* continúa: “Con ese riesgo de caos se abre la posibilidad de construir nuevos objetos, nuevas formas y relaciones, es decir, constituir lo posible como alternativa a lo real, y en ese lugar de lo posible hacer brotar un nuevo real” (Fiorini, 1995, p. 33). Luego de que se obtienen resultados de este momento exploratorio y está constituido el objeto de la creación, el sujeto podrá tomar distancia y le seguirá un nuevo momento que será de culminación, en el que existirá un proceso de duelo. Esa fase es definida como *fase de culminación*. Posteriormente continuará la *fase de separación* en la que el autor define que esta pulsión de creación no termina su empuje “(...) de modo que ese objeto que se transformó en posible, en otro ciclo será un nuevo objeto de lo dado, que habrá que trasponer en sus límites para pasar a un nuevo proceso creador” (Fiorini, 1995, p. 34).

5. Creatividad y arte

En este trabajo se cita al arte debido a su relación con la creatividad. En palabras de Montañez (2017): “(...) el arte incorpora, provoca, cuestiona, denuncia y resiste” (Montañez Fierro, 2016, p. 7). Es decir, el arte habilita el contacto con aquello que se quiere cuestionar, transformar o evidenciar para poder construir algo novedoso y saborear la libertad.

En este sentido la libertad se manifiesta en el cultivo de la capacidad de imaginación; la relación arte-creatividad es una conjunción que promueve la innovación, la imaginación creadora, la posibilidad de romper con estereotipos; estos movimientos se acercan más a la salud y se alejan de los lugares de pasividad. Eisner (2002) plantea que el arte tiene un papel importante en el refinamiento de la capacidad de imaginación; esta es una forma de pensamiento que proporciona imágenes y posibilidades. A su vez, expone que una cultura, en la que no existe la imaginación, está destinada a ser estática y sin posibilidades de cambios. Se puede plantear que una sociedad en la que no existe la posibilidad de cuestionar, e imaginar posibles movimientos y líneas de fuga sobre los sistemas hegemónicos, no es una sociedad que promueva vitalidad sino que no experimenta cambios de ningún tipo; por ende permanece inmóvil, influyendo de la misma manera sobre cada sujeto perteneciente en ella.

Continuando con la idea de libertad, se puede plantear que el arte es vehículo para transportarse a lugares en donde no hay límites, no hay juicios de valor y donde el lenguaje se transforma a demanda de quien se apodera de él. Eisner (2004) considera que las formas de manifestación del arte son variadas y otorgan licencia para explorar y liberar la imaginación. Esta brinda posibilidades de experimentar y ensayar en circunstancias seguras. El referido autor entiende que esta actitud es similar al juego por lo cual son pertinentes las ideas de Moccio (1991):

La creatividad como posición activa, modificadora de lo dado, de lo ya establecido, al decir de Winnicot, está al alcance de quien se quiera jugar, salirse de los moldes, ser protagonista, o sea estar “fuera de sí” para lograr individualidad, singularidad (p. 53).

A su vez Eisner (2004) sugiere la idea de pensar el arte como un modo de experiencia humana que se produce cuando un sujeto interacciona con el mundo que le rodea; es entonces una forma de conocer y observar el mundo. La imaginación, implicada en este modo de conocer, brindará nuevas posibilidades para experimentar aquello que de manera directa no se ha experimentado.

Creatividad e imaginación brindan la posibilidad de movimiento e impulso, de romper con barreras culturales, sociales e, incluso, enfrentarse con desafíos para la propia personalidad. Sentir que la persona es capaz de generar novedad, de estar despierta y alerta a los estímulos del exterior, con la capacidad de realizar actos que impliquen poner a prueba estructuras subjetivas, puede ser un reto con grandes beneficios para incrementar la autoestima y el valor propio. Cuando la propuesta que se juega es artística y la imaginación y la creatividad están en juego, el sujeto experimenta con diferentes materiales, con su propio cuerpo, con diferentes técnicas que lo pondrán a prueba; deberá enfrentarse a miedos, frustraciones, angustias y otros sentimientos que inmovilizan. Esa situación de desequilibrio debe canalizarse de alguna forma: se generarán estrategias para sobrepasar ese momento y es ahí donde la creatividad adquiere mayor trascendencia.

6. ¿Cómo resolvemos nuestros problemas?

“La creatividad se aprende igual que se aprende a leer” (Robinson, 2011)

Eisner (2004) plantea: “El trabajo en las artes también invita a desarrollar la predisposición a tolerar la ambigüedad, a explorar lo incierto, a aplicar un juicio libre de procedimientos y reglas perceptivas” (p. 28). Lo que plantea el autor es, además, motivador del desarrollo de la autonomía individual: “(...) permite dejar de mirar por encima del hombro y dirigir nuestra atención hacia el interior, hacia lo que creemos o sentimos” (Eisner, 2004, p. 28). Desde edades muy tempranas el sistema educativo establecido en nuestra sociedad no se focaliza en fortalecer aquellas características individuales que contribuyen a la autonomía de los sujetos. Por el contrario, disciplina, adoctrina y adormece las posibilidades infinitas de desarrollo de la creatividad, sesgando la vida de los individuos, imposibilitando el surgimiento de diversas formas de vivir la vida. Puede afirmarse, entonces, que una de las finalidades del pasaje de los individuos por las instituciones educativas es adoctrinar para seguir los lineamientos del sistema capitalista para, luego, continuar una vida adulta funcional a este sistema en el que la vida está centralizada en función del rendimiento, focalizada en la eficiencia y eficacia y en donde pocas veces la creatividad es puesta en juego.

Najmanovich (2001) plantea que la familia, la escuela, la fábrica y el ejército son las instituciones encargadas de llevar adelante un proceso de estandarización y domesticación del sujeto, definiéndolas como *máquinas estandarizadoras*. Expresa, además, que estas instituciones se han caracterizado por “una restricción profunda a explorar lo diverso, a dar cuenta de lo diferente, lo creativo, lo no domesticable, lo que se inscribe como un acontecimiento y no puede fosilizarse en un modelo, o en una estructura (...)” (Najmanovich, 2001, p. 109). Esto tiene sus consecuencias en la visión de los sujetos sobre su propio transitar en la vida; los objetivos y estándares establecidos con relación al éxito son basados en el poder adquisitivo, lo material y tangible. El mundo industrializado exige que los sujetos dediquen su vida a la producción excesiva, siguiendo dichos estándares, sin cuestionarse y explorar sobre los propios intereses, talentos o habilidades. Sin dar oportunidad a construir una realidad diferente a la ofrecida por el mundo de las máquinas.

Una propuesta para desarrollar este punto es tomar las ideas de Moccio (1991), quien plantea en sus textos la posibilidad de entrenar la creatividad, considerándola como un estado al cual es posible llegar mediante el entrenamiento adecuado, focalizándose en

desbloquear la productividad de imágenes, ideas, pensamientos a través de actividades expresivas. La metodología utilizada por este autor propone la aparición de un “estado psicofísico donde se halla facilitada la emergencia de ideas que podrán plasmarse en productos creativos” (Moccio, 1991, p.101).

También entiende que este entrenamiento beneficia el surgimiento de movimientos contrarios a viejos esquemas establecidos en las formas de accionar de los sujetos. Desparaliza y fomenta actos lejanos a caminos trillados y repetidos. De esta forma es posible liberarse de pensamientos y actitudes que permanecen inmóviles y acabadas. Es necesario, entonces, plantear el ejercicio de este estado en pos de formar sujetos con flexibilidad de pensamiento y acción; con la finalidad de lograr un estado en el cual la lógica estereotipada no sea la imperante. Alcanzar ese estado creativo implica desaprender respuestas únicas que no conllevan ningún desafío y crecimiento personal.

Al respecto Moccio (1991) dice: “Todo proceso creativo, toda metodología creativa, intenta eludir la zona de repetición, la manera habitual con la que nos manejamos en la resolución de problemas o en la búsqueda de nuevos campos o descubrimientos” (p. 90).

Si bien se considera que el sistema educativo establecido en la actualidad no beneficia el desarrollo de la creatividad, y que las personas se ven mayoritariamente empobrecidas en este aspecto, es importante señalar que esta capacidad es un patrimonio de todos los sujetos. La posibilidad de desplegar esta facultad está al alcance de todas las personas, su desarrollo dependerá en parte de la realidad circundante. Un sistema educativo que integre estos aspectos será de vital trascendencia para que la creatividad evolucione como facultad permanente y acompañe a los individuos en todo su recorrido vital. El establecimiento de nuevas formas de trabajar sobre la creatividad implica desarrollar estrategias que pongan a prueba las potencialidades individuales. El rol del sistema educativo en este aspecto será acompañar el proceso de liberación de la creatividad que se dará en cada sujeto a su propio tiempo y medida. La creatividad es una capacidad que no es transmisible de un sujeto a otro, sino que surge de complejos procesos de elaboración.

Read (1991) propuso que la actividad creativa es una vía para lograr flexibilidad y libertad de expresión, lo cual es clave en la educación:

(...) la finalidad de la educación es la integración -la preparación del niño individual para su lugar en la sociedad no sólo vocacionalmente sino espiritual y mentalmente, no es información lo que necesita sino sabiduría, equilibrio, autorrealización, rapidez- cualidades que solo pueden provenir de un entrenamiento unificado de los sentidos, para la actividad de vivir. En otras palabras, la escuela debe ser un microcosmos del mundo, y la educación

escolar una actividad que crece transformándose insensiblemente en el vivir mismo (Read, 1991, pp. 228 - 229).

Eisner (2004) por su parte se refiere a la importancia de este mundo sensorial para los niños y plantea que es “fuente de satisfacción y la imaginación es una fuente de placer basado en la exploración” (Eisner, 2004, p. 21). Según su teoría los educadores y padres deberían estimular estos aspectos para que “no se ahoguen bajo el impacto implacable de la educación -seria-” (Eisner, 2002, p. 21)

El tránsito por las instituciones educativas debería ser fuente de experiencias reconfortantes. Es posible visualizar hoy en día cómo, frente a un sistema educativo que no ha sido actualizado y que aún sigue los lineamientos del mundo de la industria, los sujetos concurrentes son medicalizados y sometidos a sus exigencias bajo cualquier circunstancia. Las consecuencias del pasaje por este tipo estas instituciones gener sujetos perfectamente funcionales a estos lineamientos, pero empobrecidos en su capacidad de revelarse y criticar su mundo circundante.

En esta misma línea, Yentzen (2003) expresa:

Nuestra época requiere un desarrollo del pensamiento creativo, frente a una situación de problemas crecientes y crecientemente complejos. De allí la necesidad de desarrollar habilidades para la solución creativa de problemas. La enseñanza de procesos, metodologías y soluciones creativas debiera gradualmente irse incorporando a los sistemas educativos (Yentzen, 2003).

Otro de los aportes trascendentes en el estudio de esta temática son los expuestos por la Sinéctica. Prince (1992) sostiene que esta especialidad propuso un enfoque para la solución creativa de problemas y que ofrece una metodología y estrategias para obtener una solución innovadora de ellos. Según esta teoría los sujetos podrían ser más creativos si comprendieran cuáles son los procesos psicológicos que se ponen en juego en el uso de la creatividad, poniendo especial énfasis en los aspectos emocionales e irracionales.

Su postulado básico, expuesto por Prince (1992), es que el proceso se compone de dos actividades básicas: *hacer conocido lo extraño* y *hacer extraño lo conocido*. En cuanto a *hacer conocido lo extraño* plantea que esta actividad consiste en ver los problemas de una manera distinta. Enfrentándose a lo extraño, los sujetos tienden a sentirse amenazados y realizan el intento de forzar aquello a lo que se enfrentan para adaptarlo a un modelo aceptable para su mente, en caso de no lograrlo deben cambiar su mente para introducirlo. Esto conlleva varias etapas: el análisis (desarmar un problema en sus partes componentes),

la generalización (identificar pautas significativas entre las partes componentes) y la búsqueda de modelos o analogías (buscar/encontrar conocimientos ya existentes en cuanto al problema). En cuanto a *hacer extraño lo conocido* esta teoría sostiene que se debe alterar la forma rutinaria de enfrentar los problemas buscando posibilidades extraordinarias para concebir ideas nuevas. (pp. 99-100).

7. Salud

Dentro de este punto es importante señalar cuál es el rol de la psicología en el campo de la salud. Saforcada y De Lellis (2006) desarrollan la idea en que consideran como noción *lo mental en la salud* en contraposición de salud mental. En este sentido, expresan que al formular *lo mental en la salud* se clarifica y se enfatiza la idea de que la psicología debe insertarse en todos los ámbitos de los sistemas de servicios de salud, pues tiene la posibilidad, de esta forma, de realizar los aportes pertinentes en todos los procesos de salud y no solamente en los de enfermedad; dentro del terreno de la salud están incluidas estrategias de promoción y protección de la salud. A partir de este planteo los autores formulan una serie de preguntas que invitan a reflexionar sobre esta concepción:

(...) una de las cuestiones fundamentales que cabe plantearse a este respecto ya no sería formulada en términos de ¿por qué un paciente tiene tal enfermedad en un momento determinado?, sino que ¿qué debe hacer un ser humano sano para continuar en tal situación? O bien, en sustitución a la clásica pregunta ¿por qué en una población la morbilidad o la mortalidad es diferente a la observada en alguna otra?, la pregunta es ¿por qué algunas personas están sanas y otras no?

Dentro de las múltiples respuestas o señalamientos se observan que sobreabundan los que se refieren a los estilos de vida, a los hábitos, a las creencias, a las representaciones sociales, al comportamiento, a la subjetividad, a los sistemas valorativo-actitudinales, a la autoestima, al desarrollo de destrezas para la vida, a lo afectivo-emocional, al estrés cotidiano, etcétera. Estos componentes se abren en una infinidad de subcomponentes; por ejemplo, en relación con los hábitos están: los que se refieren al uso del tiempo (trabajo, ocio, descanso), a lo alimentario, a la actividad corporal, a los modos de interactuar con los demás, al uso de sustancias tóxicas, etcétera. Todos ellos, que implican la mayor parte de los que concurren al área de la salud positiva como soporte de su génesis y mantenimiento,

son de naturaleza psicológica y antropológico-cultural y hacen a los fundamentos de la calidad de vida y el bienestar de los seres humanos (Saforcada y De Lellis, 2006, p. 113).

Para ambos autores la estrategia adecuada para trabajar desde esta concepción implica actuar eficaz y participativamente con las poblaciones sanas, lo que permitirá reducir la concurrencia de personas pseudoenfermas a los centros de salud y de aquellas que padecen enfermedades evitables (Saforcada y De Lellis, 2006).

¿Es posible abarcar desde la psicología este entramado de dimensiones que posibilitan la salud u ocasionan la enfermedad? Las respuestas a estas interrogantes pueden estar dadas sobre lo que plantean Saforcada y De Lellis (2006), para quienes la tarea de la psicología dentro de los servicios de salud también requiere brindar respuesta a aquellas personas que demandan atención sin sufrir una alteración en la salud, pues presentan “limitaciones para afrontar dificultades de la vida por carencia de destrezas o falta de experiencia o alguna otra causa no patológica”. (Saforcada y De Lellis, 2006, p. 122). Nombran la idea de *asesoramiento (counseling) psicológico* como estrategia para abordar el “desarrollo de destrezas para la vida, resignificación del entorno, guía de procesos de aprendizaje cognitivo-emocional, etc.” (Saforcada y De Lellis, 2006, p. 122).

A partir de este enfoque ¿se podría decir que esta carencia de *destrezas* o *limitaciones* pueden trabajarse a partir del desarrollo o el entrenamiento de la creatividad como plantea Moccio (1991)? ¿Lo creativo entonces podría estar implicado en la capacidad para enfrentar el dinamismo de las adversidades diarias?

7.1. Promoción y Prevención de la Salud

En este ensayo se pone énfasis sobre estos dos conceptos y se sostiene que desde el enfoque de promoción y prevención de la salud es posible trabajar la creatividad como forma de fomentar la flexibilidad de pensamiento para la resolución de problemas y desarrollar la expresividad y la imaginación. Estos últimos puntos contribuyen en aspectos saludables de los sujetos, como el incremento de su autonomía, y fomentan la toma de roles activos en las diferentes áreas en las que se desarrolla su vida.

Morales Calatayud (2009) sugiere que el suministro de información a aquellos sujetos con dificultades en el afrontamiento de situaciones de tensión, el asesoramiento y la puesta

en marcha de terapéuticas dirigidas a las mencionadas vicisitudes son acciones que deben ser llevadas a cabo desde la psicología en el primer nivel de atención en salud, ya que existen problemáticas frecuentes que afectan significativamente la salud de los sujetos adultos (p.179).

Los autores consultados para este ensayo y para la comprensión de este punto, Marchori Buss (2008), Czeresnia (2008) y Morales Calatayud (2009) plantean los diferentes enfoques que han tomado estos conceptos en el transcurso de la historia. Se considera un importante aporte realizar un esbozo sobre su evolución y a partir de los cuales el desarrollo de la creatividad podría ser abordada.

Según Marchori Buss (2008) una de las primeras definiciones de promoción de la salud es la sugerida por Sigerist (1946): “la salud se promueve proporcionando condiciones de vida decentes, buenas condiciones de trabajo, educación, cultura física y formas de ocio y descanso” (Marchori Buss, 2008, p. 21). Bang (2014) realiza una crítica a las primeras políticas de promoción de salud, expresando que estas fueron entendidas desde una perspectiva centrada en el individuo y específicas para las realidades europeas, “definiendo temáticas específicas como actividad física, alimentación, hábitos saludables, etc” (Bang, 2014, p. 113). A su entender estos primeros planteos no toman en cuenta la realidad de la población latinoamericana. Además, critica con mayor fuerza la forma en que se intenta realizar acciones promocionales de salud, debido a que la perspectiva propuesta por Sigerist (1946) se implementa imponiendo estándares e intereses ajenos a quienes participan del proceso. Para que la promoción de salud se considere efectiva, las poblaciones objetivo deben ser actores directamente implicados e interesados en la diagramación de esas estrategias; la participación social y la valorización del conocimiento popular son la base de esta noción (Bang, 2014).

Otros autores citados por Marchori Buss (2008), que realizaron aportes en este campo, fueron Leavell & Clark (1965). Sobre sus planteos, Marchori Buss (2008) expresa:

(...) las medidas adoptadas para la promoción de la salud no se dirigen a una determinada enfermedad o desorden, sino que sirven para aumentar el vigor o el bienestar generales. Los autores destacan la educación y la estimulación sanitarias como elementos importantes para este objetivo (...) la atención de las necesidades para el óptimo desarrollo de la personalidad, incluyendo orientación y educación adecuadas (...) bienestar y condiciones agradables en el hogar y trabajo (Marchori Buss, 2008, p. 22 y 23).

Se puede apreciar cómo desde esta perspectiva se introduce la idea de educación como parte de la promoción de salud. Este último aporte es destacable en la evolución de dicha noción. Sin embargo, para Marchori Buss (2008) este enfoque se centra en los individuos y su alcance es limitado a la familia o el trabajo.

Otro de los antecedentes relevantes que propone para pensar la evolución de la noción de promoción de salud es la Carta de Ottawa (1986), en la que se plantearon cinco campos de acción para la promoción de la salud. Dentro ellos se incluyó la “creación de ambientes que favorezcan la salud” y el “desarrollo de habilidades personales” (Marchori Buss, 2008, p. 24)

Sobre la Carta de Ottawa, el citado autor destaca:

La promoción de la salud apunta a asegurar la igualdad de oportunidades y “proporcionar” los medios (capacitación) que permitan a todas las personas realizar por completo su potencial de salud. Los individuos y las colectividades deben tener la oportunidad de conocer y controlar los factores determinantes de su salud. Ambientes favorecedores, acceso a la información, habilidades para vivir mejor, así como oportunidades para realizar elecciones más saludables, están entre los principales elementos capacitadores (Marchori Buss, 2008, pp. 31 y 32).

Finalmente la promoción de la salud es definida como:

El proceso de capacitar individuos y colectividades para aumentar el control sobre los determinantes de salud y, de este modo incrementar su salud (...) debiendo para esto un individuo o grupo ser capaz de identificar y realizar pretensiones, satisfacer necesidades, variar o controlar el entorno (Brasil, 2002: 19) (Marchiori Buss en Czeresnia & Machado de Freitas, 2008, p. 41).

La promoción de la salud se considera trascendente ya que se plantea como una estrategia en la cual se considera a los sujetos como actores activos del proceso. Czeresnia (2008) establece que uno de los medios para ejecutar la promoción de la salud es fomentar estilos de vida sanos para, de ese modo, producir un mejor nivel de salud y bienestar generales, que permita transformar las condiciones de vida en más satisfactorias. Al respecto enfatiza en el abordaje intersectorial con la finalidad de crear ambientes favorables para “fortalecer la idea de autonomía de los sujetos y de los grupos sociales” (Czeresnia, 2008, p. 47).

Prevención de la salud

Morales Calatayud (2009) realiza un esbozo sobre indicadores de riesgos que pueden producir enfermedades, entre los cuales se distinguen: el estilo de vida; condiciones del ambiente inmediato que demandan constantes esfuerzos adaptativos; disposición de recursos personales para el enfrentamiento de hechos significativos; patrones de comportamiento; recursos de apoyo social; expectativas y valorización del cuidado de la salud y búsqueda de recursos destinados a la salud. A pesar de formular estos indicadores, expresa que no se los debe tomar en cuenta en forma aislada sino que, se debe estudiar la manera en que la historia del desarrollo del individuo y los eventos del ambiente entran en contacto (p.166).

Otra de las nociones que se desarrolla dentro de la prevención de la salud y el riesgo de enfermar es el de *acontecimientos de la vida*, que Morales Calatayud (2009) define de la siguiente manera:

Aquellos hechos, deseados o no, que ocurren en la vida de un sujeto que tienen una importancia tal que ejercen un impacto en términos de vivencias emocionales o que pueden introducir cambios en los hábitos y costumbres y que requieren de un esfuerzo adaptativo (p. 151).

También plantea que estos hechos sacuden la vida del sujeto de manera que exigen grandes demandas de energía y los vincula con el concepto de *estrés*. Este ha sido estudiado desde varias disciplinas y se ha documentado su posible influencia en el surgimiento de enfermedades. Morales Calatayud (2009) sostiene que este estado —estados emocionales cotidianos de alta tensión, situaciones de conflictos personales graves— podría ser antecedente de algunas enfermedades como depresión, trastornos de ansiedad, hipertensión, infartos de miocardio, además de promover el descuido de tratamientos de otras enfermedades crónicas (p.152).

El autor retoma las ideas de B. L. Bloon (1988), quien sostiene que las consecuencias de estos acontecimientos no serán indefectiblemente la presencia de una enfermedad y que su desarrollo no depende solamente del impacto del acontecimiento en la vida del sujeto, lo más importante será el patrón de búsqueda de ayuda que siga la persona (p. 153).

Respecto a la noción de *estrés*, Morales Calatayud (2009) se basa en González Rey (1994), quien plantea:

Un aspecto esencial, disparador de la reacción integral que presupone el estrés, es la calidad de las emociones que el sujeto experimenta, las cuales están esencialmente determinadas por el proceso personológico que activamente mediatiza el mundo interno y externo del sujeto y que descansa en la configuración psicológica de la personalidad (p. 155).

Sin embargo, a su entender: “No necesariamente el estrés es siempre negativo (distrés) sino que puede ser un activador positivo para la acción” (Morales Calatayud, p. 155).

Consideraciones Finales

*“Cuanto más los seres humanos
en su quehacer cotidiano, en su profesión,
en su vida individual procura renovarse y lograr
una transformación
que suponga para él un <<renacer>>,
tanto más su vida llegará a ser
más rica y fecunda” (Matussek, 1977, p. 1)*

A través lo expuesto en este ensayo se evidencia la posibilidad de analizar la noción de creatividad desde diferentes perspectivas. También que esta se encuentra presente en la vida de las personas desde que se establecen los primeros contactos con el mundo que les rodea. Los autores que se citaron dejan al descubierto, a través de sus planteos, la necesidad de pensar la creatividad como parte del vínculo con la sociedad, pues está presente en la expresión, en la imaginación, en la forma de resolver problemas y en el arte. En todas estas son actividades las potencialidades y habilidades de los sujetos son puestas a prueba. La relación sujeto-sociedad está determinada por estas variables, lo que permite hablar del concepto de salud-enfermedad: un sujeto empoderado, con la oportunidad de explorar en la identificación de sus propias fortalezas, talentos y destrezas tiene mayor oportunidad de goce de su propia vida. La posibilidad de construir su entorno y sus vínculos sociales, laborales, de pareja y de familia, genera sujetos con mayor autonomía —capaces de comprender sus propias prácticas— y críticos de los sistemas de dominación actuales.

Surge de este ensayo pensar sobre la creatividad de los sujetos como un aspecto clave en la vida, pues en su presente y futuro, en su vida cotidiana, deberá enfrentar nuevos retos que requerirán nuevas soluciones. La forma de desentramar y transitar las vicisitudes que se presenten estará dada por la creatividad, vitalidad y felicidad de las personas. Para esto es necesario formar y motivar a los sujetos a explorar y cultivar sus habilidades, descubriendo focos de bienestar y satisfacción. Es necesario desarrollar y tomar contacto con el mundo de las emociones, de la imaginación y de lo incierto. Transformar el sistema educativo para estimular la pasión por el hacer y la creación para fomentar y mejorar la autoestima en un mundo donde lo diferente, lo que se sale de lo corriente, es muchas veces invisibilizado.

¿Por qué es pertinente hablar de creatividad en psicología?

Uno de los puntos motivantes para la realización de este ensayo es la necesidad de pensar la psicología partiendo de los conceptos de salud, de la promoción y la prevención. Se considera clave proponer una psicología dedicada a fomentar la expresión y engendrar estrategias para sobrellevar la vida cotidiana de manera saludable, en las que la creatividad esté puesta en juego. Las enfermedades mentales continúan siendo, hoy en día, un tema relegado y con poca visibilidad. Las formas con la sociedad se vincula con ellas, la patologización y la sobremedicación, hacen que el quehacer de la psicología esté implicado principalmente en aquellos lugares donde los problemas y el sufrimiento de los sujetos ya están establecidos. Es importante, entonces, construir propuestas en las que la psicología se aproxime más a la vida diaria de los sujetos, y así generar alternativas para poder sobrellevar la dinámica acelerada de la vida actual.

Referencias bibliográficas

- Bang, C. (2014). Estrategias comunitarias en promoción de salud mental: construyendo una trama conceptual para el abordaje de problemáticas psicosociales complejas. *Psicoperspectivas. Individuo y sociedad*. 13(2), 109-120. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=171031011011>
- Bauman, Z. (2004). *Modernidad líquida*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica de Argentina.
(Trabajo original publicado en 2000).
- Casas, E. y Fazakas, Y. (1997). Poder ser para dejar ser. En Y. Fazakas y M. Sierra. *Creatividad* (pp-121-130). Montevideo: Roca Viva.
- Czeresnia, D. (2008). El concepto de salud y la diferencia entre prevención y promoción. En D. Czeresnia y C. Machado de Freitas (org), *Promoción de la Salud: conceptos, reflexiones, tendencias* (pp 47-63). Buenos Aires: Lugar.
- Eisner, E. W. (2004). *El arte y la creación de la mente*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Fiorini, H. (1995). *El psiquismo creador*. Buenos Aires: Paidós SAICF.
- Garbarino, H. (1997). La Creatividad. En Y. Fazakas y M. Sierra. *Creatividad* (pp-73-77). Montevideo: Roca Viva.
- García-Rodríguez, J. y Rodríguez-León, G. A. (2009). Holística y pensamiento complejo. Nuevas perspectivas metodológicas para el abordaje de la salud. *Salud en Tabasco*. 15(2-3), 887-892. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/487/48715008007.pdf>.
- García-Viniegras, C. R. V., y González, I. (2000). La categoría Bienestar Psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. Recuperado de http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16_6_00/mgi10600.pdf.
- Lucas, M. C. (2016). *Entre lo propio y lo ajeno: Apuntes sobre un concepto de creatividad* (Trabajo Final de Grado). Facultad de Psicología, Montevideo. Recuperado de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/123456789/8627/1/Lucas%2c%20Cecilia.pdf>

- Marchlori Buss, P. (2008). Una introducción al concepto de promoción de la salud. En D. Czeresnia y C. Machado de Freitas (org). *Promoción de la Salud: conceptos, reflexiones, tendencias* (pp 19-46). Buenos Aires: Lugar.
- Matussek, P. (1977). *La Creatividad. Desde una perspectiva psicodinámica*. Barcelona: Herder.
- Moccio, F. (1991). *Hacia la creatividad*. Buenos Aires: Lugar.
- Montañez, S. (2016). El cuerpo, las creencias y el arte. En M. Monteiro y G. Giucci. *Desdobramentos do corpo no século XXI* (pp- 271-282). Rio de Janeiro: Caetés.
- Montañez, S. (2017). La imagen del cuerpo en la actualidad. Mediana edad y creatividad. En Encuentro desde el río sin orillas. Mediana Edad y Creatividad. Fundación Travesía y Amae Vida. [Inédito].
- Mosquera, M.C. (1991). Otras maneras de abrir una puerta. En F. Moccio. *Hacia la creatividad* (pp- 55-56). Buenos Aires: Lugar.
- Morales Calatayud, F. (2009). La psicología en la atención primaria de la salud. En *Introducción a la Psicología de la salud* (pp. 139 - 191). Buenos Aires: Koyatún.
- Müller, L. (1997). Creatividad, ¿qué dicen los mitos?. En Y. Fazakas y M. Sierra. *Creatividad* (pp- 57-64). Montevideo: Roca Viva.
- Najmanovich, D. (2001). Pensar la subjetividad. Complejidad, vínculos y emergencia. *Utopía y Praxis Latinoamericana*. 6(14), 106-111. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27901409>.
- Prince, G. M. (1992). El mecanismo operativo de la Sinéctica. En G. Davis y J. Scott (comps.). *Estrategias para la creatividad* (pp. 95-107). Buenos Aires: Paidós SAICF.
- Read, H. (1991). Educación por el arte. Barcelona: Paidós.
- Robinson, K. (27 mar. 2011). Los secretos de la creatividad. En E. Punset (Dir.). *Redes*, (89) [Programa de televisión]. Recuperado de <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-secretos-creatividad/1056427/>

Saforcada, E., De Lellis, M. (2006). ¿Políticas de salud mental o lo mental en las políticas de salud?. En M. De Lellis y colab. *Psicología y políticas públicas de salud* (pp- 95-123). Buenos Aires: Paidós.

Wald, G. (2015). Arte y Salud: algunas reflexiones para profundizar las potencialidades de análisis de campo. *Interface*, 19(55), 1051-1062. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180142194003>

Winnicott, D. (2007). *Realidad y Juego*. Barcelona: Gedisa.
(Trabajo original publicado en 1971).

Yentzen, E. (2003). Teoría General de la creatividad. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, 2(6). Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30500612>