

# Modelo para el desarrollo de la creatividad por medio de la estimulación de las inteligencias múltiples definidas por Gardner, a partir de la práctica de Yoga

DIEGO MAURICIO DÍAZ ROJAS\*

"Las cosas no surgen de la nada, debemos beber de la fuente para crear. El espíritu siempre ha existido y vivirá eternamente. Vivekananda".

\* Administrador de empresas de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Especialista en Gerencia de Negocios Internacionales de la Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano. Investigador adscrito a Colciencias.

## Resumen

Con la siguiente propuesta pretendo a través de la utilización del proceso creativo de Henri Poincaré, perfeccionado por George Kneller: (1- Visión, 2- Saturación, 3- Incubación, 4- Iluminación y 5- Verificación), integrar los beneficios del Hatha Yoga o Yoga físico y los efectos de la meditación con el desarrollo del pensamiento creativo determinado por cada una de las inteligencias planteadas por Howard Gardner, para así concretar un modelo integral de desarrollo creativo.

## Abstract:

With the following proposal I would like, through the use of creative process of Henri Poincare, and improved by George Kneller: (1- Insight, 2- Saturation, 3- Incubation, 4- Illumination, and 5- Verification), to compose all benefits of Hatha Yoga, effects of meditation with development of creative thought set by every intelligence described by Howard Gardner, in order to fix a all whole model of creative development and general using.

In basis of the theory of multiples intelligences and the creative development of every one: Musical, Verbal-linguistic, logical-mathematic, Visual-spatial, Naturalist, Bodily-kinesthetic, Interpersonal and Intrapersonal, and In basis of 5 scientific researches that relates yoga and meditation effects to creative development, I suggest the following creative process model of 8 steps thus:

**Palabras clave:** creatividad, proceso creativo, desarrollo del pensamiento, yoga, meditación, visión, saturación, incubación, iluminación, verificación, cerebro, inteligencia, estimulación, motivación, personalidad, talento, genialidad, técnicas, barreras, limitaciones, miedos, integralidad.

**Key words:** Creativity, creativity process, development of thinking, Yoga, Meditation, Vision, Saturation, Illumination, Verification, Brain, Intelligence, Estimulation, Motivation, Personality, Talent, Limitations, Fears, Integrality.

## Introducción

A través de la historia de la creatividad, los estudiosos del tema han tratado de plantear modelos para el desarrollo del pensamiento creativo basados en teorías que poco a poco se han integrado o especializado y formado en nuevos modelos más completos, donde el objetivo final es concretar dinámicas para estimular aquellas zonas mentales y estructuras cerebrales "dormidas" del hombre, las cuales, es bien sabido, son potencial del pensamiento en todos los seres humanos.

## Objetivo general

Proponer un modelo práctico para el desarrollo de la creatividad utilizando la teoría de las inteligencias múltiples, y estimular cada inteligencia; Musical, lingüística -verbal, lógico-matemática, Espacial-visual, Naturalista, Cinestésica-corporal, Interpersonal e Intrapersonal, mediante ejercicios de aplicación, y además predisponer estos ejercicios específicos para cada inteligencia con una sesión de hatha yoga y meditación para potencializar los resultados.

## Objetivos específicos

1. Exponer la interrelación entre las inteligencias múltiples, la estimulación de cada campo específico, y las propiedades neurológicas de la práctica de hatha yoga y meditación en el desarrollo de la creatividad.

2. Concretar la teoría del proceso creativo en los 8 dominios de la inteligencia.
3. Experimentar el proceso creativo por medio del modelo propuesto y promover sus beneficios.

## Áreas de intervención y desarrollo

Creatividad, Inteligencias múltiples, Neuropsicología, Psicología del desarrollo, Yoga, Meditación.

## Estado del arte

Desde mediados del siglo XX se han planteado modelos para el desarrollo creativo desde diferentes puntos de vista pero todos dirigidos hacia la producción de nuevos elementos en el pensamiento divergente, en este momento encontramos las siguientes técnicas para el desarrollo de la creatividad:

- **Entradas aleatorias (Random Input):** Los eventos "iluminadores" nos permiten penetrar en nuestros patrones de pensamiento en puntos diferentes. La asociación de una palabra, aplicada a una situación "fuera de contexto", genera nuevas conexiones en nuestra mente, produciendo con frecuencia un efecto "eureka" instantáneo, una idea o intuición.
- **Mapas mentales:** Es una técnica creada por Tony Buzan, investigador en el campo de la inteligencia y presidente de la Brain Foundation. La importancia de los mapas mentales radica en que son una expresión de una forma de pensamiento: el pensamiento

irradiante. El mapa mental es una técnica gráfica que permite acceder al potencial del cerebro.

- **Brainstorming (tormenta de ideas):** Es la técnica más conocida para generar ideas. Fue desarrollada por Alex Osborn en los años 30 y publicada en 1963 en el libro "*Applied Imagination*". El Brainstorming, también llamado torbellino de ideas, tormenta de ideas, remolí de cervells, lluvia de ideas... es una técnica eminentemente grupal para la generación de ideas.
- **Relaciones forzadas:** Método creativo desarrollado por Charles S. Whiting en 1958. Su utilidad nace de un principio: combinar lo conocido con lo desconocido fuerza una nueva situación, de ahí pueden surgir ideas originales. Es muy útil para generar ideas que complementan al Brainstorming cuando ya parece que el proceso se estanca.
- **SCAMPER:** Es una lista de preguntas que estimulan la generación de ideas, Alex Osborn, el creador del Brainstorming, estableció las primeras, más tarde fueron dispuestas por Bob Eberle en este mnemotécnico: S: ¿Sustituir? C: ¿Combinar? A: ¿Adaptar? M: ¿Modificar? P: ¿Utilizarlo para otros usos? E: ¿Eliminar o reducir al mínimo? R: ¿Reordenar?, ¿Invertir?
- **Listado de atributos:** Es una técnica creada por R.P. Crawford, ideal para la generación de nuevos productos. Primero se debe realizar un listado de las características o de los atributos del producto o servicio que se quiere mejorar para, posteriormente, explorar nuevas vías que permitan cambiar la función o mejorar cada uno de esos atributos.
- **Analogías:** Consiste en resolver un problema mediante un rodeo: en vez de atacarlo de frente se compara ese problema o situación con otra cosa. Gordon, creador de la *Sinéctica* insistía en que "se trata de poner en paralelo mediante este mecanismo unos hechos, unos conocimientos o unas disciplinas distintas".
- **Biónica:** La biónica es un procedimiento utilizado en el campo tecnológico para descubrir nuevos aparatos inspirándose en los seres de la naturaleza y por lo común en los seres vivos. El enfoque biónico en la solución creativa de problemas requiere la intervención de especialistas en varias disciplinas –biológicas y tecnológicas– con objeto de descubrir las soluciones del mundo vivo y ser capaz de trasladarlas a nuevos aparatos.
- **Crear ensueños (sleep writing):** Es una técnica para crear durante el sueño aprovechando el poder creativo de éste. En el sueño es mayor la probabilidad para que las imágenes surgidas se traduzcan en ideas originales. En esos momentos, el inconsciente se manifiesta con más facilidad pues los bloqueos existentes en la conciencia desaparecen y las ensoñaciones aparecidas pueden ser el principio de la solución.
- **Método Delfos:** Fue desarrollado a mitad del siglo XX por la Rand Corporation. El método Delfos o Método Delphi, no es un método para grupos creativos, pues los participantes no llegan a constituir como tal un grupo de trabajo, aunque sí que es imprescindible la participación de varias personas, es utilizado en marketing y prospectiva para anticiparse a las tendencias del futuro.
- **Ánálisis morfológico:** Fritz Zwicky. 1940's. Es una técnica combinatoria de ideación creativa consistente en descomponer un concepto o problema en sus elementos esenciales o estructuras básicas. Así pues, en su forma más básica, el Análisis Morfológico no es más que la generación de ideas por medio de una matriz.
- **Solución creativa de problemas en grupo (Modelo CPS):** CPS son las siglas de Creative Problem Solving, un método para la solución creativa de problemas desarrollado

inicialmente por Alex Osborn y después complementado por Sidney Parnes. Ellos fueron los que crearon la Escuela de Buffalo (USA).

- El pensamiento mediante imágenes: la visualización: Es decir, representar la imagen del objeto en la mente y conservarla durante todo el tiempo de realización.
- IDEART: Es una técnica de generación de ideas que utiliza estímulos visuales, habitualmente pinturas. Fue creada en el año 2000 por Franc Ponti, profesor de EADA. Ante un determinado foco creativo, se escoge de manera intuitiva una lámina que pueda generar analogías y asociaciones.
- CRE-IN: Basado en que se necesita creer para crear y para crecer e investigar desde el interior para innovar. CRE-IN es una metodología que permite generar en cada persona una fuerza creativa e innovadora que le ayuda a crear situaciones positivas desde su interior hacia su realidad cotidiana. Esta metodología implica el uso de técnicas que tienen que ver con la búsqueda interna de la paz, la reflexión, el relax, la desinhibición, la concentración, la perdida de la sensación del ridículo, la risa y el llanto como descarga necesaria frente a una situación lógica, mediante el rescate del juego.
- Técnica de daVinci: Las mentes despiertas permiten que la información entrante se organice en racimos, dando origen a nuevas perspectivas e ideas. Una buena forma de originar nuevos racimos es por medio de imágenes. Al principio, los humanos se comunicaban por medio de ellas. El alfabeto evolucionó partiendo de las diversas técnicas pictográficas; pero esto no significa que el pensamiento verbal sea más avanzado.
- Programación Neurolingüística: (NLP), "La ciencia de experiencia subjetiva". Los expertos han producido un número de técnicas que pueden ser usadas para describir las estrategias que utilizan muchas personas con ideas creativas. Esencialmente, estas personas son estudiadas y analizadas con el fin de discernir las estrategias mentales con las que ellos suelen conseguir resultados. Una vez que las estrategias son descifradas, ellos están disponibles para mejorar la capacidad del resto.
- El programa de enriquecimiento instrumental: (Reuven Feuerstein ,1980 psicólogo clínico israelí). Consiste en una serie de tareas y ejercicios a los que denomina instrumentos, que enriquecen o potencian el aprendizaje. El programa consiste en ejercicios de papel y lápiz. Los ejercicios se organizan en torno a 15 instrumentos, dirigidos cada uno de ellos a desarrollar determinadas habilidades cognitivas, como aprender a diseñar un plan, categorizar, pensar mediante hipótesis y utilizar la lógica.
- Programa de pensamiento CoRT: (Edward de Bono 1970) El objetivo es proporcionar las habilidades necesarias para resolver problemas prácticos. La base del programa CoRT es el método instrumental, en el que se diseña un instrumento o herramienta. Se emplea en diferentes situaciones, con el fin de hacerla transferible. El programa consta de 6 secciones: 1) amplitud de percepción, 2) organización del pensamiento, 3) interacción, argumentación, pensamiento crítico, 4) pensamiento creativo, 5) información y sentimiento, y 6) acción).
- Proyecto Inteligencia Odyssey (Venezuela): (Nickerson, Perkins y Smith, 1985/1987). En él se insiste en procesos fundamentales como la observación, la comprensión o el razonamiento. El programa consiste en lecciones de 45 a 90 minutos de duración dedicadas a un conjunto específico de objetivos de enseñanza. El material consta de seis lecciones sobre: 1) fundamentos del razonamiento, 2) comprensión del lenguaje, 3) razonamiento verbal, 4) solución de problemas, 5) toma de decisiones, y 6) pensamiento inventivo.

- Sinecmática: (Raymond Prada - Colombia) Técnica para la producción de ideas basada en matrices para generar analogías, El proceso se activa mediante el estímulo del pensamiento analítico e intuitivo y se enfoca en la frecuencia del recurso de tres dinamizadores, conectividad–pausa–movimiento, para favorecer el procesamiento lógico y analógico de nuevas ideas.

## Conceptualización

Cada nuevo día observamos como la investigación en el ámbito de la creatividad nos obliga a concentrarnos en los descubrimientos del funcionamiento de nuestro cerebro y nos admiramos de la relación con nuestro actuar diario, la resolución de problemas y claro está, de lo mucho que nos falta por descubrir acerca de esta maquinita. Podría sin lugar a duda decir que el cerebro es el aparato de la creatividad y que su desarrollo propende por el descubrimiento de nuevas experiencias creativas de toda índole. Por lo tanto, resalto la relación que Howard Gardner hace entre inteligencia y creatividad y comparto la posición que sostiene que la creatividad humana emerge de la interacción de tres aspectos diferentes los cuales son: 1- El individuo con sus talentos, personalidad y motivación, 2- El dominio de una disciplina o actividad y 3- Ámbito, grupo social o instituciones sociales quienes juzgan la calidad y originalidad.

Para diferenciar la creatividad de la inteligencia es necesario distinguir entre pensamiento convergente y pensamiento divergente. El primero remite a informaciones nuevas, pero ligadas a contenidos conocidos, el segundo, en cambio, hace referencia a informaciones nuevas que en gran medida son independientes de la información previa. Así pues, los test de inteligencia miden el pensamiento convergente, mientras que el pensamiento divergente constituye la base de la creatividad. El primero exige respuestas correctas, el segundo un conjun-

to de respuestas posibles, lo que implica originalidad y flexibilidad. Pero la originalidad sola no basta, el pensamiento divergente requiere además una capacidad crítica para discernir y apartar inmediatamente las ideas absurdas –normalmente, sabemos de inmediato si una idea puede ser fructífera o no-. Schawantiz, Dietrich. *Todo lo que hay que saber sobre la cultura. España 2005.*

Dentro de la conceptualización es necesario aclarar tres aspectos utilizados para este nuevo modelo:

**1- Los pasos en el proceso creativo:** No fueron categorizados hasta finales del siglo XIX cuando el físico Herman Helmholtz describió sus propios descubrimientos científicos en términos de tres etapas específicas; la primera etapa de investigación la llamó saturación, la segunda etapa de reflexión la llamó incubación y la tercera etapa de solución espontánea iluminación (1- Saturación, 2- Incubación y 3- Iluminación). En 1908 las tres etapas de Helmholtz fueron suplementadas por una cuarta etapa; verificación sugerida por el matemático francés Henri Poincaré como una forma de chequear errores y utilidad del proceso. En los 1960s El psicólogo americano Jacob Getzels contribuyó con una etapa más que precedía a la etapa de saturación, una etapa preliminar de encontrar un problema o formularlo. Así, otro psicólogo americano; George Kneller llamó a esta etapa preliminar "Insight" o visión. Por lo tanto los pasos para el proceso creativo quedan así: 1- Visión, 2- Saturación, 3- Incubación, 4- Iluminación, y 5- Verificación.

**2- La teoría de inteligencias múltiples.** Primero aclaramos el concepto de Gardner acerca de inteligencia; "Conjunto de habilidades de solución de problemas; que posibilita al individuo la generación de soluciones eficientes y cuando es apropiado la creación de un producto afectivo. Debe incluir también el potencial para crear y hallar problemas con lo que se determinan los cimientos para un nuevo conocimiento".

Las inteligencias múltiples son potencialidades que tiene cada sujeto para enfrentar los retos del medio ambiente, estas competencias son relativamente independientes unas de otras, aunque operan estrechamente al momento de una ejecución particular. Cada inteligencia debe poseer la capacidad para crear o encontrar soluciones a problemas creando la posibilidad de su conocimiento. Cada tipo de inteligencia opera de acuerdo a sus propios procedimientos, principios y sus propias bases biológicas.

Las 8 inteligencias planteadas por Howard Gardner son:

- **Lógico-matemática:** Esta inteligencia desarrolla habilidades para razonar en abstracciones, calcular, cuantificar, resolver operaciones matemáticas, emplear números eficazmente, agrupar por categorías, comprobar hipótesis, establecer relaciones y patrones lógicos. Y es propia de científicos, logísticos, estadistas, ingenieros, programadores de computación, matemáticos, contadores, auditores etc.
- **Lingüística-verbal:** Esta inteligencia desarrolla habilidades en el manejo y buen uso de la lengua y la expresión escrita. Habilidad para utilizar el lenguaje para convencer, describir, informar... y es propia de poetas, novelistas, periodistas, personas que hablan en público, abogados, locutores, secretarios, bibliotecarios...
- **Espacial-visual:** Esta inteligencia desarrolla habilidades para percibir visual y espacialmente lo que nos rodea, para orientarse, para pensar en tres dimensiones y realizar imágenes mentales. Es la inteligencia pictórica. Es propia de escultores, pintores, navegantes, cirujanos, arquitectos, pilotos, fotógrafos, ingenieros, proyectistas, topógrafos, decoradores entre otros.
- **Cinestésica-corporal:** Esta inteligencia desarrolla habilidades que involucran el cuerpo para resolver problemas, habilidad para manipular objetos, para producir o transformar cosas. Gran desarrollo de motricidad fina y gruesa. Es propia de atletas, bailarines, cirujanos, artesanos, fisioterapeutas, agricultores, joyeros, carpinteros, profesores de educación física, actores etc.
- **Musical:** Esta inteligencia nos da el sentido de la melodía, la rima y el ritmo. Habilidad para escuchar sensiblemente, reproducir una canción, discernir ritmo, timbre, tono, transformar y expresar formas musicales. Es propia de compositores, músicos, críticos musicales, melómanos, especialistas en fonéticas, directores de coros y orquestas, cantantes, profesores de música, etc..
- **Naturalista:** Habilidad para reconocer patrones en la naturaleza, discriminar entre los seres vivientes, para clasificar objetos, para encontrar relaciones en los ecosistemas. Sensibilidad a los hechos de la naturaleza. Es propia de biólogos, antropólogos, zoólogos, guarda de bosques, granjeros
- **Intrapersonal:** Habilidad que desarrolla el conocimiento de uno mismo, sus emociones, sus sentimientos de actuar de acuerdo a la propia manera de pensar y de sus valores; tener conocimiento de sus habilidades y limitaciones. Autodisciplina. Actualmente llamada inteligencia emocional. La vemos notoriamente en sacerdotes, teólogos, psicólogos, filósofos, terapeutas, consejeros, empresarios, investigadores, etc.
- **Interpersonal:** Esta inteligencia desarrolla la habilidad de entender e interactuar efectivamente con otros, de percibir y entender los sentimientos de los demás, ser sensible a los signos corporales que representan emociones y responder efectivamente a ellos. Pertenece a periodistas, políticos, maestros, psicólogos, sociólogos, directores de escuela, gerentes, administradores, vendedores, agentes de viaje...

**3- Yoga y meditación.** Yoga es el cese de las olas del pensamiento (yoga sutras, 1:2) literalmente yoga significa unión. Aquietando la mente se logra la unión, la identificación con la fuente divina. Según la filosofía yoga entre los efectos están la purificación del cuerpo y de la mente con el fin de desarrollar la concentración. Perfecta concentración lleva a una mente sin pensamientos, a la supraconciencia (samadhi). Esta conciencia superior trae conocimiento de la realidad y paz.

Meditación es tomarse el tiempo para estar con uno mismo. Meditación es un momento para establecer contacto con su propia respiración, prestar atención a la fuerza vital presente en el cuerpo, re-establecer su propio ritmo, comunicarse con su propio ser superior. Al igual que una ducha diaria limpia el cuerpo, una meditación diaria despeja la mente, para ayudar a concentrar la energía, evitar errores, permanecer saludable y volverse más amable y pacífico. Ayuda a despejar el subconsciente, y a permanecer en el aquí y ahora. Es una oportunidad para crear una quietud dentro de sí mismo, donde no se reacciona al incesante flujo de la mente.

Es interesante y enriquecedor actualizarnos con los descubrimientos científicos en relación con los efectos neuropsicológicos y psicofisiológicos del yoga y la meditación. Quisiera referirme exactamente a cinco estudios investigativos de total confiabilidad en donde se demuestran los efectos potenciales que esta práctica deja para el desarrollo creativo:

**1. Travis F.T. (1979).** *The Transcendental Meditation technique and creativity: A longitudinal study of Cornell University undergraduates.* En este estudio se concluyó que utilizando el test de pensamiento creativo de Torrance en un grupo control que luego aprendió la técnica de Meditación Trascendental, en el pos-test cinco meses más tarde, el grupo de Meditación Trascendental puntuó significativamente más alto en originalidad de imágenes y flexibilidad y en fluidez verbal.

**2. Agency for Healthcare Research and Quality, U.S. Department of Health and Human Services.** Evidencias psicológicas y neuropsicológicas de la práctica de la meditación: "La más fuerte evidencia de efectos neuropsicológicos está en el incremento de la creatividad verbal".

**3. Günter Krampen (1997), Universität of Trier, Germany.** *Promotion of creativity (divergent productions) and convergent productions by systematic-relaxation exercises: empirical evidence from five experimental studies with children, young adults, and elderly:* Presenta los resultados de cinco estudios experimentales; efectos de los ejercicios de relajación sistemática en el desempeño divergente y convergente. Antes y después de la relajación sistemática y sin relajación sistemática, los sujetos fueron probados por desempeños divergentes; (fluidez de palabras, fluidez asociativa, fluidez de expresión, fluidez de ideas) y desempeños convergentes; (memoria a corto plazo, concentración e inteligencia en general) Los resultados de los experimentos mostraron mejoras significativas del desempeño divergente, y menores resultados en desempeños convergentes en los grupos experimentales después de los ejercicios de relajación sistemática.

**4. Cowger, E.L., and E.P. Torrance.[1320]** "Further Examination of the Quality of Changes in Creative Functioning Resulting from Meditation (Zen) Training". *The Creative Child and Adult Quarterly* 7, no. 4 (1982): Se estudiaron 24 personas profesionales quienes experimentaron meditación Zen y 10 quienes experimentaron similar entrenamiento en relajación. A ambos grupos le fueron administrados pre y post tests de pensamiento creativo de Torrance. Los meditadores alcanzaron estadísticamente ganancias significativas en aumento de la conciencia de problemas, cambio de percepción, invención, experiencia sensorial, expresión de emoción y sentimientos, síntesis, inusual visualización,

visualización interna, humor y fantasía. Aquellos que experimentaron sólo entrenamiento en relajación manifestaron estadísticamente disminución en fluidez verbal, originalidad verbal, fluidez figurativa, y originalidad figurativa, y estadísticamente significativas ganancias en experiencias sensoriales, síntesis, e inusual visualización.

**5. Sara W. Lazar; Meditation experience is associated with increased cortical thickness**  
**University of Harvard:** Se estableció que la gente que medita aparentemente tiene cerebros más grandes, en contraste con aquellos que no lo hacen. Este estudio provee la primera evidencia de que la meditación puede estar asociada con cambios en la estructura física del cerebro. Los escáneres de experimentados meditadores revelan un aparente engrosamiento o mayor complejidad en partes del cerebro relacionadas con la capacidad de atención y el procesamiento de señales sensoriales, así como con la interconexión entre la parte cognitiva y la emocional. La mayoría de los hallazgos de este estudio se localizó en el hemisferio cerebral derecho. «Esta zona, que se activa con este tipo de meditación, es esencial para los procesos de atención.

### Metodología (Taller)

Teniendo en cuenta un auditorio de entre 40 y 50 personas, Se dispondrá de espacio suficiente en el que cada persona logre llevar a cabo ejercicio físico desde su sitio hasta un área aproximada de 2 metros cuadrados Para mayor funcionalidad, es preciso separar 8 subgrupos en donde sus acciones no interrumpan las de los demás grupos. No es indispensable que los participantes opten por traje deportivo pero si es recomendable holgadez y confortabilidad en su vestuario.

Se desarrollaran actividades que precisen el desarrollo creativo en cada una de las ya mencionadas inteligencias, y estarán guiadas mediante el proceso creativo: 1- Visión,

2- Saturación, 3- Incubación, 4- Iluminación y 5- Verificación; (Perfeccionado por George Kneller – 1978) de las cuales; Visión, Incubación e Iluminación pertenecen al pensamiento imaginativo-intuitivo y Saturación y Verificación pertenecen al pensamiento lógico-analítico. Al final de la actividad se especificará los momentos o estadios que vivieron en cada actividad con relación al modelo propuesto de proceso creativo.

Los pasos a seguir en el desarrollo del taller son los siguientes:

**Paso 1** Exposición del modelo: 15 minutos.

**Paso 2** Clasificar a los participantes del taller en 8 subgrupos según su pertenencia dominante a cada inteligencia, teniendo en cuenta un test de inteligencias múltiples: 10 minutos.

**Paso 3** Experimentación de gimnasia psicofísica; "Salutación al sol": 5 minutos.

**Paso 4** Practica de Hatha Yoga; 10 posturas, "La serie Rishikesh" 15 minutos.

**Paso 5** Meditación, indicaciones de pocos minutos y 10 minutos de práctica.

**Paso 6** Relajación dirigida: 5 minutos.

**Paso 7** Aplicación de la técnica de desarrollo creativo a cada grupo: 70 min c/u.

**Paso 7.1** Estimulación para la inteligencia Musical: procederemos a realizar la actividad llamada "Simulación instrumental".

**Paso 7.2** Estimulación para la inteligencia lingüístico-verbal: procederemos a realizar una actividad llamada: "Ancestros y superhéroes".

**Paso 7.3** Estimulación para la inteligencia naturalista: procederemos realizar una actividad llamada: "Supervivencia".

**Paso 7.4** Estimulación para la inteligencia interpersonal: procederemos a realizar una actividad llamada: "En una isla solitaria".

**Paso 7.5** Estimulación para la inteligencia intrapersonal: procederemos a realizar una actividad llamada: "Si fuera".

**Paso 7.6** Estimulación para la inteligencia espacial-visual: procederemos a realizar una actividad llamada "Dibujando con el artista interior".

**Paso 7.7** Estimulación para la inteligencia lógico-matemática: procederemos a realizar una actividad llamado: "El dilema de Monty Hall".

**Paso 7.8** Estimulación para la inteligencia corporal-cinestésica: procederemos a realizar una actividad llamada: "Creando publicidad".

**Paso 8.** Al final de cada actividad cada grupo comentará cuales fueron los pasos a seguir para cada ejercicio; (Visión, saturación, incubación, iluminación y verificación) de que forma llegaron a ese objetivo individualmente y luego colectivamente. En este punto se reunirán todos los grupos y se discutirá de qué forma pueden

ser utilizadas estas actividades en la vida diaria o en la resolución de problemas etc. 15 minutos.

## Conclusiones

- La creatividad es un talento que cualquier ser humano puede desarrollar mediante ejercicios cual rutina física.
- Es preciso especificar, determinar y estimular los 8 dominios, (inteligencias) que todos tenemos para lograr optimizar el proceso creativo.
- Incluir rutinas de Yoga y meditación en talleres de creatividad promueve una mayor capacidad creadora.
- La relación entre inteligencia y creatividad esta muy ligada pero se diferencia en las clases de pensamiento que de cada una se obtiene; por lo tanto, obtenemos pensamientos divergentes si estimulamos nuestra creatividad.

## Bibliografía

- Agency for Healthcare Research and Quality, U.S. Department of Health and Human Services. Publication. N° 7 (2007).
- Cowger, E.L., and E.P. Torrance.[1320] "Further Examination of the Quality of Changes in Creative Functioning Resulting from Meditation (Zen) Training." *The Creative Child and Adult Quarterly* 7, no. 4 (1982).
- Dass, Baba Hari. Iniciación al Ashtanga Yoga. México: Hanuman, 1981.
- De Bono, Edgard. El pensamiento lateral. Manual de creatividad. Barcelona [España]: Paidos.
- Desarrollo creativo personal y potencialidad humana. Asesores Avega, 1997. Duitama. Colombia.
- Edwards, Betty. Drawing on the artist within. 1974.
- Estrada Rodríguez, Mauro. Mil ejercicios de creatividad clasificados. México: McGraw Hill, 1995.
- Garcia, Luis Creatividad: El genio y otros mitos, lo que tu, Mozart, Einstein y Picasso tenían en común. Barcelona [España]: Labor, 1989.
- Gardner, Howard. Arte mente y cerebro. Una aproximación cognitiva a la creatividad. España: Paidós Iberica, 1987.
- Gardner, Howard. Estructura de la mente, La teoría de las inteligencias multiples. 2<sup>a</sup> Edicion. Santa Fé de Bogotá [Colombia]: Fondo de Cultura Económica, 1997.
- Gardner, Howard. Inteligencias múltiples, la teoría y la práctica. México: Paidos, c1995.
- Gardner, Howard. Mentes creativas, Una anatomía de la creatividad. Barcelona [España]: Paidós, 1995.
- Günter Krampen (1997), Universität of Trier, Germany. Promotion of creativity (divergent productions) and convergent productions by systematic-relaxation exercises: empirical evidence from five experimental studies with children, young adults, and elderly.
- Jiménez Parra, Claudia Margot. El teatro. Fuente de imaginación y creatividad. Tunja [Boyacá, Colombia]: UPTC. Facultad Educación, 1998.
- Kneller, George. Introducción a la filosofía de la educación: Análisis de las teorías modernas. Cali (Valle, Colombia): Norma, c1967.
- Lowenfeld, Víctor. Desarrollo de la capacidad creadora. Buenos Aires [Argentina]: Kapelusz, 1980.
- Poincare, Henri. Science and method. New York: Dover, [197?].
- Prada, Raymond. Creatividad e innovación empresarial. Bogotá [Colombia]: TecnoPress, c2002.
- Ramacharaka, Yogi. Hatha Yoga. 24 Edicion. Buenos Aires. Argentina. Kier. 1992.
- Sanchez, Margarita. Desarrollo de habilidades del pensamiento: Guía del Instructor. México: Trillas, c1991.
- Sara W. Lazar; Meditation experience is associated with increased cortical thickness University of Harvard. Neuroreport. 2005.

- Schoening, Arturo. La fabrica de ideas. Como desarrollar el potencial creativo. México: Editorial Trillas, 1997.
- Torrance, Paul. Orientación del talento creativo. Buenos Aires [Argentina]: Troquel, 1969.
- Travis F.T. (1979). The Transcendental Meditation technique and creativity: A longitudinal study of Cornell University undergraduates.
- Vivekananda, Swami. El poder del Jnani Yoga. México: Alamah Clasicos 2002.
- Vos Savant, Marilyn. El poder del pensamiento lógico: Lecciones fáciles sobre el arte de razonar y los inconvenientes de la falta de pensamiento lógico. Madrid: Edaf, 1998.
- Waisburd, Gilda. El poder de la música en el aprendizaje: Como lograr un aprendizaje acelerado y creativo. México: Editorial Trillas, 2006.