

LA INTELIGENCIA INTUITIVA COMO CAMINO EN EL PROCESO CREATIVO

Luis Carlos Contreras Martín

Luz Stella Gómez Ochoa

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MANIZALES

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EMPRESARIALES

Maestría en Creatividad e Innovación en las Organizaciones

Manizales, Mayo de 2012

La mente intuitiva es un regalo sagrado y la mente racional es un fiel sirviente.

Hemos creado una sociedad que honra al sirviente y ha olvidado el regalo.

Albert Einstein

Contenido

Capítulo 1: Contextualización del problema	6
1.1 Planteamiento del problema	6
1.2 Pregunta de investigación	10
1.3 Objetivos	10
1.3.1 General.....	10
1.3.2 Específicos.....	10
1.3.3 Propósito.....	10
1.3.3 Justificación.....	11
1.4 Antecedentes	13
Capítulo 2: Marco teórico	18
2.1 Introducción	18
2.2 El intelecto y las Inteligencias Múltiples	20
2.2.1 Estructura del Intelecto de Joy Paul Guilford (1967).....	20
2.2.2 Las Inteligencias Múltiples (I.M.) por Howard Gardner (1983–1990).....	21
2.2.3 La intuición.....	23
2.3 LAS TRES I (Inteligencia – Intelecto – Intuición)	27
2.5 Meditación y creatividad	34
2.5.1 El estado de Contemplación.....	37
2.6. Neurofisiología	40
2.6.1 Las funciones mentales, ¿Un nuevo paradigma?.....	40
2.7 Integración con la Inteligencia intuitiva	50
Capítulo 3: Estrategia metodológica	55
3.1 Diseño de la investigación fenomenológica	55
3.1.1 Etapa previa.....	56
Clarificación de los presupuestos que darán soporte al análisis de la experiencia – vivencia objeto de estudio.....	56
3.1.2 Etapa descriptiva.....	56
3.1.3 Etapa estructural.....	56
3.2 Fases de la investigación	57
3.3 Unidad de análisis	58

3.4	Unidad de trabajo	58
3.5	Selección y/o elaboración del instrumento	58
3.6	Recolección de datos	59
3.6.1	Sistematización de los datos	59
Capítulo 4:	Resultados obtenidos	60
4.1	Estructura del curso desarrollada a lo largo del proyecto	60
4.1.1	Índice temático del curso Exploración Creativa	61
4.2	Presentación de resultados de la investigación fenomenológica	65
4.3	Análisis de resultados de la investigación fenomenológica	67
4.4	Interpretación de resultados de la investigación fenomenológica	70
Capítulo 5:	Conclusiones y recomendaciones	74
5.1	Conclusiones	74
5.2	Recomendaciones	78
Fuentes bibliográficas	80
Anexo 1.	Instrucciones y secuencia ejercicio de meditación	84
Anexo 2.	Desde el pensamiento complejo	86
Anexo 3.	Mitos de creación	86

Ilustraciones y tablas

Tabla 1. Resultados Universidad Iowa.....	33
Tabla 2. Paralelo entre el Proceso Creativo y el Proceso de Meditación.....	36
Tabla 3. Ejercicio de meditación: Alumno(a) X.....	57
Tabla 4. Presentación de Resultados	66
Tabla 5. Resultados Alumna A.....	68
Tabla 6. Resultados Alumna B.....	69
Tabla 7. Resultados Alumno C.....	70
Ilustración 1. Esquema Global Del Proyecto.....	9
Ilustración 2. Esquema General	19
Ilustración 3. Modelo Estructural del Intelecto de Guilford.....	20
Ilustración 4. Las 3 I.....	29
Ilustración 5. Los Tres Componentes de la Creatividad.....	38
Ilustración 6. Arquitectura para la memoria.....	44
Ilustración 7. Correlación final	72

Capítulo 1: Contextualización del problema

1.1 Planteamiento del problema.

El que nosotros hayamos escogido realizar una maestría en Creatividad e Innovación en las Organizaciones, es una elocuente expresión de la gran importancia que le damos a la creatividad en nuestras vidas. Estamos convencidos que este sentimiento no es solo nuestro, porque como lo manifiesta Francesc Esteve Mon de la Universidad Española de Girona¹, resaltando la importancia del desarrollo de la creatividad y la innovación en los sistemas educativos. Y, por su parte Romina Elisondo, Danilo Donolo y María Cristina Rinaudo de la Universidad Nacional de Río Cuarto (Argentina)² no 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.

El pretender desarrollar la creatividad no es un objetivo fácilmente realizable, puesto que la creatividad es un término realmente polisémico³ y por tanto se le dan tantas definiciones como enfoques o personas lo quieran tratar; por eso preferimos acercarnos a la creatividad más como un adjetivo que como un sustantivo, y para ello nos parece relevante el método de sistematización utilizado por Teresa Huidobro en su tesis de doctorado⁴, para clasificar los aportes de los autores investigados, según se refieran a:

- La persona creativa
- El proceso creativo
- El producto creativo

¹ Esteve Mon, Francesc: (2008). Análisis del estado de la Creatividad de estudiantes universitarios. Recuperado el 13 de Octubre de 2011 en <http://www.increa.uji.es/arxiu/publicacionesincrea/124.pdf>

² Elisondo, R., Donolo, D. y Rinaudo, M. C. (2008). Ocasiones para la creatividad en contextos de educación superior. Red-U. Revista de Docencia Universitaria. Número 4. 1 de julio de 2009. Recuperado el 17 de Octubre de 2011 en http://www.um.es/ead/Red_U/4

³ Referente a polisemia: Pluralidad de significados de una palabra o de cualquier signo lingüístico. (RAE)

⁴ Huidobro, Teresa (2002) - Una definición de Creatividad a través del estudio de 24 autores seleccionados. Tesis para optar el grado de Doctor. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid. España.

- El contexto que rodea a persona, proceso y producto creativos

Desde la perspectiva propuesta, abordaremos el problema desde el aspecto del “**proceso creativo**”, y es muy importante tener en cuenta, que a lo largo de todo el documento desarrollamos una **lógica polivalente** para conseguir nuestro objetivo, que es la interpretación de los elementos de la inteligencia intuitiva que son determinantes en el desarrollo del potencial creativo, proponiendo un esquema de trabajo, que es el curso de Exploración Creativa.

El proceso creativo, es la forma en que nos acercamos a un problema para encontrarle una solución. Una buena manera para acercarnos a este concepto, es comprender las etapas del proceso creativo: **preparación, incubación, iluminación y aplicación**. En este documento, en la sección 2.5. Meditación y Creatividad (p. 35), abordamos el tema.

Entendemos como potencial creativo, la capacidad personal y única que posee cada uno de nosotros, para que a partir de sí mismo, o sea de nuestras experiencias y conocimientos, aptitudes y habilidades, intereses y emociones, recursos y contextos,... encontremos caminos para la generación de ideas y la solución a problemas o situaciones de nuestra vida personal y/o profesional.

El desarrollo del potencial creativo, presenta tantas facetas como la creatividad misma, pero nosotros consideramos que existen pocos elementos tan determinantes como son la necesidad de fortalecer el proceso de la toma de decisiones y la capacidad de desarrollar la visión de nuevas ideas o posibilidades ante una situación concreta, por lo que estos aspectos serán los ejes fundamentales de nuestra propuesta metodológica de Inteligencia Intuitiva.

Como describir detalladamente los pasos que nos llevaron a identificar los elementos de la Inteligencia Intuitiva, es un camino demasiado largo y en algunas ocasiones casi indescriptible, partiremos de nuestra propuesta heurística de Inteligencia Intuitiva y a lo largo del trabajo le daremos la sustentación pertinente.

Los elementos fundamentales de la Inteligencia Intuitiva y su estructura son:

- Despertar y actualizar nuestros sentidos para extender nuestra 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”⁵ de cada individuo y estas son:
 - Área de experticia
 - Supuestos y prejuicios socio-culturales
 - El complejo emocional
 - El propio inconsciente (Valores y arquetipos)
- Conocer y explorar el estado de “contemplación”.
- Desarrollar su propia “estrategia”.

Complementamos la visión convencional del intelecto, la inteligencia, la intuición (**Las 3 I**) y la creatividad, con un acercamiento a la neurofisiología; que a partir de conocimientos que no se tenían 10 años atrás, nos facilitaron la integración de nuestra propuesta conceptual con los nuevos paradigmas del siglo XXI.

Para evidenciar la factibilidad de la promoción del estado de “**contemplación**”, realizamos una investigación fenomenológica con los estudiantes del curso de Exploración Creativa en UNIMINUTO sede Bogotá.

⁵ Tomamos el concepto de lo expuesto en: Marqués, Ramón (2006) Capítulo 2: Las coordenadas del pensamiento. En La Inteligencia Intuitiva (1ª Edición)(pp. 19-41). Barcelona – España: Ediciones Indigo

Para facilitar la comprensión y el desarrollo de este proyecto presentamos un esquema conceptual. En la parte izquierda (De fondo verde claro), se encuentran los bloques de las secciones del documento conectados con flechas de color negro que indican la secuencia presentada; en la parte derecha (De fondo amarillo), se presentan los resultados conectados por las flechas verdes, que nos indican relaciones de causa-efecto y las flechas magenta punteadas, nos indican los niveles de interacción.

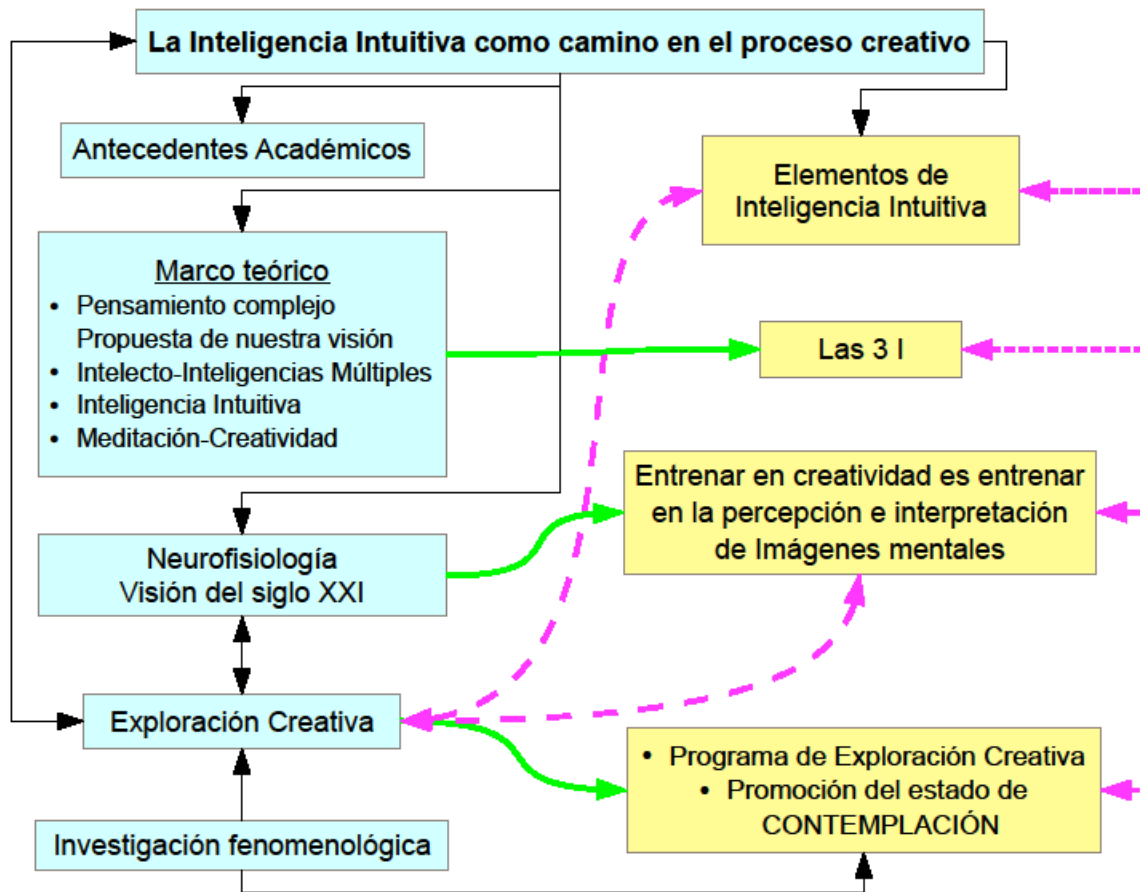


Ilustración 1. Esquema Global Del Proyecto

1.2 Pregunta de investigación

¿Cómo promover el desarrollo del potencial creativo, desde la perspectiva de la inteligencia intuitiva?

1.3 Objetivos

1.3.1 General

Interpretar los elementos de la inteligencia intuitiva que son determinantes en el desarrollo del potencial creativo, proponiendo un esquema de trabajo.

1.3.2 Específicos

- Identificar los elementos de la inteligencia intuitiva.
- Estructurar un esquema conceptual y de trabajo de la Inteligencia Intuitiva.
- Comprender el papel que desempeña la Inteligencia Intuitiva en los procesos creativos.
- Evidenciar la factibilidad de la promoción del estado de “contemplación” en jóvenes y adultos en el ámbito universitario.

1.3.3 Propósito

Desarrollar una propuesta metodológica y conceptual de la Inteligencia Intuitiva que ayude a desarrollar el potencial creativo.

1.3.3 Justificación

En la actualidad la demanda del mercado laboral y profesional insiste en la necesidad de contar con empleados y profesionales altamente creativos que logren mejorar y redefinir las propuestas de valor de las organizaciones. Sin embargo, son pocas las acciones concretas y programas de formación orientados a generar avances y oportunidades de desarrollo en este campo. Esto lo pudimos evidenciar en la revisión realizada a programas de formación de algunas universidades colombianas ubicadas en la Bogotá D.C.

Al explorar los programas de la Universidad de los Andes, el Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario y de la Pontificia Universidad Javeriana, se puede apreciar que el componente de creatividad tiene una orientación limitada solo a algunos programas específicos, y no está incorporada como clave en los currículos generales de estudio.

Es por esto que se hace necesario, recabar sobre la importancia de la creatividad y la innovación como capacidades claves en la producción de conocimiento, en función de resolver problemas en los ámbitos académicos, empresarial-laboral-productivo, sociales y culturales. Para ello se requiere en principio, incluir oficialmente el entrenamiento en creatividad, como una asignatura eje en los planes de formación escolar y universitaria, así como también en el diseño de programas curriculares y en la aplicación de herramientas metodológicas.

En nuestro caso hemos identificado un potencial, al estructurar un esquema conceptual y de trabajo de la inteligencia intuitiva. Este esquema nos brinda la posibilidad de expandir su aplicación con acciones y propuestas de formación prácticas y concretas, las cuales se constituyen en una herramienta poderosa para el desarrollo de programas que fortalezcan el entrenamiento en creatividad.

<i>Universidad</i>	<i>N° Programas</i>	<i>Cursos en Creatividad Programa</i>	<i>Electivas en Creatividad</i>
UNIMINUTO – Bogotá	26	Proyecto Creativo – Comunicación Gráfica	Exploración Creativa
		Taller Creativo – Realización Audiovisual	
		Sensibilidad Creativa – Educación Artística	
De los Andes	30		Creatividad
		Taller Investigación, Creación y Docencia – Arte	Creatividad y Gobierno
			Taller de Creatividad
Del Rosario	21		Desarrollo de la Creatividad a través de la Arte Terapia
		0	Dibujo de experimentación- Expresión y creatividad
			Desarrollo Creativo
Javeriana – Bogotá *	41		Psicología de la Creatividad
		Creatividad – Ingeniería Industrial	Diseño y pensamiento Creativo
			Seminario Énfasis en Creatividad
			Sensibilizaciones Creativas
			Taller Habilidad Lógico Creativa
			Cognición Creativa
* En el catálogo se encontraron 21 cursos relacionados con Creatividad, pero la mayoría son aplicaciones específicas de cada disciplina y no todos son ofertados en el 1° semestre de 2011.			

Cursos en Creatividad 1-2011

Abordar la inteligencia intuitiva y su relación con el proceso creativo como foco para nuestro trabajo, implica poder identificar las constantes e interacciones posibles entre aspectos como: inteligencia, intuición, creatividad, proceso creativo, meditación, contemplación e inteligencia intrapersonal. Las cuales nos permiten aproximarnos a una propuesta conceptual y metodológica para el entrenamiento en creatividad dentro del ámbito universitario.

La propuesta metodológica de Inteligencia Intuitiva, apoya el proceso de la toma de decisiones y ayuda a optimizar los recursos individuales para buscar nuevas opciones de solución a una situación determinada, bases fundamentales para el desarrollo de la creatividad.

1.4 Antecedentes

Haremos referencia a dos interesantes tesis doctorales de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, España, en las cuales hablan de creatividad e intuición.

También comentaremos un prometedor trabajo de la Universidad Pedagógica Experimental de Venezuela titulado: “Desarrollo de la intuición del estudiante a través de estrategias didácticas creativas” y para terminar haremos referencia a un curso-taller que Vanessa Bejarano empezó a trabajar en Diciembre de 2011, llamado “BEINTUITIVE”: *La intuición en la toma de decisiones para una educación creativa*⁶, en el cual se encuentra un enfoque parecido al que aplicamos en el curso de Exploración Creativa.

En el primer trabajo: *Intuición: vistas de una realidad experimental y su razón de ser teórica* realizado por Elisaveta Georgina Kostova (2008)⁷. El objetivo fundamental de esta investigación se centra en identificar el uso y función que se da al término “intuición” para enfocar la unificación teórica de estudios futuros.

Desarrolla un extenso recorrido por la génesis y la historia del término intuición haciendo hincapié en que la intuición y la creatividad no son iguales, pues este es el error más común encontrado en la investigación de la intuición (Kostova, 2008, pp. 95-97, 216). Además, Kostova propone:

⁶ <http://www.beintuitive.org/experiencias-de-aprendizaje> y <http://www.utopicus.es/es/TOCS/be-intuitive>

⁷ Georgieva Kostova, Elisaveta (2008) *Intuición: vistas de una realidad experimental y su razón de ser teórica*, Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Psicología. Madrid, España.

Mientras la intuición se dedica a unir todo lo que hay en uno, tal y como se presenta en la realidad, las causas con sus efectos inmediatos, la creatividad se dedica a cambiar a su antojo las formas ya existentes para crear nuevas.
(Kostova, 2008, p. 96)

Aunque se presenta la imposibilidad de poder determinar la novedad de los contenidos que maneja la creatividad, Kostova reitera su posición de la necesidad de mantener la distinción entre intuición y creatividad.

Consideramos importante destacar, la mención de Henri Louis Bergson (1977), como el primer autor que asocia la intuición con la creación, "(...) tanto humana como de la misma vida." (Kostova, 2008, p. 17).

Para terminar este acercamiento, la autora de este trabajo hace referencia a la imposibilidad práctica de realizar una investigación de más de 20 sujetos, utilizando la técnica fenomenológica de la entrevista informal o semi-formal, (Kostova, 2008, p. 101), por la dificultad que conlleva la interpretación de la información obtenida para llevarla a generalizaciones; lo que de alguna manera apoya el camino tomado por nosotros en nuestra investigación de trabajar con una muestra de solo 20 estudiantes del curso de Exploración Creativa.

Teresa Huidobro Salas, desarrolló su tesis doctoral titulada: *Una definición de la creatividad a través del estudio de 24 autores seleccionados*. (Madrid, 2002)⁸, en la cual realizó un interesante análisis con el objetivo principal de obtener una definición integrada de "creatividad", a partir de la sistematización de las citas de los autores seleccionados (Entre 1990 y 1996), para luego proponer "Un modelo de la actividad creativa".

⁸ Huidobro Salas, Teresa (2002) Una definición de la creatividad a través del estudio de 24 autores seleccionados, Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Psicología. Madrid, España.

En este trabajo, Huidobro confirma que para la mayoría de los autores, la intuición es más importante que la racionalidad (En proporción 69/31) y por tanto puede considerarse como una característica propia de los individuos creativos (Huidobro. 2002, p. 129). También hace referencia que en algunos casos, se asocian la intuición y el “insight” y en otros se mezclan, por lo que las fronteras de estos dos conceptos no son claramente definibles.

El resultado de la importancia de la intuición en el proceso creativo, al recibir la calificación más favorable de las siete respuestas tentativas del estudio, respalda firmemente nuestra decisión de escoger el camino de la intuición para desarrollar la creatividad.

Además, Teresa Huidobro hace una referencia relevante a la concepción de Marina (1993) sobre el interrogante ¿Intuición o racionalidad en la creatividad? (Huidobro. 2002, p. 20), porque responde a la pregunta definiendo la intuición como “la capacidad humana para utilizar información incompleta o ambigua...” de forma productiva; afirmando también, que la información en estado consciente procede de un repertorio no consciente, implícito, del que desconocemos la organización interna.

Desde la perspectiva anterior, muchos autores conceptúan las fases de “iluminación” o insight, así como la “incubación” como “fenómenos misteriosos”, y entran a manejar profundamente estos aspectos en sus propuestas (Feldman, Langley y Jones, Sternberg (1988), Gruber (1989), Getzels & Csikszentmihalyi (1976)); pero para efectos de nuestro trabajo, antes de profundizar en la esencia de estas fases, nos parece más importante la posibilidad de promover dichos estados, por ello consideramos como una contribución de nuestro trabajo, la promoción del estado de “contemplación”. Por ello, adquiere sentido la investigación realizada en Uniminuto, al corroborar que es posible promover fácilmente estados de meditación en el aula de clase.

La tercera investigación relevante, es la realizada en el Núcleo de Investigación de Creatividad de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador en Barquisimeto –

Venezuela⁹, donde analizan las teorías que proponen el desarrollo intuitivo y proponen unas estrategias didácticas para propiciarlo.

Además de realizar un interesante recorrido por la evolución histórica de la intuición desde Platón (Siglo IV A.C.) hasta nuestros días; nos presentan una afirmación que parecería resumir precisamente nuestra labor en este trabajo:

“Todas las aproximaciones al fenómeno intuitivo... descubren un proceso sorprendentemente natural y, a la vez, de una complejidad sin límites...”

Por lo anterior, los autores proponen que para acercarnos consistentemente a la intuición, es necesario recurrir al estudio científico del cerebro y toman el camino propuesto por el premio Nobel de fisiología de 1981, Roger Sperry, sobre la importancia de las funciones de los dos hemisferios cerebrales.

Es importante anotar, que aunque nosotros tomamos un camino diferente al de los hemisferios cerebrales propuesto por Sperry, si profundizamos en las funciones cerebrales y neurofisiológicas del cerebro y por ello tenemos una sección dedicada a los modelos propuestos por Mauro Torres en su libro “El Acto creador” (Torres, 2009) y Antonio Damasio (2011) en su libro Y el cerebro creó al hombre, que nos proporcionó herramientas basadas en conocimientos que no existían 10 años atrás.

Otro aporte muy importante de la investigación de los académicos venezolanos, es la propuesta que para educar la intuición, implicará enseñar a las personas a modificar lo que ya hacen, y no reemplazar sus procesos existentes por otros completamente nuevos; y para ello desarrollan ejercicios que promueven el auto encuentro, la creación sensitiva y las llamadas estrategias interhemisféricas; para desarrollar la integración de cerebro, cuerpo y mente; porque para fortalecer la intuición no solo se necesita la lógica y la racionalidad, sino también las emociones y los sentimientos.

⁹ Elena Bravo, Livia Hernández de Macías y José O. Martínez (2010). Desarrollo de la intuición del estudiante a través de estrategias didácticas creativas. Revista EDUCARE, Volumen 14, Número 3, Septiembre-Diciembre 2010. (pág. 53-77). Barquisimeto, Venezuela.

Finalmente, una referencia digna de tener en cuenta, es el reciente taller “BeIntuitive: La Intuición en la toma de decisiones para la creatividad aplicada”¹⁰, donde Vanessa Bejarano utiliza como base conceptual la Inteligencia Intuitiva y la creatividad aplicada, para la capacitación en estrategias creativas y el fortalecimiento en la toma de decisiones. Es conveniente resaltar que Vanessa Bejarano está trabajando en su tesis doctoral: *La intuición como herramienta práctica en la educación creativa*, y este taller es parte de su proceso de investigación.

Es interesante comentar, que el enfoque desarrollado en este taller, así como algunos de los ejercicios propuestos en la investigación de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador de Venezuela que referimos anteriormente, son similares a los que trabajamos en nuestro curso de Exploración Creativa y nos corroboran que vamos en una dirección relevante, comentario hecho por Bejarano al leer un esquema que le enviamos para su consulta.

¹⁰ <http://www.beintuitive.org/experiencias-de-aprendizaje> y <http://www.utopicus.es/es/TOCS/be-intuitive>

Capítulo 2: Marco teórico

2.1 Introducción

La manera como está estructurado este proyecto se basó en una de las muchas posibilidades que nos brinda el pensamiento complejo, donde los conceptos: pensamiento concreto, pensamiento formal y pensamiento post-formal, nos aportan una lógica polivalente, ayudándonos a abordar la multidimensionalidad que presenta nuestro acercamiento a la creatividad, por el camino de la Inteligencia Intuitiva.

Una visión rápida del Esquema general se presenta en la Ilustración 2, y para una comprensión más profunda de nuestra perspectiva, sería conveniente leer en este mismo documento el **Anexo 2: Desde el Pensamiento Complejo**.

La ventaja que nos brinda esta opción, es que en una situación tan compleja como la que abordamos, tenemos la posibilidad de observar muchas facetas del problema en una sola hoja.

Observando detenidamente la Ilustración 2, en la columna de la izquierda encontramos el encadenamiento del programa de Exploración Creativa con el **“Estado de contemplación”**, y en la columna central los aspectos teóricos que nos llevaron a la propuesta heurística de los **“Elementos de Inteligencia Intuitiva”**, los dos grandes aportes de este proyecto.

También es importante anotar, que la columna de la derecha nos muestra los aspectos a concretar, para consolidar conceptualmente el arquetipo del **“Mago creador”**.

<i>La inteligencia Intuitiva como camino en el proceso Creativo</i>															
	Concreto Exploración Creativa	Formal Las 3 I	Post-formal Somos CREADORES												
<i>Post-formal</i>	Se puede promover el estado de Contemplación y manejar las funciones cerebrales	Elementos de la Inteligencia Intuitiva <ul style="list-style-type: none"> - Despertar nuestros sentidos - Conexión de conocimientos conscientes e inconscientes - Decisiones rápidas pero no apresuradas - Las decisiones dependen de las coordenadas del pensamiento - Desarrollo de su propia estrategia 	El Mago Creador Lo podemos desarrollar porque todos lo tenemos dentro.												
<i>Formal</i>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fases Creativas</th> <th>Etapas de la Meditación</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Preparación</td> <td>Concentración</td> </tr> <tr> <td>Incubación</td> <td>Concentración mantenida</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Contemplación</td> </tr> <tr> <td>Iluminación</td> <td>Iluminación</td> </tr> <tr> <td>Aplicación y/o comprobación</td> <td>Inspiración</td> </tr> </tbody> </table>	Fases Creativas	Etapas de la Meditación	Preparación	Concentración	Incubación	Concentración mantenida		Contemplación	Iluminación	Iluminación	Aplicación y/o comprobación	Inspiración		Tipos de creación <ul style="list-style-type: none"> - Creacionista - Evolucionista - Dimensional
Fases Creativas	Etapas de la Meditación														
Preparación	Concentración														
Incubación	Concentración mantenida														
	Contemplación														
Iluminación	Iluminación														
Aplicación y/o comprobación	Inspiración														
<i>Concreto</i>	Programa de Exploración Creativa <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo EN - Desarrollo CON - Basados EN 		Los mitos de creación												

Ilustración 2. Esquema General

Este aspecto traspasó con creces el alcance de nuestro proyecto, porque aunque gastamos cientos de horas en la investigación y conpaginación de los mitos, en las 25 culturas estudiadas en los cinco continentes; la pretención de correlacionar el transfondo de los mitos de creación con la vocación creadora de la naturaleza humana, sería considerar una realidad el arquetipo del “Mago creador”; cuestión que aún estamos lejos de identificar.

Por lo anterior, un ensayo del recorrido por lo mitos de creación y nuestra propuesta de funciones de creación, está incluido en este documento en el **Anexo 3: Mitos de Creación**; para calmar la curiosidad del lector inquieto.

Este tema no fue retirado del proyecto, por la importancia conceptual que representa para una visión integral del camino hacia la creatividad. Además, es un eje fundamental de las coordenadas del pensamiento y aunque está presentado en tercer nivel jerárquico en los elementos de la **Inteligencia Intuitiva**, es completamente determinante en la toma de decisiones de cada uno de nosotros.

2.2 El intelecto y las Inteligencias Múltiples

Para iniciar nuestro acercamiento al aspecto conceptual del trabajo, empezaremos con la Estructura del Intelecto de Guilford (1967) y las Inteligencias Múltiples de Gardner; luego delimitaremos un derrotero para la Intuición y su aplicación en la propuesta de LAS TRES I, para culminar con los conceptos de Inteligencia Intuitiva y nuestro esquema de la misma.

2.2.1 Estructura del Intelecto de Joy Paul Guilford (1967)

El estudio del intelecto ha tenido gran cantidad de enfoques, por lo esencial que representa para la naturaleza humana. Nos acercamos a este modelo, porque nos

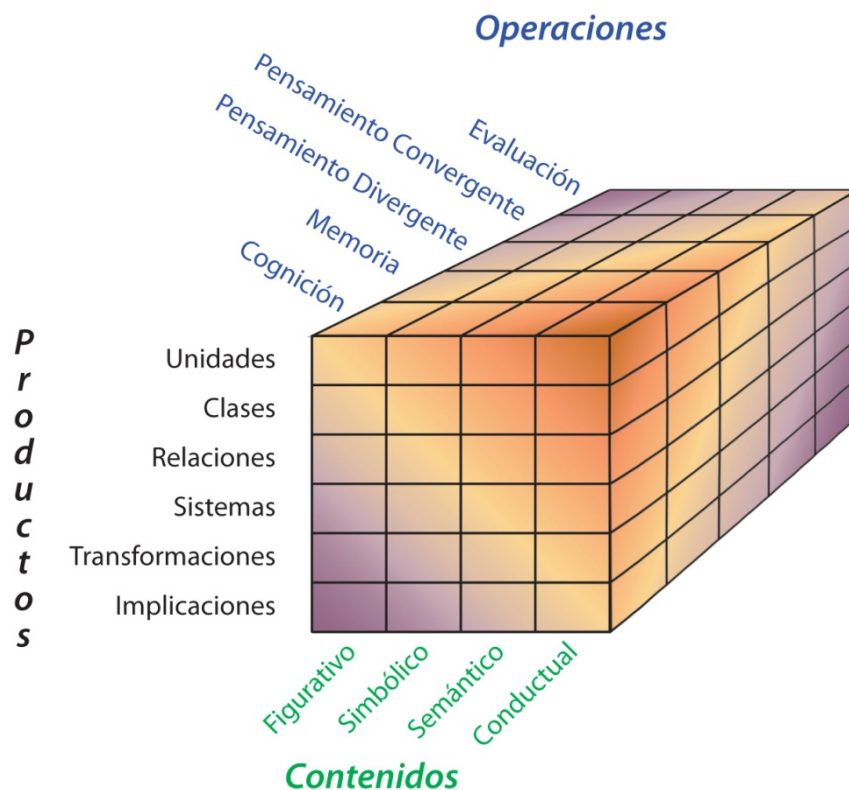


Ilustración 32. Modelo Estructural del Intelecto de Guilford

muestra explícitamente la gran cantidad de variables que participan en la determinación de los factores que intervienen en los procesos del intelecto humano, mostrándonos que definitivamente es una verdadera obra de arte de la evolución.

Lo interesante del modelo factorial de Guilford, es que sustentó que existen clases de “aptitudes paralelas” a las diferentes clases de información, y gran parte de sus trabajos estuvieron encaminados a demostrar la independencia de tales aptitudes; de manera que aunque las operaciones y productos pueden ser los mismos en un caso determinado, los contenidos si varían y estos no presentan una correlación significativa. Estos resultados también fueron corroborados por Manuela Romo años después.

Del gráfico tomado del libro “Psicología de la Creatividad” de Manuela Romo (1997, p. 97), podemos deducir que en la propuesta hecha en 1967 por Guilford, son al menos 120 aptitudes diferentes que participan en los procesos intelectuales, que luego fueron extendidas por el mismo Guilford a 150 (en 1977) y a 180 (en 1988), al considerar nuevos contenidos.

Pero no es la gran complejidad del intelecto humano lo que queremos destacar, es importante anotar que la inquietud que nos motiva está relacionada, con que conocemos muchas personas con grandes “intelectos” y conocimientos, pero no todos actúan inteligentemente, lo que nos lleva a abordar un enfoque complementario de la capacidad “mental” humana.

2.2.2 Las Inteligencias Múltiples (I.M.) por Howard Gardner (1983–1990)

Para buscar “un enfoque explicativo y no factorialista”, como lo dice Manuela Romo en su libro “Psicología de la Creatividad” (1997, p. 98), nos acercamos a la propuesta de Inteligencias Múltiples (I.M.).

El concepto de I.M. emerge como una visión alternativa para la educación actual, ante la *“visión uniforme, en la escuela uniforme, donde existe un currículo básico... y muy pocas electivas...”*; según las palabras de Howard Gardner en su libro *“Inteligencias Múltiples, la teoría en la práctica”* (1993, p. 26), a lo que ha llevado el test de inteligencia conocido como coeficiente intelectual (C.I.). Implementado por Alfred Binet a principios del siglo XX, ya que este presenta una visión unitaria de la inteligencia.

La propuesta de I.M. habla de una visión pluralista de la mente, donde las personas tienen diferentes potenciales y estilos cognitivos; donde es necesario centrar la escuela en el individuo, con una visión polifacética de la inteligencia.

En su propuesta, Gardner define la inteligencia como la capacidad para resolver problemas o elaborar productos, que son de gran valor para un determinado contexto comunitario o cultural. (*“Inteligencias Múltiples, la teoría en la práctica”*, 1993, p. 27)

A continuación describimos la clasificación de las Inteligencias propuesta por Gardner en el libro referenciado anteriormente (pp. 37-49), sin orden de importancia:

- **Lingüística:** exhibido en su forma más completa, tal vez en los poetas.
- **Lógico matemática:** además de la habilidad del manejo numérico, incluye también la capacidad científica.
- **Espacial:** capacidad de formarse un modelo mental de un mundo espacial y operar en el.
- **Musical:** capacidad de expresarse por medio de formas musicales, y la habilidad para identificar y reproducir la armonía y el ritmo, ya sea con la voz, con instrumentos o con los símbolos musicales (notas musicales); exhibida por genios como Wolfgang A. Mozart, Leonard Bernstein y muchos más.
- **Corporal y cinética:** capacidad para resolver problemas o elaborar productos empleando el cuerpo o partes del mismo.

- **Intrapersonal:** capacidad de formarse un modelo ajustado y verídico de sí mismo y ser capaz de usar este modelo para desenvolverse eficazmente en la vida.
- **Interpersonal:** capacidad para entender a las otras personas, motivarlas, comprenderlas.
- **Naturalista:** fue incluida varios años después, y es la competencia para percibir las relaciones que existen entre varias especies o grupos de objetos y personas.

El objetivo funcional de esta propuesta, es ayudar a las personas a que alcancen sus los fines vocacionales y aficiones que mejor se adecuen a su perfil particular de inteligencia. Es importante anotar que en la persona corriente, y en realidad en casi todo el mundo, se presenta una mixtura de diferentes tipos de inteligencia.

En nuestro caso, este enfoque es muy enriquecedor, porque la creatividad tiene tantas manifestaciones como personas. Además, es apenas lógico que una visión pluralista de la inteligencia, sea un gran soporte para sustentar una visión aún más pluralista en el desarrollo de la creatividad.

2.2.3 La intuición

Como sería de esperar, en un proyecto como éste en donde el término “**Intuición**” es uno de los ejes centrales, es un paso apenas lógico pretender acercarnos a una definición.

Estuvimos tentados a iniciar con la definición del diccionario de La Real Academia de la Lengua Española, pero definitivamente el término “intuición” presenta muchos matices, por ello la dejaremos para el final y preferimos iniciar recordando las palabras de Mario Bunge en la introducción a su libro “Intuición y razón”, (1996, p.11):

Hay pocas palabras tan ambiguas como “intuición”. Su utilización indiscriminada es tan engañosa que se ha llegado a suponer seriamente su expulsión del

diccionario. Sin embargo ello no sería práctico, porque está firmemente enraizada en el lenguaje ordinario y también en el lenguaje técnico y habría que introducir en su lugar muchos términos nuevos.

... Los filósofos y los científicos no concuerdan generalmente en cuanto al significado de la "intuición"... y tanto los filósofos, como los científicos a menudo emplean la palabra "intuición" descuidadamente...

Como exponer los argumentos y las clasificaciones que hace Mario Bunge de la "intuición" en el libro citado, se salen completamente de este contexto, me gustaría resaltar la siguiente conclusión (1996: P. 192-193):

*"La intuición es fértil en la medida que es refinada y desarrollada por la razón.
... La intuición inadecuada bloqueará al razonamiento, y a su vez el razonamiento equivocado o fuera de lugar malogrará la intuición valiosa."*

Lo interesante de la propuesta de Bunge, es que si se quiere hablar de la "intuición", es indispensable delimitarle un contexto, por eso para nosotros la "intuición" adquiere un sentido completamente **funcional** y los comentarios siguientes son fiel reflejo de esta percepción.

- Para Ramón Marqués, en su libro "Inteligencia intuitiva" (2006, p. 16), la intuición es la percepción –a través de la conciencia- de algún aspecto del inconsciente.
- Para Carl G. Jung la intuición es una de las cuatro funciones que necesitamos las personas para comprender la realidad, junto con el pensamiento, el sentimiento y la sensación. Mielczareck, V. (2008 P. 10) Inteligencia Intuitiva.
- Vanessa Mielczareck considera a la intuición, como un modo de conocimiento y comprensión del mundo. Mielczareck, V. (2008 P. 10) Inteligencia Intuitiva.

- Mauro Torres la explica como un salto de información de la función Creadora-Alucinatoria e inconsciente a la función Racional-Verbal y consciente. Torres, M. (2010 pp. 219-229) El acto Creador.
- William Duggan en su libro “Intuición Estratégica”, menciona tres clases de intuición (2009, Portada interior)
 - **La ordinaria:** Es solo una sensación, un presentimiento.
 - **La experta:** Es la identificación súbita, el reconocimiento instantáneo de algo conocido.
 - **La estratégica:** No es una sensación vaga como la ordinaria, sino un pensamiento claro y no es rápida, como la experta, sino lenta. Funciona en situaciones nuevas, son los destellos de perspicacia.
- OSHO en su libro “Intuición” (2007, p. 9), la describe como la percepción directa de la realidad sin interferencia de los prejuicios y la ideología de la mente. Es un conocimiento que trasciende la lógica, va más allá del intelecto.
- En el libro “Del intelecto a la intuición” (2006, p. 117), Alice Bailey se acerca a la “Intuición” como la captación directa de la verdad, aparte de la facultad razonadora o de cualquier otro proceso del intelecto...
- Para Emmanuel Levinas en su libro “La teoría fenomenológica de la Intuición” (2004, p. 93), la intuición es el modo de la conciencia o de la representación a través de la cual entramos en contacto con el ser, es un acto con una estructura determinada.
- Para Elena Bravo, Livia Hernández de Macías y José O. Martínez (2010)¹¹, la intuición es un tipo de cognición, es decir, una forma o mecanismo por el cual es posible percibir, pensar y aprender y extienden su concepto a que una simple impresión, una intuición, una imagen mental, equivalen a mil palabras cuidadosamente organizadas.

¹¹ Desarrollo de la intuición del estudiante a través de estrategias didácticas creativas. Revista EDUCARE, Volumen 14, Número 3, Septiembre-Diciembre 2010. (pág. 53-77). Barquisimeto, Venezuela.

Podríamos continuar con una lista interminable de propuestas, pero cada una de ellas requiere su propio contexto, que difieren bastante unos de otros; por ello nos parece importante traer algunos apuntes de Teodoro Widogsky, Académico del Departamento de Ingeniería Industrial, Universidad de Chile¹², que desde un enfoque empresarial pretende hacer algo similar a lo que queremos hacer nosotros, tendiendo un puente entre Creatividad e Intuición, al definir la relación entre las dos, como las dos caras de una misma moneda:

- “La intuición no evalúa, no es racional, pero no es contraria a la razón; más bien, opera según una lógica "invisible" a primera vista”.
- El acto intuitivo es una expresión personal, mientras que el acto creativo se expresa con la declaración de una comunidad.
- “La intuición se hace cargo de una anomalía o singularidad que anticipa, en una comunidad y en un momento histórico. La creatividad se hace cargo de un quiebre que es escuchado en una comunidad en un momento histórico”.
- Intuición y creatividad son fruto de las vivencias personales y la propia historia individual.
- Tanto la intuición como la creatividad, necesitan de las etapas de incubación e iluminación para su manifestación.

Resumiendo, al término “**intuición**” le daremos dos tratamientos a lo largo de este trabajo; cuando nos referimos al sustantivo como tal, tomaremos la definición propuesta en el diccionario de La Real Academia Española ([en línea]¹³ donde intuición es el “**resultado de Intuir**”, y a su vez, “**intuir**” es “**Percibir íntima e instantáneamente una idea o verdad, tal como si se la tuviera a la vista**”. La importancia de esta elección, es la necesidad de siempre tener presente, que la

¹² Widogsky, Teodoro (2005). Creatividad e Intuición: Interpretación desde el Mundo Empresarial. Documento de Trabajo, Centro de Gestión. Social Science Reserch Network. Recuperado el 15 de Octubre de 2011 de <http://www.dii.uchile.cl/~ceges/publicaciones/Ceges75.pdf>

¹³ <http://www.rae.es/rae.html>, recuperado: 18 de Marzo de 2011

intuición es una percepción fruto de una interacción difícilmente definible, por lo que incluir términos en la definición, como comprensión, o juicios de valor, no siempre aplican.

Precisamente por lo anterior, decidimos acercarnos a una realidad funcional y tomar 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), a los cuales les dedicamos una sección especial más adelante.

2.3 LAS TRES I (Inteligencia – Intelecto – Intuición)

Es importante recalcar, que mientras gran parte de los médicos, psicólogos, psiquiatras, terapeutas, etc., parten del ser humano enfermo para ayudarlo a llegar a la “normalidad”, a nosotros nos complace más la inquietud de Abraham Maslow y la psicología transpersonal, de partir del individuo corriente (“normal”), para ayudarlo a llegar a niveles superiores de desarrollo.

Al acercarnos al ser humano y a su forma de pensar y actuar, percibimos al menos tres niveles de las capacidades mentales: el intelecto, la inteligencia y la creatividad.

Aproximándonos a esta situación de una manera pragmática, queremos diferenciar los tres niveles recordando lo escrito anteriormente: Conocemos personas con un gran intelecto y una gran cantidad de conocimientos, pero algunos de ellos no suelen “actuar inteligentemente”.

Lo que queremos expresar, es que existe una capacidad más allá del intelecto y que basándose en el, produce unos “resultados” más elaborados, y esta capacidad la podríamos llamar “inteligencia”. Para corroborar lo anterior, le pedimos al lector que nos permita utilizar la redundante afirmación.

***Se llega al nivel de Inteligencia, cuando usamos “inteligentemente” el
intelecto.***

A su vez, también conocemos algunas personas que actúan “inteligentemente”, pero a lo largo de su desempeño laboral y/o personal, manifiestan actuaciones donde la “creatividad” no es un factor relevante.

Al considerar la creatividad como un factor relevante, cuando los resultados se salen de lo común y además presentan soluciones o formas que pueden ser consideradas novedosas y/o de valor social; queremos resaltar que la creatividad tiene como cualidades necesarias pero no suficientes tanto el intelecto como la inteligencia. Por lo anterior y nuevamente con el permiso del lector expresamos otra redundante afirmación:

Actuamos con “creatividad”, cuando usamos “creativamente” la inteligencia.

Queremos alertar al lector, que antes de proponer un trabalenguas o un juego de palabras, lo que queremos expresar es que la capacidad mental del ser humano tiene al menos tres estadios o niveles, y que cada uno es la base para el desarrollo del siguiente; dicho de otra manera, necesitamos un desarrollado y equilibrado intelecto para actuar “inteligentemente”, y a su vez, necesitamos un nivel de inteligencia maduro y estructurado para actuar “creativamente”.

Lo expresado en el párrafo anterior, solo hace explícito a lo que podríamos llegar con el “sentido común”, pero el fondo de nuestra propuesta se basa en que para llegar a la creatividad, también utilicemos el camino de la intuición.

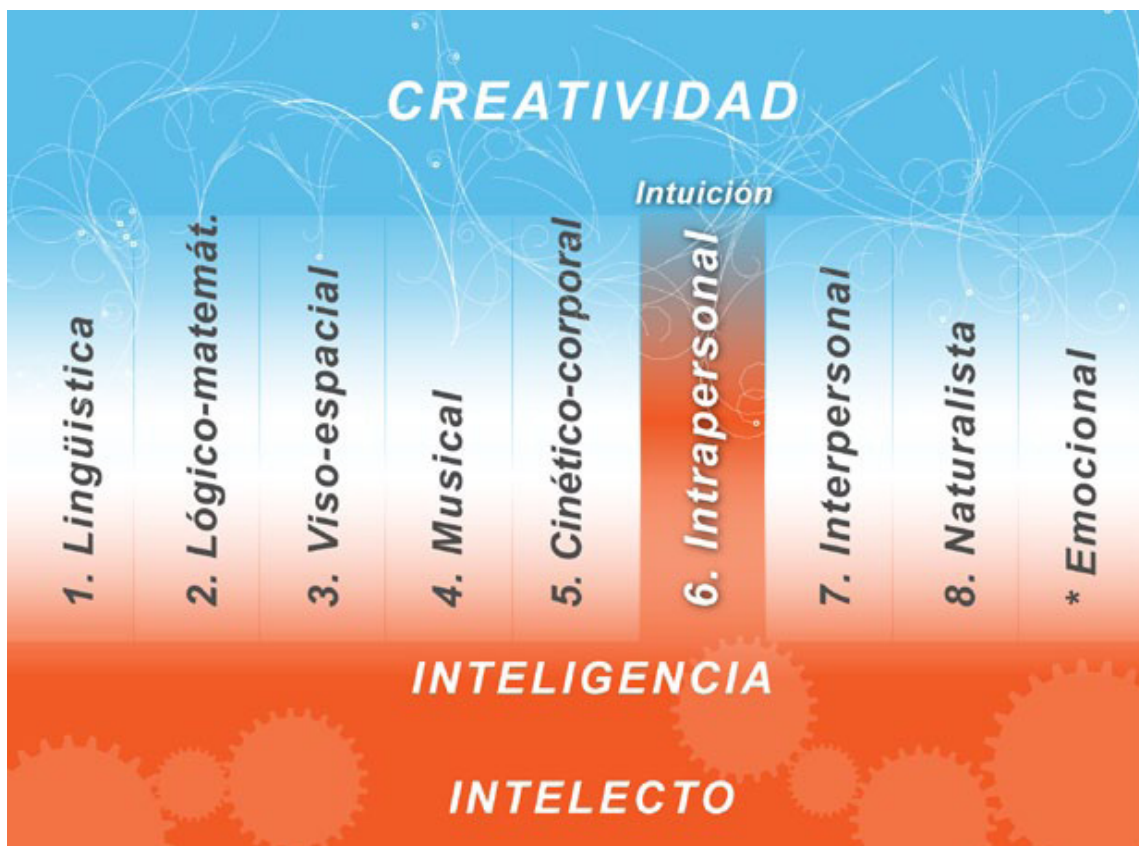
Hacemos énfasis en la expresión también, porque la gran mayoría de las más de 150 técnicas para el desarrollo de la creatividad que existen en la actualidad, se centran en el desarrollo de las inteligencias: lingüística, lógico-matemática y espacial (desde una perspectiva de las inteligencias múltiples), y antes que reemplazarlas o rechazarlas lo que estamos proponiendo, es que el desarrollo de la inteligencia **intrapersonal**, debería ser el punto de partida de la mayoría de los programas para el “desarrollo creativo”, porque consideramos que esta inteligencia subyace o es la base de todas las demás.

Recordando los términos que describen la inteligencia intrapersonal: *es la capacidad de formarse un modelo ajustado y verídico de sí mismo y ser capaz de usar este modelo para desenvolverse eficazmente en la vida*, nos damos cuenta que pueden ser muchas las opciones para desarrollarla, y aquí es importante mencionar el magnífico trabajo de Daniel Goleman (y otros) en su famosa propuesta: “La Inteligencia Emocional”.

Nosotros escogimos la intuición como un camino para desarrollar la inteligencia intrapersonal, porque sentimos que aunque puede ser una elección “tortuosa”, esta contiene los elementos más ricos y productivos, ya que incluye los componentes perceptual y emocional, complementando la capacidad de la acción mental, como claramente lo expone Ramón Marqués en su esquema de las Coordenadas del Pensamiento (expuesto en la sección siguiente).

Finalmente podemos concluir, que nuestra propuesta para el desarrollo de la Creatividad en los individuos corrientes, se puede concretar en el desarrollo de:

LAS TRES I: Inteligencia – Intelecto – Intuición.



2.4 La inteligencia intuitiva

Sin lugar a dudas siempre queremos disponer de todos nuestros conocimientos previos al momento de tomar una decisión. Sin embargo, no podemos acceder en forma consciente a la totalidad de la información que tenemos almacenada; aunque contamos con lo que Malcolm Gladwell denomina *inconsciente adaptativo*, concebido como: “Una especie de ordenador gigantesco que procesa rápido y silenciosamente, muchos de los datos que necesitamos para continuar actuando como seres humanos” (Gladwell, M. 2006: 22). Pero hay algo muy importante; este conocimiento está disponible y aunque lo accedemos de manera inconsciente, podemos habilitar rutas o estados que nos permiten llegar a él. Es evidente que sólo recuperamos conocimientos previos que hemos adquirido mediante el aprendizaje experiencial o codificado, los cuales se convierten en nuestros imaginarios simbólicos y nos permiten ser en mayor o menor medida expertos en un tema; no podemos pretender tener respuestas o construir productos con conocimientos que no tenemos.

Las decisiones tomadas a primer juicio, pueden ser tan buenas como las conscientes y deliberadas; y es precisamente eso, lo que ignoramos de nuestra inteligencia intuitiva, nos sentimos obligados a ver los pros y contra de una decisión antes de tomarla. Dudamos de la efectividad de nuestra intuición, por la misma necesidad de comparar y discutir. Sólo confiamos en decisiones conscientes, y sucede que muchas veces la cantidad de información que tenemos al momento de deliberar, nos impide ser asertivos. Es aquí pues, donde la formación y 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.

Realmente no parece que tenemos mucho dominio sobre lo que aflora a la superficie de nuestra conciencia, puesto que cambiamos los modos conscientes e inconscientes de pensar, en función de la situación y de los prejuicios que adquirimos durante la formación y las experiencias vividas. Al referirse a la Inteligencia Intuitiva,

Ramón Marqués en su libro (2006, pp. 19-38) introduce dos aspectos de especial relevancia en la toma de decisiones: la dimensión de los valores y de los arquetipos, los cuales desde el inconsciente motivan la conducta; planteando desde esta perspectiva lo que denomina las coordenadas del pensamiento, las cuales enumeramos a continuación:

- **Aptitudes o habilidades:** asociadas a la inteligencia como capacidad para resolver problemas. En esta coordenada, Ramón Marqués se fundamenta básicamente en las inteligencias múltiples de Howard Gardner, porque considera que este enfoque está centrado en la “dimensión neurobiológica” casi exclusivamente.
- **Supuestos o prejuicios culturales:** lo que damos por cierto debido a nuestra formación y vivencia socio cultural. Nuestros pensamientos no parten de cero, sino de todo un conjunto de elementos culturales que hemos aprendido y apropiado a lo largo de nuestras vidas. No sobra resaltar, que muchos de estos supuestos no son conscientes y explícitos y no por ello dejan de ser determinantes en la elaboración de nuestros pensamientos.
- **Complejo emocional:** estados de ánimo, formas de relacionarnos con nosotros mismos y la capacidad de interactuar con otros para establecer relaciones. Entendiendo que los sentimientos están en la base de la inteligencia y por tanto también son base para los pensamientos.
- **Valores esenciales de la persona:** formación ética que determina formas de actuar, de acuerdo a la valoración de lo correcto o incorrecto para la toma de decisiones. Aunque sabemos que estos existen, no los podemos ver directamente, pero los empezamos a identificar a través de los pensamientos, sentimientos, expresiones y acciones, y al final son fácilmente observables en la realidad cotidiana.
- **Modelos arquetípicos:** determinan diversos tipos de motivación y actuación por dominar parte de la estructura psicológica de las personas.

Desde la visión de Carl Gustav Jung, los límites de lo personal desbordan en lo colectivo y por ello respaldó su famosa teoría del inconsciente colectivo, y aunque considera que el número de arquetipos es ilimitado, concretó algunos característicos que nos ayudan a comprender la naturaleza humana. Es importante anotar, que el inconsciente colectivo lo sustenta Ramón Marqués, desde la física relativista y la física cuántica, relacionando el campo vibratorio como otra dimensión de la realidad. Además, propone el continuum materia - energía vibratoria - dimensión psíquica que estructura nuestra existencia, y afirma que la actualización del mundo platónico de las ideas (el cielo empíreo) la hace el bioquímico inglés Rupert Sheldrake con la propuesta de los campos morfogenéticos, pues la aplica a las moléculas, a los átomos, a la morfogénesis biológica, a la evolución, a los instintos, a la conducta y al pensamiento.

Estas coordenadas del pensamiento son entonces referentes o marcadores de actuación, que suelen ser determinantes en la forma como realizamos la lectura de las realidades y de las experiencias que vivimos.

La autora Vanessa Mielczareck, al referirse a la inteligencia intuitiva nos invita a identificar lo irracional que habita en nosotros mismos para ser más intuitivos, favoreciendo la concurrencia de sincronicidades, las cuales nos revelan el sentido de las situaciones permitiéndonos entenderlas y actuar en consecuencia. Propone técnicas básicas para canalizar el proceso intuitivo, que requieren constancia y entrenamiento cotidiano, entre ellas se destacan las siguientes: aprender a respirar, centrarse y alinearse a partir de la visualización, y controlar la energía personal, aspectos que también se trabajan en el curso de Exploración Creativa.

Para comprender como interactúan algunos de los elementos expuestos anteriormente, es relevante traer el experimento realizado en la universidad de Iowa,

y muy bien explicado por Malcom Gladwell (2006, pp. 19-21) en su libro: La inteligencia intuitiva.

El experimento consistía en un juego de cartas donde los jugadores tienen frente a ellos cuatro mazos de naipes; dos rojos y dos azules. Cada naipe gana o pierde dinero y la dinámica del juego es darle la vuelta a las cartas de los mazos una a una para obtener la ganancia máxima.

Lo que los apostadores no saben es que las cartas rojas ofrecen ganancias elevadas pero si se pierde con ellas la cantidad también es alta, mientras que las azules ofrecen ganancias constantes de 50 dólares y pérdidas moderadas. El objetivo del juego es determinar, cuánto tardará el participante en darse cuenta que las cartas rojas no son las indicadas. La universidad de Iowa con el propósito de conocer las reacciones de los participantes, mide con sensores el cambio de la conductividad eléctrica en las palmas de las manos, para identificar los estímulos generados por el cuerpo ante cada mazo de cartas.

	Cartas Boca Arriba	Reacción Apostadores	
	A partir de 10	Generan respuestas de estrés hacia las cartas rojas. Empiezan a hacer ajustes antes de ser conscientes de ellos. <i>Habían descubierto el juego antes de darse cuenta que lo habían hecho.</i>	{ <u>Inteligencia Intuitiva</u> : Más rápida. Debajo de la superficie de la conciencia
{ Experiencia	50	Empiezan a INTUIR en qué consiste el juego; empiezan a preferir los naipes azules.	
	80	La mayor parte ha descubierto cómo funciona el juego.	

Tabla 1. Resultados Universidad Iowa

En síntesis, podemos concluir que la **Inteligencia Intuitiva** es un proceso que nos permite la conexión de nuestras 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 de nosotros mismos, para llegar a las respuestas o productos que estamos construyendo.

Es fundamental tener en cuenta, que todos los seres humanos somos diferentes y por tanto nuestras aptitudes, habilidades, gustos, tendencias y percepciones también lo son; por ello es necesario que cada uno de nosotros sea consciente de su propio ser, para que partiendo de los recursos con que cuenta, busque y encuentre el método o “**estrategia**” más apropiado que lo lleve a consolidar sus propios objetivos. Por ello el trabajo que realizamos sobre la autopercepción en el curso de Exploración Creativa, es fundamental en el encuentro con nosotros mismos y consideramos este punto como el sexto elemento de nuestra propuesta de Inteligencia Intuitiva.

2.5 Meditación y creatividad

Como la meditación es un camino milenario a la autopercepción y el auto control, elementos vertebrales del programa de Exploración Creativa, nos acercamos a la relación entre el proceso creativo y el proceso de meditación, recordando que tanto Ramón Marqués como Emmanuel Levinas en sus definiciones de intuición (citadas anteriormente), la identifican como una percepción con una estructura determinada por parte de la conciencia, de algún aspecto inconsciente.

Para el paralelo entre el proceso creativo y el proceso de meditación que realizaremos a continuación, identificaremos la autopercepción, como la capacidad del ser humano para reconocer sus sensaciones, emociones, capacidades y limitaciones en los diversos campos de actuación e interacción que se dan en la vida cotidiana. Es por esto que quien ha desarrollado su autopercepción, reconoce los límites máximos a los que puede llegar por ejemplo en una prueba física, al

identificar las señales que emite su cuerpo, las cuales le indican hasta donde debe exigirse y cuando debe detenerse para no ocasionarse una lesión o daño físico. Igual sucede cuando al reconocer las propiedades y características de los alimentos que tenemos disponibles, consumimos sólo los que necesitamos sin incurrir en excesos que afecten la salud. Trabajar deliberadamente para mejorar la autopercepción, es una posibilidad que tenemos disponible para activar al máximo nuestros sentidos y así entender, aprovechar e integrar las señales de nuestro cuerpo.

Todos los que trabajamos en el acercamiento a la Creatividad solemos identificar claramente las etapas o fases propuestas en 1913 por Poincaré, y que fueron apropiadas por Wallas en 1926 y aplicadas a la creatividad científica por el matemático Hadamard en 1945. Estos 4 “momentos clásicos” del proceso creativo se encuentran ampliamente documentados por autores modernos como Teresa Amabile, José Luis García, Daniel Goleman, Manuela Romo, Carlos González Q,... etc.

Momentos 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.

Los estudiosos de los milenarios procesos de meditación, identificaron al menos 5 etapas o partes de este proceso; a continuación exponemos la propuesta de Alice A. Bailey en su libro “Del intelecto a la Intuición” (2006, p. 73).¹⁴

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

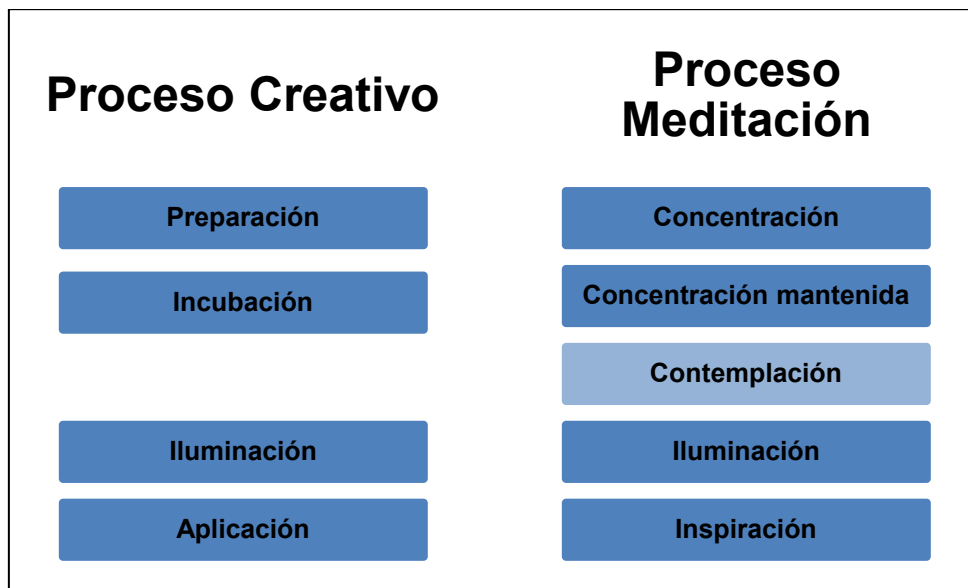


Tabla 2. Paralelo entre el Proceso Creativo y el Proceso de Meditación

¹⁴ Daniel Goleman en su libro “La meditación y los estados superiores de conciencia”, refiere detalladamente los pasos expuestos en el Visuddimaggā (siglo V D.C.), pero es excesivamente detallado para los objetivos de este trabajo. (2006, pp-68-69)

Como podemos apreciar en el paralelo propuesto, existe una gran similitud entre el proceso creativo y el proceso de meditación, siendo importante resaltar que la etapa de **Contemplación**, paso indispensable para la iluminación en el proceso meditativo, la encontramos también claramente identificada, tanto por Daniel Goleman, Manuela Romo y otros autores, en el momento llamado “**fluir**”, estado que se presenta cuando se va a entrar en el “**insight**”, o más comúnmente llamado el **¡ Ajá !** (La iluminación creativa).

2.5.1 El estado de Contemplación

Estudiamos la Creatividad no solo por curiosidad y el deseo de conocer, sino porque es muy importante tener en cuenta, que es posible promoverla y desarrollarla; por ello estamos convencidos que con nuestra propuesta del curso de Exploración Creativa, podemos ayudar a cultivarla solo hasta el **estado de Contemplación**, porque los pasos siguientes (Iluminación y aplicación) son fruto de lo que ha trabajado cada individuo, tanto en una disciplina del conocimiento o del desarrollo humano, como en su propio crecimiento personal.

Con la intención de aclarar el panorama y situarnos en la posición apropiada, nos parece relevante mencionar el modelo de los tres componentes de la Creatividad, propuesto por Teresa Amabile.

- **Pericia:** Es el conocimiento técnico, las destrezas y talentos en una disciplina. (Confirma el paradigma de las 20.000 horas o 10 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 esa pasión interna para abordar una situación o problema.

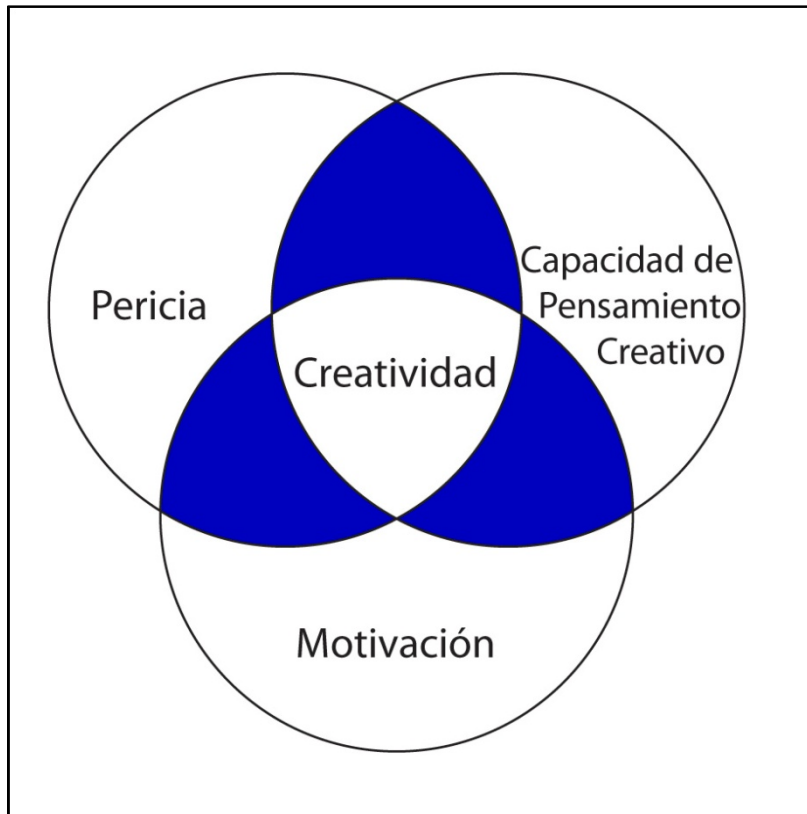


Ilustración 5. Los Tres Componentes de la Creatividad

En nuestro interés por 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 Teresa Amabile, que la mayor parte de la tarea la debe realizar cada individuo, tanto en el trabajo mantenido y sistemático en un área específica, como en identificar y promover sus propios intereses y motivaciones.

Uno de los aportes más relevantes de este trabajo, es resaltar que llegar al estado de **Contemplación** o al bien llamado **“Fluir”**, no es fruto de una situación extraordinaria o casual y antes que esperar pasivamente a que se presente,

nosotros nos podemos entrenar para llegar a dicho estado. Siendo esta la esencia del quinto elemento de la Inteligencia Intuitiva. (Conocer y explorar el “**estado de contemplación**”)

Ramiro A. Calle en el prólogo de la edición en castellano del libro “La meditación y los estados superiores de conciencia” de Daniel Goleman (2006, pp. 5-7), al resumir las enseñanzas de Siddharta Gautama, el Buda, hace un relevante énfasis al desarrollo de la atención y la concentración, nombrando los fundamentos de la atención como:

- La contemplación del cuerpo.
- La contemplación de las sensaciones.
- La contemplación de los estados mentales.
- La contemplación de los objetos de la mente.

Es importante confirmar, que la etapa de **Contemplación** es un estado de conciencia, donde están “alineados” las sensaciones físicas, las emociones y el pensamiento.

Para acercarnos a los estados de **Contemplación**, es importante citar algunos aspectos que experimentan los meditantes, según el momento de contemplación en que se encuentren. Estas percepciones están referenciadas en el Visshudimagga (El mapa budista de los estados superiores de conciencia del Siglo V D.C. en el mismo libro de Goleman 2006, pp. 43 y 68-69):

- Concentración
- Atención de las funciones corporales
- Conciencia y objeto se perciben de manera distinta
- Energía y/o aumento de la temperatura corporal
- Felicidad
- Experiencia del “no ser”
- Devoción

- Tranquilidad
- Sensación placentera
- Luces brillantes
- Sensación de “éxtasis”
- Percepción clara de la aparición y desaparición de cada momento mental
- Dolor o malestar físico
- Inconformidad
- Fuerte concentración
- Percepción rápida e impecable
- Otros ...

Es de anotar, que algunas de las percepciones mencionadas aparecen y desaparecen según el momento y/o el estado de contemplación. En nuestra investigación identificamos 5 aspectos relevantes que experimentaron los estudiantes del curso de Exploración Creativa en Uniminuto-Bogotá, y por ello consideramos esta investigación como un complemento importante del proyecto, al darle solidez a la facilidad de promover el estado de “**contemplación**” en el aula.

2.6. Neurofisiología

El recorrido teórico anterior partió de lo global para llegar a lo específico; pero acercamos a las capacidades humanas, ya no a partir de sus manifestaciones explícitas, sino desde las neuronas y su fisiología, es como lo dice Damasio (2011), iniciar un proceso de ingeniería inversa y por lo tanto debemos estar dispuestos a cambiar nuestros paradigmas, porque las cosas se presentarán en otros parámetros.

2.6.1 Las funciones mentales, ¿Un nuevo paradigma?

El libro “El acto creador” (2009) del médico y antropólogo colombiano Mauro Torres, había sido trabajado hace casi dos años; porque para nuestro proyecto es

fundamental su propuesta, que la “parte” del cerebro humano que es usada para la “función creadora”, es la misma que se utiliza para soñar, y por tanto era una magnífica referencia para la difundida creencia popular, que podemos crear mientras dormimos, aspecto que se trabaja en la sección **Desarrollo EN**, del programa de **Exploración Creativa** expuesto en la sección de resultados.

Al estar estructurada la propuesta conceptual de este trabajo y pretender realizar el documento final, nos encontramos con que algunos de los elementos propuestos quedaban fuera de contexto desde la mirada expuesta por Mauro Torres en su libro.

Y se presentó un gran dilema; si la “**Teoría de las dos funciones mentales**” publicada en Enero de 1972 por Mauro Torres, había sido ignorada por casi todo el mundo académico, y además, en la Maestría en Creatividad e Innovación en las Organizaciones de la UAM ni siquiera había gozado con una simple referencia, esto podría significar que lo más conveniente sería dejar “quieta” esta fuente y cerrar oportunamente el proceso.

Pero más por curiosidad que por rigor investigativo, fueron centrados los esfuerzos en las páginas del libro “El acto creador” (2009), dejando momentáneamente de lado la concreción del marco conceptual del trabajo.

A la altura de estas líneas, el lector tendrá la inquietud **¿Qué será lo que propone Mauro Torres?**, por tanto, a continuación haremos el esfuerzo de exponerlo de la manera más concreta y precisa posible.

Dejando de lado las posiciones filosóficas y los comentarios humanistas del autor (como: “...nos hallamos en capacidad y con el deber irrenunciable de universalizar la creatividad ...”,(2009, p. 8)), empezaremos describiendo los puntos que consideramos son el eje vertebral de su propuesta.

Mauro Torres se fundamenta en un juicioso y detallado estudio de la evolución de la corteza cerebral y sus funciones, “con una visión de conjunto, holística”; haciendo una **propuesta completamente funcional**.

En el cerebro humano actual, se desempeñan dos tipos de funciones claramente diferenciadas:

- **La Función Racional-verbal y consciente**, muy moderna.
- **La Función Creadora-alucinatoria e inconsciente**, antiquísima.

Estas funciones se desempeñan sin comunicación, sin dialéctica, sin interacción recíproca, aisladas la una de la otra por un tiempo “eterno” (10 millones de años).

Mauro Torres ubica a la **Función Racional-verbal y consciente** en el lóbulo izquierdo y parte del derecho, que a su vez utiliza neuronas que se comunican químicamente.

La **Función Creadora-alucinatoria e inconsciente** se encuentra en el lóbulo derecho y sus conexiones neuronales son eléctricas, por eso sus procesos son instantáneos.

El eje fundamental de su recorrido, es la afirmación que **la función creadora-alucinatoria e inconsciente es la responsable de los sueños, y a su vez, es la misma que utiliza el genio cuando crea**. Esta idea se encuentra explícita a lo largo de todo el libro (Torres, 2009, p. 25, 31, 48, 81, 101, 125, 145, 199, 220)

La función creadora-alucinatoria e inconsciente tuvo su principio evolutivo hace unos 150 millones de años, cuando por alguna circunstancia, los mamíferos y algunas aves desarrollaron la habilidad de tener el llamado “sueño profundo”, y por tanto empezaron a soñar. Es de resaltar que Torres cita algunas notas de Charles Darwin, cuando este se refería a que todo animal que sueña tiene la habilidad de crear, y la evolución respaldó esta ventaja, que se expresaba en ingenio y astucia como respuesta a los estímulos externos cambiantes, fundamental para la supervivencia. (Torres, 2009, p. 169)

Después del lento camino evolutivo, hace unos 10 millones de años, en un protohumano X (el antecesor al homo-sapiens diferente a la propuesta evolutiva clásica del primate tupaya), se empezó a consolidar como dominante la Función Creadora-alucinatoria-inconsciente e instantánea en el hemisferio cerebral derecho, cuya actividad exclusiva, era y continúa siendo la creación.

Desde hace unos 10.000 años antes de nuestra era, la Función Racional-verbal-consciente y pausada, se convirtió en dominante y es dirigida por el Yo y la voluntad consciente; siendo su actividad la palabra y el raciocinio, mientras que la función Creadora-alucinatoria e inconsciente, que evolucionó como dominante en el Paleolítico, quedó subordinada a la función Racional-verbal y consciente.

Ante esta situación, claramente se definen el “**Yo inconsciente**” con su gestión como creador y el “**Yo consciente**” con su propósito de raciocinio, manejando el verbo y la razón.

La conclusión es: mientras dormimos la función Creadora-alucinante e inconsciente es dominante, y por ello somos simples observadores en los sueños; cuando estamos despiertos, la función dominante es la Racional-verbal y consciente, lo que plantea que el gran logro evolutivo de la especie humana, es la capacidad que tiene de disociarse.

El profundo aporte a nuestro estudio, es que el genio tiene la capacidad de “conectar” la función Creadora-alucinatoria e inconsciente en el estado de vigilia y después de “**ver**” la creación, “conecta” la función Racional-verbal-consciente y traduce lo “**visto**” en propuestas, ecuaciones, lenguajes, inventos, sinfonías...

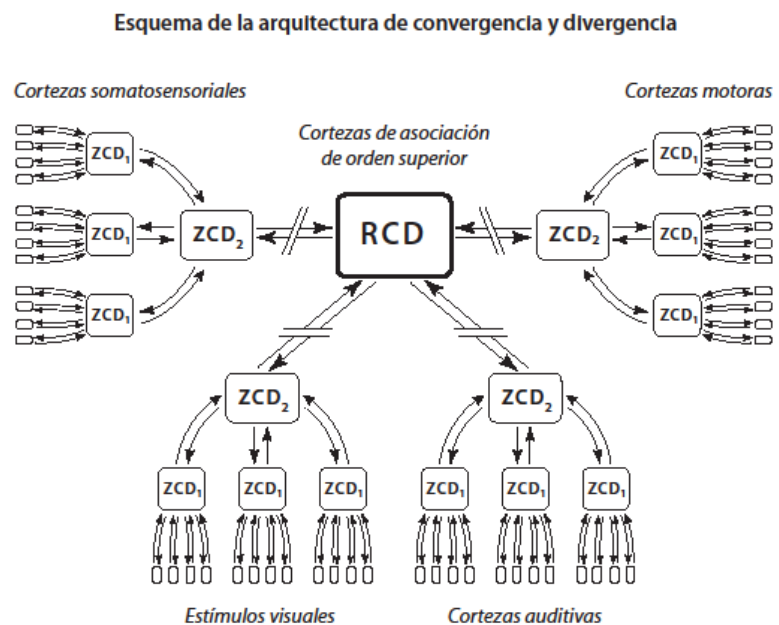
Como el lector puede observar, desde este punto de vista todo el recorrido teórico anterior quedaría fuera de contexto, pero podemos identificar claramente que solo es otro punto de vista. Pero como la respuesta práctica a nuestra pregunta de investigación, es desarrollar la habilidad creativa y bajo este paradigma, sería el entrenamiento para desarrollar conexiones entre las dos funciones mentales, por ello

la incluimos en nuestra propuesta heurística, como el segundo elemento de la Inteligencia Intuitiva: **Activar la conexión de nuestros conocimientos conscientes e inconscientes**. Además, esa es una de las metas del curso de **Exploración Creativa**.

2.6.2 Visión de Antonio Damasio

Después de invertir el proceso corriente de estudiar la creatividad desde una visión macro; acercándonos al proceso creativo desde las funciones cerebrales propuestas en la sección anterior, consideramos necesario contar con un modelo de cómo funciona el cerebro desde los conocimientos del siglo XXI, y para ello describiremos la propuesta del neurocientífico Antonio Damasio en sus libros “Y el cerebro creó al hombre” y “El error de Descartes”, pues nos será de gran utilidad para justificar el ensamble de nuestra propuesta de Inteligencia Intuitiva.

Es interesante observar, que en la arquitectura para la memoria propuesta por Antonio Damasio, se presenta claramente un esquema de pensamiento complejo, por los aspectos



Se muestran 4 niveles jerárquicos. El nivel cortical primario está representado por los rectángulos pequeños, y 3 niveles de convergencia-divergencia (rectángulos mayores) se indican con las letras ZCD1, ZCD2 y RCD.

Entre los niveles ZCD (zonas de convergencia-divergencia) y RCD (regiones de convergencia-divergencia), conectadas con flechas discontinuas, son posibles numerosas zonas de convergencia y divergencia (ZCD) intermedias. Obsérvese que a lo largo de toda la red, a cada proyección hacia adelante le corresponde una proyección de retorno (flechas). Damasio (2011 p: 221)

Ilustración 4. Arquitectura para la memoria

concreto, formal y post-formal en que están organizadas las neuronas.

(Ilustración 13).

Empezaremos acercándonos a la forma, en que el cerebro maneja la información en seres complejos como nosotros los humanos, partiendo de los mapas neuronales que son construidos por el cerebro basándose en los estímulos externos y/o internos, los cuales al ser interpretados por la mente se manifiestan como imágenes mentales. Luego integraremos este esquema, a una interpretación del nacimiento y desarrollo de la mente y la conciencia.

Las neuronas que reciben los estímulos sensoriales, serían a las que les correspondería la actividad concreta, ya que con la ayuda de otras neuronas a su alrededor son las responsables de la generación de los mapas cerebrales, y la representación explícita de estos mapas cerebrales son las imágenes que percibe la mente.

Para comprender mejor la relación entre los mapas cerebrales y las imágenes mentales, nos parece conveniente recordar lo escrito por Damasio:

“Cuando el cerebro genera mapas, se informa a sí mismo...cuando los cerebros crean mapas están creando también imágenes, la principal divisa de nuestra mente. La conciencia nos permite percibir mapas como imágenes, manipular esas imágenes y aplicarles el razonamiento.” (Damasio 2011, p.109)

“La mente es la impresionante consecuencia de la incesante y dinámica elaboración de mapas en el cerebro... Las imágenes presentes en la mente son los mapas momentáneos que el cerebro levanta de todo y de cualquier cosa, tanto dentro de nuestro cuerpo como de su alrededor, tanto concreta como abstracta, real o previamente grabados en la memoria.” (Damasio 2011, p.119)

“En síntesis, el cerebro levanta mapas del mundo a su alrededor así como de sus propias actividades. Estos mapas se experimentan como imágenes en la mente humana, y el término <imagen> se refiere aquí no solo a la imagen de índole visual,

sino de cualquier procedencia sensorial, ya sean auditivas, viscerales o táctiles, entre otras. (Damasio 2011, p.41)

Luego aparecen otros conjuntos de neuronas, llamadas por Damasio (2011) Zonas de Convergencia y Divergencia (ZCD), las cuales son las que manejan las disposiciones; entendiendo por disposiciones un conjunto de instrucciones, que el cerebro va construyendo para anticiparse a los hechos, con el objeto de gestionar la vida; al ser automáticas estas disposiciones son inconscientes y lógicamente empezaron primero que el proceso de conciencia.

Para codificar la importancia de estas disposiciones, el cerebro les fue asociando emociones por un canal paralelo, para que con la activación de un “marcador somático”¹⁵, se disparen una serie de comportamientos. (Lo que llamamos respuesta refleja, y lo que también explicaría el comportamiento de las llamadas neuronas “espejo”). Aquí es relevante resaltar, que el referente para la codificación de la información es el mismo cuerpo, y por ello es muy descriptiva la analogía con el cono de helado que hace Antonio Damasio, pues el barquillo sería nuestro cuerpo, la primera bola de helado es la mente que está íntimamente ligada al cuerpo y la segunda bola de helado sería la conciencia, que necesita de los otros dos para existir.

En las ZCD es donde se almacenan las disposiciones y por tanto conforman el Know-how del individuo; es lo que correspondería a la parte “formal” del cerebro.

Existen varios niveles de las ZCD, pues se proponen unas disposiciones básicas que corresponderían a los sentimientos primordiales y otras ZCD, que manejarían disposiciones más complejas, que estarían conformadas por disposiciones básicas que interactúan o se transforman con otras disposiciones, conformando disposiciones de nivel superior.

¹⁵ Una interesante sustentación del concepto de “marcador somático” se encuentra en: Damasio, Antonio (2009). La hipótesis del marcador somático. (7ª Edición). En Drakontos Bolsillo. El error de Descartes (pp. 196-235) Barcelona – España: Editorial Crítica, S. L.

El conjunto de varias ZCD conforman las llamadas Regiones de Convergencia y Divergencia (RCD), que son de tamaño macroscópico y se pueden contar apenas por decenas en todo el cerebro, y sería la parte post-formal del mismo. (Las ZCD son microscópicas y se pueden contar por miles)

Tanto las Zonas de Convergencia y Divergencia y las Regiones de Convergencia y Divergencia se reúnen por categorías o clases.

Cuando se trae el recuerdo, la información que fue guardada con anterioridad, se interpreta en las neuronas sensoriales recreándose de la manera más precisa posible. Este mismo sistema funciona también, cuando la mente toma conocimientos e impresiones y proyecta hacia el futuro lo que cree que será la nueva realidad, creando imágenes mentales del mismo tipo que el recuerdo, pues nosotros creemos que la producción y percepción de imágenes está en un eterno presente.

Un intento para describir el proceso del desarrollo de la mente y la conciencia, podría iniciarse con una pareja de neuronas (recordando que una neurona tiene las mismas funciones que una célula, pero además tiene la característica de comunicarse y poder influir en el estado de otras células o neuronas), en las cuales una percibe el estímulo y le avisa a la compañera para que estimule la acción correspondiente, por ejemplo un movimiento muscular; luego el cerebro desarrolla una neurona intermedia, llamada "interneurona", que hace las veces de interruptor, y empieza a convertir una función simple y automática en una controlada. Al pasar el tiempo, los procesos se van convirtiendo en más complejos y al seguirse produciendo interneuronas, estas se van agrupando en zonas y estas zonas a su vez en regiones cerebrales, donde van guardando el "know-how" en forma de disposiciones.

En algún momento y ante la variabilidad y complejidad de los procesos, la naturaleza no encontró económico producir interneuronas para la multitud de procesos que presentaban pequeñas variaciones, y al contar con mapas neuronales detallados, empezó a interpretarlos con imágenes que podrían variar fácilmente según las

circunstancias, y al no estar amarradas estas imágenes a los lentos cambios anatómicos y genéticos, hizo aparición la mente.

En la continuidad del proceso evolutivo, al ser estos procesos diferentes en cada individuo, las respuestas empezaron a ser originales y así se consolidó la aparición del “sí mismo” y, por lo tanto, empezó el desarrollo de la conciencia. Este aspecto fundamental de la propuesta de Damasio, es claramente expresada en el esbozo de las ideas principales al comienzo de su libro:

“La mente consciente se inicia cuando el sí mismo cobra sentido en ella, cuando los cerebros añaden el proceso que es el sí mismo a la mezcla que es la mente, al principio de una manera modesta, pero en lo sucesivo de una forma bastante firme.”
(Damasio 2011, p.47)

A medida que el sujeto empezó a percibir su propia individualidad, comenzó la aparición de un “observador” interior, lo que Antonio Damasio llama el “sí mismo central”, iniciando la necesidad de un lenguaje para comunicar la existencia de su mundo interior y la comprensión de la existencia de mundos interiores en los demás; y de esta manera se fue construyendo la otra etapa de la conciencia, al irse formando el “sí mismo autobiográfico” con la historia personal de cada uno.

Posteriormente los seres humanos desarrollan el trabajo conjunto y se consolida una conciencia colectiva, que va construyendo la cultura y todos los productos y procesos que esto conlleva.

Es conveniente hacer las siguientes precisiones con respecto a lo que consideramos como conciencia:

La conciencia es un proceso¹⁶ mental, al que se le añade el conocimiento de sí mismo y del entorno; al trabajar con imágenes mentales no maneja las disposiciones.

¹⁶ Aquí es conveniente tener en cuenta el comentario: “Convertir los procesos en cosas, es un mero artificio de nuestra necesidad de comunicar ideas complicadas a los demás de una forma a la vez

Para que la conciencia pueda funcionar de manera básica necesita:

Estar despierto (vigilia), tener una mente funcional y un “sí mismo”; del cerebro necesita: el tallo cerebral, el tálamo y la corteza cerebral, pero estos no corresponden necesariamente a las funciones anteriormente descritas.

La conciencia tiene intensidad y campo de acción. La intensidad puede ir desde estar “casi” dormido hasta cuando estamos con todos los sentidos, dispuestos y atentos a todo lo que nos rodea.

El campo de acción puede estar desde el presente del aquí y el ahora (el sí mismo central), hasta la intervención activa de toda la historia del individuo (el sí mismo autobiográfico).

La conciencia se puede mover en el transcurso de un evento, no únicamente en estas coordenadas, sino también en varios niveles del sí mismo autobiográfico, como por ejemplo el familiar, el profesional, sus aspiraciones o sueños, etc.

Aunque un gran aporte de la conciencia al ser humano es una indiscutible optimización en la gestión de la vida, nos parece importante resaltar que fue la conciencia la que nos permitió el desarrollo de la capacidad de tomar información del pasado, para organizar el presente y proyectar una visión hacia el futuro, y de esta manera romper la cadena de la temporalidad.

Dentro de este modelo, podríamos considerar que **la intuición** es un proceso de percepción consciente de algunas disposiciones, que al no llevar una secuencia lógica, forman imágenes que el cerebro no puede codificar dentro de sus presupuestos y por ello nos aparecen fuera de contexto. La siguiente cita del libro *El error de Descartes* (Damasio, A. 2009) nos acerca a su interpretación:

rápida y eficaz”. En: Damasio, Antonio (2011): Editorial Planeta Colombiana S.A.: *Y el cerebro creó al hombre*. (p. 254). Printer Colombiana S.A. Bogotá D.C.

“Actuando a un nivel consciente, los estados somáticos (o sus sustitutos) marcarían los resultados de respuestas como positivos o negativos, y así conducirían a una evitación o búsqueda deliberada de una determinada opción de respuesta. Pero también pueden operar de forma encubierta, es decir fuera de la conciencia...

Con la inhibición de la tendencia a actuar, o la promoción efectiva de la tendencia a inhibirse, se reducirían las probabilidades de una decisión potencialmente negativa...

Este mecanismo encubierto sería el origen de lo que llamamos intuición, el mecanismo misterioso por el que llegamos a la solución de un problema *sin* razonar con respecto a él” (Damasio 2009, p.221)

El gran aporte de este modelo neurofisiológico para nosotros, es la comprensión de que la conciencia trabaja con imágenes mentales, que son la representación explícita de mapas cerebrales, los cuales son la esencia del know-how del individuo; por tanto, si queremos **entrenarnos en creatividad**, un buen camino a seguir es **entrenarnos en la percepción e interpretación de imágenes mentales**, para lo cual es indispensable conectarnos profundamente con nuestro cuerpo y con nuestros conocimientos conscientes e inconscientes, como lo confirmamos a continuación.

2.7 Integración con la Inteligencia intuitiva

Como lo mencionamos en el planteamiento del problema, escogimos como camino para desarrollar el potencial creativo, fortalecer el proceso de la toma de decisiones y la capacidad de desarrollar la visión de nuevas ideas o posibilidades ante una situación propuesta, por lo que a continuación interpretaremos los elementos de la Inteligencia Intuitiva, desde la perspectiva de los modelo expuestos.

Los elementos fundamentales y su estructura son:

- **Despertar y actualizar nuestros sentidos para extender nuestra conciencia del cuerpo.**

Porque es un buen camino para integrar el cuerpo, la mente y la conciencia; además, la codificación de la información que almacenamos en nuestro cerebro, tiene como referencia el estado general del cuerpo, por lo que no habría mente sin cuerpo.

- **Activar la conexión de nuestros conocimientos conscientes e inconscientes.**

Según la propuesta de Antonio Damasio, la información se hace explícita en nuestra conciencia a través de la percepción de imágenes mentales, esto quiere decir que muchas de las disposiciones no son percibidas conscientemente y una manera de mejorar esta percepción, es realizar ejercicios de visualización y empezar a trabajar la conciencia en los sueños, aspectos que desarrollamos en el curso de **Exploración Creativa**.

También es relevante tener en cuenta, que para Mauro Torres los genios “sueñan despiertos”. Por tanto, conectar los conocimientos conscientes e inconscientes es aplicar su modelo de funciones mentales, conectando la **función Creadora-alucinatoria e inconsciente** con la función **Racional-verbal y consciente**.

- **Promover las decisiones rápidas pero no apresuradas.**

Es muy importante haber identificado las áreas en las que somos competentes tomando decisiones, y para ello nos ayuda conocer y manejar las coordenadas del pensamiento. Aunque en este aspecto estamos de acuerdo con Willian Duggan (2009) al llamarla Intuición experta, consideramos que este tipo de decisiones no son solo una respuesta mecánica y por ello nos acercamos más a la visión de Malcom Gladwell (2006) al identificarla como parte de la Inteligencia Intuitiva.

- **Comprender que las decisiones dependen de las “coordenadas del pensamiento”** ¹⁷ de cada individuo y estas son:
 - Área de experticia
Tiene que ver con los conocimientos, aptitudes y habilidades del individuo así como su experiencia en un área determinada. Nosotros extendemos el concepto más allá de la simple dimensión material o neurobiológica enfocada en las inteligencias múltiples, que es la propuesta de Ramón Marqués.
 - Supuestos y prejuicios socio-culturales
Cuando una persona empieza a pensar, no parte de cero sino que se basa en sus propios supuestos, que son fruto de su historia personal. Es importante resaltar que estos supuestos pueden ser conscientes o inconscientes, teniendo en cuenta que los inconscientes actúan automáticamente y como lo propone Damasio (2007), están ligados a los marcadores somáticos y a las disposiciones.
 - El complejo emocional
No siempre en situaciones similares tomamos las mismas decisiones, y el estado emocional del momento tiene una gran responsabilidad del resultado. Al igual que en el punto anterior, los marcadores somáticos y las disposiciones son los principales actores.
 - El propio inconsciente (valores y arquetipos)
Claramente, los valores determinan automáticamente el curso de nuestras decisiones en casi todo momento, por ello los sistemas

¹⁷ Tomamos el concepto de lo expuesto en: Marqués, Ramón (2006) Capítulo 2: Las coordenadas del pensamiento. En La Inteligencia Intuitiva (1ª Edición) (pp. 19-41). Barcelona – España: Ediciones Indigo

educativos insisten en centrar su formación en este aspecto y es algo que debemos continuar conscientemente a lo largo de nuestra vida.

Aunque los arquetipos los encontramos en un tercer nivel jerárquico en este documento, es esencial dejar en claro que el proceso de la toma de decisiones atesora en ellos un pilar fundamental. Y como lo expusimos anteriormente, por ser un tema que desbordó los alcances de este trabajo lo dejaremos como una ruta a seguir para los próximos años, porque es en este nivel donde encontramos nuestro **“Mago Creador”**.

- **Conocer y explorar el “estado de contemplación”.**

La entrada al momento mismo de la creación, ha sido motivo de innumerables estudios y comentarios. Por ello en la sección 2.5.1 (P. 45) realizamos un acercamiento conceptual a este estado y solo nos resta recalcar, que este es uno de los momentos culminantes del proceso creativo y por eso no debe ser dejado al azar; ya que el conocimiento y la exploración del llamado **“estado de contemplación”**, es un camino casi obligado para aquel que pretende descubrir dentro de sí mismo el **“Mago creador”**.

Por ser este uno de los aspectos más sutiles de los elementos de Inteligencia Intuitiva, procedimos a realizar la investigación del fenómeno para corroborar la factibilidad de nuestra propuesta heurística.

- **Desarrollar su propia “estrategia”**

Definitivamente todos somos diferentes; y por tanto, cada uno debe no solamente identificar sus aptitudes, habilidades, conocimientos y experiencias, sino que también debe entrenarse en la estructuración de su propio plan de trabajo, por lo que nos parece muy relevante mencionar las palabras de William Duggan¹⁸:

¹⁸ Duggan, William. (2009), Intuición estratégica. Bogotá D.C. Editorial Norma S.A.

“... Después de todo, la estrategia trata de un futuro desconocido, en el cual no sabemos la respuesta correcta hasta que se presenta. Incluso entonces no podemos constatar si hubiera sido mejor otra estrategia, porque todas las situaciones estratégicas son diferentes y no podemos repetir el experimento...”

Capítulo 3: Estrategia metodológica

3.1 Diseño de la investigación fenomenológica

La investigación planteada es cualitativa y el método utilizado es el fenomenológico, porque este método de investigación se centra en la experiencia-vivencia y las manifestaciones que se derivan de la misma, dentro de lo que se denomina un estado de conciencia. Entendiendo como estado de conciencia, una conducta deliberada en relación a algo que se hace presente. Desde una perspectiva descriptiva se busca dejar de manifiesto la esencia de las cosas, permitiendo describir las vivencias y estableciendo las relaciones y/o conexiones que se dan entre ellas.

Con esta investigación se pretende identificar las manifestaciones que los alumnos expresan como indicadores de la entrada en meditación, y así retomar el paralelo establecido entre el proceso creativo y el proceso de meditación. Para así llegar a proponer, que la práctica cotidiana de la meditación nos permite avanzar en el desarrollo de interacciones conscientes, que apoyan la resolución de problemas y/o la identificación de nuevas ideas para los temas que estamos desarrollando.

Elegimos el método fenomenológico, teniendo en cuenta que los aspectos a observar y/o analizar corresponden a las realidades internas que cada alumno siente e interpreta, al participar de una secuencia de ejercicios, que provocan manifestaciones de carácter individual. Desde esta perspectiva, se busca identificar las particularidades de la experiencia vivida por los alumnos de la universidad Uniminuto, en el programa de **Exploración Creativa**.

Empezando con ejercicios para ser conscientes del cuerpo, la mente y los estados emocionales (respiración, propiocepción, interocepción, visualización y meditación), se busca determinar criterios que puedan ser comunes para orientarnos en las

manifestaciones físicas, emocionales y perceptivas; especialmente con el objetivo de encontrar caminos para promover la búsqueda del **Estado de Contemplación**.

El método fenomenológico contempla tres etapas, las cuáles detallamos a continuación:

3.1.1 Etapa previa.

Clarificación de los presupuestos que darán soporte al análisis de la experiencia – vivencia objeto de estudio.

3.1.2 Etapa descriptiva

Donde se realiza la elección de la técnica o procedimientos apropiados; para el caso nuestro se seleccionó el auto-reportaje, el cual debía ser realizado por cada alumno a partir de unas frases y preguntas orientadoras:

- Historia: relatar antecedentes de participación y vivencia en experiencias similares.
- Descripción del proceso: detallar la secuencia de pasos correspondiente al ejercicio realizado.
- ¿Que sentí?: espacio para detallar las sensaciones, percepciones y emociones que experimentó el alumno durante el ejercicio.
- ¿Qué pienso sobre la experiencia vivida?

Se realizaron las secuencias de ejercicios correspondientes al programa de Exploración Creativa y posteriormente se introdujeron las frases y preguntas orientadoras para la realización del auto-reportaje por parte de los alumnos.

3.1.3 Etapa estructural

Se diseñan los pasos formales de la investigación.

Se parte de una propuesta inicial de Exploración Creativa, desarrollando algunos ejercicios correspondientes al programa del curso, de los cuales se les pide a los alumnos que registren sus percepciones y experiencias directas siguiendo unas preguntas orientadoras. Posteriormente se revisan detalladamente los testimonios y percepciones de cada uno, identificando las coincidencias resultantes para tipificarlas y así llegar a una estructura común: registrándolas en el cuadro que se presenta a continuación.

Ejercicio de meditación: Alumno(a) X		
Delimitación de las unidades temáticas	Determinación del tema central	Expresión del tema central
Frases y preguntas orientadoras para la realización del auto-reportaje, desde la perspectiva de unidad temática. <ul style="list-style-type: none"> - Historia-antecedentes - ¿Qué sentí? - ¿Qué pienso? 	Se identifican las constantes asociadas al proceso de meditación	Se contrastan las percepciones de los estudiantes, con manifestaciones identificadas conceptualmente con la experiencia de meditación

Tabla 3. Ejercicio de meditación: Alumno(a) X

3.2 Fases de la investigación

Se definieron dos ejercicios para realizar con la población seleccionada, específicamente uno de visualización y otro de meditación; posteriormente se entregaron a los alumnos unas preguntas orientadoras para la realización de los

auto-reportajes, los cuales fueron analizados en forma independiente para identificar en su contenido aspectos asociados a la caracterización de entrada a la experiencia de meditación. La intención es poder identificar como la práctica de este tipo de ejercicios, permite centrar la atención y producir un estado de bienestar propicio para la creación, el que pretendemos identificar como “**estado de contemplación**”.

3.3 Unidad de análisis

Para realizar el análisis se realizó una revisión de las siguientes teorías: la fenomenología, la intuición, la neurofisiología, la meditación y varios aspectos de la creatividad.

3.4 Unidad de trabajo.

Alumnos matriculados en el curso-taller de **Exploración Creativa** de la universidad Uniminuto de Bogotá en el segundo semestre de 2010. En total fueron 20 alumnos, de los cuales 11 son de sexo masculino y 9 de sexo femenino, en un rango de edades que oscila entre 18 a 25 años aproximadamente, los cuales se matricularon en este curso universitario como opcional en su plan de formación.

3.5 Selección y/o elaboración del instrumento

Con el grupo seleccionado se desarrolló un ejercicio con orientación guiada, con el objetivo de iniciar a los jóvenes en una experiencia de meditación que les permita experimentar un camino para conocer y explorar el “**estado de contemplación**”.

Con el auto-reportaje fue posible registrar de manera detallada y directa las percepciones de cada uno de los estudiantes, después de participar en el ejercicio propuesto durante la sesión de clase. El auto-reportaje se realiza a partir de frases y preguntas orientadoras que permiten que cada alumno se exprese libremente dentro

de un aspecto particular del ejercicio. En el ANEXO 2 detallamos las instrucciones impartidas para el desarrollo del ejercicio a los estudiantes.

3.6 Recolección de datos

- Los alumnos del programa de **Exploración Creativa** de la universidad Uniminuto, en una de sus sesiones de clase participan en un ejercicio, cuyo propósito es vivenciar una experiencia que les permita centrar el pensamiento y la atención, entrando de esta forma en un estado que denominaremos de meditación.
- Los pasos del ejercicio son detallados claramente a fin de poder establecer una secuencia metodológica, que permita ser replicada posteriormente por los mismos estudiantes en sus prácticas individuales.
- Una vez experimentado el ejercicio, se les pide a los estudiantes realizar su respectivo auto-reportaje siguiendo unas preguntas o frases orientadoras.

3.6.1 Sistematización de los datos

- Se realizó lectura de cada uno de los auto-reportajes de los alumnos del taller de **Exploración Creativa**, en los cuales se identificaron los siguientes aspectos: atención sostenida, cambio de la percepción del tiempo, cambios en la temperatura corporal, relajación corporal y visualización de colores.
- Se evaluó para cada auto-reportaje en las respuestas y percepciones, su correlación con los aspectos identificados en el numeral anterior, como entrada en proceso de meditación.

- Se realizó una tabla para la visualización de los aspectos de entrada en el proceso de meditación, versus las descripciones y percepciones de cada uno de los alumnos participantes.
- Se seleccionaron tres de los auto-reportajes, para estudiar sus descripciones de la experiencia desde tres aspectos: delimitación de las unidades temáticas expresadas por los estudiantes, determinación del tema central y expresión del mismo.

Capítulo 4: Resultados obtenidos

4.1 Estructura del curso desarrollada a lo largo del proyecto

Como base de la interpretación, a continuación describimos brevemente la estructura del curso de Exploración Creativa que desarrollamos durante este proyecto, dando soporte conceptual al curso que venimos trabajando desde hace cinco años en UNIMINUTO sede Bogotá, en el programa de Tecnología en Comunicación Gráfica. Es importante anotar, que la propuesta de Inteligencia Intuitiva también se ha convertido en eje vertebral de dicha conceptualización.¹⁹

El curso está estructurado en tres aspectos, que se pueden desarrollar independientemente.

- **Desarrollo EN** el individuo.

Es una secuencia ordenada del recorrido del “Camino interior”, enfocada en el descubrimiento y desarrollo de habilidades indispensables para la actividad creativa.

¹⁹ El curso de Exploración Creativa y algunas partes del soporte conceptual expuesto en este documento, fueron presentados como una de las ponencias de *Experiencias significativas*, en el 3º Congreso Internacional de Creatividad y Pedagogía realizado en Cartagena en Agosto de 2011.

- **Desarrollo CON** los demás.

Conscientes que la aplicación práctica de la actividad creadora, es más eficiente desarrollando grupos de trabajo de alto rendimiento. Es necesario promover que el individuo identifique en sí mismo los 4 aspectos propuestos por Van Oeck (1983) (Ferreiro, R. & otros. 2008, La creatividad: Un bien cultural de la humanidad, pp. 83-85), y utilizando una de las “habilidades” humanas más generalizadas, como es la de criticar a los demás; proponemos cambiar el “objeto” acostumbrado, que es el estar pendiente de los errores ajenos, para centrar la atención en los “aciertos” y virtudes.

- **Basados EN** (Principios)

Aunque los principios y las reglas para el buen funcionamiento de los grupos de trabajo podrían ser muchos, es determinante definir unos pocos “**NO NEGOCIABLES**”, que deberíamos considerar como los pilares de todo el modelo.

4.1.1 Índice temático del curso Exploración Creativa.

1º Aspecto **Yo interno – Desarrollo EN...**

La mejor introducción a esta sección se resumiría parafraseando a Ferreiro,

La creatividad es una puerta que se abre por dentro.

Por lo que el paso fundamental de este modelo, se centra en el conocimiento, comunicación y desarrollo con nosotros mismos. Las pautas a seguir son:

1. **Respiración y postura** (Tiempo Interior) - Se trabaja sistemáticamente ser conscientes del cuerpo y hace referencia al primero de los elementos de la Inteligencia Intuitiva, como es **despertar y actualizar nuestros sentidos para extender nuestra conciencia del cuerpo.**
2. **Dormir y Dormir bien** – Se trabaja la importancia de prepararse para dormir y la diferencia entre dormir y dormir bien.

3. **Zona crepuscular y conciencia** (Sueño Hipnogógico) - Se aborda el tema de ser consciente de los sueños y entramos a trabajar el segundo de los elementos de la Inteligencia Intuitiva, como es **activar la conexión de nuestros conocimientos conscientes e inconscientes.**
4. **Visualización y percepción** - Con ejercicios sencillos, desarrollamos el conocimiento de lo extensa que es nuestra percepción y nuestra capacidad de visualización, trabajando en conjunto los elementos de la Inteligencia Intuitiva mencionados en los puntos anteriores.
5. **Intuición y Observación** – Al ser más “perceptivos”, aumentamos nuestra “observación” y por lo tanto nos acercamos a tener más información que nos ayuda a tomar mejores decisiones. (El tercer elemento de la Inteligencia Intuitiva)
6. **El “fluir” de la Creatividad y la “no-Mente”** (Disrupción del Tiempo)
Identificamos ese “momento” que casi todos conocemos pero que raras veces buscamos, porque suponemos que se da por sí solo, siendo este un aspecto fundamental del acto creativo. Consideramos que este es el llamado **“Estado de Contemplación”** y es el que buscamos promover.

2ª Aspecto **Yo externo - Desarrollo CON ...**

Normalmente, cada uno de nosotros es sobresaliente en un aspecto de los que enumeramos a continuación, y aunque raras veces somos sobresalientes en más de uno de los cuatro; resulta que para que cualquier actividad se consolide eficientemente, se necesita que los cuatro aspectos se encuentren bien implementados. Por lo que además de identificar en nosotros nuestro mejor “perfil” para mejorarlo, como lo propone de Van Oeck (Ferreiro & Otros, 2008), es muy importante desarrollar la costumbre de identificar estas habilidades en los demás, porque esto nos facilita y optimiza la capacidad de conformar grupos de trabajo de

alto nivel productivo y con este aspecto trabajamos el sexto elemento de la Inteligencia Intuitiva, que es el “**desarrollo de su propia estrategia**”.

Los aspectos a tener en cuenta son:

1. “Ver” el problema -- **Explorador**

Es la cualidad que tienen algunas personas, de identificar rápida y acertadamente, el “núcleo” de una situación.

2. “Ver” la solución -- **Artista**

Es la cualidad de encontrar una oportuna y eficiente solución.

3. “Ver” la “película” completa -- **Juez**

Van Oeck implementó esta visión, y hace referencia a la cualidad de poder apreciar en un mismo momento: el principio, el medio, el fin y la estrategia como si fuese proyectado en una pantalla de cine.

4. Implementar la solución -- **Guerrero**

Es el perfil del “ejecutivo” eficiente, que teniendo identificado el problema y la solución con su respectivo plan estratégico, lleva a feliz término el proyecto en cuestión.

3º Aspecto (Reglas de juego) Basados EN ...

Aunque sencillo este es un aspecto fundamental, porque consiste en trabajar algunos procesos de pensamiento; y en parte empezamos a ocuparnos de las llamadas “**coordenadas del pensamiento**” (Cuarto elemento de la Inteligencia Intuitiva).

<i>Nosotros</i>	<i>Aspecto Fundamental</i>	<i>Organizaciones</i>
1. Perder el miedo a equivocarse.	Riesgo	No perseguir el error

2. Aprender a escuchar	Acallar la VDJ (Voz de Juicio)	Escuchar a los demás- equipos complementarios
3. Alegría	(Tiempo)	Sentido de la oportunidad

4.2 Presentación de resultados de la investigación fenomenológica

La clasificación de los aspectos identificados en los auto-reportajes de los alumnos del programa de **Exploración Creativa**, sobre el ejercicio de centrar el pensamiento y la atención, apoyado en algunos de sus testimonios.

- Atención sostenida: se detalla el poder centrar la atención en una situación o imagen durante todo el ejercicio.

“Al principio estaba tensionado y no podía concentrarme, cualquier movimiento o ruido me hacía perder fácilmente y no lograba meterme en el ejercicio. Luego de unos minuticos mientras el profesor empezó a nombrar las partes del cuerpo, empezando de abajo hacia arriba, empecé a lograr entrar en el ejercicio debido a que mi mente ya no estaba concentrada en cosas exteriores”.

- Cambio en la percepción del tiempo: el alumno percibe como si hubiera pasado mucho o muy poco tiempo con respecto a la duración real del ejercicio.
- Cambios en la temperatura corporal: el alumno relata incrementos o disminución de la temperatura corporal en algunas partes de su cuerpo.

“Sentí un calor en las manos y cuando iba a cada parte del cuerpo, se sentía más liviana, como débil la parte que se nombraba”.

- Relajación corporal: el alumno expresa un estado de confort corporal durante el ejercicio al haber finalizado.

“Sentí un calor en el cuerpo, que era la energía que fluía con la respiración lenta, pero el sentimiento que me invadía era la calma y por momentos la felicidad”.

- Percepción de colores: los alumnos mencionan colores que alcanzaron a percibir con sus ojos cerrados durante el ejercicio.

“A mi mente venían colores como morado, azul a veces naranja y vi un rombo con un punto en la mitad”.

Es importante resaltar, que los aspectos enunciados empezarían a “delimitar” algunas características, que nos acercaría a través de la experiencia al llamado **“Estado de Contemplación”**.

No	Género	Atención sostenida	Cambia relación del tiempo	Cambios de temperatura corporal	Relajación corporal	Visualización de colores
1	Femenino	Si	No	Si	No	Si
2	Masculino	No	No	Si	No	Si
3	Masculino	No	No	No	No	Si
4	Femenino	No	No	Si	Si	Si
5	Femenino	Si	No	No	Si	Si
6	Femenino	Si	No	No	Si	Si
7	Masculino	Si	No	No	Si	Si
8	Masculino	Si	No	Si	Si	No
9	Femenino	No	No	Si	Si	No
10	Masculino	No	Si	No	Si	Si
11	Femenino	Si	Si	Si	Si	No
12	Femenino	No	Si	No	No	Si
13	Masculino	Si	No	Si	Si	No
14	Masculino	No	No	Si	Si	No
15	Masculino	Si	No	No	Si	Si
16	Masculino	Si	Si	No	Si	Si
17	Masculino	No	No	No	Si	No
18	Masculino	No	No	Si	Si	No
19	Femenino	No	No	No	Si	No
20	Femenino	No	No	No	Si	No

Tabla 4. Presentación de Resultados

4.3 Análisis de resultados de la investigación fenomenológica

Se seleccionaron algunos de los auto-reportajes de la experiencia, acorde a los pasos del método fenomenológico para su respectivo análisis así:

Ejercicio de meditación: Alumna A		
Delimitación de las unidades temáticas	Determinación del tema central	Expresión del tema central
<p>Historia – antecedentes -</p> <p>La verdad nunca había meditado, ni nada relacionado así que la historia es muy corta, simplemente no hay historia.</p> <p>¿Qué sentí?</p> <p>Sentí como la energía fluía en mi interior, sentí como la temperatura de algunas partes de mi cuerpo cambiaba, rápidamente sentí una energía que fluía en mi interior como antes lo he mencionado, e incluso recuerdo que vi como unos colores muy claramente en mi mente mientras tenía los ojos cerrados y cuando el profesor nos dijo que pensáramos en un sólo pensamiento, se venía instantáneamente recuerdo de familiares, así lo que quisiera fuera pensar en</p>	<p>Se identifica en el testimonio de esta alumna aspectos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambios en la temperatura corporal: se relata incremento de la temperatura corporal en algunas partes de su cuerpo. • Visualización de colores: se mencionan colores que se logran identificar con los ojos cerrados durante el ejercicio. <p>La alumna señala que a la fecha no ha podido repetir de manera individual el ejercicio.</p>	<p>Los aspectos de cambio de temperatura y visualización de colores corresponden a percepciones que indican la entrada en una experiencia de meditación, la cual permite llevar la mente a un estado de quietud atenta para llegar a percibir lo que se denomina conciencia expandida, el cual le permite propiciar ambiente interior que le facilita encontrar respuestas para un problema o situación en particular.</p>

<p>otras cosas, o que fijáramos una imagen, yo solo podía tenerla unos segundos, ya que la imagen se movía con gran intensidad hacia arriba y se iba de la vista.</p> <p>¿Qué pienso?</p> <p>Pienso que fue una experiencia enriquecedora, nunca pensé fuera vital para la vida de una persona, y luego de estas sesiones dirigidas no he podido concretar ninguna en soledad, pero sigo intentándolo.</p>		
---	--	--

Tabla 5. Resultados Alumna A

Ejercicio de meditación: Alumna B		
Delimitación de las unidades temáticas	Determinación del tema central	Expresión del tema central
<p>Historia – antecedentes -</p> <p>Nunca en mi vida había hecho meditación, pues nunca había tenido el placer de experimentar esto.</p> <p>¿Qué sentí?</p> <p>Sentí una relajación muy agradable puesto que me sentía un poco tensa, sentí que me iba en el momento y no escuchaba la voz del</p>	<p>Se identifica en el testimonio de esta alumna aspectos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visualización de colores: se menciona la identificación del color naranja • Relajación muscular: se expresa como se llega a un estado de relajación 	<p>Los aspectos de cambio de visualización de colores y las relajación muscular corresponden a percepciones que indican la entrada en una experiencia de meditación, la cual permite llevar la mente a un estado de quietud atenta para llegar a percibir lo que se denomina conciencia</p>

<p>profesor un rato después lograba hallar la voz y volvía donde estábamos, sólo vi un color que fue el naranja no vi más era un color muy llamativo puesto que me quede observándolo y lo que hacía era desvanecer y volver por ultimo sentí que perdía un poco el equilibrio.</p> <p>¿Qué pienso?</p> <p>Que esta forma de meditar es una experiencia nueva la cual me agrada y con esto me siento un poco más relajada además me ayuda a manejar el estrés.</p>	<p>muscular hasta el punto de dejar de percibir la voz del profesor.</p>	<p>expandida, el cual le permite propiciar ambiente interior que le facilita encontrar respuestas para un problema o situación en particular.</p>
---	--	---

Tabla 6. Resultados Alumna B

Ejercicio de meditación: Alumno C		
Delimitación de las unidades temáticas	Determinación del tema central	Expresión del tema central
<p>Historia – antecedentes -</p> <p>Nunca había realizado ningún tipo de meditación, ni nada por el estilo, ya que en mi vida cotidiana nunca la utilizaría en mi vida personal ni en la profesional, pero poco a poco he ido aprendiendo como hacerla.</p>	<p>Se identifica en el testimonio de este alumno aspectos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relajación muscular: se expresa como se llega a un estado de relajación muscular que se traduce 	<p>La relajación muscular corresponde a una de las percepciones que indican la entrada en una experiencia de meditación, la cual permite llevar la mente a un estado de quietud atenta para llegar a percibir lo que</p>

<p>¿Qué sentí? En el proceso de meditación, sentí mucha tranquilidad y las preocupaciones poco a poco se fueron, pude ver todo más claramente y sin afanes, con lo cual pude terminar más rápido mis trabajos y para el momento de dormir, al otro día me sentía más descansado y sin problemas.</p> <p>¿Qué pienso? Creo que estos ejercicios me ayudan mucho, aunque antes no lo creía así, no solo a relajarme, si no a estimular mi cuerpo y mi mente, de una manera diferente a la de estarle introduciendo solo conocimiento y problemas.</p>	<p>en la posibilidad de dormir bien y tener una mayor recuperación física.</p>	<p>se denomina conciencia expandida, el cual le permite propiciar ambiente interior que le facilita encontrar respuestas para un problema o situación en particular.</p>
---	--	--

Tabla 7. Resultados Alumno C

4.4 Interpretación de resultados de la investigación fenomenológica

Para despertar y actualizar nuestros sentidos y así extender nuestra conciencia del cuerpo, identificamos algunos ejercicios de meditación y de auto-observación, como elementos claves en la creación de condiciones internas que favorezcan alcanzar estados superiores de conciencia, y lo comprobamos con los alumnos de la universidad Uniminuto sede Bogotá.

Se pretende entonces, llevar al organismo a unas condiciones de relajación, visualización, atención, tranquilidad, que nos permitan recuperar los sentidos, de tal forma que se facilite la conexión con la información que tenemos almacenada dentro de nosotros mismos, para así llegar a la toma de decisiones sobre los temas o situaciones que se quieran abordar.

Para poder determinar que un ejercicio nos permite la entrada en estado de meditación, revisamos autores como Daniel Goleman, quien en su libro: La Meditación y los estados superiores de la conciencia (2006, pp. 43 y 68-69), plantea los aspectos secuenciales que se producen para poder determinar que efectivamente la persona ha logrado entrar en experiencia de meditación, siendo algunos de ellos los siguientes: cese de pensamientos, atención fija, no hay presencia de dolor muscular, sensación de equilibrio, sensación de bienestar, manifestación de luces brillantes o colores que se logran visualizar, sensación de energía. Estos aspectos fueron identificados en los auto-ensayos de los universitarios que participaron en el ejercicio planteado y los nombramos de la siguiente manera: atención sostenida, cambio en la percepción del tiempo, cambios en la temperatura corporal, relajación corporal y visualización de colores.

El ejercicio realizado nos demostró que los participantes en su totalidad, expresaron haber sentido por lo menos uno de los aspectos de la experiencia de meditación definidos; con lo cual podríamos concluir que es 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 consistentemente el llamado **“estado de contemplación”**.

Los ejercicios cotidianos de meditación, permiten a los alumnos activar su autopercepción y con ella su capacidad para reconocer sensaciones, emociones y competencias para realizar nuevas lecturas de la realidad, que pueden aplicarse en sus campos de interés. Se puede 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.

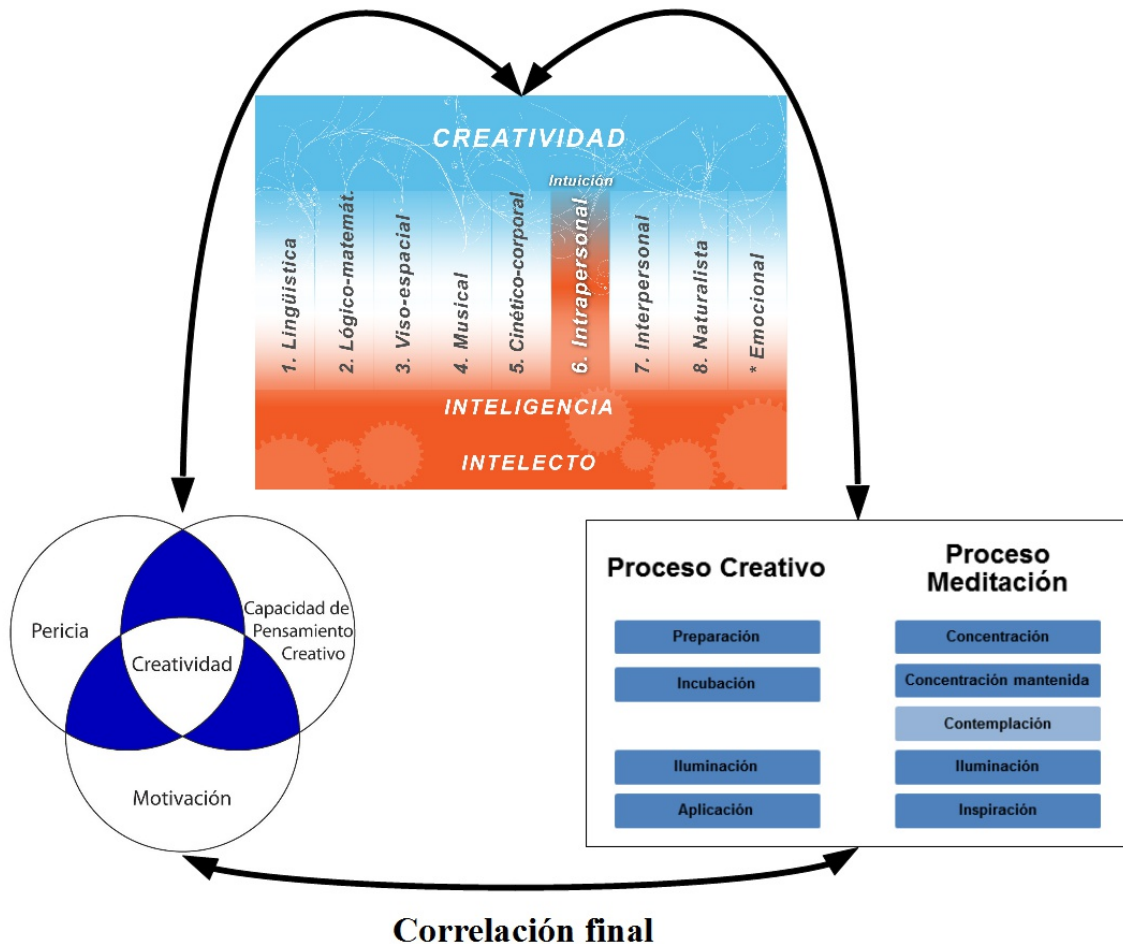


Ilustración 7. Correlación final

La importancia de identificar el “estado de contemplación”, es identificarlo como un elemento fundamental para entrenar la “inteligencia intuitiva” y esta, a su vez, puede ser una de las llaves para abrir la celda donde tenemos encarcelado a nuestro “Mago-creador”. El promover el “estado de contemplación”, lleva también a conectar las funciones cerebrales propuestas por Mauro Torres, es decir, la función

racional, lógica y consciente con la función creadora, alucinatoria e inconsciente; siendo este el 2° elemento de nuestra propuesta heurística de Inteligencia Intuitiva:

Activar la conexión de nuestros conocimientos conscientes e inconscientes.

En síntesis, como ya lo dijimos en el planteamiento conceptual del “**estado de contemplación**” (P. 45) y lo confirmamos en la Integración con la Inteligencia Intuitiva (P.60), uno de los aportes más relevantes y novedosos de este trabajo, es resaltar que el “**estado de contemplación**” o el bien llamado “**fluir**”, se puede y se debe buscar conscientemente, y los resultados de esta investigación fenomenológica nos confirman la factibilidad de este supuesto, que es la esencia del 5° elemento de la propuesta heurística de Inteligencia Intuitiva: **Conocer y explorar el “estado de contemplación”**.

Capítulo 5: Conclusiones y recomendaciones

5.1 Conclusiones

Después de todo este recorrido, estamos convencidos que el hablar y proponer métodos para desarrollar la intuición, no nos llevará automáticamente a ser más intuitivos, pero sí nos ayudará para que dejemos de ir en dirección contraria a nuestras propias intuiciones.

Al acercarnos a la creatividad como una capacidad del ser humano que podemos desarrollar, es necesario reconocer los elementos claves que permiten la expresión y/o la materialización de acciones y productos en el proceso creativo. Para lo cual establecimos una relación entre el intelecto y la inteligencia, reconociendo el aporte de J.P. Guilford con su modelo del intelecto y a Howard Gardner con sus inteligencias múltiples (IM), identificando a la inteligencia intrapersonal (*la capacidad del ser humano de formarse un modelo ajustado y verídico de sí mismo para usarlo eficazmente en la vida*), como uno de los caminos más expeditos para el desarrollo personal, especialmente en creatividad.

También identificamos, que para trabajar la inteligencia intrapersonal utilizaremos el camino de la intuición y por ello planteamos la propuesta teórica de las “**3 I**” (Intelecto-Inteligencia-Intuición). Recorrimos las propuestas sobre Inteligencia Intuitiva de Ramón Marqués, Malcolm Gladwell y Vanessa Mielczareck para plantear nuestra propuesta heurística de los **elementos de la Inteligencia Intuitiva**; donde uno de los pilares es conocer y explorar el “**estado de contemplación**”, concepto que implementamos a partir del paralelo entre el proceso creativo y el proceso de meditación y corroboramos la factibilidad de promover dicho estado, en la investigación fenomenológica con estudiantes de Uniminuto sede Bogotá.

Complementando el camino anterior, nos acercamos a la neurofisiología inicialmente con el médico colombiano Mauro Torres y su “Teoría de las dos funciones mentales”,

donde el principal aporte a nuestro estudio, es que el genio tiene la capacidad de “conectar” la función Creadora-alucinatoria e inconsciente en el estado de vigilia y después de “**ver**” la creación, “conecta” la función Racional-verbal-consciente y traduce lo “**visto**” en propuestas, ecuaciones, lenguajes, inventos, sinfonías...Por lo que nos lleva a trabajar la conexión de los conocimientos conscientes e inconscientes, así como tomar consciencia en los sueños.

Terminamos nuestro recorrido teórico con las propuestas de Antonio Damasio, donde su acercamiento al cuerpo, el cerebro, la mente y la conciencia, nos explica el complejo proceso del “sí mismo” y nos brinda un magnífico soporte para nuestro objetivo; como es el de comprender que un buen camino para entrenarnos en creatividad, es desarrollar la habilidad **en la percepción e interpretación de imágenes mentales**, para lo cual es indispensable conectarnos profundamente con nuestro cuerpo y con nuestros conocimientos conscientes e inconscientes.

Antes de presentar el esquema de conclusiones, nos parece relevante puntualizar que para nosotros la **Inteligencia Intuitiva** es un proceso que nos permite la conexión de nuestras 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 de nosotros mismos, para llegar a las respuestas o productos que estamos construyendo.

El esquema de las conclusiones de este trabajo son las siguientes:

- Los elementos de la **Inteligencia Intuitiva** (sustentados en P. 58), son una herramienta sencilla y práctica para estructurar programas de entrenamiento en Creatividad, y los enumeramos a continuación:
 - Despertar y actualizar nuestros sentidos para extender nuestra 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” de cada individuo:
 - Área de experticia.
 - Supuestos y prejuicios socio-culturales.
 - El complejo emocional
 - El propio inconsciente (Valores y arquetipos).
 - Conocer y explorar el “**estado de contemplación**”.
 - Desarrollar su propia “estrategia”.
-
- Nuestra propuesta conceptual de “**LAS TRES I**” (Intelecto–Inteligencia–Intuición), es una buena antesala para la comprensión conceptual y su respectiva aplicación de la **Inteligencia Intuitiva**, porque deja de manifiesto que para ser creativos en un campo determinado, no es suficiente con tener las aptitudes necesarias, sino que también es indispensable una gran dosis de trabajo y experiencia, además de una gran y persistente auto motivación, como lo sostiene Teresa Amabile en su modelo de “Los tres componentes de la creatividad”.
 - Hemos podido establecer una ruta conceptual para llegar a la **Inteligencia Intuitiva** y de esta al proceso creativo, para así consolidar conceptualmente el programa de **Exploración Creativa** (pp. 69-72), como un esquema de trabajo de la Inteligencia Intuitiva. Que al utilizar ejercicios y técnicas milenarias como la respiración, la visualización, la extensión de las percepciones sensoriales y la meditación entre otros, nos ayuda a desarrollar mayores niveles de conciencia.
 - De esta manera podremos extender los límites de la capacidad individual en cada contexto, facilitando la búsqueda de respuestas a preguntas a las que solo se llegará mediante procesos de asociación interna, y así conseguir la

integración de imaginarios simbólicos, que de otra forma quedarían ocultos en lo profundo de nuestro inconsciente.

- La identificación del “**estado de contemplación**” y su utilización como camino al llamado “fluir” de la creatividad, que es una aplicación moderna de una técnica milenaria, y también es una opción buena y sencilla para ayudarnos a desarrollar nuestro potencial creativo.
- Corroboramos con nuestra investigación con los estudiantes de Uniminuto, que trabajando los elementos propuestos por medio de ejercicios de alineación corporal, relajación, visualización, manejo de la respiración y la meditación, se consigue en algunos casos el “**estado de contemplación**”; el cual fue asociado en el marco teórico con los pasos que se han establecido para el proceso creativo. Por ello en el curso de **Exploración Creativa**, se propone la implementación de condiciones que propicien y aceleren la conexión de saberes y prácticas que están en el inconsciente de cada individuo, para que sean utilizados en los procesos creativos.
- Una de las conclusiones más importantes que nos aporta el modelo neurofisiológico de Antonio Damasio, la cual trabajamos en el curso de **Exploración Creativa**, es comprender que un entrenamiento para desarrollar la creatividad debe tener como uno de sus pilares, el entrenamiento en la **percepción e interpretación de las imágenes mentales**.
- Es importante mencionar como un producto obtenido a lo largo del desarrollo de este proyecto, la estructuración y aplicación de una metodología basada en el pensamiento complejo, aplicando una lógica polivalente; para abordar sistémicamente la multidimensionalidad que representa la unión sinérgica de la intuición y la creatividad, pudiendo así identificar y clasificar 27 aspectos

relevantes a tener en cuenta, como se observa en los cuadros presentados en la introducción de este trabajo (pp. 18-27).

5.2 Recomendaciones

Como una característica de todo proceso investigativo, cuando pretendemos haber alcanzado la respuesta a la pregunta inicial, es normal que tengamos nuevos interrogantes.

Por lo tanto, manteniendo la estructura propuesta en la introducción del marco teórico, creemos que nos quedan al menos tres grandes interrogantes para continuar con nuestro proceso en un futuro próximo.

- La inquietud más profunda se presenta en el aspecto post-formal, donde la consolidación conceptual del arquetipo del **“Mago Creador”** y la posible relación con la vocación creadora de la naturaleza humana, se muestra como el gran interrogante para los próximos años.
- La segunda tarea a realizar en el área concreta del aspecto posformal global, y posiblemente en un plazo más corto que la del punto anterior, estaría enfocada a consolidar el documento de los mitos de creación que incluimos como anexo, fortaleciendo la propuesta de las funciones de creación y su relación con la cosmovisión en cada cultura.
- El tercer camino, no menos relevante que los anteriores, pero con una potencialidad totalmente pragmática, es la importancia de delimitar con mediciones neurológicas la propuesta del **“estado de contemplación”**.

Aunque las investigaciones modernas con los nuevos sistemas de imaginería digital se encuentran muy avanzadas, también es cierto, que por su costo no se encuentran al alcance de la mayoría de las instituciones; por lo que sería necesario acercarnos a la investigación con instrumentos para “aficionados” (Llamados Bio-Feedback), y así empezar la medición de potenciales evocados

en el cerebro, e ir perfilando las variables determinantes para consolidar nuevas propuestas para el desarrollo de la capacidad humana.

Como podemos darnos cuenta, el camino apenas comienza.

Glosario

Autopercepción: Capacidad de sentir e identificar los cambios internos y externos que se producen en el organismo durante la realización de una actividad física o mental.

Conciencia: Es un estado mental en el que se tiene conocimiento de la propia existencia y de la existencia del entorno. Dicho de otra manera, la conciencia es un estado mental al que se le ha añadido un proceso en que uno se siente a sí mismo. (Damasio 2011, p.241)

Contemplación: Es un estado donde el cuerpo, las emociones y la mente, están en estado de quietud vigilante–atenta.

Creatividad: Dimensión humana transformativa de la persona y el medio, intervenida por un proceso cognitivo-afectivo para la generación y el desarrollo de ideas, productos y procesos.

Es un proceso que genera novedad, usando como base el conocimiento y la inteligencia humana para engendrar desarrollos apartados de lo habitual. (Elaboración en trabajo grupal de segunda cohorte de la Maestría de Creatividad 2009).

Fenomenología: Estudio que se centra en la experiencia - vivencia y las manifestaciones que se derivan de la misma, por parte del sujeto, tal cual son experimentados.

Heurística: En algunas ciencias, manera de buscar la solución de un problema mediante métodos no rigurosos, como por tanteo, reglas empíricas, etc. (RAE)

Arte, técnica o procedimiento práctico o informal para resolver problemas.

Inteligencia Intuitiva: Es la capacidad que nos permite realizar un movimiento desde los contenidos físicos hacia los niveles más sutiles de la conciencia y viceversa; realizando lecturas y conexiones de las realidades que nos habitan y circundan para llegar a las respuestas o productos que estamos construyendo.

Insight: Tomado del inglés y significa "Visión interna" percepción o entendimiento. Se utiliza cuando un sujeto "capta" o comprende una "verdad" revelada. Puede ocurrir inesperadamente, luego de un trabajo profundo, simbólicamente, y se puede promover mediante diversas técnicas.

Intuición: Capacidad de tomar decisiones acertadas con aparentemente poca información. *Percibir íntima e instantáneamente una idea o verdad, tal como si se la tuviera a la vista.* (Diccionario de La Real Academia Española).

Forma de comprender la realidad desde asociaciones personales, que se derivan de un campo experticia práctica o teórica aplicada a la solución de problemas o procesos creativos.

Meditación: Proceso de relajación consciente, que permite aquietar los pensamientos y establecer un estado de reposo al organismo, permitiendo mantener la concentración por un periodo de tiempo determinado.

Fuentes bibliográficas

Amabile, Teresa M. (2000), Cómo matar la creatividad. En Harvard Business Review, Creatividad e Innovación (pp.1-31), Bilbao: Ediciones Deusto, S.A.

- Armstrong, Karen. (2005), *Breve historia del mito*, Barcelona, Ediciones Salamandra.
- Blake, Anthony. (2008). *Tu poder intuitivo*. Bogotá D.C. Editorial Planeta Colombiana S.A.
- Bailey, Alice A. (2006). *Del intelecto a la intuición*, Bogotá, Gráficas Modernas.
- Bunge, Mario (2005). *Intuición y razón*. (2da Ed) Buenos Aires, Editorial Sudamericana S.A.
- Cardona, Francesc Lluís. (1998), *Mitologías y leyendas africanas*, Barcelona, Edicomunicación S.A.
- Cardona, Francesc Lluís. (1999), *Mitologías y leyendas de América y Oceanía*, Barcelona, Edicomunicación S.A.
- De Prada, José Manuel. (1995) *Mitos, cuentos y leyendas de los cinco continentes*, Barcelona, Editorial Juventud.
- Damasio, Antonio. (2009) *El error de Descartes*. (7ª Edición). Barcelona – España. Editorial Crítica S.L.
- Damasio, Antonio. (2011) *Y el cerebro creó al hombre*. (1ª Reimpresión). Bogotá D.C. Editorial Planeta Colombiana S.A.
- Duggan, William. (2009), *Intuición estratégica*. Bogotá D.C. Editorial Norma S.A.
- Eliade, Mircea. (2003), *El chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis* (2da Ed., 7ª reimpresión). México D.F., Fondo de Cultura Económica
- Ferreiro, Ramón & Otros. (2008). *La creatividad: Un bien cultural de la humanidad*. México D.F., Editorial Trillas, S.A.
- García S., José Luis (2006), *Creatividad: La ingeniería del pensamiento* (3ª Ed). México D.F. Editorial Trillas, S.A.
- Gardner, Howard. (2005), *Inteligencias múltiples, la teoría en la práctica*. Barcelona, Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Grimal, Pierre (Coord.). (1966), *Mitologías del Mediterráneo al Ganges* (Vol.1), España, Larousse.

Grimal, Pierre (Coord.). (1967), *Mitologías de las estepas, de los bosque y de las islas* (Vol.2), España, Larousse.

Gigerenzer, Gerd (2008), *Decisiones instintivas*. (1ra edición). Barcelona, Editorial Ariel, S.A.

Gladwell, Malcom (2006), *Inteligencia intuitiva*. (2da edición). Madrid, Punto de lectura, S.L.

Goleman, Daniel (2006). *La meditación y los estados superiores de consciencia* (4^a Ed) Málaga, España. Editorial Sirio, S.A.

Goleman, Daniel & Kaufman, Paul & Ray, Michael (2009). *El espíritu creativo*. Barcelona, España – Ediciones B, S.A.

González Quitián, Carlos Alberto. (2000) *Creatividad- visión pedagógica*, Manizales (Caldas), Universidad Nacional de Colombia.

Gual García, Carlos. (1987), *La mitología: Interpretaciones del pensamiento mítico*, Barcelona, Montesinos Editor.

Hogarth, Robin M. (2002), *Educación la intuición, El desarrollo del sexto sentido*. Barcelona, Editorial Paidós.

Huidobro Salas, Teresa (2020) *Una definición de la creatividad a través del estudio de 24 autores seleccionados*. Memoria para optar el grado de Doctor, Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid, España.

Kostova, Elisaveta G, (2008) *Intuición: Vistas de una realidad experimental y su razón de ser teórica*. Memoria para optar por el grado de Doctor, Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid, España.

Lara Peinado, Federico. (1994), *Enuma Elish - Poema babilónico de la Creación*, Madrid, Ed. Trotta.

Levinas, Emmanuel (2004), *La teoría fenomenológica de la intuición*. Salamanca, Ediciones Sígueme.

López, Javier Alfonso, traductor y editor. (2000), *Dioses y mitos de la India*, Madrid, Edimat libros.

López, Javier Alfonso, tr. (2000), *Dioses y mitos chinos*, Madrid, Edimat libros.

López, Javier Alfonso, tr. (2000), *Dioses y mitos japoneses*, Madrid, Edimat libros.

- López, Javier Alfonso, tr. (2000), *Dioses vikingos*, Madrid, Edimat libros.
- Marqués, Ramón (2006), *La inteligencia intuitiva*. Barcelona. Ediciones Indigo.
- Mielczareck, Vanessa (2010), *Inteligencia intuitiva*. (2da Ed). Barcelona, Editorial Kairós S.A.
- Morales Guerrero, Enrique Rafael. (1997), *Mitología americana – Estudio preliminar sobre mitología clásica*, Bogotá, Fondo Nacional Universitario.
- Osho. (2009), *Intuición: El conocimiento que trasciende la lógica*. (1ª Reimpresión) Bogotá D.C.: Random House Mondadori, S.A.
- Parra Rodríguez, Jaime (Coord.). (2005), *Tendencias de estudio en cognición, creatividad y aprendizaje*, Bogotá, Facultad de Educación- Pontificia Universidad Javeriana.
- Pearson, Carol S. (1992), *Despertando los héroes interiores*, Barcelona: Humanitas, S.L. Barberá del Vallés
- Recinos, Adrián, tr. Y notas. (2003), *Popol Vuh*, México D.F.: Fondo de Cultura Económica (FCE).
- Romo, Manuela. (1998), *Psicología de la creatividad*, Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Saraydarian, H. (1991) *La ciencia de la meditación*. (4ª Ed). Buenos Aires: Editorial Kier S.A.
- Sauerwein, Leigh. (2007), *Mitología navaja*, Barcelona: Blume.
- Tatarkiewicz, Wladyslaw. (2006), *Historia de seis ideas: Arte, belleza, forma, creatividad, mimesis, experiencia estética*, Madrid, Editorial Tecnos /Alianza.
- Tehanetorens. (1997), *Cuentos de los indios iroqueses*, Madrid, Miraguano Ediciones.
- Torres, Mauro (2009), *El acto creador*, Bogotá D.C.: Digiprint Editores
- Waters, Frank. (1996), *El libro de los hopis*. México, Fondo de Cultura Económica.
- Zubiría Samper, Miguel de. (2006) *Psicología del talento y la creatividad*. (2ª Reimpresión) Bogotá D.C. Fundación de pedagogía conceptual, Alberto Merani

Anexo 1. Instrucciones y secuencia ejercicio de meditación

Inicialmente realizamos los siguientes ejercicios:

- Pararse bien.
- Respiración abdominal consciente, inicialmente de 2 y luego de 4 tiempos.
- Ejercicios de articulaciones:
 - Cabeza y cuello
 - Tronco
 - Brazos, antebrazos, muñecas y codos
 - Cintura
 - Muslo, pierna y pie
- Desbloqueo del Qi, en las pantorrillas y en los muslos.
- “Soltar” la alegría con movimientos alternados del tronco en tres posiciones diferentes.
- Nos sentamos en círculo todos los participantes en posición “Egipcia”. Con la columna recta y las manos sobre los muslos y los talones juntos.
- Somos conscientes de la respiración, ojalá hasta sentir las palpitations cardíacas.
- Iniciamos la relajación por:
 - Los dedos del pie izquierdo, la palma, el tobillo, la pantorrilla, la rodilla, el muslo, la pierna y la cadera.
 - Igualmente con el lado derecho.
 - Luego seguimos por los “órganos y las entrañas” de la parte media del tronco.
 - Luego los extremos superiores alternadamente.
 - Seguimos con el cuello y la faringe.
 - La lengua, la boca, los ojos, los oídos y las partes internas del cerebro.

- Después de tener relajado todo el cuerpo, bajamos la visión interior al centro del pecho (El chacra cardíaco).
- Manteniendo nuestra vigilancia en la respiración, extendemos la percepción de nuestros sentidos y centramos nuestra atención en un “pensamiento semilla”, como “Yo soy la luz”, “Yo soy amor”, “Yo soy el que soy”.
- Si nos llegan otros pensamientos, simplemente los dejamos pasar, sin enlazarnos con ellos.
- Manteniendo la atención consciente tanto en los sentidos como en nuestros pensamientos, percibimos el nuevo estado obtenido.
- Después de unos minutos, procedemos a volver a nuestra realidad.
- Volvemos la atención consciente a nuestra respiración.
- Nos desplazamos lentamente por nuestro cuerpo, moviendo ligeramente los hombros, las manos, las piernas....
- Lentamente podemos abrir los ojos, en el momento que consideremos conveniente.
- Puede resultar agradable, calentar las palmas de las manos y colocarla sobre los ojos, antes de proceder a abrirlos.
- Fin de la sesión.

A fin de permitir la mayor libertad en la expresión de sensaciones, percepciones y emociones se realizó un auto reportaje a partir de las siguientes preguntas orientadoras después de haber vivenciado un ejercicio para centrar el pensamiento y la atención:

- **Historia:** relatar antecedentes de participación y vivencia en experiencias similares.
- **Descripción del proceso:** detallar la secuencia de pasos correspondiente al ejercicio realizado.

- **¿Que sentí?:** espacio para detallar las sensaciones, percepciones y emociones que experimento el alumno durante el ejercicio.
- **¿Que pienso sobre la experiencia vivida?**

Anexo 2. Desde el pensamiento complejo

Archivo adjunto

Anexo 3. Mitos de creación

Archivo adjunto