



La Creatividad Como Base Para La Calidad De Vida¹

Creativity As A Basis For Quality Of Life

 Edith Alejandra Pérez Márquez²

Recepción: Abril 15 de 2021

Aprobación: Agosto 10 de 2021

Publicación: Diciembre 30 de 2021

Cómo citar este artículo:

Pérez M, Edith. (2021). “La Creatividad Como Base Para La Calidad De Vida”.

Miradas, Vol. 16, N° 2. pp. 7 - 26

<https://doi.org/10.22517/25393812.25035>

Resumen

La creatividad puede utilizarse como método para lograr el éxito escolar y promover la calidad de vida en los estudiantes universitarios. La creatividad está presente en las artes, ciencia, tecnología y la sociedad, así que es parte de la vida cotidiana solucionando problemas en sus distintos niveles, y calidad de vida corresponde con el bienestar generalizado entendiéndose como material, físico, psicológico y social, que concierne con el estilo de vida como una propiedad individual puesto que incluye muestras de seguridad en sí mismo, salud física y productividad personal.

1 Nombre del proyecto del cual se deriva el artículo: Creatividad para el éxito escolar con calidad de vida en educación superior Institución: Universidad Autónoma de Coahuila - México

2 Dra. en Ciencias de la Educación. Profesora investigadora Universidad Autónoma de Zacatecas.

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5724-4354>. Correo electrónico: eapm@uaz.edu.mx

Este estudio se diseñó mediante un tipo de investigación descriptivo, transeccional, no experimental que tiene como objetivo correlacionar la creatividad, el éxito escolar y la calidad de vida de los educandos de nivel superior, para ello se aplicó el instrumento de investigación CEECaVi a 164 estudiantes de las Unidades Académicas de Ingeniería, Enfermería y Psicología del Campus Jalpa de la Universidad Autónoma de Zacatecas, el cual analiza la creatividad, éxito escolar y calidad de vida con 107 ítems.

Como principales resultados se encontraron relaciones entre la creatividad y el uso de la tecnología para el éxito escolar mediante el autoaprendizaje para realizar proyectos y alcanzar metas establecidas, asimismo, con la valoración que tienen los estudiantes de su propio trabajo; por otra parte, existen correlaciones negativas entre la creatividad y la procrastinación, el estrés y emociones negativas. Se concluye que el uso que los estudiantes le dan a la creatividad es autónomo y se le relaciona con el éxito en general.

Palabras clave: Creatividad, éxito escolar, calidad de vida, educación superior.

Abstract

Creativity can be used as a method of achieving school success and promoting quality of life for university students. Creativity is present in the arts, science, technology and society, so it is part of everyday life solving problems at its various levels, school success turns to life readiness, corresponds to

the idea of achieving objectives and not looking for culprits in education, and quality of life corresponds to the general welfare being understood as material, physical, psychological and social, which concerns lifestyle as an individual property since it includes signs of self-confidence, physical health and personal productivity.

This study was designed through a type of descriptive, transactional, nonexperimental research that aims to correlate the creativity, school success, and quality of life of higher-level learners, for this purpose, the CEECaVi research instrument was applied to 164 students of the Engineering, Nursing and Psychology Academic Units of the Jalpa Campus of the University of Zacatecas, which analyzes creativity, school success and quality of life with 107 items.

The main results were found to be the relationship between creativity and the use of technology for school success through self-learning to carry out projects and achieve established goals, as well as with the students' assessment of their own work; on the other hand, there are negative correlations between creativity and procrastination, stress and negative emotions. It is concluded that the use that students give to creativity is autonomous and related to success in general.

Keywords: Creativity, School success, Quality of life, higher education

Desarrollo

Marco de referencia

Etimológicamente el concepto de creatividad deriva del latín *creare* que significa crear, producir, engendrar; emparentada con la voz latina *crescere* que quiere decir crecer, se entiende la creatividad como la innovación valiosa y creación reciente; se define como la capacidad de dar origen a algún producto o contenido nuevo, desconocido y valioso, con sentido de ética, que tenga valores morales y busque el bien común entre las personas, así como también es la habilidad para encontrar tanto nuevos y mejores modos de realizar alguna actividad como diversas combinaciones de la información ya obtenida hasta el momento, a lo que también se agrega la flexibilidad, originalidad y fluidez, puede pertenecer a las producciones artísticas, científicas, sociales o tecnológicas (Ortega, Pérez y Acosta, 2019).

La creatividad está presente en la cotidianidad de la vida, en sus distintos niveles y áreas de acción, sin embargo, se minimiza la importancia de su desarrollo en ámbitos serios como el artístico, académico, social, científico o tecnológico. Cada una de esas áreas conlleva un producto valioso, belleza, liderazgo, descubrimientos, herramientas, entre otros, respectivamente (Ortega, et al., 2019).

Es por ello que la creatividad no es la finalidad de la educación ya que pertenece a la naturaleza humana y su función es la mejora tanto social como de crecimiento personal (De la Herrán, 2014). La creatividad ha trascendido los procesos cognitivos en los que se

encasillaba anteriormente, habría que verlo como la realidad que es, en este sentido, ha modificado los modelos educativos de las universidades para dar paso a la transdisciplinariedad, sin embargo, está tan arraigada la idea que se le atribuye a otros campos sin considerar quien estuvo primero; cabe mencionar su influencia en los valores (Cabrera y De la Herrán, 2015).

Para iniciar a ejercitar la mente creativa, habría que tomar en cuenta comenzar por desarrollar la imaginación tanto en los aspectos formales como informales, la imaginación y la fantasía tienen una gran importancia dentro de las aulas de clases en todos los niveles, de ahí surgen los proyectos que mejoran al mundo, puede parecer solamente tarea de niños pero no es así, la imaginación es para adolescentes y adultos, la diferencia radica en que un niño no es propenso a pensar en lo que opinan los demás, mientras que un adulto prefiere verse maduro o expresar ser experto en las áreas a las que se dedique (Hussey, 2017).

Se ha comprobado que la aplicación de la creatividad a nivel cognitivo se presenta desde la consciencia y con tonalidades complejo – evolucionistas, aunque en la práctica queda mucho por hacer, habría que darle la importancia necesaria a la aplicación de la creatividad en las instituciones (Cabrera y De la Herrán, 2015).

Entre los procesos cognitivos relacionados con la creatividad se encuentran pensamientos, imaginación, atención, sensaciones, percepciones, clasificación, asociación, anticipación, abstracción, actividades simbólicas, memoria, lenguaje, codificación,

inteligencia (López y Llamas, 2018 y Schrader, 2015).

Por otra parte, la persona creativa puede describirse como aquel que ha superado la dicotomía entre lo que se considera bueno y lo que se cataloga como malo, las personas autorrealizadas son psicológicamente sanas, maduras, pero no le temen al infantilismo, es común que sean solitarios, generan problemas en una organización, están inconformes con las situaciones, también son indisciplinados, estafalarios y poco realistas (Fariás, 2017).

Los cambios creativos se ven obstaculizados por dos grupos: los negadores y los resistentes, de acuerdo con Ordoñez (2013), los negadores se caracterizan porque no se dan por enterados de la propuesta innovadora, perciben el cambio como algo totalmente ajeno, no muestran ninguna curiosidad hacia lo nuevo, no se trata de un grupo que se niegue en forma consciente, sino de individuos que no se enteraron de su existencia o que, si bien perciben la irrupción de un nuevo producto o de un cambio organizacional, lo ven como algo ajeno a ellos, que ocurre en el mundo exterior y no los tiene como destinatarios.

Asimismo, Ordoñez (2013) menciona también que los resistentes presentan una actitud defensiva por temor al cambio, por una sensación de fragilidad ante la pérdida de poder, estatus, territorio, relaciones y experiencias consideradas valiosas. La construcción racional de argumentos que lo frenan son excusas que encuentran una razón para oponerse a lo nuevo y constituyen argumentos legítimos en torno a motivos no tan sólidos, adaptarse a una novedad supone realizar el esfuerzo de modificar hábitos propios.

Además, menciona que la generación de ideas enfrenta obstáculos que se despliegan en dos ámbitos: el personal y el social. En el primero aparecen los bloqueos perceptivos que incluyen las limitaciones racionales que no permiten ver íntegramente las condiciones en las que se plantea un problema y en consecuencia la respuesta. Las ideas generalmente aceptadas pueden crear un bloqueo a la aparición de nuevas propuestas. Siempre hay que ponerlas en duda, cuestionarlas con lógica, para analizar si continúan teniendo sustento. Por otra parte, hay bloqueos

que se desarrollan dentro del ámbito social, se trata de temores a sanciones sociales, situaciones ridículas y errores que tienen su correlato en la falta de confianza en sí mismo, la sujeción a normas y valores, así como la búsqueda de seguridad (Ordoñez, 2013).

Para poder declarar que algo es creativo o no, depende del contexto en el que se propone, hay diversos ejemplos a través de la historia en los que es notoria la influencia social para enunciar lo que es creativo y lo que no, puesto que un pequeño cambio lo es más en ambientes triviales, por otra parte, actualmente, empresas importantes se están dando cuenta de la significancia de ser innovadores para poder vender (Egan y Judson, 2018).

Conjuntamente, la inspiración para desarrollar la creatividad no sólo viene de adentro sino del espacio en el que el sujeto se desenvuelva, de las oportunidades del espacio que le rodean, a pesar de que la información está al alcance de la mano gracias a las tecnologías de la información y la comunicación, el espacio geográfico es importante para determinada área en la que quiera desempeñarse. De igual manera, un espacio nuevo presenta esas nuevas oportunidades por la novedad que personalmente representan, un

lugar pequeño o, asimismo, de rutina, puede simbolizar el estancamiento del sujeto creativo (Clapp, 2018).

No es necesario un lugar enteramente ordenado, de hecho, el área de trabajo de una persona creativa comúnmente está desordenado, ya que no prestan atención a la limpieza o al orden por estar concentrados en su proyecto, sin embargo, sugiere Clapp (2018), que de sentirse más cómodo teniendo limpia esa zona de trabajo, entonces hacerlo, establecer el ambiente en el que el sujeto se sienta más cómodo para desarrollar su creatividad.

En síntesis, el lugar no determina el proceso de la creatividad, así como tampoco el deseo del sujeto, para desarrollar la creatividad hace falta un ambiente apropiado, que combine con la personalidad, así como el instinto creativo que le guíe a llevar a cabo sus proyectos. Existen diversos ejemplos de personas que encontraron la inspiración en lugares poco agradables, lo cierto es que no pudieron llevarlas a cabo hasta que cambiaron a un ambiente que les proporcionó los medios (Clapp, 2018).

Aunque vale la pena señalar que el ambiente creativo no lo hacen los gobiernos o universidades con infraestructuras sofisticadas, sino que se promueve con las personas que se reúnen en determinados lugares, alimentando el contexto, las personas creativas se atraen unas a otras cooperando con proyectos en común o incluso cuando se trata de multidisciplinariedad (Oppenheimer, 2014).

Se proponen cinco acciones para promover la creatividad, entre ellos se plantea formar una cultura de

innovación independientemente del contexto en el que se vive, dejando de lado las carencias y las quejas, y también evitando en estancamiento porque, aunque México y Latinoamérica tienden a arreglar aparatos con elementos accesibles buscando la función inmediata pero no avanzan más allá de ello (Oppenheimer, 2014).

De igual manera, otro secreto para fomentar la cultura de la innovación es la educación, una formación en la que más que impartir conocimiento, se enseñe a procesarlo, por ello se ha insistido, en los modelos educativos más recientes, la idea de aprender a aprender. Se requiere un pensamiento crítico, con el que se tenga la capacidad de comunicación y colaboración (Oppenheimer, 2014).

También se habla de que estimular la inversión para la innovación es un secreto a voces para desarrollar la creatividad, en ello, la vinculación entre las universidades y la sociedad es indiscutible, funcionan de la mano, sin una la otra decae. Aunque sí es un riesgo invertir en proyectos nuevos, se requiere para el fomento de patentes en todas las áreas, el contexto lo permite, pero hacen falta recursos económicos (Oppenheimer, 2014).

Y, por último, globalizar la innovación, una luz no se enciende para tenerse encerrada, de igual manera, un invento nuevo, un proyecto creativo no se ha diseñado para uso personal. Además, como sociedad mexicana, se apoyan ciertas áreas para impulsarse a nivel global, pero no se hace con todos, por ejemplo, los deportes tienen mayor apoyo que las ciencias y no es que uno deba sobresalir del otro, pero

ambos necesitan el sostén, en algunos años los países competirán por talentos más que por territorios, entonces hay que ayudar a crecer a los genios porque son la esperanza de Latinoamérica (Oppenheimer, 2014).

El proceso de surgimiento de la creatividad no es sencillo, por ello es común que suceda en ambientes de aprendizaje informal y no formal como museos, bibliotecas o incluso en casa, por ello se tendría que modificar el ambiente escolar para que se pueda cosechar este tipo de experiencia, diseñar el aula creativa para que sea accesible y equitativa, sólo entonces la producción creativa no será sólo para las personas con capacidades superiores (Clapp, 2018).

La creación trascendente abarca los campos de la ciencia, el arte, la política, la tecnología, los negocios, la religión. La creatividad depende de cada persona, y por eso es de gran importancia conocerse, así como también conocer las propias capacidades, habilidades y posibilidades, así se podrá ubicar el área creativa (Ortega, et al., 2019).

Para poder ubicar dicha área de creatividad principalmente se debe encontrar un campo general tales como los intereses intelectuales, en este caso, parte del campo de la ciencia, los intereses estéticos van en referencia al arte, así como los pragmáticos operativos enfocados hacia la tecnología; los intereses pragmáticos orientados hacia las personas corresponden al campo del desarrollo humano, la educación, el derecho, la administración, el servicio social o la psicoterapia (Ortega, et al., 2019).

Existen campos relacionados con los valores, cada uno desarrolla actividades implicadas, la verdad se relaciona con la ciencia ya que se dedica a descubrir, experimentar, interpretar y expresar. La belleza con las bellas artes puesto que conlleva combinar, aplicar, construir y adaptar. La bondad se relaciona con la sociedad por dominar, motivar, ayudar, comunicar, coordinar y servir (Ortega, et al., 2019).

Para ser creativos, hay que empezar por idear algo que no se haya visto antes, a ese acto se le llama imaginación, consiste en visualizar, asombrarse, ir más allá de lo percibido hasta el momento; tener imágenes en el pensamiento que se despliegan por observaciones de la vida cotidiana o por experiencias, tal como los sueños, dichas imágenes forman un collage que puede ser irreal; se debe ejercitar todos los días, tal como el cuerpo lo necesita (Egan y Judson, 2018).

Asimismo, la capacidad de asombro que se encuentra entre lo cotidiano y lo sorprendente, es mantener la mente abierta, despertar esa sensación de admirar la novedad por aprender, además con ayuda de la imaginación las actividades dejan de ser rutinarias, se trata de admirar lo que existe alrededor y combinarlo de curiosidad por saber cada vez más sobre algún tema o situación, no importa qué edad se tenga, aún no se conoce todo (Egan y Judson, 2018).

La creatividad es un proceso social porque proviene de las personas que se conocen a lo largo de la vida, los grupos de personas emprendedoras son fuentes de creatividad para convertir las ideas en realidad, es entonces un

producto de interacción entre pares (Oppenheimer, 2014). Es así como la creatividad se produce puesto que el ser humano es un ser social (Clapp, 2018).

De esta manera, la creatividad no es individual, va a depender del contexto en el que se desarrolle, ya que además de ser ideada por alguien, tendrá que ser aceptada por la comunidad, ese aspecto nuevo y mejorable que alguien o un grupo de creativos esté proponiendo, puesto que cualquier ofrecimiento, requiere seguidores, además deja de ser invisible cuando se presenta en grupos, porque el hecho de hacer creatividad es actuar en el mundo (Clapp, 2018).

Pese a que es el individuo en su inspiración personal quien puede proponer ideas innovadoras, no habrá que dejar de lado la importancia del trabajo colaborativo para la producción creativa pues la cultura actual occidental, tiende a la idea de que el genio creativo es individualista cuando en realidad el ser humano no sobreviviría sin los otros, entonces habrá que promover la participación en equipo para la evolución de la humanidad (Clapp, 2018).

La creatividad participativa es una agencia que implica coincidir con los proyectos de otros para lograr fines sinérgicos sin dejar de lado la acción individual. Sin embargo, el hecho de ser conformado por un grupo de personas no le quita el mérito de importancia a la aportación individual puesto que, si un miembro abandona su tarea, se verá reflejado en el producto del proyecto (Clapp, 2018).

Por otra parte, los conceptos relacionados con el éxito escolar son la perseverancia y la integración, así

como también el rezago, el abandono y la reprobación, por lo que se deben tomar en cuenta los perfiles de ingreso y las trayectorias escolares. Se relaciona con el triunfo, encuentra sus beneficios en el mercado escolar y se define por el capital cultural que poco o nada tiene que ver con el poder económico o político, más bien se refiere a los hábitos de la vida afines a los conocimientos, habilidades, sensibilidad artística y criterios estéticos que promueven la familia y la escuela (Ortega, López y Alarcón, 2015).

Se habla de que en Latinoamérica el éxito escolar se aleja de los estudiantes con menores recursos económicos, pues comúnmente son quienes no perseveran, desertan o reprueban puesto que tienen como prioridad trabajar para obtener dinero y mantenerse a sí mismos o a sus familias por lo que las cuestiones académicas quedan en segundo plano (Ortega, et al., 2015).

Por otra parte, la procrastinación es un ladrón del tiempo porque es la acción de postergar actividades que conllevan responsabilidad, realizando otros ejercicios que no aportan a los proyectos, ésta se alimenta del estrés puesto que, cuando las personas se dan cuenta de todo el tiempo que han perdido, entonces procrastinan de una manera mayor, como si fuera un ciclo vicioso del que no se pudiera salir (Lammie, 2013).

Al parecer hay una moda por aparentar ser creativo, pero no es una en la que se trate de producir ideas originales, ni siquiera en producir algo, sino en tener la actitud de que hay que ser innovador sin siquiera hacerlo, sólo

dejando el desarrollo de las ideas para después dando pauta a la postergación para cuando se tenga que entregar haciendo así la producción de una ganancia a medias (Fernández, 2016).

El término competencia proviene del latín *competencia* que significa competente. De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española (2018), competencia significa “incumbencia, pericia, aptitud o idoneidad para hacer algo o intervenir en un asunto determinado”, mientras que en psicología educativa se refiere a la habilidad para llevar a cabo una acción desde tener el conocimiento procedimental y entendimiento conceptual (Cline, Gulliford y Birch, 2017) mientras que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2015) busca que el estudiante domine sus áreas de estudio, es una cualidad que se adquiere a partir del conocimiento y el pensamiento. Las competencias generan un comportamiento exitoso, toman en cuenta los valores y se dividen en cardinales, que son para todos los miembros de la comunidad a la que pertenezca, específicas gerenciales, para los supervisores y específicas por área. Se llevan a cabo gracias al liderazgo, la comunicación eficaz y el trabajo en equipo (Alles, 2015).

Asimismo, el estrés genera desesperanza e incapacidad que daña la salud mental (De la Fuente, 2015), incluso puede estar influenciado por ansiedad generalizada o social relacionada con algunos eventos que suceden en el ambiente educativo y que posteriormente se refleja en fobia

a la escuela llegando al ausentismo o la deserción por rechazo a la escuela, lo que trae como consecuencia conducta antisocial y otros problemas familiares y sociales (Cline, et al., 2017).

Además, estudiar para los exámenes conlleva actitudes negativas porque cambia el autoconcepto sobre lo que se llega a ser capaces o no, pensando que no se está listo para realizarlo porque hay contenidos que no se comprenden, pero es importante destacar que algunos requieren atención especial para poder entenderlos por lo que el estudiante debiera ser más crítico con los materiales escritos, impresos o electrónicos, porque pueden no estar destinados a personas con su plan de estudios específico (Santaolalla, 2019).

Es por ello por lo que Santaolalla (2019) recomienda no castigarse a sí mismo por no entender a la primera ni compararse con el ritmo que llevan los demás, para unos son más fáciles algunos contenidos que para otros, por la formación que tuvieron anteriormente. Además, nunca es tarde para seguir aprendiendo, es importante que nadie marque el ritmo de otro, cada uno lleva el suyo. Los resultados en los exámenes son el valor determinante de los alumnos puesto que son una mínima parte de la educación, está ya comprobado que malos estudiantes han logrado ser profesionales de éxito, esto porque el sistema educativo puede ser no adecuado para todas las personas.

Por otra parte, la UNESCO, en 2018, propone cuatro pilares sobre los que se sostienen las sociedades del conocimiento para consolidar la paz: libertad de expresión, acceso a la

información y conocimiento, respeto a la diversidad tanto cultural como lingüística y calidad en la educación para todos; aunado a ello, son influencia indispensable para el desarrollo económico sostenible y el diálogo cultural. De esta manera las personas, las sociedades y los países enteros tendrán las herramientas necesarias para enfrentarse a un mundo en cambio que aportarán a promover una mayor calidad de vida.

De acuerdo con el glosario de términos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, mejor conocido como INEGI (2018), la calidad de vida se define como aquellos elementos que proporcionan tranquilidad, así como satisfacción a los individuos y a la sociedad en general. Por su cuenta la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) en español, propone 11 temas para definir el bienestar en los ciudadanos, siendo: vivienda, ingresos, empleo, comunidad, educación, medio ambiente, compromiso cívico, salud, satisfacción con la vida, seguridad y balance vida – trabajo. Para los mexicanos los tres más importantes son educación, salud y satisfacción con la vida, así como en otras regiones y países, cabe señalar que no hay diferencias significativas entre hombres y mujeres (2017).

La manera en la que la sociedad está organizada es por medio de redes, en la actualidad se cuenta con una herramienta muy poderosa conocida como internet, lo que les da a estas redes un dinamismo flexible para continuar con las relaciones sociales, no sólo con las personas que le rodean sino a

nivel global, trascendiendo fronteras, con la capacidad de reproducirse indefinidamente (Puga, Peschard y Castro, 2015).

Si la especie no hubiera socializado, la humanidad no habría podido evolucionar ni el cerebro habría podido desarrollarse (Brain Bytes, 2019). La ley de Salud Mental de Zacatecas promueve como responsabilidad social la rehabilitación de las personas que tengan algún trastorno mental o del comportamiento para que se desenvuelvan de una manera sana con la comunidad que le rodea, así como actuar de manera activa e independiente (Decreto #366, 2018).

Entonces, los seres humanos socializan para sobrevivir, sin la convivencia habría un retraso en las funciones cognitivas, se requiere para mantener el cerebro activo y estimulado, al convivir con otras personas se le imponen retos al cerebro y ayudan a su desarrollo (Brain Bytes, 2019). De acuerdo con una encuesta nacional de calidad de vida en 2017, la OCDE en México, el 80% de la población asevera tener un amigo o una persona en quien confiar.

Asimismo, la tecnología se ha convertido en un elemento básico para la vida actual. Existe una brecha tecnológica entre las personas, quienes la tienen promueven su calidad de vida ya que pertenecen a un sistema productivo al tiempo que obtienen un beneficio social, quienes no pueden acceder a ella se aíslan de la vida actual globalizada (Ortega, et al, 2015).

Por otra parte, la principal tarea del dormir es preservar la vida y mantener la salud mental, prescindir de

un hábito saludable del sueño, además de tener fatiga y estar irritable, también se ven afectadas otras funciones mentales, así como las sociales y ocupacionales, ya que es el medio más importante para recuperarse de las molestias del día. De igual manera, la sociedad mexicana tiene déficit alimentario que general desnutrición y a su vez se ve reflejado en un desarrollo deficiente y problemas en el aprendizaje (De la Fuente, 2015).

Lo cierto es que sin salud física no es posible realizar las actividades cotidianas, por ello se entiende indispensable para la calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha encargado de equiparse con expertos alrededor del mundo para detectar enfermedades y cubrir con medicamentos necesarios para todos, se establecen índices de calidad del aire o del agua para poder utilizarlos. Su objetivo actual es promover la salud en todas las edades, así como el bienestar (2018).

La Ley de Salud Mental de Zacatecas menciona que uno de los puntos principales para promover la calidad de vida es la prevención de riesgos en salud mental para suscitar el bienestar psicológico, alude a la importancia de un tratamiento psicológico para que, cuando una persona tenga un trastorno mental o del comportamiento, pueda adaptarse al entorno con integridad, buscando el mejoramiento de su calidad de vida. Asimismo, cabe señalar la importancia de fomentar y apoyar, desde las instituciones, los eventos educativos, socioculturales, de psicología del tiempo libre, de actualización del conocimiento y los avances científicos

en materia de salud mental como parte primordial para alcanzar la calidad de vida y mantenerla (Decreto #366, 2018).

Tanto la salud mental como la supervivencia del ser humano dependen de la adaptación al ambiente en el que se vive ya que se mantiene estable conforme se desarrollan las potencialidades de la vida, no sólo con la estabilidad emocional (De la Fuente, 2015).

La OCDE (2017) arguye que, por la encuesta nacional de calidad de vida, México no tiene estándares de educación altos, sin embargo, las personas están satisfechas con la vida. La OMS también tiene en cuenta, en sus estándares de salud, aquellas no transmisibles como la salud mental, sobre todo cuando se trata de atención en crisis y por violencia, contando el maltrato o la atención a las personas con discapacidades (2018).

Por otra parte, el descanso también forma parte del bienestar psicológico, puesto que la sociedad exige que se viva demasiado rápido por las responsabilidades de la vida diaria, de la escuela, el trabajo o el uso excesivo de redes sociales y pantallas; lo que lleva a momentos estresantes y con ello a la producción de cortisol que provoca cansancio, debilidad y con ello la disminución de la creatividad y la memoria, cambios de humor, subir de peso, tener síndrome de *burnout*, cambios de autopercepción, episodios de ansiedad o depresión y problemas cardíacos o accidentes cerebro vasculares (Moreno y Estrada, 2018).

El tiempo libre, el descanso y las vacaciones son básicas para

promover la creatividad, tienen incidencia en los cambios de humor, aumenta la energía tanto física como mental por la producción de endorfinas, serotonina y dopamina, incluso se fortalece el sistema inmunológico, con eso aprender más rápido y lograr el éxito escolar de manera fluida, puesto que implica recrearse, conocer lugares nuevos, enfrentarse a problemas que no se habían tenido antes, así como el cariño de las personas cercanas. En proporción, el aumento del tiempo de descanso también agranda los niveles de producción (Moreno y Estrada, 2018).

Hacer uso de la inteligencia emocional apoya para el autocontrol y autoestima, de esta manera tener una estabilidad mental, teniendo un equilibrio entre la razón y los sentimientos. Entre las habilidades para llevarla a cabo están reconocer las expresiones emocionales en las demás personas, así como manejar las propias, tener claros los objetivos y las motivaciones para realizarlos, ser empáticos, saber manejar las relaciones con los demás, entender los éxitos y los fracasos (García, 2012).

El tiempo de ocio se hizo para la tranquilidad, su función es otorgar inteligencia a las personas, así como felicidad, cuando una persona tiene momentos de ocio en los que la tarea sólo es descansar, no daña al mundo, no compite, sobresale ni estorba. El ocio de descanso tiene que ver también con distraerse hasta de uno mismo, un espacio en el que no se tengan obligaciones (Fernández, 2016).

Metodología

El trabajo de investigación es no experimental, puesto que las variables no se manipularon en ningún momento del proceso, la tarea a realizar fue analizar el fenómeno sin intervenir en su contexto puesto que los sujetos sólo expresaron, mediante un instrumento de investigación con escala de 1 a 10, lo que viven y realizan en su vida cotidiana, no se interpone modificación de conducta alguna (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Asimismo, el tipo de investigación no experimental a utilizar fue transeccional ya que los datos se obtuvieron en un solo momento (Hernández, Fernández y Baptista, 2010), en este caso en particular se midió el uso de la creatividad de los estudiantes de las licenciaturas: psicología, enfermería e ingeniería en electrónica industrial, así como de ingeniería en tecnologías computacionales, para alcanzar el éxito escolar y mantener su calidad de vida. El total de alumnos es de 248 de la cual se extrajo la muestra conformada por 151 de acuerdo con el algoritmo de Isaac y William (1996) y Krejcie y Morgan (1970).

Del mismo modo, la investigación fue no experimental de tipo transeccional y descriptiva, argumentando que se midieron tres ejes de investigación en el contexto en el que suceden, sin modificación alguna para conocer su incidencia en este ambiente en particular, como herramienta de estudiantes universitarios de grado, para así ofrecer una descripción de lo que sucede en la rutina (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Se diseñó el instrumento de investigación mediante la información encontrada en artículos científicos arbitrados, actuales, a partir de los que se enumeran dimensiones que lo constituyen para posteriormente establecer los atributos en variables simples y con ello las definiciones con las que se operacionalizaron las variables para diseñar el instrumento de investigación, que consiste en cuatro secciones, uno para datos personales a los que se les dio un carácter politómico, y las otras tres secciones para los ejes de investigación, que se medirán mediante una escala de 1 a 10 de acuerdo con la frecuencia con la que los alumnos del Campus Jalpa de la Universidad Autónoma de Zacatecas (UAZ) realizan ciertas actividades encaminadas a la creatividad, éxito escolar y calidad de vida en su rutina tanto como estudiantes, así como en cualquier rol que jueguen socialmente.

Fue analizado y validado por tres jueces expertos: una doctora en Creatividad Aplicada, una doctoranda en Psicología de la Educación y un estudiante del último semestre de la licenciatura en psicología con énfasis en psicología social. Luego se procedió a realizar el pilotaje con un grupo de 17 alumnos de 10° semestre de la licenciatura en psicología del área educativa.

El cuestionario se ha titulado CEECaVi, siendo las iniciales de cada uno de los tres ejes de investigación, cabe señalar también que, al momento de la aplicación, se ha notificado a los participantes que este instrumento tiene fines investigativos que no afectan su desempeño dentro de la Universidad y

es confidencial, por lo que se les pidió que respondieran de manera objetiva y sincera.

El instrumento de investigación CEECaVi obtuvo como resultado del análisis de fiabilidad, un Alfa de Cronbach de 0.887 (ver tabla1).

Tabla 1
Fiabilidad de CEECaVi

Eje	Alfa de Cronbach	N de elementos
Creatividad	.927	41
Éxito Escolar	.808	71
Calidad de Vida	.836	54
Total	.887	181

Nota: n = 17, fuente: CEECaVi

Resultados

El análisis de correlaciones de variables se realizó mediante el valor del coeficiente de Pearson, ya que se utilizaron pruebas paramétricas para muestras mayores de 30, resultando un índice moderado de correlaciones significativas. En esta sección se presenta la lectura de las correlaciones pertinentes para la propuesta de investigación. Las variables simples del eje Creatividad, como variable dependiente, en su correlación con las variables simples del eje Éxito Escolar, en segundo lugar, las variables simples del eje Creatividad, como variable dependiente, en su correlación con las variables simples del eje Calidad de Vida y, por último, las variables simples del eje Éxito Escolar, como variable dependiente, en su correlación con las variables simples del eje Calidad de Vida, encontrándose lo siguiente:

En el eje de investigación Creatividad correlacionada con Éxito

Escolar se encontró significancia en el uso de herramientas tecnológicas, estilos de aprendizaje, establecimiento de metas y proyectos académicos, sus capacidades, hábitos de estudio y autoaprendizaje, así como correlaciones significativas en el trabajo en equipo, autosuficiencia y autovaloración con fortaleza moderada. En cuanto al análisis correlacional del eje de investigación Creatividad con Calidad de Vida se encontraron correlaciones significativas únicamente en la variable simple de la valoración del trabajo con fortaleza moderada.

- De acuerdo con los resultados de las pruebas de análisis de correlación del eje de investigación Creatividad correlacionada con Éxito Escolar se encontraron que las variables simples que se refieren a la procrastinación, estrés y distracciones, mantienen correlaciones negativas con el eje de Creatividad, así como las que se atañen a actitudes, emociones y sentimientos desagradables con el de Éxito Escolar, como se puede ver en la siguiente lista:
- Enfrento tareas que generan estrés
- Me producen fatiga las actividades escolares
- Prefiero dedicar tiempo al ocio que a las tareas escolares
- Las tareas escolares me provocan cansancio físico
- Soy capaz de superar mis expectativas cada semestre
- El estrés, por cuestiones académicas, me provoca ansiedad
- Me distraigo con diferentes factores mientras estudio
- Utilizo el internet para la vida cotidiana (incluyendo cuestiones escolares y tiempo de ocio)

- Utilizo el celular para la vida cotidiana (incluyendo cuestiones escolares y tiempo de ocio)
- Siento miedo y desesperanza
- Tiendo a la melancolía
- Me comporto desagradable con las demás personas
- Llora de tristeza
- Resalto mis defectos
- Realizo actividades de ocio
- Permanezco sentado

En la tabla 2 se pueden ver los resultados de las correlaciones significativas entre las variables complejas Creatividad y Éxito Escolar.

Tabla 2
Análisis de Correlación

Variables	Aprendizaje a distancia	Autoinstruccional	Automonitoreo	Logro Académico	Eficacia	Autoeficacia	Autoconceito	Distribución de Tiempo	Optimización de la Lectura	Análisis cognitivo de Tareas	Praemático	Activo	Activo	Teórico	Reflexivo	Autodidaxia	Autoformación
Flexible						.532**											
Solución de problemas					.513**			.655**					.583**				
Proyecto			.514**														
Innovación	.552**		.539**														
Punto de vista									.524**								
Metas					.590**	.512**											
Expectativas					.540**												
Intereses		.519**	.523**	.584**				.500**		.605**					.524**		
Fluidez			.547**	.570**	.549**				.580**	.524**							
Generación de ideas			.622**	.540**	.528**				.565**								
Pensamiento analógico			.564**		.527**					.560**							
Pensamiento convergente				.569**	.541**	.525**											
Pensamiento crítico		.514**	.622**	.504**	.547**				.560**								
Pensamiento creativo			.543**						.580**	.570**	.557**						
Imaginación									.602**	.574**							
Curiosidad	.506**																
Libertad									.500**							.518**	
Potencial			.544**	.574**					.541**								
Cuestionar		.560**															
Apertura a la experiencia							.527**										
Desafío			.572**	.556**						.506**							
Investigación				.610**								.578**					
Voluntad			.561**	.542**					.516**					.549**	.522**	.573**	
Innovación educativa	.572**	.525**												.548**			

Fuente: CEECaVi

Discusión

En la actualidad una de las contradicciones del Ser Humano, es la función de sus procesos cognitivos con relación a la vida social aunada a una vida saludable. En esta investigación se hace evidente que la creatividad es una herramienta importante para alcanzar el éxito académico y al mismo tiempo promover acciones para la calidad de vida.

El propósito central de la investigación afirma que la creatividad cuenta con los indicadores ideales para que, con el estilo particular de aprendizaje, el estudiante tenga una formación académica exitosa, manteniendo hábitos alimenticios y de descanso de manera saludable para que, en el futuro, cuando sea un profesional, sepa mantener una calidad de vida, puesto que no solo se trata de alcanzarla sino de vivir en ella.

Este estudio está de acuerdo con Silva, Alves y Rodrigues (2014), quienes proponen un estudio de reflexión basado en el pensamiento complejo con un enfoque sociocultural en donde están inmiscuidos actores educativos, el estudio es de un programa de enfermería basado en competencias, en el desarrollo de sus actitudes y habilidades. Se asevera que la reflexión, por la autonomía, independencia, pensamiento divergente, ideas inusitadas, alegría, entre otros, son ejercicios creativos indispensables para los cuidados de enfermería ya que pasan por muchas necesidades, además aporta al desarrollo personal y profesional.

Así como también se coincide con Reguera, Sotelo, Barraza y Cortez (2015) que de igual manera encontraron

como factor de riesgo el sedentarismo a pesar de que se les forma en el cuidado de la salud, por lo que no mantienen un estilo de vida saludable. Y que, como Pineda, Zapata y Donado (2014) resaltan, la salud, tanto física como mental, se ve afectada por el estrés. Entonces, así como proponen Pozos, Preciado, Plascencia, Acosta y Aguilera (2015) habría que identificar a tiempo las condiciones del estrés para aportar al éxito de los estudiantes universitarios. De igual manera, se encuentran coincidencias con los resultados a los que llegaron Muñoz, Medina, Carrasco, Pérez y Ortiz (2016), con respecto a la correlación entre las siguientes variables: sexo, nivel de formación, antecedentes académicos y niveles de *burnout*.

Por otra parte, la investigación difiere de la que realizaron Rugeles, González y Metaute (2015) puesto que a pesar de que los estudiantes les dan una gran importancia a las cuestiones tecnológicas, esto no ha aportado elementos para aumentar la creatividad, ya que, como mencionan Bermejo, Ferrando, Sainz, Soto y Ruiz (2014) existe una falta de generación de ideas en los jóvenes estudiantes, pues se han formado como seguidores de instrucciones y sólo tienen habilidad para llevar a cabo procesos.

De igual manera se contradice con el trabajo de investigación de Chiecher, Elisondo, Paolini y Donolo (2018) ya que en este caso los estudiantes de las ingenierías manifestaron tener habilidades para el uso de las herramientas creativas, lo que aporta calidad a sus estudios universitarios. Es importante resaltar

que Veloso y Veloso (2015) evidencian la necesidad de aumentar la autoestima en los estudiantes para lograr el éxito escolar, de acuerdo con los resultados de esta investigación un estudiante oprimido y frustrado no se esfuerza por mejorar.

Para iniciar a ejercitar la mente creativa, habría que tomar en cuenta comenzar por desarrollar la imaginación tanto en los aspectos formales como informales, la imaginación y la fantasía tienen una gran importancia dentro de las aulas de clases en todos los niveles, de ahí surgen los proyectos que mejoran al mundo.

Los tipos de creatividad que competen en este caso son los que tienen que ver con los intereses intelectuales, es decir, en el campo de la ciencia, así como los pragmáticos operativos enfocados hacia la tecnología, también los relacionados con los valores y la búsqueda de la verdad, aquella que se dedica a descubrir, experimentar, interpretar y expresar (Ortega, et al., 2019).

Los indicadores de la creatividad con los que coinciden los estudiantes del Campus Jalpa, desde la perspectiva teórica, son los que corresponden al placer, la curiosidad, la atención y la disciplina, las cuales se refieren al asombro, a la motivación para realizar algún proyecto y continuarlo mediante el diseño de nuevas estrategias, así como la seriedad necesaria para completarlo.

Adicionalmente, se considera que los hábitos sedentarios influyen directamente para la calidad de vida y el desarrollo del ser humano, así como los cuidados de salud física y mental, es una lástima evidenciar que la vida de

los estudiantes de licenciatura conlleva poca actividad física y que más bien se dedican por entero a los proyectos escolares, manteniendo una vida poco saludable al moverse lo menos posible de sus aparatos electrónicos.

Conclusiones

La situación actual del estudiante universitario, respecto al empleo de la creatividad para lograr simultáneamente el éxito escolar y la calidad de vida se refleja que el uso que le dan a la primera, con referencia a sus indicadores, de los que el más aceptado es la flexibilidad para modificar conductas y perspectivas con miras a superar retos autoimpuestos, abiertos a conocer puntos de vista diferentes, en la que encuentran la motivación en realizar proyectos con la necesidad de continuarla así como diseñar nuevas estrategias.

Asimismo, los estudiantes muestran una necesidad y gusto por el uso de la tecnología para cualquier ámbito de su vida ya que se trata de nativos digitales, son jóvenes que se esfuerzan por conseguir lo que quieren y se hacen responsables de las consecuencias de sus decisiones, así como de sus actos, sin embargo, su gran enemigo es la procrastinación ya que también se demostró que ante la fatiga, cansancio físico, ansiedad por cuestiones académicas, miedo, tristeza o desesperanza, dejan de lado las responsabilidades y se dedican al ocio.

Por otra parte, se prevé que los estudiantes del Campus Jalpa tienden a descuidar su salud física, pero les interesa su apariencia y aunque están dispuestos a esforzarse por lograr

sus metas académica, por proponer proyectos escolares en los que sienten curiosidad por conocer a profundidad, también se pierden en actividades de ocio que no sólo les funcionan para descansar, sino actividades que no promueven su calidad de vida.

Ya que, de otra manera, el exceso de trabajo, el diseño y la realización de demasiados proyectos académicos durante el semestre, van a contribuir a la procrastinación y por lo tanto, no a la calidad de vida tanto en lo laboral como en lo personal, como se pudo ver en el análisis de los resultados de la correlación entre variables complejas.

Por lo que se plantea que la Creatividad de los estudiantes de educación superior, se relaciona directamente con el logro del Éxito Escolar y las herramientas para alcanzar y mantener la Calidad de Vida. Sin embargo, pocos estudiantes cuentan con los espacios de tiempo libre, sobre todo los que se refieren al descanso y el esparcimiento, incluso los que promueven las interrelaciones con amigos o de pareja, así como actualización en las herramientas tecnológicas de las instituciones y la promoción de la salud mental.

Referencias bibliográficas

Alles, M. A. (2015). Diccionario de Competencias: las 60 competencias más utilizadas en gestión por competencias. Tomo 1. Granica. Recuperado de: https://www.academia.edu/28874344/Diccionario_de_competencias_la_trilog%C3%ADa_Tomo_I_Martha_Alles

- Bermejo García, R., Ferrando Prieto, M. M., Sainz Gómez, M., Soto Martínez, G., y Ruiz Melero, M. J. (2014). Procesos Cognitivos de la Creatividad en Estudiantes Universitarios. *Educatio Siglo XXI*, 32(2), 41-58. doi:10.6018/j/202151. Recuperado de: <https://revistas.um.es/educatio/article/view/202151/164711>
- [Brain Bytes] (marzo 1, 2019). ¿Tener amigos para sobrevivir? Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=jed2UsG_PJQ.
- Cabrera Cuevas, J. D. y De la Herrán Garcón, A. (2015). Creatividad, complejidad y formación: un enfoque transdisciplinar. *Revista complutense de educación*. 26(3) pp. 505-526. Recuperado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/43876/46485>
- Chiecher, A. C., Elisondo, R. C., Paolini, P. V. y Donolo, D. S. (2018). Creatividad, género y rendimiento académico en ingresantes de ingeniería. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*. 24 (9). 138-151. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/ries/v9n24/2007-2872-ries-9-24-138.pdf>
- Clapp, E. P. (2018). La Creatividad como proceso participativo y distribuido. Narcea.
- Cline, T., Gulliford, A. y Birch, S. (2017). Psicología Educativa. Editorial Manual Moderno.
- De la Fuente, R. (2015). Psicología Médica. Fondo de Cultura Económica.

- De la Herrán Gascón, A. (2014). Inteligencias Múltiples, Creatividad y Estudio. *Crítica*. 993 (2) pp. 48-52. Recuperado de: http://www.revista-critica.com/administrador/components/com_avzrevistas/pdfs/45d540beea270a19a9faa694d24dba31-993-La-inteligencia-humana-----ngeles-Galino.pdf
- Decreto #366. Periódico Oficial del Gobierno del Estado de Zacatecas, Zacatecas, México, 7 de julio de 2018. Recuperado de: <http://periodico.zacatecas.gob.mx/>
- Egan, K. y Judson, G. (2018). Educación Imaginativa. Narcea.
- Farías Carracedo, C. (mayo de 2017). Creatividad: Un camino posible para la Educación. En Ortega Neri (Coordinación). 2º Foro de Creatividad. Conferencia llevada a cabo en Zacatecas, México.
- Fernández Christlieb, P. (2016). La función de las terrazas. Editoras Los Miércoles.
- García Martínez, J. (2012). Análisis y claves del éxito escolar: una reflexión compartida. *EDETANIA*, Vol 42 (1) pp. 189-200. Recuperado de: <https://revistas.ucv.es/index.php/Edetania/article/view/247/213>
- Hernández, Fernández y Baptista (2010). Metodología de la Investigación. McGrawHill.
- Hussey, W. (2017). Pensamiento Creativo. Actividades estimulantes, ¡increíbles!, para niños de 6 a 12 años. Narcea.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2018). *Datos Glosario*. México: INEGI. Recuperado de <http://www.beta.inegi.org.mx/app/glosario/default.html?p=ENSI2010#letraGloC>.
- Isaac, S. & William, B. (1996). Handbook in Research and Evaluation. *A collection of principles, methods, and strategies useful in planning, design and evaluation studies in educational and behavioral sciences*. Second edition. Edits Publishers: San Diego.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*. 30, pp. 607-610.
- Lammie, F. [Casi Creativo] (2013, mayo 4). Procrastinación. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=-AOrPYzNYcY>
- López Fernández, V. y Llamas Salguero, F. (2018). Neuropsicología del proceso creativo. Un enfoque Educativo. *Revista Complutense de Educación*. 29(1) pp. 113-127. Recuperado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/52103/52630>
- Moreno, T. y Estrada, R. F. [Curiosamente] (2018, diciembre 30). ¿Por qué nos vamos de vacaciones? Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=f1Nwoy9kCm8>.
- Muñoz Campos, F., Medina Moreno, A., Carrasco Mardones, D., Pérez Villalobos, C., y Ortiz Moreira, L. (2016). Burnout en estudiantes de Odontología y su relación con sus características sociodemográficas y antecedentes académicos. *Revista Cubana De Educación Médica Superior*, 30(2), 113-124.
- Oppenheimer, A. (2014). ¡Crear o morir! Debate.
- Ordoñez, R. (2013). Cambio, Creatividad e Innovación. Ediciones Granica.

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2015). Marco Conceptual para la evaluación de las competencias. Ciudad de México: UNESCO. Recuperado de: http://www.ibe.unesco.org/sites/default/files/resources/ipr4-roegiers-competenciasassessment_spa.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2018). Construir sociedades del conocimiento. Ciudad de México: UNESCO. Recuperado de: <https://es.unesco.org/themes/construir-sociedades-del-conocimiento>.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Folleto. París: OMS Recuperado de: <http://www.who.int/es/about/what-we-do/folleto>.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. (2017). ¿Cómo va la vida en México? México: OCDE. Recuperado de <https://www.oecd.org/statistics/Better-Life-Initiative-country-note-Mexico-in-Espagnol.pdf>.
- Ortega Guerrero, J. C., López González, R. y Alarcón Montiel, E. (2015). Trayectorias escolares en educación superior. Propuesta metodológica y experiencias en México. Universidad Veracruzana. Recuperado de: <https://www.uv.mx/bdie/files/2016/01/Libro-Trayectorias-escolares-educacion-superior.pdf>
- Ortega Neri, H. M., Pérez Márquez, E. A. y Acosta De Lira, J. A. (2019). Psicología de la creatividad aplicada. Colofón.
- Pineda Jiménez, L. M., Zapata Arismendy, M. y Donado Gómez, J. H. (2014). Calidad de vida relacionada con la salud de los estudiantes de pregrado de la Facultad de Medicina de la Universidad Pontificia Bolivariana, 2013. *Medicina UPB* 33(2), 117-123. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1590/159044235004.pdf>
- Pozos Radillo, B. E., Preciado Serrano, M. L., Plascencia Campos, A. R., Acosta Fernández, M. y Aguilera V., M. A. (2015). Estrés Académico y Síntomas Físicos, Psicológicos y Comportamentales en estudiantes mexicanos de una Universidad Pública. *Ansiedad y Estrés* 21(1), 35-42.
- Puga, C., Peschard, J. y Castro, T. (2015). Hacia la sociología. Pearson.
- Real Academia de la Lengua Española. (2018). Diccionario de la Lengua Española. RAE. Recuperado de: <https://www.rae.es/>
- Reguera Torres, M. E., Sotelo Cruz, N., Barraza Bustamante, A. G., y Cortez Laurean, M. Y. (2015). Estilo de Vida y Factores de Riesgo en Estudiantes de la Universidad de Sonora: Un Estudio Exploratorio. *Boletín Clínico Hospital Infantil Del Estado De Sonora*, 32(2), 63-68. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2015/bis152b.pdf>
- Rugeles Contreras, P. A., González, B. M., y Metaute Paniagua, P. M. (2015). El rol del estudiante en los ambientes educativos mediados por las TIC. *Revista Lasallista De Investigación*, 12(2), 132-138. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/695/69542291025.pdf>

- Santaolalla, J. [Date un Vlog] (2019, junio 1). 5 consejos para sobrevivir a los Exámenes. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=e4xYyo14JTU>.
- Schrader, C. [TEDxUniSabana] (2015, marzo 17). Los Procesos de Pensamientos Creativos en la Educación.
- Silva, O., Alves, E. D., y Rodrigues, M. S. (2014). Creativity in higher education of nursing – from the theoretical concepts to the pedagogical effects. *Cultura De Los Cuidados*, 18(40), 27-35. doi:10.7184/cuid.2014.40.05. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/271711996_Creativity_in_higher_education_of_nursing-From_the_theoretical_concepts_to_the_pedagogical_effects
- Veloso Rodríguez, A., y Veloso Pérez, C. E. (2015). Estrategia didáctica para estimular la educación de la personalidad en estudiantes de Licenciatura en Psicología. *Revista Cubana De Educación Médica Superior*, 29(2), 340-350. Recuperado de: <http://www.ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/560/254>