

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA**

**FACULTAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGIAS SOCIALES Y HUMANIDADES**

**Programa Profesional de Psicología**



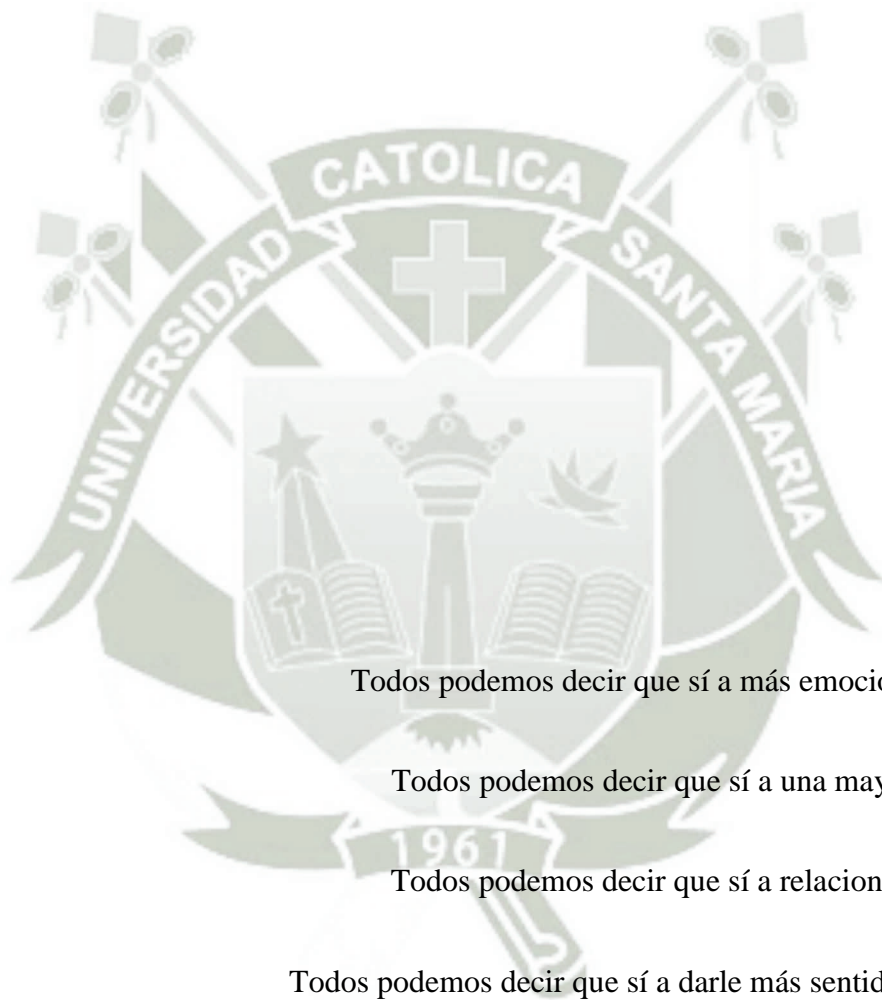
**“BIENESTAR SUBJETIVO Y CREATIVIDAD EN ESTUDIANTES DE  
POST-GRADO DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA”**

**Presentado por  
Serruto Álvarez Verónica y  
Aldazábal Torres Raiza  
Para obtener el título de Licenciada en Psicología**

**Arequipa – Perú**

**2013**

Con el sincero agradecimiento  
a nuestros familiares y docentes,  
quienes en todo momento  
nos brindaron su apoyo y amor para seguir adelante.



Todos podemos decir que sí a más emoción positiva.

Todos podemos decir que sí a una mayor entrega.

Todos podemos decir que sí a relaciones mejores.

Todos podemos decir que sí a darle más sentido a la vida.

Todos podemos decir que sí a logros más positivos.

**Todos podemos decir que sí a más bienestar.**

(Seligman, 2011)

## Índice

Resumen.....	4
Abstract .....	5
Introducción .....	6
CAPÍTULO I: Planteamiento Teórico.....	9
Problema o interrogante.....	9
Objetivos.....	11
Marco Teórico.....	12
Antecedentes Teórico-Investigativos.....	37
Hipótesis .....	37
CAPITULO II : Planteamiento Operacional.....	38
Tipo de investigación.....	38
Técnicas, instrumentos.....	38
Estrategia de recolección y procesamiento de datos:.....	45
CAPITULO III: Resultados .....	48
Discusión .....	57
Conclusiones .....	63
Referencias .....	65
Anexos .....	71

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la correlación existente entre el bienestar subjetivo y la creatividad en los estudiantes de Post Grado de la Universidad Católica de Santa María. Se tomó una muestra de 222 estudiantes de diferentes especialidades de la unidad de maestrías.

Se aplicaron los instrumentos de medición: Escala de Felicidad de Lima y el test de creatividad para adultos PIC-A.

Se realizó un análisis de tipo Correlacional con las variables de Bienestar Subjetivo y Creatividad, siendo nuestra hipótesis: entre más elevados sean los niveles de bienestar subjetivo, mejores serán los niveles de creatividad. Los resultados obtenidos sugieren que existe una correlación entre dichas variables, pero con un valor bajo dentro de los parámetros de Pearson. En cuanto al bienestar subjetivo la mayoría de estudiantes evaluados presentan un nivel dentro del término medio, mientras que en la creatividad la mayor parte de estudiantes presenta niveles bajos de creatividad.

**Palabras claves:** Bienestar Subjetivo, Creatividad, Psicología Positiva.

## ABSTRACT

The present study aimed to determine the correlation between Subjective Well-being and Creativity in Post-graduate students of the Catholic University of Santa Maria. A sample of 222 students of different specialties of master unit.

Was applied measurement instruments Happiness Scale of Lima and Adult Creativity Test PIC-A.

We performed a correlational analysis with Subjective Well-being variables and Creativity, with our hypothesis: between higher the levels of Subjective Well-being, the better the levels of creativity. The results suggest that there is a correlation between these variables, but with a low value within the parameters of Pearson. Subjective Well-being as to most tested students have a level within the average, while in creativity most students have low levels of creativity.

**Keywords:** Well-Being, Creativity, Positive Psychology.

## Introducción

La psicología positiva representa un nuevo punto de vista desde el qué entender por psicología; busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las fortalezas y emociones positivas del ser humano y nos recuerda que el estudio de la salud, el bienestar y la felicidad es tan importante, serio y científico como el de la enfermedad, la disfunción y el malestar. (Alarcón 2009)

Tal como indica Seligman (2011), la psicología positiva se basa en cinco grandes pilares: a) Las emociones positivas (*positive emotions*), las cuales, como menciona Bárbara Frederickson (2009), no son solo estados emocionales, sino que también pueden llegar a ser un factor para alcanzar el éxito. Esta autora plantea en su teoría de la Ampliación y Construcción de Emociones Positivas, que los estados positivos ayudan a mejorar nuestras capacidades cognitivas, entre ellas la creatividad; b) la entrega (*engagement*), hace referencia a mantenerse absorto en una actividad y fluir en ella; c) Sentido (*meaning*), es pertenecer y estar al servicio de algo que uno considera más importante que el yo; d) Logros (*achievement*), las personas persiguen el éxito, los logros, los rendimientos y el virtuosismo por su valor intrínseco; e) Relaciones (*positive relationship*), ya que el contexto donde se producen las experiencias positivas está en relación a otras personas.

Por otra parte, cabe señalar la importancia de los rasgos positivos (fortalezas y virtudes del carácter), ya que para alcanzar una vida satisfactoria es necesario conocer y cultivar aquellas variables internas o rasgos de personalidad que nos ayuden a ser mejores y más felices; asimismo las instituciones positivas, lo que indica que las sociedades actuales deben aspirar a poseer un conjunto de instituciones positivas que apoyen, fomenten y validen las emociones positivas y las fortalezas personales (Seligman, 2003).

Como hemos podido observar, la búsqueda por crear estados positivos es un fenómeno constante en la humanidad. El ser humano aspira ser feliz; pero, como el término de felicidad está plagado de connotaciones no siempre positivas ha llevado a especialistas a proponer sustituirlo por un término más neutro denominado bienestar subjetivo (SWB). (Vera, 2006). Es por tal, que en la presente investigación se utiliza el término de bienestar subjetivo en lugar de felicidad. La cual se define como la satisfacción plena que experimentan las personas en cuanto a sus vidas.

Por otra parte, la creatividad es un tema que se ha tratado desde diferentes perspectivas y enfoques: psicodinámicos, psicométricos, biográficos y cognitivos, a su vez la forma de enfocarla difiere según las diferentes perspectivas (Bermejo y Col. 2009). Para Guilford (1983), quien propone el término de creatividad, postula que lo más importante es la producción de divergencia, la cual implica una búsqueda extensa de información y la generación de numerosas respuestas originales a los problemas.

Cuando la creatividad está en el pico más alto se llega a experimentar lo que Goleman (2012) llama el “momento blanco”, es decir cuando todo te sale bien y tus habilidades están adecuadas de manera perfecta al desafío que te encuentras enfrentando; todo parece estar en armonía, unificado y carente de esfuerzo. Este momento blanco es a lo que llamamos “el fluir” o *flow*, denominado así por Mihalyi Csikszentmihalyi.

La presente investigación pretende encontrar una correlación positiva entre bienestar subjetivo y creatividad en los alumnos de la Escuela de Post Grado de la Universidad Católica de Santa María. Tal investigación servirá como antecedente investigativo para futuros estudios de Psicología Positiva realizados en el Perú. De acuerdo a los resultados obtenidos, tendremos una mejor comprensión sobre el nivel de correlación que existe entre

Bienestar Subjetivo y Creatividad, lo cual nos ayudará a formular alternativas que promuevan el desarrollo de ambas variables en diferentes contextos ya sea educativos, organizacionales u hospitalarios.



## CAPÍTULO I

### Planteamiento Teórico

#### Problema o interrogante

¿Existe correlación entre el bienestar subjetivo y la creatividad en los alumnos de Post-Grado de la Universidad Católica de Santa María (UCSM)?

#### Variables

Variable 1: Bienestar subjetivo

Para la presente investigación se utilizó el término de Bienestar Subjetivo como sinónimo de Felicidad, tal como lo plantea Alarcón (2006). Para ello, se define felicidad como “un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado” (Alarcón, 2006, pp 101); distinguiéndose las propiedades de la conducta feliz: a) la felicidad es un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona, y sólo ella, en su vida interior; b) el hecho de ser un “estado” de la conducta, alude a la estabilidad temporal de la felicidad, la cual puede ser duradera, pero, a la vez, es percible; c) la felicidad supone la posesión de un “bien”, se es feliz en tanto se posee el bien deseado; d) el bien o bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.). Se trata de cosas a las que las personas le asignan cualidades axiológicas o valencias positivas. Esto quiere decir, que una “cosa” deviene en bien deseado por el valor que le atribuye una persona, de lo cual se infiere que la cosa deseada no necesariamente posee un valor intrínseco y que un mismo bien no siempre genera la felicidad de todos los individuos; y,

e) no se descarta que en un tiempo histórico y en una sociocultura determinada, las aspiraciones colectivas pueden coincidir en desear algún bien o bienes.

#### Variable 2: Creatividad

Para el presente estudio se define Creatividad como la capacidad para encontrar una solución novedosa y eficaz ante un problema o situación (Runco, 2004, citado de Artola T., Mosteiro, Poveda, Barraca, Ancillo & Sánchez. 2012). La creatividad incluye, asimismo, cierta capacidad para detectar, formular y profundizar en los problemas.

#### **Interrogantes secundarias**

- ¿Cuál es el nivel de Bienestar Subjetivo en los alumnos de Post-Grado de la UCSM?
- ¿Cuál es el nivel de Creatividad en los alumnos de Post-Grado de la UCSM?
- ¿Cuál es la correlación existente entre los factores del bienestar subjetivo (Felicidad): Sentido Positivo de la vida, satisfacción personal, realización personal, alegría de vivir, con la de Creatividad Global?
- ¿Cuál es la correlación existente entre los factores de Creatividad (Creatividad Gráfica y Narrativa) y Bienestar Subjetivo?

## Objetivos

### Objetivo General

- Determinar la correlación existente entre el bienestar subjetivo y la creatividad en los estudiantes de Post Grado de la UCSM.

### Objetivos Secundarios

- Identificar los niveles de Bienestar Subjetivo en los alumnos de Post-Grado de la UCSM.
- Identificar los niveles de Creatividad en los alumnos de Post-Grado de la UCSM.
- Identificar la correlación existente entre los factores de Felicidad (Sentido Positivo de vida, satisfacción personal, realización personal, alegría de vivir) con la Creatividad Global.
- Identificar la correlación existente entre los factores de Creatividad (Creatividad Gráfica y Narrativa) y Bienestar Subjetivo.

## **Marco Teórico**

En el presente apartado abordaremos los diferentes conceptos y aspectos relacionados con nuestra investigación.

### **Psicología Positiva**

Desde sus inicios, la Psicología se ha centrado más en los problemas y déficits psicológicos que en aspectos positivos de la persona, siguiendo un modelo basado en la enfermedad y limitando el estudio de los aspectos positivos de las personas. Como indicaba Seligman en el año 2003, por cada cien artículos especializados sobre la tristeza, sólo se publica uno sobre la felicidad.

Por ello, la Psicología Positiva focaliza sus estudios centrando su atención en experiencias positivas que contribuyen al óptimo funcionamiento psicológico del ser humano, ahondado en temas como felicidad, optimismo, amor, amistad, tolerancia, gratitud, resiliencia, simpatía, creatividad, inteligencia emocional y sentido del humor, entre otros.

La Psicología Positiva da sus primeros pasos en 1998 con la asunción del psicólogo norteamericano Martín Seligman como presidente de la American Psychological Association (APA) reconocido por su teoría sobre la Indefensión Adquirida; fue él, quien poco a poco se convirtió en el portavoz de esta nueva rama que propone potenciar las fortalezas humanas para que funcionen como amortiguador ante la adversidad. En este contexto, surge la Psicología Positiva cuyo mensaje principal es que la psicología no sólo versa acerca de arreglar o mejorar lo que está mal, sino que también se acerca a encontrar las fortalezas y virtudes de las personas para lograr una mejor calidad de vida y un mayor bienestar (Prada, 2005)

Entre las definiciones encontradas de Psicología Positiva se tienen:

“Estudio científico del funcionamiento humano óptimo”, de Ken Sheldon, Bárbara Frederickson, Kevin Rathunde, Mike Csikszentmihalyi, and Jon Haidt, (1999)

“El estudio científico de las fuerzas y virtudes humanas naturales, una disciplina que se pregunta cuál es la naturaleza de la eficacia del funcionamiento del ser humano, centrando la atención en los potenciales, motivos y capacidades de éste”, de Sheldon y King (2001 citado de Padrós F, 2010).

Según Carr (2007) “Esta nueva rama se ocupa principalmente del estudio científico de las fuerzas y de la felicidad del ser humano tratándose de un tipo de estudio científico, si no fuera así, entonces no estaríamos ante una disciplina nueva, ya que el estudio sobre las fortalezas humanas y la felicidad es objeto de interés y se ha estudiado desde los orígenes de la filosofía.

Por otra parte, no es nada nuevo que hayan existido elementos de la Psicología Positiva en décadas anteriores (Seligman, 2000, citado de Prada 2005), tanto en concepciones teóricas como en la propia práctica psicoterapéutica, las cuales hacen énfasis en algunos aspectos positivos, como es el caso de los aportes dados por la Psicología Humanista que ha reconocido el valor de la experiencia positiva, como indican Resnick, Warmoth y Serlin (2010) Ambas corrientes comparten una línea de investigación dirigida al potencial positivo del ser humano, teniendo en cuenta el trabajo iniciado por Carl Rogers (creador de la terapia centrada en el cliente y el concepto de realización plena) y Abraham Maslow (quien formuló la jerarquía de necesidades), ambos presidentes de la APA y fundadores principales de la Psicología Humanista. Asimismo, el término de psicología positiva fue utilizado por primera vez por Maslow en su libro Motivación y Personalidad (1954), en el

último capítulo, titulado Hacia una Psicología Positiva, donde establece una agenda de investigación que tiene mucho en común con la propuesta de Seligman.

A su vez, los psicólogos humanistas exploran no sólo la trascendencia del sufrimiento y el trauma, sino también el crecimiento, la creatividad, los sueños, la ética y los valores.

Por consiguiente, la psicología positiva apertura la exploración científica en temas humanísticos.

Del mismo modo, tenemos los alcances dados por la terapia Gestalt elaborada por Fritz Pearls, en la cual como indica Giardino (s.a.) la persona aprende a servirse de todos sus sentidos, llegando a ser auto responsable y dándose auto soporte. Esta terapia ofrece la autorrealización al individuo sirviéndose de experiencias (vivencias) que enfatizan la toma de conciencia dirigida hacia el aquí y el ahora; este aprendizaje da la posibilidad de ampliar los recursos personales.

También se tienen los aportes de Rotter (1973, citado de Myers 2005) quién conceptualiza el término de locus de control como la magnitud en que la gente percibe que los resultados son controlables internamente, ya sea por sus propios esfuerzos y acciones o de forma externa, por la suerte o fuerzas exógenas; dicho concepto es revisado por Seligman (2003) en sus aportes acerca del optimismo, quien indica que las personas que se dan por vencidas con facilidad consideran que las causas de los sucesos negativos que les sobrevienen son permanentes, que las desgracias perdurarán y afectarán su vida para siempre, teniendo un estilo pesimista, mientras que las personas que se resisten a la indefensión consideran que las causas de los sucesos negativos son transitorios, teniendo un estilo optimista.

Al mismo tiempo se hace presente Allport (1961, 1968, citado de Prada 2005) describiendo la personalidad madura o madurez psicológica, la cual se caracteriza por una

amplia extensión del sentido de sí mismo: es capaz de establecer relaciones emocionales con otras personas tanto en la esfera íntima como en la no íntima, posee una seguridad emocional fundamental, sentido del humor, se acepta a sí misma y vive en armonía con una filosofía unificadora de la vida.

El Psicoanálisis, según Alarcón (2009), asume que el comportamiento actual es determinado por el carácter de la vida afectiva que influye sobre el comportamiento.

Tanto el psicoanálisis como la Psicología Positiva se interesan por el mundo interno. Sin embargo, la psicología positiva muestra un especial interés por el mundo consciente mientras que el psicoanálisis por el inconsciente.

En resumen, podemos decir que los temas estudiados por la Psicología Positiva ya fueron desarrollados por grandes autores de la Psicología Tradicional, pero también es cierto que nunca antes se había prestado tanta atención a este enfoque ni intentado organizar el conocimiento teórico y práctico conformando una nueva disciplina.

Como indica Padrós F. (2010) debe tenerse presente que las teorías y los hallazgos de la psicología positiva se han aplicado a varios ámbitos. Se observan intervenciones en el área de la psicología clínica, en el campo de la psicología laboral o de las organizaciones y en el ámbito de la psicología educativa.

En este sentido, desde el punto de vista clínico la psicología positiva se ocupa de mejorar el bienestar subjetivo y la felicidad, en lugar de centrarse en remediar déficits. Tomando en cuenta que las fortalezas y virtudes actúan como una barrera contra la desgracia y los trastornos psicológicos y pueden ser la clave para aumentar la capacidad de recuperación (citado de Masten, A.). Los mejores terapeutas no solo curan los daños, sino que ayudan a la persona a identificar y desarrollar sus fortalezas y virtudes y que estas

sean base de la psicoterapia, es decir, que ésta debe estimular en el paciente: coraje, habilidades interpersonales, racionalidad, *insight*, optimismo, honestidad, perseverancia, realismo, capacidad para el placer, para poner los problemas en perspectiva, para encontrar propósito y orientación al futuro. (Prada 2005)

Así pues, la psicología positiva no sustituye a la psicología clínica, sino que la complementa (Carr, 2004)

Las investigaciones de la Dra. Frederickson, desarrollan la hipótesis de que las estrategias de intervención que cultivan las emociones positivas son particularmente adecuadas para prevenir y tratar los problemas enraizados en las emociones negativas, tales como la ansiedad, la depresión, la agresión y los problemas de salud relacionados con el estrés. Dicha autora considera que las emociones negativas estrechan el repertorio momentáneo del individuo de pensamiento-acción, mientras que las emociones positivas las amplían (Fredrickson, 2000). Estas estrategias optimizan la salud y el bienestar en la medida en que cultivan emociones positivas, ya que éstas, una vez cultivadas no sólo obstaculizan las emociones negativas sino que amplían los modos habituales de pensar y construir sus recursos personales de afrontamiento. Entonces, la función de las emociones positivas tiene un objetivo en la evolución ya que amplían nuestros recursos intelectuales, físicos y sociales y los hacen más perdurables, acrecientan las reservas a las que podemos recurrir cuando se nos presenta una amenaza o una oportunidad. Cuando estamos de talante positivo, las personas mejoran la amistad, las relaciones amorosas y las coaliciones tienen más probabilidades de prosperar, nuestra actitud mental es expansiva, tolerante y creativa. Estamos abiertos a nuevas ideas y experiencias, a diferencia de las limitaciones que inducen la emoción negativa. (Seligman. 2003)

En la Psicología del Trabajo y de las organizaciones, que al igual que en el ámbito clínico se ha enfocado en lo “negativo”, como por ejemplo el conflicto organizacional, el absentismo y el estrés laboral, lo que debería cambiarse hacia un foco más positivo típico de la Psicología Organizacional, centrado en los recursos laborales y su potencial motivador. Se ha argumentado que para poder sobrevivir y prosperar en un contexto de cambio continuo, las organizaciones necesitan tener empleados motivados y psicológicamente “sanos” para poder conseguirlo y las políticas de recursos humanos deben estar sincronizadas. (Salanova M. 2005). La Psicología de la Salud Ocupacional se concentra en el malestar de los empleados, en la enfermedad profesional y en los procesos que involucra el estrés laboral. Luego de identificado el problema, diseñar sus respectivas intervenciones para reducir el daño, pero una perspectiva más positiva en el funcionamiento organizacional está ofreciendo respuestas a las demandas emergentes que involucra los cambios en las sociedades modernas por lo que lleva a su vez cambio en las organizaciones, lo que repercute en los puesto de trabajo y por tanto también en la seguridad, la salud y el bienestar de los empleados. La gestión de cambios continuos en la sociedad, organización y trabajo requiere un cambio radical en el paradigma de la Psicología, que transcurre de utilizar un modelo de enfermedad a un modelo de salud, y que abre oportunidad de investigación a nuevas áreas como son: la Gestión de Emociones Positivas, formar estrategias de afrontamiento, autenticidad en las relaciones sociales en el trabajo, el *flow*, la esperanza, la conducta cívica en las organizaciones y el *engagement*. (Salanova y Shaufeli, 2004)

En cuanto al *coaching*, área en donde la psicología ha abarcado gran terreno, es conocido como el proceso interactivo y transparente en el que el coach o entrenador y la persona o grupo implicados buscan el camino más eficaz para alcanzar los objetivos fijados usando

sus propios recursos y habilidades. Hoy en día hablamos de Coaching Positivo basado en los descubrimientos de la Psicología Positiva y la metodología del *coaching*, cuyo objetivo es conocer y optimizar el entrenamiento de nuestras capacidades y hábitos saludables, incrementando con ello el nivel de satisfacción y bienestar general de la persona.

Finalmente, dentro del ámbito educativo, como indica Arguís (s.a.), la Psicología Positiva puede contribuir a aportar herramientas para abordar diversos temas en las aulas a través de las tres vertientes básicas de estudio de esta corriente: las emociones positivas; los rasgos positivos; muy especialmente, las virtudes y las fortalezas personales; y las instituciones educativas, entre las que destacan las escuelas y las familias.

Es decir, la felicidad como meta educativa debería figurar desde el comienzo de la escolaridad en educación infantil, hasta finalizar la educación secundaria obligatoria. (Palomera, 2008)

### **Bienestar Subjetivo**

La felicidad es el punto central de investigación de la Psicología Positiva, hoy en día se conoce que posee el más alto número de publicaciones dentro de este nuevo enfoque, tal como indica Alarcón (2009). Y es que, la búsqueda de la felicidad es un fenómeno constante en toda la historia de la humanidad. El ser humano aspira a ser feliz, es algo que ha permanecido invariable a lo largo del tiempo y es común en todas las culturas: La búsqueda de la felicidad es universal (Vera, 2008).

Respecto a la concepción de la felicidad, la antigua corriente filosófica hedónica y la eudaimónica son las que han influenciado más en la psicología positiva. La perspectiva hedónica está representada por el concepto de bienestar subjetivo (Diener, 1984) que es un concepto que agrupa y evalúa la satisfacción general con la vida, el nivel de afecto positivo y el nivel de afecto negativo. Desde esta perspectiva se concibe que saber el nivel de

“felicidad” de una persona supone preguntarle directamente a ésta, qué tan satisfecha con la vida está, y qué niveles de afecto positivo y afecto negativo reporta en un periodo de tiempo determinado. El eudaimonismo, iniciado por Aristóteles está reflejado en el concepto de bienestar personal aunque existe más de un modelo. Desde esta perspectiva se define que la opinión directa de los sujetos sobre la satisfacción o los niveles de afecto reportados, no son representativos de lo que sería la “auténtica felicidad” en términos de Seligman (2003).

Por otra parte, la felicidad es un concepto plagado de connotaciones, no siempre positivas (imposición, prefabricación, embotamiento) lo que ha llevado a muchos especialistas a proponer sustituirlo por el concepto más neutro de bienestar subjetivo. Por eso, en literatura científica se habla poco de felicidad y se prefiere utilizar este término con menos significados añadidos (Vera, 2008).

En este sentido, definimos felicidad o bienestar subjetivo, como una evaluación subjetiva que cada cual hace de su vida como una totalidad o de alguna una de sus facetas: Trabajo, matrimonio, vida de relación, rasgos de su personalidad e incluso autovaloración física. (Alarcón. 2009) Estas evaluaciones son a la vez, afectivas y cognitivas, Según Diener, el “Bienestar subjetivo” está integrado por cierto número de componentes, distinguiendo: satisfacción con la vida, satisfacción con importantes dominios, afectos positivos y afectos negativos de bajo nivel (Diener 1984,2000 citado por Alarcon 2009) Comúnmente se denomina “felicidad” al Bienestar Subjetivo experimentado cuando se sienten más emociones agradables y pocas desagradables, cuando están comprometidos en actividades interesantes y cuando están satisfechos con sus vidas. Lo central es, entonces, la propia evaluación que la persona hace de su vida (Diener, 2000, citado de Cuadra y Florenzano, 2003)

Alarcón (2006) define la felicidad como un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado.

Un análisis de esta definición permite distinguir las siguientes propiedades de la conducta feliz: a) la felicidad es un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona, y sólo ella, en su vida interior; el componente subjetivo individualiza la felicidad entre las personas; b) el hecho de ser un “estado” de la conducta, alude a la estabilidad temporal de la felicidad y puede ser duradera, pero, a la vez, es perecible; c) la felicidad supone la posesión de un “bien”, se es feliz en tanto se posee el bien deseado, es el objeto anhelado el que hace la felicidad de una persona; d) el bien o bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.). Se trata de cosas a las que las personas le asignan cualidades axiológicas, o valencias positivas. Esto quiere decir, que una “cosa” es un bien deseado por el valor que le atribuye una persona, de lo cual se infiere que la cosa deseada no necesariamente posee un valor intrínseco y que un mismo bien no siempre genera la felicidad de todos los individuos; e) no se descarta que en un tiempo histórico y en una sociocultura determinada, las aspiraciones colectivas pueden coincidir en desear algún bien o bienes.

A su vez Alarcón (2006) señala los cuatro factores de de la felicidad:

Factor 1. Sentido Positivo de la Vida: en este factor, la felicidad significa estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida.

La ausencia de estados depresivos, señalada en el Factor 1, se hallan en el Oxford Happiness Inventory, de Argyle, Martin, y Crossland (1989, citado de Alarcón 2006), varios de sus ítems fueron tomados del Inventario de Depresión de Beck, Ward, Mendelson, Mock, y Erbaugh (1961, citado de Alarcón 2006). Muchos siglos atrás, Epicuro (2001, citado de Alarcón 2006) sostuvo que la felicidad la proporciona la ausencia

de sufrimiento, “no sufrir dolor en el cuerpo ni turbación en el alma”. Epicuro proclamó la tesis que el placer es el principio y culminación de la vida feliz, pero no se refirió sólo al placer sensorial, sino también el placer espiritual.

Factor 2: Satisfacción con la Vida: Está referida a la satisfacción que tiene una persona por lo que ha alcanzado, la persona cree que está donde tiene que estar, o se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida.

Este factor se apoya en las doctrinas eudemonistas griegas (e.g., Platon, 1962; Aristóteles, 2001; Epicuro, 2001; citado de Alarcón 2006), para quienes la aspiración principal del hombre es alcanzar la felicidad, que es el bien supremo. Esta aspiración humana conlleva una acción consciente que culmina con la obtención del bien deseado y la satisfacción que acompaña la posesión del bien es lo que hace la felicidad.

Factor 3: Realización Personal. El concepto de “realización personal” guarda correspondencia con la definición de felicidad que supone la orientación del individuo hacia metas que considera valiosas para su vida. Expresa felicidad plena y no estados temporales de “estar feliz”; también, autosuficiencia; se relaciona con autarquía, tranquilidad emocional, placidez, todas son condiciones para conseguir el estado de felicidad completa.

Entonces, este factor señala que la felicidad plena supone autosuficiencia, esta idea guarda correspondencia con la autarquía (autarke) de Aristóteles (2001, citado de Alarcón 2006), que es un estado en que nos hallamos faltos de nada y la persona se basta a sí misma.

Factor 4: Alegría de Vivir. Se refiere a experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien.

En conclusión, podemos definir que el bienestar subjetivo o felicidad es la evaluación subjetiva que tiene una persona respecto a la satisfacción con su vida.

## **Efectos de las emociones positivas**

Según Martin Seligman (2002, citado en Carr 2004), las emociones positivas y negativas se pueden distinguir en función de la medida en que nos preparan para realizar transacciones ganar-perder, o ganar-ganar, o juegos de suma cero y de suma no cero.

En cambio las emociones negativas como el miedo o la ira son nuestra primera línea de defensa contra las amenazas y concentran nuestra atención en el origen de la amenaza y nos movilizan para luchar o escapar.

Las emociones positivas como el placer o la satisfacción nos indican que está sucediendo algo bueno. Las emociones positivas expanden nuestra atención y nos hacen ser conscientes del entorno físico y social más amplio. Esta atención expandida nos prepara para que estemos abiertos a nuevas ideas y prácticas, y seamos más creativos que de costumbre (Isen, 2000, citado en Carr 2004). Así pues, las emociones positivas nos ofrecen oportunidades de establecer mejores relaciones y de manifestar una mayor productividad.

De este análisis se desprende claramente que las emociones negativas facilitan el pensamiento crítico y una toma de decisiones de carácter defensivo y muy concentrado, donde el objetivo es descubrir lo que está mal y así eliminarlos. En cambio, las emociones positivas facilitan el pensamiento tolerante y creativo y la productividad.

Los estudios del “realismo depresivo” confirman que las personas deprimidas evalúan con más precisión sus propias aptitudes, tienen un recuerdo más preciso de los sucesos positivos y negativos que han vivido y son más sensibles a la información relacionada con riesgos (Ackerman y Derubeis, 1991, citado en Carr 2004). En cambio las persona felices sobreestiman sus aptitudes y recuerdan más los sucesos positivos que los negativos, pero

toman mejores decisiones al planificar su vida porque usan estrategias importantes, tales como buscar información relacionada con riesgos para la salud (Aspinwall y otros 2001, citado en Carr 2004).

## **Creatividad**

Por mucho tiempo la creatividad como concepto fue un tema no abordado y por lo mismo poco estudiado, es en años recientes donde surgen teóricos que se abocan a profundizar sobre el tema y se desarrollan trabajos y aportaciones alusivas a este concepto. La Creatividad es un tema que se ha tratado desde diferentes perspectivas y enfoques: psicodinámicos, psicométricos, biográficos y cognitivos, y la forma de enfocarlo difiere según las diferentes perspectivas (Bermejo y Col. 2009). Además, la creatividad como ingrediente esencial de la alta habilidad ha sido estudiada por diferentes autores cuyos trabajos destacan producciones novedosas y originales (Bermejo, 1995; Castelló, 1993; Castelló & Batlle, 1998; Ferrando, 2006; Genovard & Castelló, 1990; Genovard, 2001).

Uno de los principales exponentes de este tema es Guilford, quien a mediados del siglo XX propone el término de creatividad y postula que ésta y la inteligencia no son lo mismo, señalando que ambas son habilidades homólogas pero diferentes. Para este teórico la ‘creatividad’, es entendida como una forma distinta de inteligencia, así, Guilford la denomina: ‘pensamiento divergente’ en contraposición al ‘pensamiento convergente’, que tradicionalmente se medía en las pruebas psicológicas. (Guilford, 1983)

Al pensamiento divergente, se le llama un tipo o forma de pensamiento que busca analizar los problemas desde distintas perspectivas, no se restringe a miradas únicas, a aquellas aceptadas tradicionalmente, se abre incluso hacia ideas que pueden parecer absurdas en un primer momento. El pensamiento divergente actúa siempre removiendo los supuestos

establecidos, desarticulando esquemas conocidos, flexibilizando posturas rígidas y siempre abriendo caminos sin límite hacia lo original, por insólito que parezca. Es el tipo de pensamiento que Edward de Bono ha llamado “Pensamiento Lateral” y que ha desarrollado tan magistralmente en sus libros. (Anónimo, 2011)

Como indica Churba (2012), Guilford propuso un Modelo de la Estructura del Intelecto (M.E.I.), en el que formula la existencia del Pensamiento Productivo, el cual se basa en la obtención de nuevas informaciones. Dicho autor divide el Pensamiento Productivo en dos actividades cognitivas: el Pensamiento Convergente y el Pensamiento Divergente. Este último tiene una relación directa con la creatividad. El Pensamiento Divergente se caracteriza esencialmente por la búsqueda de múltiples respuestas, alternativas, para resolver un problema. Se despliega en múltiples direcciones, busca desde diferentes perspectivas, utiliza distintos enfoques y conocimientos posibles. (Churba 2012)

Para Guilford (1950, citado de Sternberg 2005), lo más importante para la creatividad es la producción de divergencia, que implica una búsqueda extensa de información y la generación de numerosas respuestas originales a los problemas, como opuestas a una única respuesta correcta, de lo que se ocupa la producción de convergencia. Es decir, es la capacidad que favorece la búsqueda de soluciones o alternativas diferentes ante la presentación de un problema. Los sujetos con un alto nivel de creatividad son aquellos que presentan una capacidad de inventiva elevada, ideas nuevas y originales.

Una definición de creatividad desde un punto de vista educativo es la de De Bono, ya que la considera como la capacidad para organizar la información de manera no convencional, lo que implica la utilización de procedimientos para resolver problemas y situaciones que se alejan de los ya establecidos (De bono, 1986).

A partir de la teoría del aprendizaje experiencial, Kolb propone cuatro estilos de aprendizaje, entre ellos encontramos el Estilo Divergente. Quienes se caracterizan por dicho estilo son individuos que se destacan por sus habilidades para contemplar las situaciones desde diversos puntos de vista y organizar muchas relaciones en un todo significativo. Son denominados divergentes porque actúan bien en las situaciones que piden nuevas ideas. Prefieren aprender por la experiencia concreta y observación reflexiva. Son creativos, generadores de alternativas, reconocen los problemas y comprenden a las personas. (Siquiera T. & Magalhaes M.)

La creatividad, es uno de los constructos más estudiados desde los albores de la evaluación psicológica en el siglo XIX pero también uno de los más debatidos y más esquivos, incluso en su propia definición. Todos sabemos qué queremos decir cuando hablamos de creatividad o decimos que una persona es creativa, pero si tenemos que elaborar una definición concreta o poner ejemplos de comportamientos creativos las dificultades se hacen evidentes y las discrepancias inevitables (Artola y Colb. 2012).

Creatividad es la capacidad de crear, de producir cosas nuevas; es la capacidad que tiene el cerebro humano para llegar a conclusiones e ideas nuevas y resolver problemas de una forma original. En su materialización puede adoptar formas artísticas, literarias, científicas, etc., y también puede desplegarse en el campo de la vida diaria, mejorando la calidad de la misma. Esto último probablemente no deje una huella en la historia de la humanidad, pero en esencia es lo que hace que la vida merezca la pena (Csickszentmihalyi, 1996, citado de Vera, 2006).

Para Torrance, la creatividad es como un proceso por el cual una persona es sensible a los fallos, a las lagunas del conocimiento y a las desarmonías en general. Considera que las personas creativas saben identificar las dificultades de las situaciones, buscar

soluciones donde otros no las encuentran, hacer conjeturas, formular hipótesis, modificarlas, probarlas y comunicar los resultados (Torrance, 1974).

La creatividad puede ser desarrollada y fomentada en todos los campos de la vida y puede ser considerada también como otro de los recursos de las personas para afrontar circunstancias adversas. Cualquier persona, además, puede desarrollar su potencial creativo y mejorar la calidad de su vida diaria, y ello, aunque el resultado final no dé lugar a descubrimientos trascendentales para la humanidad o a realizaciones unánimemente valoradas. (Poscek 2006)

Según Sternberg (2005) la creatividad se ha definido como el proceso de dar a luz algo nuevo y útil a la vez. Desde los planteamientos de la teoría triárquica de la inteligencia, de Sternberg (1985), se considera la creatividad un constructo complejo que no se puede explicar sin apelar a componentes de tipo cognitivo, motivacionales, ambientales y de personalidad que envuelven la vida del individuo.

Asímismo, Plucker, Beghetto y Dow (2004) definen la creatividad como el resultado de la interacción entre la aptitud, el proceso y el entorno por medio del cual un individuo o grupo origina un producto perceptible que es a la vez novedoso y útil dentro de un contexto social. En base a esta definición, al hablar de creatividad, a menudo se utiliza el conocido como modelo de las cuatro «P», propuesto por Rhodes en 1961 y que hace referencia a cuatro factores fundamentales a considerar en el estudio de la creatividad: persona (o personalidad), proceso, producto y presiones ambientales.

En cuanto a la persona creativa, dichos estudios suelen ir dirigidos a identificar la personalidad, la motivación, la inteligencia, los estilos cognitivos o los conocimientos de

las personas creativas. La mayoría de estos estudios concluye que existen ciertos factores o características de personalidad que suelen asociarse a una alta creatividad en muy diferentes áreas, tales como la tolerancia a la ambigüedad, el deseo de arriesgarse, la autodisciplina, la amplitud de intereses, etc. En este sentido, se describe a la persona creativa como alguien que muestra una mayor sensibilidad hacia los problemas y hacia las lagunas en la información y que parece manifestar una necesidad de plantear más hipótesis, indagar y evaluar los problemas (Sternberg y Lubart, 1995).

Mihaly Csikszentmihalyi (1997) menciona que si se tuviera que expresar en una sola palabra lo que hace a la personalidad creativa diferente de las demás tipologías de personalidad, es la complejidad. Un ser creativo, en lugar de ser un “individuo”, es “multitud efervescente”. Dicho autor, realiza una comparación entre felicidad y creatividad y menciona que las personas creativas difieren entre ellas en muchos aspectos, pero lo que tienen en común es que todas aman lo que hacen. No es la esperanza de lograr fama o riqueza lo que las conduce; en vez de eso, es la oportunidad de hacer el trabajo que ellas disfrutan. Debemos asumir que no es lo que ellos hacen lo que cuenta, sino cómo lo hacen.

Para Csikszentmihalyi, (1996), la creatividad viene a ser la capacidad de crear, de producir cosas nuevas (obras de arte, nuevos pensamientos, descubrimientos científicos, etc.) y también puede desplegarse en el campo de la vida diaria y obedece a la capacidad de resolver problemas de una forma original (Csikszentmihalyi, 1996). Las investigaciones actuales sobre creatividad sugieren que ésta no depende exclusivamente de rasgos estables de personalidad (como antes se atribuía), sino que se concibe como resultante de una gran variedad de factores (rasgos de personalidad, habilidades cognitivas, conocimientos técnicos, circunstancias sociales y culturales, recursos materiales e incluso de suerte (Amabile, 1983; Csikszentmihalyi, 1996; Romo, 1997). Pero lo más prometedor

es que se concibe la creatividad como una variable susceptible de ser modificada, es decir puede ser desarrollada y fomentada. (Blázquez F. y Col., 2010)

#### Factores de la creatividad

Existen factores que hacen alusión a indicadores que nos dan pauta al momento de identificar una manifestación creativa. Guilford (1983) considera como básicas o generales cuatro criterios clásicos de capacidad creadora: fluidez, flexibilidad, originalidad y elaboración. Es pertinente recordar que existen muchos más indicadores de la creatividad, tanto como manifestaciones propias. Sería absurdo pretender encajonar la creatividad y todo lo que implica en solo unos cuantos referentes, pero es necesario para efectos de su estudio comprender los clásicos y mas frecuentes.

A continuación se describen los factores de la creatividad según Artola y col. (2012):

El factor **fantasía** viene a ser la capacidad del sujeto para dar respuestas que trasciendan los estímulos presentados, es decir, la capacidad para imaginar contenidos que realmente no están en la lámina y que son fruto de su imaginación o fantasía, lo cual se diferencia de los demás, al ver mas allá de lo descriptivo, aportando aspectos novedosos.

La **fluidez** viene a ser la aptitud del sujeto para producir un gran número de ideas, es decir realizar muchas asociaciones ante la presencia de un determinado estímulo, el cual provoca en el evaluado una gran cantidad de asociaciones, representaciones o imágenes que se combinan con facilidad o de distintas maneras. La persona con un alto nivel en fluidez será capaz de elaborar mas soluciones y de proponer más alternativas frente a nuevas situaciones. Guilford (1983), habla de la fluidez de pensamiento, referida a la habilidad que tienen las personas de emitir en forma rápida muchas ideas, pensar en muchas más cosas

de las que en un primer momento lo pueda hacer. Esta dimensión por definición permite tomar en cuenta la producción abundante de ideas, un mayor número de soluciones a situaciones o problemas.

La **flexibilidad** es la aptitud del sujeto para producir respuestas muy variadas, pertenecientes a campos muy distintos. Implica una transformación en el proceso para alcanzar la solución de un problema o su planteamiento. Una alta puntuación en dicha área indica una buena habilidad para buscar soluciones mediante diferentes alternativas y de una alta capacidad de movilidad o cambio de perspectiva, además de una alta adaptabilidad a nuevas reglas y ver desde distintos ángulos un mismo problema.

La **originalidad** viene a ser la aptitud del sujeto para producir ideas alejadas de lo evidente, de lo banal o ya establecido. Implica con romper las formas habituales de pensar o hacer, requiere bastante de la capacidad de arriesgarse y además se caracteriza por la rareza de sus respuestas.

En cuanto al factor de **elaboración**, está referido al nivel de detalle, desarrollo y complejidad de las ideas creativas, recoge la capacidad estética del sujeto, su destreza para incrementar su creatividad gráfica por medio del uso del sombreado, color, detalles, adornos, etc.

El factor **título**, viene a ser un complemento para los factores anteriormente descritos. Y es como un puente entre lo narrativo y lo gráfico, ya que si bien el estímulo es visual, la producción por el evaluado es verbal. Lo que indica el nivel de capacidad de elaboración lingüística y figurativa.

Finalmente, los **detalles especiales** reflejan la capacidad de *insight* o reestructuración perceptiva, de ver el problema de manera distinta a como lo ven los demás. La

expansividad, unión de varias figuras, rotación, dibujar con dimensiones o cierta sensación de movimiento vienen a ser parte de sus características.

Finalmente, podemos concluir que creatividad es la capacidad de producir y crear conceptos e ideas innovadoras, además de resolver problemas de manera novedosa u original.

### ***Flow***

Cuando la creatividad está en el pico más alto se llega a experimentar lo que Goleman (2012) llama el “momento blanco”, es decir, cuando todo te sale bien y tus habilidades están adecuadas de manera perfecta al desafío que está enfrentando, todo parece estar en armonía, unificado y carente de esfuerzo. Este momento blanco es a lo que llamamos “el *fluir*”, estado que fue estudiado por Mihalyi Csikszentmihalyi.

Csikszentmihalyi (citado en Carr, 2007) menciona que cuando nos enfrascamos en una tarea difícil, pero controlable, y que ofrece una motivación intrínseca, experimentamos un estado psicológico especial llamado fluidez. La fluidez es un sentimiento positivo respecto al presente que no va acompañado de pensamientos o sentimientos conscientes, ésta, se produce durante varios minutos en distintas ocasiones, cuando los desafíos a los que nos enfrentamos encajan a la perfección con sus capacidades para superarlos, Seligman (2003). Las personas motivadas intrínsecamente muestran interés, más entusiasmo y más confianza en relación con las tareas. Además presentan un rendimiento superior, más perseverancia y creatividad en relación con estas tareas y, en general, dicen tener más autoestima y sentir un mayor bienestar subjetivo.

La Fluidez o el *flow*, como la denomina Csikszentmihalyi, es algo más que una simple sensación placentera y significativa, es un estado óptimo en el cual la conciencia se

encuentra en orden. Cuando una persona es capaz de poner en orden su conciencia para experimentar estados de flujo con la mayor frecuencia posible, la calidad de vida inevitablemente mejora, pues incluso las actividades comunes y rutinarias pueden convertirse en significativas y divertidas. (Vera, 2006)

### **Creatividad y Productividad: la Teoría de Ampliación y Construcción**

La profesora Bárbara Fredrickson (1998) de la Universidad de Michigan elaboró la Teoría de la Ampliación y Construcción, en la cual plantea un modelo que describe la forma y función de las emociones positivas, tales como la alegría, interés, satisfacción y el amor; estas emociones aumentan el bienestar subjetivo de quien las experimenta.

Ella destaca la forma en que las emociones positivas son elementos esenciales dentro de un funcionamiento óptimo y, por tanto, son tema fundamental dentro de la nueva ciencia de la psicología positiva.

Según ella, las emociones positivas cumplen dos importantes funciones: a corto plazo abren la mente y amplían el campo de oportunidades y elecciones posibles y, a largo plazo, promueven el desarrollo de recursos cognitivos y sociales favoreciendo el desarrollo personal (Vera, 2006).

La teoría, junto con la investigación, también sugiere que las emociones positivas (a) amplían la atención y el pensamiento, (b) deshacen la activación emocional negativa, (c) impulsan la resiliencia psicológica, (d) construyen recursos personales y (e) desencadenan espirales ascendentes hacia un mayor bienestar en el futuro.

Por otra parte, la teoría de ampliación y construcción desafía los paradigmas existentes, ya que otorga a las emociones positivas un papel mucho más importante en la historia del

bienestar humano. Las emociones positivas tienen la capacidad de transformar a los individuos para mejor, haciendo que sean más saludables, sociables, eficientes, eficaces y resilientes. (Fredrickson, B. 2006) Además, las emociones positivas conducen a juegos de suma no cero, forman parte del bienestar personal y contribuyen al crecimiento y el desarrollo de la persona (Fredrickson 2002, citado en Carr 2004). Es así como las emociones positivas pueden ser canalizadas hacia la prevención, el tratamiento y el afrontamiento de forma que se transformen en verdaderas armas para enfrentar dificultades; entonces, se vuelven un medio para solventar muchos de los problemas que generan las emociones negativas, actuando de barrera contra ellas, es así, como una persona puede sobreponerse de momentos difíciles y salir, incluso, fortalecido de ellos (Vera, 2006).

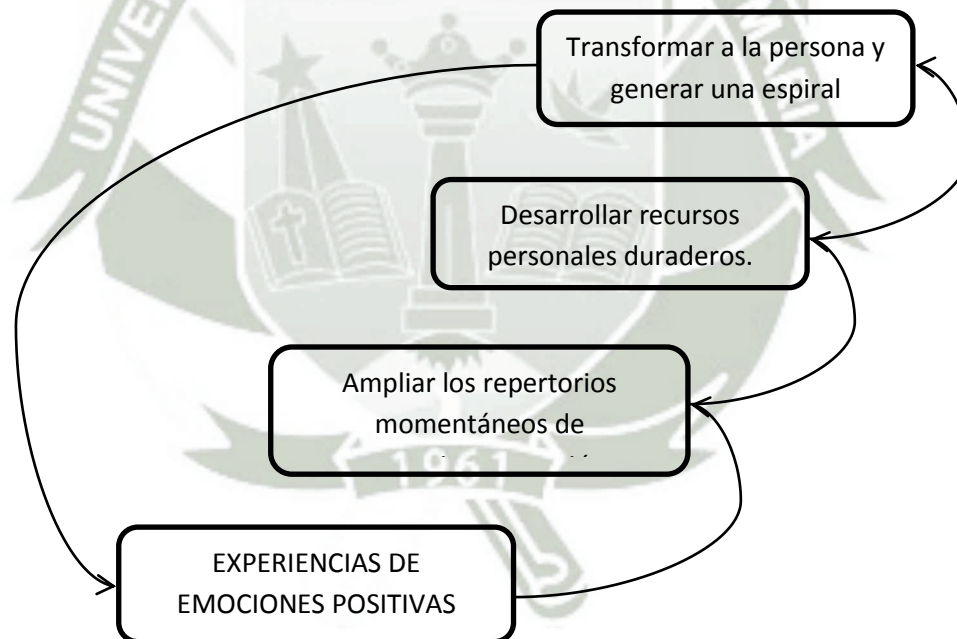
Muchas emociones negativas, como la ansiedad o la ira, reducen el repertorio momentáneo de pensamiento-acción de la persona de modo que esté lista para actuar de una forma concreta orientada a la autoprotección. En cambio las emociones positivas amplían este repertorio momentáneo de pensamiento-acción. Esta ampliación del repertorio momentáneo de pensamiento-acción ofrece la oportunidad de desarrollar recursos personales duraderos que, a su vez, ofrecen la posibilidad de crecimiento y de transformación personal mediante la creación de espirales positivas o adaptativas de emoción, cognición y acción, es decir, que las emociones positivas amplían las posibilidades de acción y mejoran los recursos físicos. (Fredrickson 2002, citado en Carr 2004). Si aumenta el campo de pensamiento, aumentará indirectamente el de la acción, a través de respuestas más creativas y acciones más variadas. En cuanto a los recursos sociales, estos también se ven incrementados, ya que se facilita la creación de relaciones sociales, de cooperación y de amistad (Corredeira, 2007)

Según el modelo de Fredrickson, hay tres efectos secuenciales de las emociones positivas:

**Ampliación:** las emociones positivas amplían las tendencias de pensamiento y acción.

**Construcción:** debido a la ampliación, se favorece la construcción de recursos personales para afrontar situaciones difíciles o problemáticas.

**Transformación:** esta construcción produce la transformación de la persona, que se torna más creativa, muestra un conocimiento más profundo de las situaciones, es más resistente a las dificultades y socialmente mejor integrado, con lo que llega a una "espiral ascendente" que lleva a que se experimenten nuevas emociones positivas.



Fuente: Carr, A. (2007). *Psicología Positiva (la ciencia de la felicidad)*.

Según la visión de Fredrickson, la experimentación de emociones positivas incrementa los recursos personales, que luego pueden ser utilizados en otros contextos y bajo otros estados emocionales. En este sentido, experimentar emociones positivas nos lleva a generar nuevos repertorios de respuesta, nuevas posibilidades de ofrecer soluciones más creativas; pasar por esa experiencia, además de reportarnos beneficios emocionales inmediatos (experimentar nuevas emociones positivas), nos permite afrontar con mejores garantías situaciones parecidas en otros momentos. Tal como indica Fredrickson (2009) una mente abierta cambia nuestro modo de pensar y actuar en una amplia gama de circunstancias. Cuando vemos más se nos ocurren más ideas y eso posibilita más actos.

Si el modelo tradicional partía de la base de que las emociones negativas tienen la función de activar en nosotros un repertorio básico y reducido de respuestas que faciliten la supervivencia (disminuir repertorios de conducta, permitiendo así una huida o una lucha eficaces ante un estresor), este modelo sugiere que las emociones positivas tienen la función de ampliar y construir repertorios de pensamiento y acción, facilitando la creación de nuevas experiencias de afrontamiento y redes sociales más complejas y firmes.

Las emociones positivas están menos ligadas a tendencias de acción específicas que las negativas y también están vinculadas en menor grado a patrones psicofisiológicos precisos. En este sentido, las emociones positivas ponen en marcha conductas más flexibles, menos predeterminadas, ayudando de este modo a ampliar nuestros repertorios de conducta.

Según Corredeira (2007) la Dra. B. Fredrickson propone un modelo que habla de tendencias de pensamiento y acción, que hacen referencia a un repertorio mucho más amplio que incluye explorar, saborear, jugar e integrar.

La positividad abre la mente y expande nuestro campo visual. Aunque este paisaje mental ampliado es temporal, crea un necesitado espacio mental que nos permite escapar de la estrechez de la negatividad, abrir sitio a una mayor flexibilidad y perspectiva y experimentar una sensación creciente de unidad ( Fredrickson, 2009). La positividad nos transforma, los momentos de positividad se acumulan y se acrecientan con el tiempo para generar recursos duraderos. Nos hacemos más fuertes, más sabios, más resilientes y más integrados socialmente. La positividad augura crecimiento y nos pone en una trayectoria de transformación.

### **Estudiantes de Post-Grado de la UCSM**

La Escuela de Post-Grado constituye el nivel más alto de formación académica de la Universidad Católica de Santa María y abarca campos de Humanidades, Ciencias y Tecnologías, en los cuales se propicia la creación intelectual y artística y se da un sustantivo impulso al sentido crítico y creativo en un positivo esfuerzo por contribuir con la actividad docente universitaria y el desarrollo regional bajo la inspiración de la fe cristiana. Los estudios de post-grado tienen como finalidad la profundización del estudiante en su formación académica, profesional o investigadora. Las maestrías dan lugar al grado académico de máster universitario y están dedicadas a la formación avanzada de carácter especializado o multidisciplinar, dirigida a una especialización académica o bien a promover la iniciación en tareas investigadoras. Por lo general, su duración es de dos años académicos.

Se denomina Programa de Doctorado a un conjunto de actividades conducentes a la adquisición de las competencias y habilidades necesarias para la obtención del título de

Doctor. Dicho programa tiene por objeto el desarrollo de los distintos aspectos formativos del doctorando y establecerá los procedimientos y líneas de investigación para el desarrollo de tesis doctorales. (UCSM, 1992).

Se entiende por estudiante de post-grado, aquel alumno que una vez culminados sus estudios de pre-grado, opta por continuar con estudios de especialización ya sea siguiendo, como primer paso, una maestría y, seguidamente, un doctorado.

Sin duda alguna que la experiencia de pos-grado cambia radicalmente la visión de los alumnos que la viven.



### **Antecedentes Teórico-Investigativos**

No se han encontrado estudios directos que involucren ambas variables, es decir, bienestar subjetivo y creatividad, pero si se han encontrado estudios que relacionen emociones positivas, como el optimismo, con la creatividad, tal como el de Alice Isen (citado de Fredrickson 2004), quien midió el efecto de los sentimientos positivos sobre la creatividad aplicando el test de las “asociaciones remotas”, de Sarnoff Mednick. En dicha investigación, se examinó a personas optimistas con un talante diferente: los participantes con mejor ánimo lograron el mayor número de asociaciones. Así pues, la creatividad no es sólo una cuestión del talento individual, sino también de un estado correcto de ánimo.

### **Hipótesis**

Existe una correlación positiva entre bienestar subjetivo y creatividad en alumnos de Post Grado de UCSM; de tal manera que, entre más elevados sean los niveles de bienestar subjetivo, mejores serán los niveles de creatividad.

## CAPITULO II

### Planteamiento Operacional

#### Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo Correlacional, ya que describe una relación entre dos variables sin tratar en lo absoluto de atribuir a una variable el efecto observado en otra, de diseño no experimental transversal. (Salkind 1998).

Se ha empleado el diseño transversal, que tiene como objetivo describir relaciones entre dos o más variables en un momento determinado dentro del ámbito donde las unidades de estudio se desenvuelven.

#### Técnicas, instrumentos

##### Técnica

Para la realización de dicha investigación se aplicó una encuesta anónima de forma colectiva, en la cual se incluyó los instrumentos que evalúen bienestar subjetivo y creatividad.

##### Instrumentos

Para medir las variables se utilizaron:

### **Escala de Felicidad de Lima (EFL)**

La Escala de Felicidad está compuesta por 27 ítems contruidos según una escala de tipo Likert, de cinco alternativas: totalmente de acuerdo; acuerdo; ni acuerdo ni desacuerdo; desacuerdo; y totalmente en desacuerdo. Al extremo positivo se le otorgó cinco puntos y al extremo negativo un punto. Los ítems fueron redactados en forma favorable o desfavorable a la felicidad. En el cuestionario los ítems están distribuidos aleatoriamente.

La escala total presenta una consistencia interna de 0.914 Alfa de Cronbach= (ítems estandarizadas).

Métodos de Mitades: Coeficiente Gutman Split-Half  $r=0.887$ . Spearman – Brown  $r=0.889$ , dichos coeficientes indican el poder predictivo de cada reactivo a partir del conjunto de ítems de la escala.

El análisis psicométrico comprendió correlaciones ítem-escala, encontrándose coeficientes  $r$  Producto Momento altamente significativas en todos los ítems, el valor medio de las correlaciones es altamente significativo ( $r=0.0494$ ;  $p<.001$ ). Es decir, los reactivos miden indicadores de un mismo constructo y lo miden con eficacia.

En suma, puede afirmarse que la Escala de 27 ítems presenta una alta confiabilidad, según lo señalan los diversos procedimientos utilizados.

La validez de constructo fue evaluada mediante análisis factorial. La rotación ortogonal (Varimax) de la matriz de componentes, ha agrupado coherentemente los 27 elementos en cuatro factores independientes.

Factor 1: Sentido Positivo de la Vida: Que agrupa 11 ítems, los cuales, tal como están formulados, indican profunda depresión, fracaso, intranquilidad, pesimismo y vacío existencial. Las respuestas de rechazo a lo que afirman las oraciones, indican grados de felicidad, que reflejan actitudes y experiencias positivas hacia la vida. En este sentido, la felicidad significa estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida.

Factor 2: Satisfacción con la Vida: Los seis ítems de este factor expresan satisfacción por lo que se ha alcanzado y la persona cree que está donde tiene que estar, o porque se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida. Expresiones como las condiciones de mi vida son excelentes, me siento satisfecho con lo que soy, o la vida ha sido buena conmigo, transitan estados subjetivos positivos de satisfacción de los individuos que son generados por la posesión de un bien deseado.

Factor 3: Realización Personal, tienen seis ítems; los cuales señalan autosuficiencia, autarquía, tranquilidad emocional, placidez, todas son condiciones para conseguir el estado de felicidad completa. El concepto de “realización personal” guarda correspondencia con la definición de felicidad que supone la orientación del individuo hacia metas que considera valiosas para su vida.

Factor 4: Alegría de Vivir, reúne cuatro ítems. La denominación que lleva este factor obedece a que sus ítems señalan lo maravilloso que es vivir, refieren experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien.

Los ítems contienen altas saturaciones factoriales (varían de 0.413 a 0.689).

A la luz de los resultados podría decirse que la Escala de Felicidad posee una adecuada validez factorial: esto garantiza cierta coherencia o convergencia entre las medidas referidas al constructo que se mide.

### **Test de Creatividad para Adultos - PIC-A**

Los autores han creado dicha prueba destinada a la evaluación de adultos inspirada en algunos de los principios clásicos del pensamiento divergente de los autores como Torrance y Guilford pero incorporando una mayor facilidad de aplicación e interpretación, una mayor dosis de objetividad en la corrección y una fundamentación estadística más sólida y rigurosa.

La prueba en mención presenta una estructura factorial que permite medir tanto la creatividad verbal como la gráfica y la general. Cada una de ellas comprende cuatro juegos: tres destinados a medir la creatividad narrativa o verbal y uno, a la gráfica.

La prueba PIC-A proporciona 11 puntuaciones directas que deben ser transformadas en percentiles para poder ser interpretadas por el profesional:

- 1 índice total: creatividad general.
- 2 índices: creatividad narrativa y creatividad gráfica.
- 8 escalas: fluidez, flexibilidad, originalidad narrativa, fantasía, originalidad gráfica, elaboración, detalles especiales y título.

### **Ámbito o Localización de la investigación**

La investigación se llevó a cabo en la ciudad de Arequipa con los alumnos de la Escuela de Post-grado de la Universidad Católica de Santa María.

## Unidades de estudio

### Población

La población está constituida por los estudiantes de Post Grado de la Universidad Católica de Santa María en un total de 1000 estudiantes matriculados actualmente. Se eligió dicha población ya que se encuentran comprendidas entre la etapa de adultez joven e intermedia, los cuales realizan una mejor autoevaluación de sus estados emocionales.

### Muestra

Para obtener la muestra de investigación se empleó el muestreo no probabilístico de carácter intencionado. Se utilizó este tipo de muestreo debido a que la selección de la muestra no es al azar, se basa en el criterio del investigador.

Es de tipo intencional, porque este muestreo se caracteriza por un esfuerzo deliberado de evaluar una muestra de grupos supuestamente típicos, para obtener muestras "representativas" Hernández Sampieri (2003).

De acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión empleados, la muestra estuvo compuesta por 222 alumnos, varones y mujeres entre 18 y 59 años, que estudian en la Unidad de Post-grado de la Universidad Católica Santa María – Arequipa.

Tabla 1  
*Distribución de la muestra según sexo*

	Universidad Católica de Santa María Escuela de Post-grado	
	F	%
Masculino	134	60.4
Femenino	88	39.6
<b>TOTAL</b>	<b>222</b>	<b>100.0</b>

Tabla 2

*Distribución de la muestra según edad*

	Estudiantes de Post-grado	
	F	%
Joven (18 a 29 años)	75	34.1
Adulto (30 a 59 años)	147	65.9
<b>TOTAL</b>	<b>222</b>	<b>100.0</b>

Tabla 3

*Distribución de la muestra según estado civil*

	Estudiantes de Post-grado	
	F	%
Soltero	151	68.0
Casado	53	23.9
Conviviente	6	2.7
Viudo	1	.5
Separado	5	2.3
Divorciado	6	2.7
<b>TOTAL</b>	<b>222</b>	<b>100.00</b>

Tabla 4

*Distribución de la muestra según Maestrías de la Unidad de Post-grado*

		Estudiantes de Post-grado	
		F	%
Maestría	Derecho Constitucional	32	14.4
	Derecho Ambiental	21	9.5
	Gerencia Social y RRHH	11	5.0
	Marketing	7	3.2
	Salud Ocupacional	52	23.4
	Gerencia de Salud	35	15.8
	Salud mental niño y adolescente	9	4.1
	Educación superior	10	4.5
	Gestión Pública	20	9.0
	Derecho Familiar	25	11.4
	<b>Total</b>	<b>222</b>	<b>100</b>

Se puede observar en la distribución de la muestra de investigación que el 60.4% de la muestra es de sexo masculino, así mismo más de la mitad de la muestra aproximadamente es de edad adulto entre 30 y 59 años.

En cuanto a los estudiantes evaluados de la Unidad de Post-grado, la muestra se distribuye equitativamente aproximadamente en un 10 % y 5% indistintamente entre las maestrías Derecho Constitucional, Derecho Ambiental, Gerencia Social y RRHH, Marketing, Gerencia de Salud, Salud mental niño y adolescente, Educación superior, Gestión Pública, Derecho Familiar y el 23% en Salud Ocupacional

### **Criterios de inclusión**

- Pertener a la modalidad no presencial (a distancia).
- Tener entre 18 y 59

### **Criterios de exclusión**

- Pertener al grupo de modalidad presencial

### **Temporalidad**

Diciembre 2012 – Septiembre 2013

### **Estrategia de recolección y procesamiento de datos:**

Una vez que se delimitó el tema a tratar, lo primero que se realizó fue la búsqueda de información necesaria a través de diversas fuentes de investigación primaria, secundaria y terciaria

El primer paso, se caracterizó por la búsqueda bibliográfica de temas que puedan sustentar aspectos relacionados a la misma, se resumieron investigaciones previas, luego se realizó la recolección de datos y la búsqueda de instrumentos.

El segundo paso, permitió delimitar la población y muestra, seleccionándose a la Escuela de Post-grado de la Universidad Católica de Santa María, solicitando para ello los permisos necesarios para la realización de dicha investigación contactando con los equipos directivos, a fin de explicarles los objetivos y el alcance de la investigación.

Se realizó un cronograma para la aplicación de los dos instrumentos de evaluación en coordinación con los profesores del aula para cada uno de los diferentes grados de las

respectivas áreas de post-grado de los sujetos que abarcarán toda la muestra. Dichas evaluaciones se realizaron en las respectivas aulas de la institución.

Para la aplicación de los diferentes instrumentos en las diferentes aulas, se les explicó brevemente a los alumnos el objetivo de la investigación y la importancia de su participación, se les recalcó la confidencialidad de los datos que deben ser individuales.

Se permaneció en el aula durante la aplicación del instrumento de investigación, a fin de resolver posibles dudas luego de las instrucciones respectivas.

Asimismo, se indicó que los datos obtenidos eran confidenciales y de uso reservado para la investigación.

En cada una de las sesiones, una vez que los sujetos terminaron de cumplir las diferentes pruebas, éstas se introdujeron en un sobre que se cerró delante de ellos, anotando el nombre del grupo correspondiente para su identificación.

Una vez recolectados los datos mediante la aplicación de los instrumentos se procedió a la corrección de estos.

Al término de la misma, se procedió al procesamiento de datos utilizando para ello los paquetes estadísticos SPSS 17. La estadística empleada fue la siguiente: En primer lugar se realizó un análisis descriptivo, mediante una análisis de frecuencia y porcentual para determinar la prevalencia de las variables en la muestra, realizando un análisis descriptivo de los factores de la Escala de Felicidad (Sentido de vida, satisfacción personal, realización personal, alegría de vivir); asimismo, se hizo un análisis porcentual de los factores de creatividad narrativa (fantasía, fluidez, flexibilidad, originalidad narrativa) y de los factores de creatividad gráfica (originalidad gráfica, elaboración detalles específicos, título).

Además, se realizó un análisis descriptivo de frecuencias de la escala de felicidad global y la escala de creatividad global.

Finalmente, se analizaron las relaciones entre las variables escala de felicidad y la escala de creatividad, para ello, se utilizó la prueba paramétrica de Pearson.

Tabla 5

*Baremos de Conversión:*

	N	Mínimo	Máximo	Media	D.S
Sentido Positivo de vida	222	15	55	45,59	7,952
Satisfacción con la vida	222	8	30	22,90	3,712
Realización personal	222	8	30	20,78	4,398
Alegría de vivir	222	6	20	16,49	2,589
Felicidad	222	50	132	105,76	14,929
Fantasía	222	1	99	37,87	26,486
Fluidez	222	1	99	24,09	25,705
Flexibilidad	222	1	99	29,09	30,351
Originalidad narrativa	222	0	99	45,06	30,703
Creatividad narrativa	222	4	376	136,01	99,345
Originalidad grafica	222	0	99	73,24	28,510
Elaboración	222	0	98	22,45	23,522
Detalles especiales	222	0	99	51,83	35,219
Título	222	0	97	34,22	35,709
Creatividad grafica	222	0	381	181,73	90,588
Creatividad general	222	31	744	317,74	154,857

### CAPITULO III

#### Resultados

El presente capítulo da a conocer los resultados obtenidos en nuestra investigación, para generar las respuestas oportunas a las preguntas de investigación planteadas.

Tabla 6

*Análisis de la variable bienestar subjetivo*

	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Inferior</b>	49	22,1
<b>Término Medio</b>	123	55,4
<b>Superior</b>	50	22,5
Total	222	100,0

En la tabla 6 se aprecia que la mayoría de los encuestados se encuentran en un nivel medio con el 55.4%, seguido del nivel superior con el 22.5% y el nivel inferior con un 22.1%.

Tabla 7

*Análisis de los factores de bienestar subjetivo*

	Sentido Positivo de vida		Satisfacción con la vida		Realización personal		Alegría de vivir	
	F	%	F	%	f	%	f	%
<b>Inferior</b>	45	20,3	46	20,7	52	23,4	56	25,2
<b>Término Medio</b>	131	<b>59,0</b>	140	<b>63,1</b>	118	<b>53,2</b>	109	<b>49,1</b>
<b>Superior</b>	46	20,7	36	16,2	52	23,4	57	25,7
<b>Total</b>	<b>222</b>	<b>100,0</b>	<b>222</b>	<b>100,0</b>	<b>222</b>	<b>100,0</b>	<b>222</b>	<b>100,0</b>

En el análisis de los factores del bienestar subjetivo se aprecia que la mayoría de los encuestados están en un término medio, es decir, que están dentro de un parámetro normal, ya que todos los factores están por encima del 50% a nivel medio. En cuanto a los niveles de sentido positivo de la vida, el nivel inferior logra el 20.3% y su contraparte el 20.7%. En el factor de satisfacción con la vida el nivel inferior es 20.7% siendo mayor que el nivel superior con 16.2%. En el factor de realización personal se aprecia que ambos niveles, el inferior y superior están parejos con el 23.4%. En cuanto a alegría de vivir el término medio logra el 49.1% y los niveles de inferior y superior un 25.7%.

Tabla 8

*Análisis de la variable creatividad*

	<b>f</b>	<b>%</b>
Inferior	113	<b>50,9</b>
Termino Medio	57	25,7
Superior	52	23,4
<b>Total</b>	<b>222</b>	<b>100,0</b>

En la tabla 8 observamos que los encuestados se ubican en un nivel Inferior con el 50,9 %, mientras que un 25.7% corresponde al término medio y 23.4% a nivel superior.

Tabla 9

*Análisis de la creatividad narrativa*

	<b>f</b>	<b>%</b>
Inferior	60	27,0
Termino Medio	106	<b>47,7</b>
Superior	56	25,2
<b>Total</b>	<b>222</b>	<b>100,0</b>

En la tabla 9 observamos que el grupo con mayor porcentaje es el correspondiente al del término medio con un 47.7%, seguidamente se encuentra el nivel inferior con un 27% y solo el 25.2% se ubica en un nivel superior.

Tabla 10

*Análisis de los factores de la creatividad narrativa*

	Fantasía		Fluidez		Flexibilidad		Originalidad narrativa	
	F	%	f	%	F	%	f	%
Inferior	60	27,0	96	<b>43,3</b>	83	37,4	62	27,9
Termino Medio	111	<b>50,0</b>	74	33,3	89	<b>40,1</b>	105	<b>47,3</b>
Superior	51	23,0	52	23,4	50	22,5	55	24,8
<b>Total</b>	<b>222</b>	<b>100,0</b>	<b>222</b>	<b>100,0</b>	<b>222</b>	<b>100,0</b>	<b>222</b>	<b>100,0</b>

En la tabla 10 se observa que en los factores de creatividad narrativa, el 50% de los encuestados se ubican en un nivel medio en cuanto a factor fantasía, mientras que el 27% corresponde a un nivel inferior, seguidamente el 23% a nivel superior.

En el factor fluidez el 43.2% están en un nivel inferior, el 33.3% a término medio. En flexibilidad el 40.1% se encuentra en un término medio, seguido del 37.4% con un nivel inferior. Finalmente en el factor de originalidad narrativa la mayoría de los encuestados se encuentran en un término medio con el 47.3% y su tendencia inferior es de 27.9% y la menor presencia corresponde a un nivel superior con el 24.8%.

Tabla 11

*Análisis de la creatividad gráfica*

	f	%
Inferior	61	27,5
Término Medio	110	<b>49,5</b>
Superior	51	23,0
<b>Total</b>	<b>222</b>	<b>100,0</b>

En cuanto a la creatividad gráfica el 49.5% de los encuestados se ubican en el término medio, mientras que el 27.5% en un nivel inferior y sólo el 23% está en el nivel superior.

Tabla 12

*Análisis de los factores de creatividad gráfica*

	Originalidad gráfica		Elaboración		Detalles especiales		Titulo	
	f	%	f	%	F	%	f	%
Inferior	52	23,4	58	26,1	64	28,8	73	32,9
Termino Medio	90	<b>40,5</b>	123	<b>55,4</b>	96	<b>43,2</b>	89	<b>40,1</b>
Superior	80	36,0	41	18,5	62	27,9	60	27,0
<b>Total</b>	<b>222</b>	<b>100,0</b>	<b>222</b>	<b>100,0</b>	<b>222</b>	<b>100,0</b>	<b>222</b>	<b>100,0</b>

Respecto a los factores de creatividad gráfica los grupos más representativos se ubican en el término medio, en la originalidad gráfica con un 40,5% seguido por el nivel superior con un 36%, en el factor de elaboración con un 55.4%, detalles especiales con un 43.2% y por último en el factor título con el 40.1%.

Tabla 13

*Análisis de correlación de creatividad general y los factores de bienestar subjetivo*

		CREATIVIDAD GENERAL						R2	p
		Inferior		Termino Medio		Superior			
		F	%	F	%	f	%		
<b>Sentido Positivo de vida</b>	<b>Inferior</b>	20	9	15	7	10	5	<b>0.20</b>	<b>0.043</b>
	<b>Termino Medio</b>	68	31	30	14	33	15		
	<b>Superior</b>	25	11	12	5	9	4		
<b>Satisfacción con la vida</b>	<b>Inferior</b>	21	9	18	8	7	3	0.14	0.029
	<b>Termino Medio</b>	73	33	32	14	35	16		
	<b>Superior</b>	19	9	7	3	10	5		
<b>Realización personal</b>	<b>Inferior</b>	23	10	18	8	11	5	0.17	0.008
	<b>Termino Medio</b>	64	29	32	14	22	10		
	<b>Superior</b>	26	12	7	3	19	9		
<b>Alegría de vivir</b>	<b>Inferior</b>	30	14	18	8	8	4	0.18	0.027
	<b>Termino Medio</b>	55	25	24	11	30	14		
	<b>Superior</b>	28	13	15	7	14	6		

En cuanto a los valores de Pearson se aprecia que sí existe una correlación mínima en el sentido positivo de la vida y creatividad general con 0.20 y una significancia de 0.043. Respecto al factor satisfacción con la vida y creatividad general existe una correlación de 0.14, y una significancia de 0.029. En el factor de realización personal y creatividad general se observa que existe una correlación mínima de 0.17, y una significancia de 0.008. Finalmente en el factor de alegría de vivir y creatividad general se encontró una

correlación de 0.18, y una significancia de 0.027. Todos los valores se ubican dentro de los parámetros del análisis de Pearson.

Tabla 14

*Análisis de correlación de bienestar subjetivo general con los factores de creatividad gráfica*

		<b>BIENESTAR SUBJETIVO GENERAL</b>						R2	p
		<b>Inferior</b>		<b>Término Medio</b>		<b>Superior</b>			
		<b>f</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>		
<b>Originalidad Gráfica</b>	<b>Inferior</b>	32	14	14	6	6	3	0.143	0.033
	<b>Término Medio</b>	54	24	19	9	17	8		
	<b>Superior</b>	37	17	16	7	27	12		
<b>Elaboración</b>	<b>Inferior</b>	35	16	16	7	7	3	0.149	0.026
	<b>Término Medio</b>	67	30	28	13	28	13		
	<b>Superior</b>	21	9	5	2	15	7		
<b>Detalles especiales</b>	<b>Inferior</b>	34	15	20	9	10	5	0.134	0.046
	<b>Término Medio</b>	57	26	17	8	22	10		
	<b>Superior</b>	32	14	12	5	18	8		
<b>Título</b>	<b>Inferior</b>	44	20	17	8	12	5	0.121	0.072
	<b>Término Medio</b>	51	23	22	10	16	7		
	<b>Superior</b>	28	13	10	5	22	10		

En cuanto a los valores de Pearson se aprecia que sí existe una correlación mínima de la originalidad gráfica y el bienestar subjetivo con 0.143 y una significancia de 0.033. En el Factor de elaboración y la bienestar subjetivo se observa una correlación de 0.149 y una

significancia de 0.026. En cuanto al factor de detalles especiales y el bienestar subjetivo se encontró una correlación de 0.134 y una significancia de 0.046. Finalmente, en el factor de título y la bienestar subjetivo se aprecia una correlación de 0.121 y la significancia de 0.072, por ser mayor al límite establecido de 0.05 se concluye que no existe correlación.

Tabla 15

*Análisis de correlación de Bienestar subjetivo general con los factores de creatividad narrativa*

		BIENESTAR SUBJETIVO GENERAL						R2	p
		Inferior		Término Medio		Superior			
		f	%	F	%	F	%		
<b>Fantasia</b>	<b>Inferior</b>	32	14	17	8	11	5	0.09	0.181
	<b>Término Medio</b>	74	33	19	9	18	8		
	<b>Superior</b>	17	8	13	6	21	9		
<b>Fluidez</b>	<b>Inferior</b>	54	24	25	11	17	54	0.14	0.0037
	<b>Término Medio</b>	43	19	14	6	17	43		
	<b>Superior</b>	26	12	10	5	16	26		
<b>Flexibilidad</b>	<b>Inferior</b>	52	23	18	8	13	6	0.16	0.013
	<b>Término Medio</b>	44	20	22	10	23	10		
	<b>Superior</b>	27	12	9	4	14	6		
<b>Originalidad narrativa</b>	<b>Inferior</b>	38	17	14	6	10	5	0.19	0.004
	<b>Término Medio</b>	59	27	26	12	20	9		
	<b>Superior</b>	26	12	9	4	20	9		

En cuanto a los valores de Pearson se aprecia que no existe una correlación entre el bienestar subjetivo y fantasía ya que el valor de Pearson es de 0.09, lo cual no es

significativo, además que el valor de  $p$  es mayor a 0.05, por ende, se concluye que no existe influencia. En cuanto al factor fluidez y bienestar subjetivo existe una correlación mínima con un 0.14 y una significancia de 0.037. Seguidamente, se aprecia que si existe una correlación mínima entre flexibilidad y el bienestar subjetivo con 0.16 y una significancia de 0.013. Finalmente en cuanto al factor de originalidad narrativa se aprecia que sí existe una correlación mínima entre dicha variable y el bienestar subjetivo con 0.004 y una significancia de 0.027. Todos los valores se ubican dentro de los parámetros del análisis de Pearson

Tabla 16

*Análisis de la correlación de Bienestar Subjetivo y Creatividad*

	Creatividad general						Total	R2	p	
	Término Medio		Inferior		Superior					
	f	%	f	%	f	%				
<b>Inferior</b>	33	15	66	30	24	11	123	0.2121	0.01	
<b>Bienestar Subjetivo</b>	<b>Término Medio</b>	18	8	22	10	9	4			49
<b>Superior</b>	6	3	25	11	19	9	50			
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>26</b>	<b>113</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>23</b>	<b>222</b>			

En la tabla 16 se observa que la correlación entre bienestar subjetivo y creatividad es mínima con un valor de 0.212 según los parámetros de Pearson, al igual que la significancia de 0.01; es decir que existe una baja influencia entre bienestar subjetivo y creatividad, por ende, es comprobada nuestra hipótesis.

## Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el bienestar subjetivo y la creatividad en los estudiantes de post grado de la Universidad Católica de Santa María, queriendo demostrar que las personas con mayores niveles de bienestar subjetivo tienen un nivel de creatividad más alto. Los resultados obtenidos del análisis de la tabla 16 sugieren que existe una correlación entre dichas variables, pero con un valor mínimo dentro de los parámetros de Pearson.

La posible relación entre bienestar subjetivo y creatividad, parte de la idea del espiral ascendente de emociones positivas según la teoría de ampliación y construcción de Fredrikson (2006), la cual indica que cuando las personas experimentan sentimientos positivos, se modifican sus formas de pensamiento y acción. El pensamiento se torna creativo, amplía sus perspectivas y las acciones son más audaces y exploratorias. Este repertorio ampliado produce un mayor dominio de las actividades que han de afrontar y, como consecuencia de ello, mayor emotividad positiva, la cual debería de ampliar y desarrollar todavía más el pensamiento y la acción y así sucesivamente. Si tal proceso existe realmente y se puede aprovechar, las implicaciones para alcanzar una vida más feliz son enormes. (Seligman, 2003).

Como se demostró en la investigación realizada por Fredrickson y Joiner (2002, citado en Seligman, 2003), en la cual, se midió el estado de ánimo a 138 estudiantes y estilos de supervivencia cognitiva, donde cada estudiante determinó el problema más importante al que se había afrontado el año anterior y describió como lo había afrontado, al cabo de

cinco semana los estudiantes que eran felices desde el principio adoptaron una mentalidad más abierta y quienes ya poseían este tipo de mentalidad acabaron siendo más felices.

En este sentido, podría existir una relación más significativa entre emociones positivas y creatividad como sugiere el modelo de ampliación y construcción propuesto por Fredrickson (2006), en el cual las emociones positivas amplían las tendencias de pensamiento y acción de la persona ya que puede construir nuevos recursos, tornándose más creativa, mostrando un conocimiento más profundo de las situaciones, integrándose mejor socialmente y siendo más resistente a las dificultades.

En cuanto a los resultados obtenidos sobre Bienestar Subjetivo se halló que la mayoría se ubica dentro del término medio tanto en la felicidad global (55.4%) y en sus sub factores, siendo estos: sentido positivo de vida (59%), satisfacción con la vida (63.1%), realización personal (53.2%) y alegría de vivir (49.1%). Esto nos indica que la mayoría de nuestros evaluados no experimenta un estado de bienestar pleno sino que se encuentra en proceso, teniendo en cuenta que según la definición dada por Reynaldo Alarcón, el bienestar subjetivo es un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado, es decir, se es feliz en tanto se posee el bien deseado, por lo que el bienestar subjetivo en nuestros evaluados no es vivenciado en su momento, sino que se proyecta en un futuro, teniendo como resultado un nivel promedio en la felicidad global.

Estos resultados coinciden con el mapa peruano de la felicidad desarrollado por Yamamoto, estudio iniciado en el 2003 en la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), que revela que las zonas pertenecientes al norte y centro del país son las más felices y los menos felices, son las zonas ubicadas en el sur. (Publimetro, 2013) Además,

Yamamoto, indica que estudios realizados en el Perú han encontrado que, a diferencia de otras culturas en las que hay que resaltar los logros, en los Andes hay que disimularlos, situación que podría presentarse en el contexto evaluado. (Yamamoto, 2012)

Por otra parte un estudio realizado por Arellano (2009) también indica que los habitantes de las ciudades del norte muestran índices de felicidad más altos que los del sur. teniendo Arequipa un Índice de Felicidad del 58%.

Cabe resaltar que en el análisis de los factores de la Escala de Felicidad el factor con niveles más altos es el de Alegría de vivir con un 25,7%, tal como se observa en la tabla 6. La alegría de vivir está relacionada con el optimismo y la alegría como expresión de la felicidad. En términos generales, el optimismo es la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables, lo que nos ayuda a hacer frente a los problemas con una actitud positiva. (Caycho, 2010)

Otro aspecto importante es que pese a que se ha encontrado que los factores de la felicidad tienen una influencia baja en la creatividad, el que más se relaciona con ésta, es el de sentido positivo de la vida, tal como se observa en la tabla 13, el cual hace referencia a la ausencia de estados depresivos; en este sentido, si una persona está libre de sentimientos de fracaso, intranquilidad, pesimismo y vacío existencial, probablemente tenga una mejor capacidad para resolver problemas de forma original, lo que se traduce en un mejor creatividad.

En cuanto al análisis de los resultados de la creatividad, se observa que aproximadamente la mitad de los sujetos evaluados (50.9%) se encuentra a un nivel inferior, lo que indica que poseen una baja capacidad para llevar a cabo transformaciones y

nuevas combinaciones o asociaciones entre elementos mentales, es decir, una baja capacidad para percibir la realidad de forma subjetiva, generar sus propias ideas y resolver los problemas de forma de novedosa.

Dentro de los factores de creatividad narrativa, la mayoría de la muestra, exactamente un 43.2%, obtuvo niveles inferiores en el factor fluidez lo que nos indican que no existe una buena capacidad de elaborar soluciones y proponer alternativas al enfrentarse a una situación nueva. Por el contrario, un 50% de la población obtuvo niveles medios en el factor fantasía, lo cual indica que la mayoría de sujetos tiende a tener ciertos límites a describir lo que está presente en el estímulo y poco es su aporte en aspectos novedosos.

En cuanto a los factores de creatividad gráfica, lo cual indica la capacidad de un sujeto de llevar a cabo asociaciones y nuevas combinaciones a la hora de trabajar en tareas no verbales, la mayoría de la población obtuvo puntuaciones que los ubicaron en el término medio en todos los factores; esto nos da a entender que no existe una muy buena, pero tampoco deficiente, capacidad para generar o producir imágenes mentales originales o diferentes a las que generan la mayoría de las personas. El factor que obtuvo un mayor porcentaje de la muestra (55.4%, tabla 11), dentro del término medio fue el de elaboración, con lo cual podemos concluir que un grupo significativo de los evaluados demuestra capacidad estética, orientación hacia el dibujo y tareas artísticas en general.

Cabe resaltar que la creatividad es vista como una capacidad universal que no declina con la edad sino que cambia cualitativamente con el desarrollo cognitivo y la acumulación de experiencias. (Artola T. y col, 2012), En este sentido podemos decir que la creatividad debe ser incentivada desde la niñez y en todas las etapas de desarrollo, para que igual que el desarrollo de otras capacidades pueda consolidarse mejor en la adultez .

De acuerdo a lo mencionado, cabe señalar que la creatividad es una capacidad que debe cultivarse, tal como indica Robinson (2011) quien propone retomar una concepción de la creatividad que nos devuelva la relación entre las disciplinas artísticas y científicas, puesto que ambas salen perjudicadas de la separación. Señala que la creatividad se aprende igual que se aprende a leer y se debería enseñar tan meticulosamente como se enseña a leer o se enseña matemáticas; por ello, reclama la necesidad de que en nuestra sociedad existan entornos donde cada uno pueda encontrar la inspiración necesaria para desarrollar su creatividad. (Robinson, 2012)

Actualmente, en nuestro sistema educativo no son muy difundidos los programas que se enfoquen en el desarrollo de la creatividad, ya sea en la educación básica como en la educación superior, lo cual ha sido un aspecto al que no se le ha dado mucho valor por creer que es algo exclusivo de artistas o que no requiere de un método para lograr su máximo desarrollo. En este sentido no existen investigaciones que den a conocer el verdadero valor que tiene el desarrollo de la creatividad, ni su impacto en el bienestar económico y social.

Para finalizar, cabe destacar que en la actualidad, la investigación en temas de Psicología positiva es poca en comparación a la cantidad de estudios que se realizan en cuanto a la psicopatología. Sin embargo en los últimos años se ha notado un crecimiento en el interés por realizar estudios científicos sobre temas que abarca la Psicología Positiva. “La Base Mundial de Datos sobre Felicidad” (World Database of Happiness), con sede en Holanda, ha reportado que a partir de la década 1961-1970 los estudios sobre felicidad empiezan a tomar vigor, publicándose en ese período 200 trabajos, entre 1971-1980 aparecen 811, y entre 1981-1990 se publicaron 1336 investigaciones. Actualmente, se

publica un extenso número de artículos relacionados con la felicidad o bienestar subjetivo, habiéndose fundado el año 2000, una revista especializada, el Journal of Happiness Studies (Alarcón, 2007).



## Conclusiones

**PRIMERA:** Se ha encontrado la existencia de una correlación positiva baja entre la creatividad y el bienestar subjetivo.

**SEGUNDA:** La mayoría de estudiantes evaluados presentan un nivel de bienestar subjetivo dentro del término medio.

**TERCERA:** La mayor parte de estudiantes de la muestra presenta niveles bajos de creatividad.

**CUARTA:** Se encontró correlación baja entre los factores de bienestar subjetivo (sentido positivo de vida, satisfacción personal, realización personal, alegría de vivir) con la creatividad global.

**QUINTA:** Se encontró correlación baja entre los factores de creatividad global (creatividad narrativa y creatividad gráfica) y de bienestar subjetivo.

**SEXTA:** De los factores de la felicidad, el factor con niveles superiores alcanzados por la muestra, es el de Alegría de vivir.

**SEPTIMA:** De los factores de la creatividad el factor con niveles más altos, alcanzados por la muestra, es el de elaboración dentro de la creatividad gráfica y fantasía dentro de la creatividad narrativa.

**OCTAVA:** Se ha encontrado que los factores de la felicidad tienen una correlación baja en la creatividad, el que más relaciona con ésta, es el de sentido positivo de la vida.

## Sugerencias

- Es recomendable que la Universidad Católica de Santa María a través del Programa Profesional de Psicología incentive la investigación en el área de Psicología Positiva para que se tenga mayor información en nuestro contexto.

En tal sentido, se sugiere realizar investigaciones que relacionen las emociones positivas con el Bienestar Subjetivo, ya que corresponde directamente al modelo dado por la Dra. Bárbara Frederickson y nos darían alcances en nuestro contexto. Por otra parte serviría para validar instrumentos y pruebas utilizados en la recopilación de datos.

- Se sugiere a la Escuela de Post-grado que organice talleres que desarrollen e impulsen la creatividad en sus estudiantes; ya que la creatividad no es algo exclusivo de genios y artistas, tampoco es algo que se dé sólo en niños, sino que puede manifestarse en todo ámbito de nuestra vida y en todas las edades, ya que conforma un aspecto importante en la valoración de las capacidades o potencialidades de un sujeto.
- Se sugiere que, en caso de replicar dicha investigación, al momento de recopilación de datos, los participantes tengan las mejores condiciones de aplicación del instrumento.

## Referencias

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología, Vol.40* (Num.1), pp. 99-106.
- Alarcón, R. (2007). I Congreso Lationamericano de Estudiantes de Psicología. Investigaciones sobre psicología de la felicidad. Recuperado el 11 de junio del 2013.  
<http://www.colaepsi.psicologico.cl/tematicayponentes/REYNALDOALARCON.pdf>
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la Felicidad*. Lima: Ed. Universitaria.
- Arellano, R. (2009) *¿Tiene algo que ver la felicidad con el consumo?*. Arellano Marketing. Recuperado el 10 de Julio de 2013.  
<Http://www.arellanomarketing.com/inicio/tiene-algo-que-ver-la-felicidad-con-el-consumo/>
- Arguís, R. (s.a. ). Entrevista a Ricardo Arguís Rey. Recuperado el 06 de septiembre de 2013 de <https://www.youtube.com/watch?v=tc2tksNg5Ls>
- Artola, T., Mosteiro, JJJ Poveda, JJJ Barraca, Ancillo & Sánchez. (2012). *PIC-A, Prueba de Imaginacion Creativa para adultos*. Madrid: TEA ediciones.
- Blázquez F., Martínez, M., Gutiérrez, C. & Medina M,(2010). *La Psicología Positiva una joven disciplina científica que tiene como objeto de estudio un viejo tema, la Felicidad*. Uaricha, Revista Psicologica 14, 30-40.

Bermejo, R., Hernández, D., & Col., y. (2009). Creatividad, inteligencia sintética y alta habilidad. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 13 (1), 97-109.

Carr, A. (2007). *Psicología Positiva (la ciencia de la felicidad)*. Barcelona: Paidós

Caycho, R. (2010). *Variables psicológicas asociadas con la felicidad en centros peri-urbanos y urbanos marginales de Lima*. Lima. Universidad César Vallejo.

Recuperado el 24 de Agosto del 2013 , de

[http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/scientia/v2\\_n1/pdf/a07v2n1.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/scientia/v2_n1/pdf/a07v2n1.pdf)

Churba, C. (2012). *El Pensamiento Divergente de J. P. Guilford. Y la Creatividad*.

Recuperado el 16 de Octubre de 2012, de

<http://blogsdelagente.com/carloschurba/2012/05/12/el-pensamiento-divergente-de-j-p-guilford-y-la-creatividad/>

Corredeira, A. (2007). *Crecimiento Positivo: Psicología Positiva Aplicada*. Obtenido de

<http://www.crecimientopositivo.es/teoriafredrikson.html>

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Felicidad y Creatividad*. Recuperado el 6 de 12 de 2012, de

The futurist: <http://blogwasabi.blogspot.com/2007/10/felicidad-y-creatividad-mihaly.html>

De Bono, E. (2005). *Pensamiento lateral*. Barcelona: Paidós.

Diener, E. (1984). *Subjective Well-being*. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Fredrickson, B. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General*

*Psychology*, Vol. 2( No. 3), 300-319.

Fredrickson, B. (2004). El poder de los buenos sentimientos. *Mente y Cerebro*, 75-76.

Fredrickson, B. (2006). The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *A life worth living: Contributions to positive psychology*, (pp. 85-103).

Frederickson, B. (2009). *Vida Positiva*. Bogotá: Norms.

Giardinon , R. (s.a.). *Psicología de la Gestalt (compilación)*. Recuperado el 24 del 18 del 2013, de <http://www.monografias.com/trabajos-pdf902/psicologia-de-gestalt/psicologia-de-gestalt.pdf>

Goleman, D. (2012). *La inteligencia Creativa*. España: Ediciones B

Guilford, J. (1983). *Creatividad y Educación*. España. Ediciones Paidos.

Myers, D. (2005). *Psicología Social* (Octava ed.). México D. F.: Mc Graw Hill.

Padrós, F. (2010). La Psicología Positiva: Una joven disciplina científica que tiene como objeto de estudio un viejo tema, la felicidad. *Uaricha Revista de Psicología* 14, 30-40.

Palomera, R. (2008). *Educando para la felicidad*. Madrid: Pirámide.

Prada, E. (2005). *Psicología Positiva & Emociones Positivas*.

Plucker J., Beghetto R., Dow G. (2004) *Why Isn't Creativity More Important to Educational Psychologists? Potentials, Pitfalls, and Future Directions in Creativity Research*. *Educational Psychologist*, 39(2), 83–96, Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Publmetro. (2013). *Felicidad a la Peruana*. Recuperado el 25 de Junio del 2013 de <http://publmetro.pe/actualidad/11442/noticia-felicidad-peruana>

Punset E. (2001) "*El sistema educativo es anacrónico*". REDES. Entrevista de Eduard

Punset con Ken Robinson, experto en desarrollo de la creatividad. Recuperado el 10 de Julio del 2013.

Punset E. (2012) "*Los secretos de la creatividad*". REDES. Entrevista de Eduard Punset con Ken Robinson. Recuperado el 10 de Julio del 2013

<http://www.redesparalaciencia.com/4593/redes/2011/redes-87-el-sistema-educativo-es-anacronico>

Rhodes, M. (1961). *An analysis of creativity*. Revista Phi Delta Kappan, 42, 305-310

Resnick S., Warmoth A. and Serlin I.(2001). *The Humanistic Psychology and Positive Psychology Connection: Implications for Psychotherapy*. *Journal of Humanistic Psychology* 41: 73. Recuperado el 06 de Diciembre de 2012 de <http://jhp.sagepub.com/content/41/1/73>

Ryan, M. & Deci, E. (2001). *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166

Ryff C. & Keyes M., (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.

Salanova M. y Schaufeli W.B. (2004). Engagement: un reto emergente para la dirección de recursos humanos. Accésit, Premio de Estudios Financieros.

Salanova M., Martinez & Llorens (2005). *Psicología Organizacional Positiva*. Psicología de la Organización. España: Ed. Pearson.

Salkind, N. J. (1998). *Métodos de Investigación*. México: Prentice Hall.

Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B, S.A.

Seligman, M. (2011)). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B, S.A.

Siquiera T. & Magalhaes M. (sin año). *Estilos de aprendizaje de kolb y su importancia en la educación*. Recuperado el 05 de diciembre de 2012 de [www.inet.edu.ar/programas/.../estilos\\_aprendizaje\\_kolb.doc](http://www.inet.edu.ar/programas/.../estilos_aprendizaje_kolb.doc)

Sheldon, K.M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary?. *American psychologist*, 56 (3), 216-217

Sheldon, Ken (1999). ¿Qué es psicología positiva?. Recuperado el 02 de Junio del 2013 de <http://www.iepp.es/psicologiapositiva>

Sternberg, R.J. & Lubart, T. (1995). *Defying the crowd: cultivating creativity in a culture of conformity*. New York

Sternberg , R. J., & O' Hara Linda, L. (2005). *Creatividad e inteligencia. Cic cuadernos de Comunicación e información* (Vol. Vol.010). (U. C. Madrid, Ed.)

Torrance, E. (1974). *The Torrance test of creative thinking: Norms—technical manual*. Bensenville, IL: Scholastic Testing Service.

Universidad Católica de Santa María (1992). Reglamento de la Escuela de Post-Grado.

Vera, B. (2008). *Psicología Positiva. Una nueva forma de entender la psicología*. Madrid: Calamar.

Vera, B. (2006). *Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. Papeles del Psicólogo*, 3-8.

Yamamoto J. (2012). *El Perú, ¿el país más infeliz de América del Sur?*. Pontificia  
Universidad Católica del Perú. Recuperado el 25 de Junio del 2013 de  
<http://puntoedu.pucp.edu.pe/opinion/peru-pais-infeliz/>



Anexos

- Escala de Felicidad de Lima
- Test de creatividad para adultos PIC-A.



Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: M/ F  
Estado Civil: Soltero ( ) Casado ( ) Conviviente ( ) Viudo ( ) Separado ( ) Divorciado ( )  
Maestría / Doctorado \_\_\_\_\_

Los siguientes cuestionarios son anónimos y personales, no existen respuestas correctas o incorrectas.  
Por favor responda con total sinceridad.

AGRADECEMOS SU COLABORACIÓN.

## EFL

Más abajo encontrará una serie de afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo, en desacuerdo o duda. Lea detenidamente cada afirmación y luego utilice la escala para indicar su grado de aceptación o de rechazo a cada una de las frases. Marque su respuesta con X. *No hay respuestas buenas ni malas.*

### ESCALA:

Totalmente de acuerdo	TA
De acuerdo	A
Ni acuerdo ni desacuerdo	¿
En desacuerdo	D
Totalmente en desacuerdo	TD

1. En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal	TA	A	¿	D	TD
2. Siento que mi vida está vacía	TA	A	¿	D	TD
3. Las condiciones de mi vida son excelentes	TA	A	¿	D	TD
4. Estoy satisfecho con mi vida	TA	A	¿	D	TD
5. La vida ha sido buena conmigo	TA	A	¿	D	TD
6. Me siento satisfecho con lo que soy	TA	A	¿	D	TD
7. Pienso que nunca seré feliz	TA	A	¿	D	TD
8. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes	TA	A	¿	D	TD
9. Si volviese a nacer no cambiaría casi nada en mi vida	TA	A	¿	D	TD
10. Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar	TA	A	¿	D	TD
11. La mayoría del tiempo me siento feliz	TA	A	¿	D	TD
12. Es maravilloso vivir	TA	A	¿	D	TD
13. Por lo general me siento bien	TA	A	¿	D	TD
14. Me siento inútil	TA	A	¿	D	TD
15. Soy una persona optimista	TA	A	¿	D	TD
16. He experimentado la alegría de vivir	TA	A	¿	D	TD
17. La vida ha sido injusta conmigo	TA	A	¿	D	TD
18. Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad	TA	A	¿	D	TD
19. Me siento un fracasado	TA	A	¿	D	TD
20. La felicidad es para algunas personas, no para mí	TA	A	¿	D	TD
21. Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado	TA	A	¿	D	TD
22. Me siento triste por lo que soy	TA	A	¿	D	TD
23. Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos	TA	A	¿	D	TD
24. Me considero una persona realizada	TA	A	¿	D	TD
25. Mi vida transcurre plácidamente	TA	A	¿	D	TD
26. Todavía no encontrado sentido a mi existencia	TA	A	¿	D	TD
27. Creo que no me falta nada	TA	A	¿	D	TD

Gracias por su participación

## Juego n.º 1

Fíjate bien en la lámina que aparece en la página anterior. Tu tarea consiste en imaginar todo aquello que podría estar ocurriendo en esa escena. Escribe todo lo que se te ocurra. Ten en cuenta que en este juego no existen respuestas correctas o incorrectas, así que pon en marcha tu imaginación y fantasía y procura escribir muchas ideas.

**Ejemplo: «Una persona toca la guitarra».**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_

- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.
- 31.
- 32.
- 33.
- 34.
- 35.
- 36.
- 37.
- 38.



No des la vuelta a la hoja hasta que se te indique.

## Juego n.º 2

Haz una lista de todas las cosas para las que podría servir **un tubo de goma**. Piensa en cosas interesantes y originales. Apunta todos los usos que tú le darías aunque sean imaginados. Puedes utilizar el número y tamaño de tubos que tú quieras.

*Ejemplo:* «**Como tubería para el agua**».

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_



18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_
32. \_\_\_\_\_
33. \_\_\_\_\_
34. \_\_\_\_\_
35. \_\_\_\_\_
36. \_\_\_\_\_
37. \_\_\_\_\_
38. \_\_\_\_\_

**No des la vuelta a la hoja hasta que se te indique.**



## Juego n.º 3

Imagina y contesta lo que tú crees que pasaría si fuera cierto lo que dice esta frase: ¿Qué ocurriría si las personas nunca dejaran de crecer?

*Ejemplo:* «**Que la ropa elástica se vendería mucho más.**».

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_

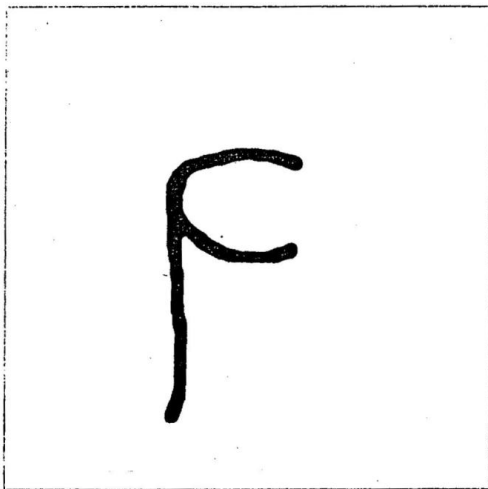
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_
32. \_\_\_\_\_
33. \_\_\_\_\_
34. \_\_\_\_\_
35. \_\_\_\_\_
36. \_\_\_\_\_
37. \_\_\_\_\_
38. \_\_\_\_\_

**No des la vuelta a la hoja hasta que se te indique.**

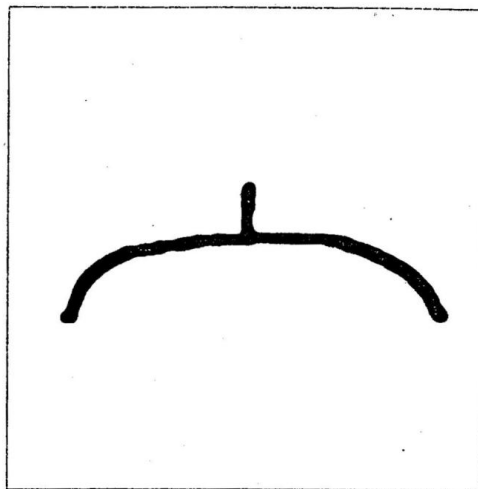


## Juego n.º 4

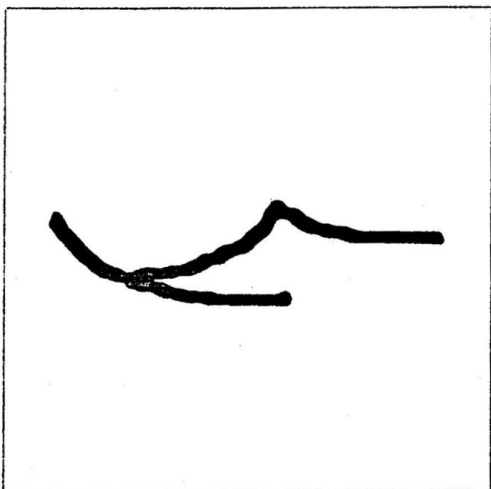
En esta página puedes ver unos dibujos incompletos. Intenta completarlos haciendo con ellos un dibujo tan original que a nadie más se le hubiera ocurrido. Después pon un título interesante a cada uno de los dibujos.



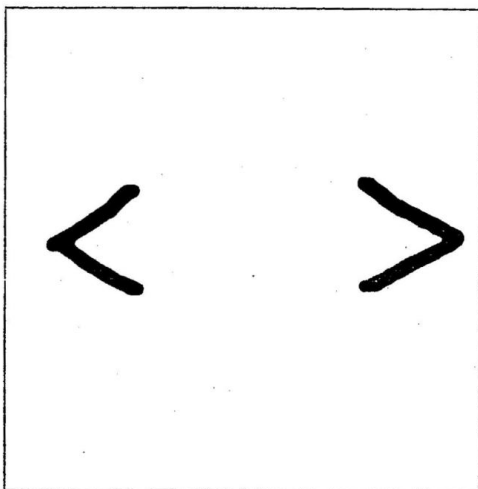
1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_

