



Nombre de alumno: María José López Guillén

Nombre del profesor: María Verónica Román Campos

Nombre del trabajo: Actividad 4

Materia: Pensamiento y lenguaje

Grado: Quinto cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de Marzo de 2025



LA CREATIVIDAD

La creatividad es una forma de pensamiento divergente que permite generar ideas nuevas, útiles y originales. No solo se limita al arte, esta esta presente en la resolución de problemas, en la ciencia, en la vida cotidiana y también en la psicología. Es la capacidad humana para poder generar nuevas ideas que sean originales y muy valiosas, estas se pueden aplicar en la resolución de problemas y creación de objetos, la creatividad es importante porque enriquece, impulsa el progreso social, impulsa nuestro desarrollo cognitivo ya que nos permite generar múltiples soluciones a un problema, la creatividad se puede desarrollar todos los días en la escuela, trabajo o cuando se presenta algún problema.

La creatividad en la práctica psicológica es mas que un medio para poder facilitar la expresión emocional, también es una herramienta poderosa para el crecimiento personal y como ya se había mencionado para la resolución de problemas, los psicólogos pueden utilizar la creatividad en la resolución de problemas personales, utilizando técnicas de dramatización en donde los pacientes puedan representar roles y emociones, un claro ejemplo seria cuando una psicóloga que trabaja con adolescentes observa que muchos rechazan las técnicas tradicionales de relajación, en vez de insistir decide crear una técnica propia que combina: la respiración consciente, ejercicios de arte al aire libre y música personalizada. Como resultado se obtiene una experiencia mas significativa, motivadora y adaptada a cada uno de sus pacientes. Esto es un ejemplo de creatividad con practica en psicología relacionado con el pensamiento divergente. La teoría de la creatividad relacionada con el pensamiento divergente, este tipo de pensamiento se refiere a la capacidad de poder generar múltiples soluciones o ideas a un solo problema, este pensamiento incluye diversas habilidades o dimensiones según la teoría de Guilford como: la fluidez, flexibilidad, originalidad y elaboración. Los ejemplos aplicados se basan en proponer dinámicas que combinen ya sea arte y juego de roles, se puede aplicar a una persona que no responde a técnicas tradicionales.

Fomentar la creatividad es fundamental mucho mas cuando es en futuros psicólogos ya que mejoran su desarrollo profesional como la calidad de atención que se le puede brindar a sus pacientes, alguno de los beneficios que la creatividad nos puede dar es tener un enfoque innovador en terapia, ya que nos permitiría abordar los problemas desde diferentes ángulos y con esto encontrar soluciones que sean innovadoras, al igual que nos permite el desarrollo de diferentes técnicas, utilizando una gran variedad, es fundamental desarrollarla con el tiempo ya que también nos genera adaptabilidad a las situaciones que sean cambiantes y a su vez a las necesidades de nuestros pacientes, esta flexibilidad es importante y fundamental ya que cada individuo es único, que representa desafíos diferentes y debemos de ser creativos al manejar diferentes técnicas de adaptabilidad.

