



**Nombre de alumno:** Alondra Monserrat Aguilar  
Domínguez

**Nombre del profesor:** Lic. María Verónica  
Román Campos

**Nombre del trabajo:** Actividad 4

**Materia:** Pensamiento y lenguaje

**Grado:** 5° Cuatrimestre

**Grupo:** LPS19EMC0123-A

## LA CREATIVIDAD

La creatividad es la capacidad que le permite a las personas generar ideas, obras, conceptos y soluciones novedosas ante diversas situaciones. Este proceso implica tanto factores cognitivos como emocionales, debido a que une la relación de cada persona con su entorno. La combinación de la originalidad, la flexibilidad y la fluidez permite que los pensamientos se desarrollen de manera innovadora y con un sello personal.

Dentro de la actualidad la creatividad es un factor muy importante para generar diversas formas de expresión, así como también para fomentar un desarrollo personal y profesional, impulsando avances en áreas como el arte, la ciencia y la tecnología.

En psicología, la creatividad es un factor que se manifiesta de manera constante y se expresa de diversas formas, debido a que los psicólogos necesitan constantemente de enfoques innovadores para abordar los casos de los pacientes que asisten con ellos. Un ejemplo claro, sería en el ámbito clínico, que es donde la creatividad es de suma importancia para diseñar intervenciones personalizadas para mejorar el bienestar emocional. En este ámbito los psicólogos pueden encontrar una solución a una problemática, combinando corrientes psicológicas y abordando estrategias novedosas, las cuales llamarán la atención del paciente, y por lo tanto, motivará su participación dentro de la intervención.

Si bien la creatividad es esencial para el área clínico, también lo es para el área educativo, ya que permite a los profesionales diseñar programas que ayuden a desarrollar habilidades socioemocionales para los estudiantes, esto mediante actividades didácticas y expresivas. Dentro del área organizacional, la creatividad promueve el desarrollo de competencias personales y profesionales, impulsa la innovación y estrategias que mejoran la eficacia y rendimiento de los trabajadores, así como también a crear un ambiente más dinámico y participativo.

Es importante mencionar que la creatividad es realmente importante para todos los ámbitos de la psicología, ya que es una herramienta que permite tener una mejor adaptación a cualquier contexto, así como también a responder de manera adecuada ante una problemática.

La creatividad ha sido un objeto de estudio muy importante, es por ello que múltiples autores han desarrollado teorías que explican cómo surge y se desarrolla la creatividad en diversos contextos sociales. Al comprender la relación que tiene la resolución de problemas con la creatividad, se hace hincapié a una de las teorías que mas resaltan acerca del estudio de la creatividad. La teoría del pensamiento divergente fue propuesta por J.P. Guilford, quien planteo que la creatividad surge cuando una persona es capaz de generar múltiples soluciones para un mismo problema.

Para Guilford el pensamiento divergente se caracteriza por la fluidez, flexibilidad, originalidad y elaboración de ideas. La fluidez genera ideas con más rapidez, la flexibilidad cambia de enfoque, la originalidad crea ideas únicas y la elaboración de ideas enriquece con detalles la información propuesta. Mediante estas características destacó que el pensamiento creativo es fundamental en contextos donde no existen respuestas únicas.

Un ejemplo que hace comprender esta teoría y el cómo la creatividad es aplicada dentro del campo de la psicología es: Dentro de una sesión de terapia, para tratar la ansiedad social, un psicólogo utiliza el pensamiento divergente para generar diversas estrategias. El psicólogo no se va a centrar en una sola solución, sino que creara múltiples estrategias, como por ejemplo: practicar frente a un espejo, usar técnicas de respiración, o participar en grupos pequeños antes de hablar en publico. Mediante esta estrategia se permitirá que el paciente explore diferentes opciones y junto con el psicólogo adaptara la que mejor se ajuste a su situación.

## **REFLEXIONES**

La creatividad es una capacidad fundamental para todas las personas, ya que con ella podemos generar nuevas ideas y dar soluciones innovadoras en diferentes situaciones. Dentro de la psicología tener creatividad es muy importante, debido a que en áreas clínicas, organizacionales o educativas será en donde más necesiten de estrategias que no solo sean innovadoras, sino que también sean eficaces para el paciente, es por ello que es importante fomentarla, ya que así nuestra formación como psicólogos será más adaptable y se promoverá el desarrollo integral de las personas.