



Mi Universidad

Ensayo

Evelyn Daniela Mijangos Cruz

Psic. María Verónica Román Campos

“La creatividad en el campo de la psicología”

Pensamiento y Lenguaje

Licenciatura en psicología

Quinto cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 30 de marzo de 2025.

“LA CREATIVIDAD EN EL CAMPO DE LA PSICOLOGÍA”

La creatividad es esa capacidad que nos permite mirar los problemas de nuevas maneras, encontrar caminos distintos y construir soluciones que antes parecían imposibles. No se trata solo de hacer arte o inventar grandes cosas; es una herramienta que usamos todos los días para adaptarnos y transformar las situaciones que nos pasan. En psicología, la creatividad abre puertas para comprender mejor a las personas y ayudarlas en sus propios procesos de cambio, ya sea en un consultorio, escuela, empresa o en una comunidad. Reflexionar sobre cómo aplicamos esta habilidad nos ayuda a valorar su importancia en el presente y a imaginar el futuro de nuestra profesión.

En el día a día de la psicología, la creatividad puede tomar muchas formas, desde buscar maneras novedosas de conectar con un paciente hasta diseñar estrategias para motivar a un equipo de trabajo o fortalecer una comunidad. Por ejemplo, un terapeuta puede decidir usar música, dibujos o cuentos para ayudar a un niño a procesar sus emociones de forma segura y comprensible. En otros entornos, como una escuela, un psicólogo puede desarrollar dinámicas que integren a los estudiantes, fomentando el respeto y la convivencia de manera lúdica y accesible.

Una teoría que ayuda a entender este concepto es la del pensamiento divergente, propuesta por J.P. Guilford. Según esta teoría, la creatividad se manifiesta cuando exploramos diferentes ideas o soluciones para enfrentar un solo desafío. En psicología, esta capacidad es clave, ya que las personas y sus problemas son únicos, y no siempre hay una sola manera de abordarlos. El pensamiento divergente nos invita a ser flexibles y a adaptarnos con inteligencia a lo que cada situación requiere.

Teresa Amabile, una reconocida investigadora, ha dedicado su trabajo a estudiar cómo la creatividad no solo depende del talento individual, sino también de los entornos en los que nos desenvolvemos. Ella resalta que un espacio que fomente la colaboración, valore las ideas nuevas y brinde apoyo emocional puede potenciar enormemente nuestra capacidad creativa. Esto aplica tanto para los psicólogos como para quienes reciben su ayuda, reforzando la idea de que la creatividad es algo que podemos cultivar juntos.

Un buen ejemplo de cómo se puede aplicar la creatividad en la psicología es el trabajo con niños que tienen trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Un psicólogo que se atreve a ser creativo podría proponer una actividad, como un “Diario de las emociones.” En este ejercicio, cada niño crea su propio diario visual utilizando materiales como colores, recortes de revistas, pegatinas y dibujos. El diario se organiza en secciones que representan distintas emociones, como alegría, tristeza, enojo o calma. En cada sección, los niños decoran las páginas y escriben o dibujan cómo se sienten cuando experimentan esa emoción, además de las estrategias que pueden usar para manejarla. Por ejemplo, en la sección de "calma", pueden plasmar imágenes de lugares que les transmiten tranquilidad o palabras que les hagan sentir seguros.

Fomentar la creatividad en nosotros, los futuros psicólogos, no es solo una ventaja; es algo esencial. Es fundamental que nuestra formación se enfoque en el desarrollo de habilidades creativas, preparándonos para enfrentar los complejos desafíos que surgirán en nuestra práctica profesional. La creatividad no solo enriquece la práctica psicológica, sino que también permite conectar de manera más profunda con quienes buscan nuestra ayuda. Apostar por la creatividad es elegir soluciones más empáticas, adaptadas y efectivas que pueden hacer una gran diferencia en la vida de las personas.