



El estado de contemplación y el entrenamiento en creatividad¹

LUIS CONTRERAS MARTÍN

Resumen

Ante la inaplazable necesidad de desarrollar el potencial creativo de todos nosotros, en este artículo se explora la importancia y la factibilidad pedagógica de explorar y promover el estado de contemplación como parte fundamental de un programa de entrenamiento en creatividad. Esta propuesta forma parte de los resultados del proyecto de investigación “La inteligencia intuitiva como camino en el proceso creativo”.

¹ El presente artículo es un resultado parcial del proyecto de investigación *La inteligencia intuitiva como camino en el proceso creativo*, desarrollado entre octubre de 2009 y abril de 2012, para obtener el título de Maestría en Creatividad e Innovación en las Organizaciones, de la Universidad Autónoma de Manizales: <http://repositorio.autonoma.edu.co/jspui/handle/123456789/271>

Palabras clave:

Estado de contemplación, educación en creatividad, desarrollo creativo, proceso creativo, creatividad.

Abstract

Given the urgent need to develop our creative potential, this article explores the importance and feasibility of exploring and promoting the state of contemplation, as a fundamental part of a training program in creativity. This proposal is part of the results of the research project: "Intuitive intelligence as a path in the creative process".

Keywords:

State of Contemplation, Education in Creativity, Creative Development, Creative Process, Creativity.

Introducción

Siendo la creatividad una de las cualidades más apreciadas en casi cualquier actividad humana, es apenas justificable que en muchos programas universitarios se mencione como una característica deseable en el perfil profesional del egresado. Pero también resulta un tanto paradójico que, aunque la creatividad se menciona reiteradamente a lo largo de las metas y currículos, incluso colocándole el término a unidades o departamentos, dentro de los currículos se encuentran pocas opciones en las que específicamente se entrene en creatividad.

Para aportar soluciones a la situación expuesta, se han realizado varios proyectos de investigación como lo expresa Francesc Esteve Mon (2008) de la Universidad Española de Girona, quien ha destacado la importancia del desarrollo de la creatividad y la innovación en los sistemas educativos. Además, por su parte, Elisondo, Donolo y Rinaudo (2008), de la Universidad Nacional de Río Cuarto (Argentina), no

Para promover el desarrollo de la creatividad en gran cantidad de "hombres y mujeres corrientes" es importante tener presente (...) que la mayor parte de la tarea debe ser realizada por cada persona.



Creative Commons Attribution - Share Alike 3.0 Unported license.

solo expresan la importancia de la creatividad en la educación, sino que proponen la incorporación de los docentes y los contextos educativos en el despliegue de las potencialidades creativas.

Con el objetivo de buscar soluciones a la situación expuesta, se realizó el proyecto “La inteligencia intuitiva como camino en el proceso creativo”, y uno de sus aportes es la propuesta de los “elementos de la inteligencia intuitiva”.

En este artículo se hará referencia específicamente a uno de los elementos mencionados: conocer y explorar el estado de contemplación.

Como encontrarle sentido a esta propuesta va más allá de una simple sustentación teórica, se realizó una investigación fenomenológica, con un grupo de alumnos del curso Exploración Creativa, de la Universidad Minuto de Dios, Uniminuto, sede Bogotá, para corroborar la factibilidad de promover dicho estado de contemplación.

► Según Teresa Amabile (2000), la creatividad se da a partir de la interacción de pericia, capacidad de pensamiento creativo y motivación.

Acercamiento a la creatividad

Como la creatividad presenta muchas facetas, preferimos acercarnos a ella más como un adjetivo que como un sustantivo. Para entender el porqué del título del proyecto, es conveniente citar el método de sistematización utilizado por Teresa Huidobro (2002) en su tesis de doctorado para clasificar los aportes de los autores investigados, según se refieran a:

- ▣ Persona creativa
- ▣ Producto creativo
- ▣ Proceso creativo
- ▣ Ambiente creativo (el contexto que rodea a persona, producto y procesos creativos)

Una buena manera para comprender el concepto “proceso creativo”, que es el camino tomado por nosotros, es entender sus etapas: preparación, incubación, iluminación y aplicación. En este documento, en la sección “Proceso creativo y Proceso de meditación”, se hará referencia a este tema.

Encontrar una definición de creatividad que englobe todos los aspectos de la misma es una labor casi imposible de realizar. Por ello, para delimitar el concepto, se escoge mencionar el modelo de los tres componentes de la creatividad, propuesto por Teresa Amabile (2000), en el cual se presenta una concepción funcional de la misma.

Para Amabile, la creatividad se da a partir de la interacción de tres aspectos fundamentales, los cuales se representan claramente en la gráfica:

- ▣ **Pericia:** Es el conocimiento técnico, las destrezas y talentos en una disciplina (esto confirma el paradigma de las veinte mil horas o diez años de trabajo continuo en un área, como camino para



poder llegar a ser experto. Es importante anotar que Howard Gardner también corroboró este principio propuesto por Hayes en 1981).

- ▣ **Capacidad de pensamiento creativo:** Es el adecuado estilo cognitivo y la experiencia para afrontar y solucionar problemas.
- ▣ **Motivación:** Es la actitud y la pasión interna para abordar una situación o problema.

Como se puede concluir, en este modelo se presenta la interacción tanto de la persona, el producto, el proceso y el ambiente creativos, y se presenta una infinidad de posibilidades que dependen directamente de cada individuo.

Para promover el desarrollo de la creatividad en la gran cantidad de “hombres y mujeres corrientes”, es muy importante tener presente, como lo muestra la propuesta de Amabile, que la mayor parte de la tarea la debe realizar cada persona, tanto en el trabajo mantenido y sistemático en un área específica, como en identificar y promover sus propios intereses y motivaciones.

1.1. Inteligencia intuitiva

Como el término “intuición” presenta muchos matices, para utilizarlo es indispensable delimitarle un contexto y así darle un sentido completamente funcional. Esto es lo que se plantea en el proyecto “La inteligencia intuitiva como camino en el proceso creativo”, para tender un puente entre creatividad e intuición.

El puente mencionado lo encontramos en el enfoque de inteligencia intuitiva, término que empieza a mencionarse en los libros del mismo nombre de autores como Malcolm Gladwell (2005), Ramón Marqués (2005) y Vanessa Mielczareck (2007).²

La inteligencia intuitiva es un proceso que permite la conexión de las percepciones físicas, mentales y emocionales hacia niveles más sutiles de la conciencia, tanto en una dirección como en la otra.

² Para una explicación más extensa, es conveniente referirse al documento del proyecto en las páginas 23 y 30. Disponible en: <http://repositorio.autonoma.edu.co/jspui/handle/123456789/271>

Trabajar los elementos de la inteligencia intuitiva es una propuesta pragmática, que intenta cubrir la mayoría de los aspectos necesarios, en el desarrollo del potencial creativo.

A primera vista, las decisiones tomadas pueden ser tan buenas como las conscientes y deliberadas, pero se siente como una obligación ver los pros y los contras de una decisión antes de tomarla. Se duda de la efectividad de la intuición, por la misma necesidad de comparar y discutir. Solo se confía en decisiones conscientes y sucede que muchas veces la cantidad de información que se tiene, al momento de deliberar, impide la asertividad de la decisión. Es precisamente por eso que se ignora la inteligencia intuitiva. Es en esta clase de situaciones donde la formación y la experiencia permiten adquirir la capacidad de extraer la información significativa para saber la verdad en dos segundos, como lo promociona Gladwell en la carátula de su libro.

En síntesis, se puede concluir que la inteligencia intuitiva es un proceso que permite la conexión de las percepciones físicas, mentales y emocionales hacia niveles más sutiles de la conciencia, tanto en una dirección como en la otra, realizando lecturas y conexiones, tanto del entorno como del mismo individuo, para llegar a las respuestas o productos que se desean encontrar o construir.

La propuesta heurística³ de los elementos de la inteligencia intuitiva plantea un derrotero para determinar los pasos para desarrollarla y, por tanto, bosqueja pautas para implementar un programa de entrenamiento en creatividad mediante este camino.

Los elementos propuestos son:

- Despertar y actualizar nuestros sentidos, para extender la conciencia del cuerpo.
- Activar la conexión de nuestros conocimientos, conscientes e inconscientes.
- Promover las decisiones rápidas, pero no apresuradas.
- Comprender que las decisiones dependen de las “coordenadas del pensamiento” (Marqués, 2006, pp. 19-41) de cada individuo y estas son:

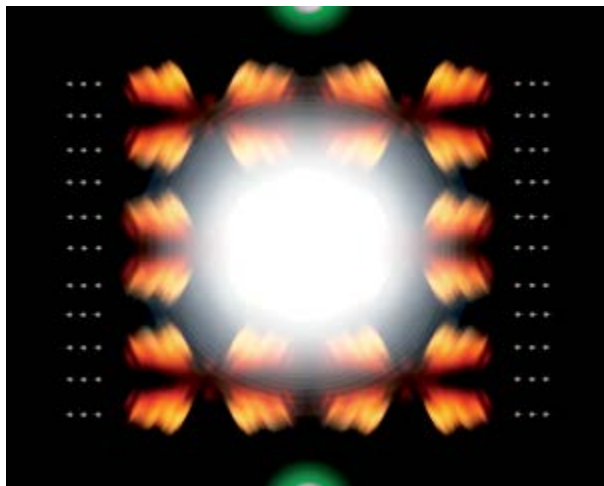
³ Heurística: En algunas ciencias, manera de buscar la solución de un problema mediante métodos no rigurosos, como por tanteo, reglas empíricas, etcétera. (RAE). Arte, técnica o procedimiento práctico o informal para resolver problemas.

- ▣ Área de experticia.
- ▣ Supuestos y prejuicios socioculturales.
- ▣ El complejo emocional.
- ▣ El propio inconsciente (valores y arquetipos).
- ▣ Conocer y explorar el estado de contemplación.
- ▣ Desarrollar su propia estrategia.

Proceso creativo y proceso de meditación

En la búsqueda por desarrollar el potencial creativo se llega a un acercamiento muy interesante al comparar los momentos del proceso creativo y las etapas o partes del proceso de meditación. En la aproximación a la creatividad se suelen identificar, claramente, cuatro “momentos clásicos” del proceso creativo:

- ▣ Preparación: Acercamiento al problema y recolección de la información necesaria.
- ▣ Incubación: Proceso en el cual se “maduran” las ideas y conceptos.
- ▣ Iluminación: Cuando las ideas o soluciones se hacen conscientes en nosotros.
- ▣ Aplicación y/o comprobación: Cuando llevamos a la práctica lo concebido.



► La inteligencia intuitiva permite conectar percepciones físicas, mentales y emocionales, llevándolas hacia niveles más sutiles de la conciencia.

Los estudiosos de los milenarios procesos de meditación identificaron al menos cinco etapas o partes de este proceso. A continuación, exponemos la propuesta de Alice Bailey, en su libro *Del intelecto a la intuición* (2006, 73):

- ❑ **Concentración:** Es el acto de concentrar la mente, aprendiendo a enfocarla y utilizarla.
- ❑ **Meditación:** Mantener la concentración durante un período de tiempo suficiente.
- ❑ **Contemplación:** Estado “extático”, donde el cuerpo, las emociones y la mente se encuentran en un estado de quietud, pero alertas.
- ❑ **Iluminación:** El resultado de los pasos anteriores. Es el descenso del conocimiento adquirido.
- ❑ **Inspiración:** Resultado y aplicación de la iluminación.



Como se puede apreciar en el paralelo propuesto, existe una gran similitud entre el proceso creativo y el proceso de meditación. Es importante resaltar que la etapa de contemplación, paso indispensable para la iluminación en el proceso meditativo, se encuentra también claramente identificada por Daniel Goleman, Manuela

Romo y otros autores, en el momento llamado *fluir*, que se presenta cuando se va a entrar en el *insight*, comúnmente llamado *¡Ajá!* Por ello, es altamente relevante promover el conocimiento del estado de contemplación.

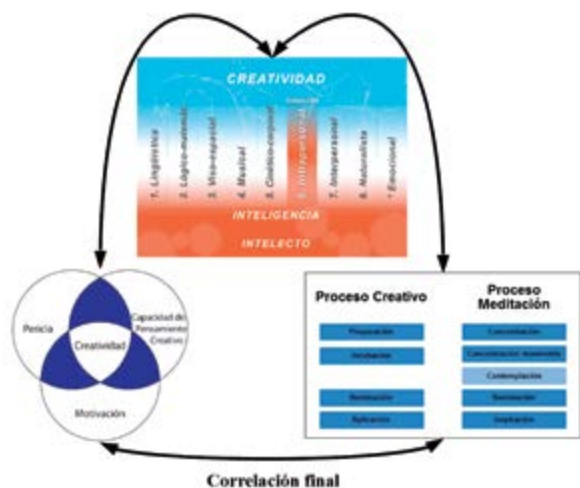
Estado de contemplación

También llamado *fluir*, el estado de contemplación no solo es fruto de una situación extraordinaria o casual sino que, antes que esperar pasivamente a que se presente, es posible entrenarse para llegar a dicho estado.

Es importante confirmar que la etapa de contemplación es un

estado de conciencia dentro del cual están “alineadas” las sensaciones físicas, las emociones y el pensamiento.⁴

En síntesis, uno de los aportes más relevantes y novedosos de este trabajo pasa por resaltar que el estado de contemplación, bien llamado *fluir*, se puede y se debe buscar conscientemente.



La identificación del estado de contemplación y su utilización como camino hacia el *fluir* de la creatividad, constituye la aplicación moderna de una técnica milenaria (...) es una opción válida, sencilla, que puede contribuir a desarrollar el potencial creativo.

Como se puede apreciar en la gráfica, en el desarrollo del potencial creativo de un individuo participan, interactivamente, la capacidad de pensamiento creativo, las “3 I” (intelecto, inteligencia e intuición), el estado de contemplación, la pericia y la motivación.

Por lo tanto, trabajar los elementos de la inteligencia intuitiva es una propuesta pragmática, que intenta cubrir la mayoría de los aspectos necesarios en el desarrollo del potencial creativo.

Investigación fenomenológica

Para corroborar la factibilidad de promover el estado de contemplación, se realizó una investigación con veinte alumnos pertenecientes al curso-taller de Exploración Creativa de la Universidad Uniminuto de Bogotá, durante el segundo semestre de 2010. El grupo seleccionado

⁴ Para identificar más profundamente los estados de contemplación, se puede consultar en el *Visshudimagma*, el mapa budista de los estados superiores de conciencia del siglo v d.c., en Goleman (2006, 43 y 68-69).





Fotografía: Ion Kulkens, Illumination (Creative Commons Attribution – Share Alike 2.0 Generic license).

llevó a cabo un ejercicio, con orientación guiada, con el objetivo de iniciar a los jóvenes en una experiencia de meditación que les permitiera experimentar un camino para conocer y explorar el estado de contemplación.

Todos los participantes expresaron haber sentido por lo menos uno de los aspectos de la experiencia de meditación definidos en el *Visshudimagga* (Goleman, 2006). Esto puede interpretarse como una clara manifestación de haber iniciado un proceso de meditación. La entrada en la experiencia de meditación es relativamente sencilla y se puede perfeccionar con la práctica cotidiana hasta llegar a conseguir, de manera consistente, el llamado estado de contemplación.

Es posible establecer una relación directa entre los estados que se vivencian en la meditación y los ejercicios de observación interior, con las etapas del proceso creativo, concretando así una oportunidad práctica para promover el acceso a niveles superiores de conciencia, con el objetivo de desarrollar la creatividad.

Así, promover el estado de contemplación lleva también a conectar las funciones cerebrales propuestas por Mauro Torres (2009). Es decir, la función racional, lógica y consciente, con la función creadora, alucinatoria e inconsciente. Se constituye, de esta forma, el segundo elemento de la propuesta heurística de inteligencia intuitiva: activar la conexión de los conocimientos conscientes e inconscientes.

Conclusión

La identificación del estado de contemplación y su utilización como camino hacia el *fluir* de la creatividad, constituye la aplicación moderna de una técnica milenaria. Además, es una opción válida y sencilla que puede contribuir a

► Cuando las ideas o soluciones se hacen conscientes en nosotros, llegamos al momento de la “Iluminación”, en el proceso de aproximación a la creatividad.

desarrollar el potencial creativo. Desde dicha perspectiva, el entrenamiento en creatividad es solo una parte de la ecuación que puede permitir desarrollar el potencial creativo. La mayor parte del trabajo, sin embargo, está en manos de cada individuo.

LUIS CONTRERAS MARTÍN Licenciado en Física y Mecánica Industrial de la Universidad Pedagógica Nacional, magíster en Creatividad e Innovación de las Organizaciones de la Universidad Autónoma de Manizales, especialista en Control de Calidad de la Asociación Colombiana de Control de Calidad y especialista en Creación Multimedia, de la Universidad de Los Andes. Actualmente, es profesor de tiempo completo del Proyecto Parque Científico de Innovación Social, de la Universidad Minuto de Dios.

Referencias

- Amabile, T.M. (2000). "Cómo matar la creatividad". *Harvard Business Review, Creatividad e Innovación* (1-31). Bilbao: Ediciones Deusto.
- Bailey, A. (2006). *Del intelecto a la intuición*. Bogotá: Gráficas Modernas.
- Contreras, L. & Gómez, L. (2012). *La inteligencia intuitiva como camino en el proceso creativo* (tesis de maestría). Universidad Autónoma de Manizales, Colombia. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.co/jspui/handle/123456789/271>
- Elisondo, R., Donolo, D. & Rinaudo, M.C. (julio de 2009). "Ocasiones para la creatividad en contextos de educación superior". *Red-U. Revista de Docencia Universitaria*, (4). Recuperado de <http://revistas.um.es/redu/article/view/92571>
- Esteve Mon, F. (2008). *Análisis del estado de la creatividad de estudiantes universitarios*. Recuperado de <http://www.increa.uji.es/arxius/publicacionesincrea/124.pdf>
- Gladwell, M. (2006). *Inteligencia intuitiva*. Madrid: Punto de Lectura.
- Goleman, D. (2006). *La meditación y los estados superiores de consciencia*. Málaga, España: Editorial Sirio.



Goleman, D., Kaufman, P. & Ray, M. (2009). *El espíritu creativo*. Barcelona: Ediciones B.

Huidobro, T. (2002). *Una definición de Creatividad a través del estudio de 24 autores seleccionados* (tesis de doctorado). Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid, España.

Marqués, R. (2006). *La inteligencia intuitiva*. Barcelona: Ediciones Índigo.

Mielczareck, V. (2010). *Inteligencia intuitiva*. Barcelona: Editorial Kairós.

Romo, M. (1998). *Psicología de la creatividad*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.

Torres, M. (2009). *El acto creador*. Bogotá: Digiprint Editores.

► En las etapas del proceso creativo es posible relacionar directamente los estados que se vivencian en la meditación con los ejercicios de observación interior.

