

Bloqueo mental, una constante **EN LA FASE CREATIVA DEL DISEÑO**

*The mental block, a constant in the creative
phase of design*

VÍCTOR JESÚS HERNÁNDEZ-VANEGAS*, RAYMUNDO OCAÑA-DELGADO**,
ARGELIA MONSERRAT RODRÍGUEZ-LEONEL***, OMAR EDUARDO SÁNCHEZ-ESTRADA****

Fecha de recibido:
30 Mayo 2023
Fecha de aceptado:
17 Noviembre 2023

*Universidad
Autónoma del Estado
de México, México.

ldivictorvanegas@gmail.
com

**Universidad
Autónoma del Estado
de México, México.

rocanad@uaemex.mx

***Universidad
Autónoma del Estado
de México, México.

amrodriguez@uaemex.
mx

****Universidad
Autónoma del Estado
de México, México.
oesancheze@uaemex.mx

RESUMEN. Durante el proceso de enseñanza y aprendizaje del diseño –gráfico o industrial– es común enfrentar la necesidad de demostrar la capacidad creativa que se posee, llegan en varias ocasiones a encontrarse ante un estado nulo o negro, donde el sentimiento que aflora es por lo general el de estar perdido o sin idea de a dónde ir o cómo llegar a la meta u objetivo, al cual se denomina bloqueo mental. Pero ¿En qué medida esta situación o etapa es un acto voluntario o involuntario? En torno a tal cuestionamiento, a través de una investigación de tipo cualitativa descriptiva y el análisis de diversos aspectos se ha identificado que es involuntario en la medida en que se instaure como factor evolutivo; sin embargo, también lo es voluntario al buscar una despersonalización consciente a costa de todo. Concluyendo que lo más importante para evitarle es promover un ambiente cálido donde se perciba una libertad espacial.

Palabras clave: bloqueo mental, creatividad, método de enseñanza, proceso cognitivo.

ABSTRACT. During the process of teaching and learning design –graphic or industrial– it is common to have to face the need to demonstrate the creative capacity one possesses, arriving on various occasions to find oneself faced with a null or black state, where the feeling that emerges is usually being lost or having no idea where to go or how to get to the goal or objective, and which is called mental block. But to what extent is this situation or stage a voluntary or involuntary act? Regarding such questioning, through descriptive qualitative research and the analysis of various aspects, it has been identified that it is involuntary to the extent that it is established as an evolutionary factor; however, it is also voluntary by seeking conscious depersonalization at the cost of everything. Concluding that the most important thing to avoid is to promote a warm environment where spatial freedom is perceived.

Key words: mental block, creativity, teaching method, cognitive process.

E

n cualquier momento de la vida consciente de un sujeto, este puede mostrarse absorto en su propio mundo, el cual no es carente de la posibilidad de delimitar o extinguir el factor de la creatividad emergente, sin embargo, habrá de llevarle a cuestionarse si... ¿Puede confiar en sí mismo?, ¿Puede forzar su realidad para transitar fácilmente de acontecimientos deterministas a sucesos aleatorios? O bien ¿Hasta qué punto su imaginación se ha vuelto obsoleta?

Cuestionamientos que de una u otra forma pueden establecer que se ha llegado al límite y con ello, al hecho de forzar el proceso mental que ha de perturbar y entorpecer la poca factibilidad que prevalecía sobre la incertidumbre latente, envolviendo y logrando hacer que el cerebro llene cada espacio consecuente de información contraproducente a falta de respuestas aparentemente inexistentes, eludiendo por tanto y de manera automática la vía más favorable.

Así, todo sujeto en esta situación ha de sumergirse en un bucle escaso de réplicas cargadas de efectividad, consolidando irónicamente un desapego del orden a diferentes escalas, culminando en un punto de inflexión donde sea posible considerar desde el desistir del objetivo creativo y el conformarse con lo vagamente mínimo, o por el contrario, intentar una y otra vez hasta que las posibilidades se agoten y no satisfecho con esto, encontrar el sentido a lo supuestamente carente y salir adelante con la culminación exitosa que hasta hace poco parecía difusa.

Es de apuntar que dicha etapa, y a la cual se le ha determinado como bloqueo mental, en gran medida se encuentra relacionada con aspectos como son la perfección y el caos, por lo que es pertinente analizarlos, comenzando *—desde luego—* con el proceso creativo, la creatividad y, culminando con el propio bloqueo mental, a

fin de establecer a través de una investigación de tipo cualitativa descriptiva ¿En qué medida este tipo de situación o etapa es un acto voluntario o involuntario? Y que de cierta manera permita establecer recomendaciones sencillas con los actores involucrados en la enseñanza y el aprendizaje del diseño de objetos.

EL PROCESO CREATIVO

Dentro del quehacer de la enseñanza y el aprendizaje del diseño, el proceso creativo consta de tres etapas generales: la primera, abocada en detectar un problema, una insatisfacción, una carencia, una necesidad o un desazón; la segunda, destinada a presentar el problema en cuestión a la mente con la mayor claridad posible, visualizándolo, imaginándolo, meditándolo, contemplándolo, suponiéndolo o analizándolo, y por último, la tercera, reservada a originar una idea, noción, concepto o esquema, con la premisa de establecer una solución a expensas de lo convencional y con espontaneidad (Guilera, 2011). No obstante, hay quienes no enfrentan el proceso creativo por sí mismo, sino a través de la resolución de un problema, tal es el caso de George Polya, quien derivado de su larga trayectoria (1945-1997), propone como pasos a seguir el entender el problema, idear un plan, realizar el plan y, examinar la solución obtenida (Alfaro, 2006).

Abundando, en cuanto al proceso creativo, este puede explayarse aún más, concentrándose ahora en cinco pasos que infieren la preparación, incubación, intuición, evaluación y la elaboración (Bassat, 2014). Mientras que el denominado modelo de solución creativo de problemas (CPS, por sus siglas en inglés), está constituido por seis etapas de búsqueda o hallazgos (objetivo, datos, problema, idea,

solución y aceptación), a través del cual la capacidad creativa es esencial en cada paso en vista de diseñar amplias posibilidades (Isaksen & Parnes, 1985).

En contraste, para Arturo Schoening (1983), el proceso creativo parte de tener analizada efectivamente la problemática y en consecuencia someter el estado creativo a su máximo esplendor. De tal forma que la mente se encuentre constantemente produciendo ideas, sin el riesgo de perder el ritmo, una tras otra, de manera cuantiosa. Apegado a concretar tantas asociaciones factibles como le sea posible, agotando por completo los recursos alojados en la producción de pensamientos. En otras palabras, hacer uso del *Brainstorm*, para generar ideas en grandes cantidades, de manera incesantemente, hasta llegar a un punto de escasez, en que el creativo se mostrará exhausto para engendrar más asociaciones (Schoening, 1983). Mientras que para Guilford (1966), esta maniobra asume puntualmente que los rasgos de las personas en un determinado momento distinguen la organización de las categorías creativas, mismas que implican tener conciencia del problema; fluencia y flexibilidad; así como una capacidad de originalidad y en cuanto a elaboración y solución de problemas; tolerancia ante la ambigüedad; y, la necesidad de un pensamiento tanto convergente como divergente (Tristán & Mendoza, 2016).

Adicionalmente, se tiene el modelo del proceso sinéctico de Gordon (1961), el cual fue revisado por él mismo en conjunto a Poze y Reid en 1971, y que versa en una propuesta de resolución de problemas desde una perspectiva compuesta de varios integrantes o bajo el llamado esfuerzo grupal, donde es importante analizar el problema tal como se presenta; reconocer sus componentes; desmenuzar el inconveniente; aplicar analogías, metáforas y comparaciones; expresar una novedosa perspectiva del problema a partir de lo obtenido; favorecer la innovación con base y a través de la actividad cognitiva individual y colectiva; retroalimentar cada solución con base a los aspectos favorables o desfavorables; dar paso a una composición original; y finalmente, poner a prueba cada uno de los medios de resolución para así verificar su conveniencia (Gordon, 2012).

LA CREATIVIDAD

Como tal, se dice que no existe un concepto único con relación a la “creatividad”, máxime si este se busca con una aplicación específica hacia la configuración de los objetos, más bien, puede ser interpretado a conveniencia y apego para lo que se requiere aplicar (Sánchez, 2015). Por tanto, vale la pena profundizar en los cimientos que yacen de la distinción de la inteligencia humana sobre otros seres vivos. Donde el mismo instinto de supervivencia hace brotar la creatividad –*no necesariamente innata*–, desencadenando un futuro histórico excepcional para unos y, poco favorable e irreversible para otros.

Así, para Bassat (2014), cada invención del hombre es una “creación”, donde una supera a la anterior. Proceder que se ha mantenido hasta los días actuales. En tal sentido se pueden mencionar un sinfín de elementos utilizados en la vida de las personas como grandes aportaciones creativas como: el tocadiscos tras el fonógrafo (1877); las lámparas fluorescentes tras aquella bombilla incandescente de Thomas Edison (1879); el velcro y la cremallera (1913); o bien, las bolsas de aire y el cinturón de seguridad (1959).

Etimológicamente, la palabra crear proviene del latín *creare*, que equivale a “producir o engendrar a partir de la nada”. Siendo utilizada por las doctrinas religiosas monoteístas como un poder que se atribuye a la existencia de un omnipotente Dios, siendo este el creador de todas las cosas. Por lo que, Dios, desde esta perspectiva es considerado por antonomasia¹ el “creador”. A partir de ello, puede comentarse que, desde sus comienzos, la humanidad ha ido expandiendo la creencia de la creatividad como un atributo divino, latente a ser encomendado por la gracia de su Dios a predilectos fieles seres terrenales, adjudicado como “un don”, a expensas del resto de los humanos (Guilera, 2011).

Aunado a lo anterior, para Guilera (2011), aparentemente es indiscutible la capacidad humana para poder engendrar cosas nuevas a partir de las ya existentes. Donde un individuo

¹ Según la Real Academia Española (RAE); denota que una persona o cosa le conviene el nombre apelativo con que se le designa por ser, entre todas las de su clase, la más importante, conocida o característica

es un creador, siempre y cuando haya combinado una o varias ideas con cosas existentes, supuestamente divergentes, dando consecuencia a un desenlace original, novedoso, desconocido hasta entonces por las personas remotas a este, aglomerando y conformando un todo útil y servible. Manteniendo a la par el sustento de que toda creación humana está basada en la mezcla novedosa de lo existente y gracias a la combinación inhabitual que se realiza en herramientas, procedimientos, materiales, ideas, colores, palabras, tecnologías, símbolos, movimientos, sonidos y formas.

De hecho, el fruto de la creatividad está presente en las acciones del ser humano, las cuales pueden derivar de actividades complejas como defenderse en un juicio o cursar una carrera, o bien tan radicales o puras como los movimientos corporales sujetos a la danza, el deporte o la actuación dramática. Subyaciendo lo mismo en los artefactos como productos del crear humano, toda vez que en estos últimos se encuentran los objetos técnicos o herramientas, obras de arte e instituciones sociales (Marcos, 2019).

A partir de dichas situaciones no es de extrañar que, para el creativo existe una norma general basada en abstraer información del universo físico, para abordarla y trabajarla, con el fin de convertirla en ideas que posteriormente pondrá en práctica, transmutando a su vez dicho universo. Y donde a partir de ello, las personas se han mantenido en una constante insatisfacción, adjudicándoles una índole problemática en menor o mayor grado, que hace brotar el deseo por dar una solución mediante una idea ciertamente novedosa (Schoening, 1983).

En el caso de María Teresa Esquivias Serrano, en su artículo “Creatividad: definiciones, antecedentes y aportaciones”, expone diversos conceptos, los cuales son resultado del análisis de autores, cuyos trabajos datan de 1945 al año 2000 (Sánchez, 2015), que, tras analizarlos, permiten mencionar que coexiste un punto en común y que es el hecho de que, una persona poco creativa al realizar una acción aleatoria puede dar consecuencia a un buen resultado; es decir, que aplicando técnicas y procedimientos eficientes en su proceso pensante, las personas

con baja capacidad creativa pueden obtener resultados favorables, y que ante una fallida o nula aplicación de estas, es proclive derivar a un intento malogrado de éxito, incluso viniendo de personas con una alta capacidad creativa.

Ahora bien, con miras a un concepto de creatividad completo e idóneo este debería acaparar las cuatro facetas del acto creativo, colocando en primera instancia las actitudes y aptitudes necesarias en el autor, seguido del proceso a implementar, en tanto que las particularidades a obtener en la obra estarán en tercer lugar, y, por último, la valoración de cada punto, todo ello como un conjunto verificable por la sociedad que le atañe. De esta manera y visto desde la psicología, una definición que insiere implícitamente las cuatro facetas establece que: “la creatividad es el estado de conciencia que permite generar una red de relaciones y conexiones mentales para identificar, plantear y resolver problemas de manera relevante y divergente” (Guilera, 2011).

Implícito a lo anterior se tiene que, la creatividad se ve en la necesidad de requerir además de una forma de pensar, una actitud y forma de aprender, puesto que previo a obtener resultados ante lo desconocido, los caminos para comprender lo hasta ahora inexplorado son particularmente creativos heurísticos, mostrándose a flote el aprendizaje por el descubrimiento, ensayo y error, además de interrogantes e hipótesis que sitúan sin un seguimiento estrictamente frontal, donde la indagación instintiva o intuitiva se ve apegada a procesos análogos que tienen un margen de éxito al ser puestos a prueba en el pasado, configurados con un análisis fortuito –o *mejor aún*– desde un esquema racional sistemático, lógico e insólito (López, 2005).

LA PERFECCIÓN

El primer cuadro clínico referido al perfeccionismo se hizo presente como resultado de los esfuerzos de Hollender en 1965, quien estableció una definición a esta situación como parte de la exigencia individual o ajena a grandes rasgos de calidad de desempeño en cuanto a la expectativa situacional requerida. Dicha variable de

personalidad en el repositorio científico era poco reconocida hasta finales de los años 80 del siglo pasado, cuando gracias a Pitman (1987) fue expuesta de acuerdo con la premisa que asocia el perfeccionismo como una variable cercana al trastorno obsesivo compulsivo, además de los trastornos de la conducta alimentaria. Y cuyo estudio de las medidas sobre el perfeccionismo se vio sometido a fraccionarse a diferentes escalas con tal de acaparar constructos más desarrollados.

Cabe aclarar que Burns fue el encargado de elaborar uno de los primeros cuestionarios acerca del perfeccionismo en 1980, cuyo trabajo únicamente logró exponer una concepción unidimensional propia, explicada detalladamente como el empleo de altos estándares más allá del alcance mismo y de la razón, donde el esfuerzo compulsivo y perpetuo hacia metas inalcanzables está ligado propiamente a la evaluación en cuanto al valor exclusivo en términos productivos y por supuesto de logros. Mientras que Pacht (1984), asoció este tema a un carácter psicopatológico, con el fin de expresar su postura como una situación generalizada y extensamente debilitante, todo esto arraigado a trastornos psicológicos. Postura que fue contrastada por Hamachek en 1987 bajo el argumento de que dicha visión negativa distingue un perfeccionismo normal de uno neurótico. Toda vez que, el perfeccionismo normal parte de la necesidad de la existencia de expectativas personales realistas además de razonables, en tanto que, el neurótico se determina por el decreto de objetivos alejados de ser realistas y estimulados por el miedo a un posible fracaso (Vicent, 2017).

Frost estableció en 1990 como factores intrapersonales las exigencias personales, la preocupación por los errores, las dudas a las acciones y la organización. Y como factores interpersonales a las expectativas parentales, en cuyo caso existe una tendencia a creer en los hijos debido a las metas supuestamente dadas por sus padres; y la crítica parental, la cual versa en la percepción individual respecto a unos padres críticos con su hijo en un escenario al cometer un error y otorgar una importancia excesiva a la valoración de los padres (Alonso, 2019).

Importante es comentar en todo este escenario se definió teóricamente al perfeccionismo

como un rasgo de personalidad que reside en plantearse objetivos –*individuales o para terceros*– muy complejos de concretar, en compañía de una ardua exigencia, una valoración descomunadamente crítica al desempeño e inquietud por evitar caer en los errores, además de agregar la presión ejercida por sus allegados en vista que mantienen un pleno convencimiento en esperar resultados excepcionales del personaje a prueba. Estableciéndose además como sus tres dimensiones al perfeccionismo orientado hacia sí mismo, el orientado a otros y, el prescrito socialmente (Aguilar, Colmenares & Barroeta, 2012).

Sumado a lo anterior, Flett, Hewitt, Oliver y Macdonald concibieron en 2002 un modelo transaccional del perfeccionismo, causado por factores externos e internos del individuo, donde sujeto y ambiente se ven involucrados en un estado de transacción desarrollado, en el que, temperamento, estilo de apego y, los aspectos genéticos forman parte de los factores internos; mientras que los modelos de aprendizaje social, de relación social, de expectativas sociales y, el ámbito educativo o las variables culturales son determinados como factores externos (Vicent, 2017).

Parker y Manicavasagar (2005) exteriorizaron que, el tratan de hacer todo bien; tratar de ser siempre los mejores en cualquier iniciativa que emprendan, y exitosos en casi todas las áreas; el comprometerse entera y responsablemente; y el trabajar con el máximo potencial, son características relevantes del estilo de la personalidad perfeccionista.

De acuerdo con lo anterior, es complicado sobrellevar estas conductas y dar una resolución pronta, ya que desde el área de la psicoterapia se ha rescatado que las personas perfeccionistas tienden a encubrir sus imperfectos o vulnerabilidades, pues al sentirse expuestas buscaran hacer hasta aquello que vaya en contra de sus esquemas y luchas interiores antes de tener que reconocer sus propias limitaciones (Franchi, 2010). No obstante, vale la pena mencionar lo descrito por Stoeber y Otto (2006), donde se manifiesta que, existen dos elementos subyacentes en el perfeccionismo: en primera instancia los afanes o esfuerzos perfeccionistas, y posteriormente, las preocupaciones perfeccionistas.

Cabe comentar que, en un contexto aislado de las preocupaciones perfeccionistas, se ha afirmado que las tendencias se asocian a desenlaces positivos e incluso saludables, además de un aumento del bienestar de la persona; pero a la par, que los perfeccionistas auto orientados en razón de sus rasgos positivos se enclaustran a un fatídico fracaso al llegar a este, lo que les hace estar más expuestos en cuanto a vulnerabilidad, ya que los perfeccionistas anticipan el estrés gracias a la habilidad que tienen para evaluar su desempeño de manera anticipada (Chemisquy, 2017).

Hasta aquí es posible decir que el rasgo del perfeccionismo está presente en el proceso creativo –*independientemente de la personalidad del creador*–, pues como lo plantea Guilera (2011), las personas ven las cosas y escenarios tal y como su agrado así lo desea, como les gustaría que así fuesen, con la premisa del deseo de la obtención máxima de beneficio en todos los aspectos con una ferviente imaginación ante una situación favorable a sus objetivos, ligado a una fantasía para ellos que se puede convertir en un hecho, aún y cuando esto último estuviese muy lejano de serlo.

Pero, sin dejar de considerar que, si dentro del proceso se asimila que el resultado del trabajo nunca va a ser satisfactorio, este deberá interrumpirse y dejar de lado la perfección, ya que en muchas de las ocasiones no hay tiempo para eso, pues la mente analítica se ha visto sometida a los extremos de la razón, alejándose así del umbral de la mente intuitiva.

EL CAOS

Científicamente se atribuye el caos como una referencia de interconexión subyacente, susceptible a manifestarse en acontecimientos supuestamente aleatorios; el cual se centra en los modelos ocultos, los matices, en la suma sensibilidad de las cosas y por supuesto, en las reglas que deslumbran cómo lo impredecible conlleva a lo nuevo; el cual suele presentarse paulatinamente y dependiendo de varias razones o asociaciones que ejercen a la vista de la inexistencia de destellos espontáneos, del pensar que ya todo se ha inventado y no hay

más de donde emerger, o bien, de colapsos mentales que pueden durar unas cuantas horas, y en algunos casos críticos... días, meses o años (Castillo & Marín, 2009).

Se dice que el caos es parte de la vida de las personas, el cual persiste no sólo de forma ocasional, sino también de manera permanente. Y, por si fuera poco, la nueva ciencia sugiere que, desde una perspectiva de comprensión individual y colectiva en cuanto al tema. Por otro lado, aún y cuando los humanos aborrecen el tema, la naturaleza hace uso de este como medio adecuado para concebir nuevas entidades, conceder acontecimientos y mantener una conexión con el entorno.

Aunado a ello se tiene que, a partir del caos, subyacen tres subtemas importantes, “el control”, que hace referencia al hecho en que los humanos como seres conscientes aprecian de forma más aguda determinados escenarios que les permiten recordar los desastres del pasado y anticiparse e imaginar las calamidades del futuro; el segundo, “la creatividad”, y en torno al cual desde tiempos inmemoriales los poetas, pintores y músicos hacían florecerla cuando estaban inmersos en él, a lo que se sumaba la lógica clásica y el razonamiento lineal; y el tercero, “la sutileza”, que permite sacrificar la posibilidad del control y continuar viviendo de forma creativa (Briggs & Peat, 1999).

A la par se ha identificado la relación que hay entre los fenómenos mentales y la teoría del caos, en relación con lo cual, las propiedades mentales a la vez son propiedades caóticas emergentes del cerebro; y que la dependencia sensible a las condiciones iniciales hace que el trabajo mental sea caótico, y, por ende, da una limitación epistémica esencial, y a la par, de impredecibilidad (Aboites, 2009). Y que, en cuanto al proceso creativo, la inmersión del caos se propaga en distintos escenarios, en específico, cuando al tratar de recordar, la mente humana combina una y otra vez lo que le resulta familiar a primera vista en pro de la obtención de un resultado favorecedor (Schoening, 1983).

EL BLOQUEO MENTAL

Se ha establecido que el bloqueo mental es la supresión o la represión incontrolable de pensamientos o recuerdos dolorosos y no deseados, con posible origen en discapacidades físicas o simplemente, ante la falta de concentración. Por otra parte, que es un mecanismo de defensa contra enfermedades mentales, tales como, la histeria, la neurosis y la falta de patología (De Latorre, 2019). Así mismo que, la manera en que se presenta un bloqueo mental varía de una persona a otra, lo cual dependerá en gran medida de la causa que le origine. Teniéndose en tal tenor:

Bloqueos en el planteamiento de la obra. A decir de Briz Reyes (2017), se da por falta de motivación, agotamiento del discurso creativo que está acompañado de la ausencia transitoria de ideas y, por el síndrome del estudio vacío, el cual surge en aquellos lapsos temporales que se encuentran entre la consumación de una obra y la apertura de otra.

Bloqueos cognoscitivos. Ramírez (2015) establece que, estos se originan ante una deficiencia para interpretar y contactarse con el mundo exterior. En tanto que para Guilera (2011), derivan de la falta o exceso de información, de no entender bien lo que se pide hacer, seguido de la falta de abstracción. Mientras que para Rodríguez (2006) todo radica en los ambientes tradicionalistas, llenos de perjuicios, burocratismo, rechazo sistemático a lo nuevo, dogmatismo y escepticismo crónico.

Bloqueos de evaluación. Briz Reyes (2017) afirma como fuente la existencia la autocritica y la comparación con otros creadores, así como el incumplimiento de expectativas.

Bloqueos mentales. En cuyo caso Guilera (2011) argumenta que, estos se basan en prejuicios y estereotipos, además del exceso de familiaridad con el tema.

Bloqueos de orden afectivo. Donde Rodríguez (2006) determina que parten de los límites autoimpuestos, los sentimientos vagos de culpa, el hastío en el trabajo, la prolongación creativa innecesaria, el deseo patológico de seguridad y el temor al fracaso.

Bloqueos de recursos. De acuerdo con Briz Reyes (2017), se originan ante las dificultades

económicas, los problemas de disponibilidad de tiempo, las complicaciones con los espacios de trabajo, la exposición inadecuada del proyecto en pie y las cargas familiares.

Bloqueos socio-culturales. Ocasionados a decir de Guilera (2011) por la tendencia a quedarse con la primera idea. Entretanto, para Ramírez (2015) surgen por la exagerada predisposición al éxito, enmarcada por el entorno y el exceso o restrinjo de conocimientos del tema en cuestión. Mientras que para Rodríguez (2006), surgen ante el control del dogmatismo, el mimetismo social y la burocratización. Y finalmente, para Alcaráz (2011), estos se dan cuando los docentes restringen a sus alumnos, el entorno nunca fomenta o aprecia la creatividad y este tiende a inclinarse a los convencionalismos.

Bloqueos dentro del ámbito profesional. Según Briz Reyes (2017), proceden ante la falta de reconocimiento profesional, factores discriminatorios y critica negativa del grupo.

Bloqueos ambientales. Guilera (2011) establece que surgen ante un ambiente laboral irrespirable, donde prevalece la falta o abundancia de espacio físico, carencia o exceso de ventilación, escasez o demasía de ruido e insuficiencia de tranquilidad ante una buena concentración para desarrollar la creatividad.

Bloqueos de orden físico. Rodríguez (2006) ha determinado que se presentan por ambientes donde prevalece la monotonía, son estáticos, cuya tranquilidad genera pobreza de estímulos creativos.

Bloqueos personales. Para Alcaráz (2011), son resultado de una índole mental, donde se es incapaz de ver los problemas que le circundan; y de experiencias obtenidas que hace seguir actuando con lo que ha funcionado.

Bloqueos de expresión creativa. Según Guilera (2011), surgen por la falta de visualización del problema y su mala representación, así como por una pobreza expresiva en la solución. Mientras que para Briz Reyes (2017), aparecen por la existencia de las dudas en el lenguaje creativo, así como por las enseñanzas académicas e ideologías que recurren a entrar en conflicto, y en última instancia, al dar por concluida una obra.

Con relación a este último punto, relevante es mencionar a los multi bloqueadores de la

creatividad, para los cuales, De Prado (2017) sugiere una clasificación en función del nivel de consciencia en el que se sitúan, coexistiendo así los bloqueadores anclados en el inconsciente (derivados de traumas y miedos acumulados a lo largo de la vida); los arraigados semi-conscientes (originados a partir de procesos lógicos inducidos por la captación racional); los asociados a la consciencia racional y social (procedentes del actuar de una autoridad impositiva); y, los de la supra consciencia creadora humanitaria (causados por un pensamiento primario y primitivo).

De igual manera, a las llamadas barreras emocionales y las barreras perceptivas, donde las primeras, Guílera (2011) hace ver que se presentan ante la apatía y falta de entusiasmo, la falta de autocontrol de las emociones, la ambiciosa presión de ser distinto y querer ser relevante ante los demás. En tanto que las perceptivas detonan ante una falta de sensibilidad, específicamente a estímulos sensoriales capaces de proveer información relevante sobre los atributos clave de los objetos, así como por una falta de concentración, exceso de prisas o saturación por exuberancia de información.

Ahora bien, pese a que el primer bloqueo de la creatividad aparece durante la infancia –tal y como lo establece Luis Bassat (2014)– al emplear frases como: “niño, eso no se mira, eso no se hace, eso no se toca”, es común que este aparezca cuando un individuo carece de datos, y, por tanto, tiende a no disponer de elementos bastos en visión de crear combinaciones e instaurar asociaciones. Y, aún y cuando exista una variante importante ante la producción de los bloqueos (Sikora, 1979), es un hecho que dichos parámetros emanan de bloqueos específicos, por lo que puede decirse que la inhibición creativa tiene origen de diferentes maneras.

En tanto que, en el día a día del diseño, el bloqueo creativo es algo recurrente y que fácilmente se puede apreciar ante la necesidad de cubrir demandas y deseos en la configuración de una propuesta bidimensional o tridimensional, máxime cuando el número de estos requisitos es exagerado y la información base es escueta o

carece de una buena comunicación asertiva. Por lo que hablar de la fase creativa del diseño y el bloqueo mental como elementos independientes es casi imposible, pues a través del tiempo, durante la formación profesional, el segundo de estos ha sido una constante que no sólo ha incidido en el desempeño académico, sino también como factor de la deserción escolar.

Por lo que hablar de
**LA FASE CREATIVA
DEL DISEÑO
Y EL BLOQUEO MENTAL**
*como elementos
independientes*
ES CASI IMPOSIBLE,
*pues a través
del tiempo,*
**DURANTE LA FORMACIÓN
PROFESIONAL,**
**EL SEGUNDO DE ESTOS
HA SIDO UNA
CONSTANTE QUE**
no sólo ha incidido
**EN EL DESEMPEÑO
ACADÉMICO,**
sino también
**CON FACTOR DE
LA DESERCIÓN
ESCOLAR.**

CONCLUSIONES

Considerando en primer plano el objetivo que persigue este trabajo puede establecerse que, el bloqueo mental en el proceso creativo es un acto involuntario en la medida en que se instaura como factor evolutivo para no sucumbir ante la extinción humana, puesto que, ningún sentido tendría contar con todas las respuestas del mundo o con todas las soluciones a lo existente, ya que lo correcto pierde su atributo ante la inexistencia de lo incorrecto.

Empero, es también de orden voluntario, ya que eventualmente se hace uso de la toma de decisiones, de dictámenes que han involucrado en la correlación entre pensamientos, actividades, lenguajes y capacidades racionales, de criterios sustentados por la cimentación de precedentes graduales asimilados como lógicos en vísperas de tener un margen de desliz y auge que, en escenarios desconcertantes, el actuar individual firme e inmutable cede tanto por las autolimitantes y las expectativas a espera de ser saciadas ante las complejidades que emanan de atributos inconsistentes que se mantienen fuera del alcance del mismo sujeto.

Tocante al binomio diseño y bloqueo mental, el que exista un entorno donde no sea necesario poner a prueba la creatividad, donde no haya que someter a los individuos a superar las crisis, a eludir el conectar de los extremos, a ser partícipes ajenos a las verdaderas complejidades, donde el actuar indeliberado brote de lo más profundo de sí mismo como sesgos instintivos a la concesión del miedo, del pánico, la desesperación, de frenesíes anómalos y, medios irreflexivos, donde la razón no tenga tiempo de actuar, donde el alcance de los fines se postre ante la inmediatez de los hechos y se medie sobre la incertidumbre abrumadora que le rodea, así como la eventual premura volátil de acertar o errar, para muchos será algo utópico, pero quizás... no imposible.

Por tanto, con miras a que el bloqueo mental durante el proceso creativo sea el mínimo o en el mejor de los casos pudiera no existir, la recomendación sería que, si eres un estudiante... trabaja con lo esencial, sal de tu zona de confort, busca ser versátil, no tengas miedo a errar y lo más importante, siempre divertirte; empero

si eres un docente... recuerda que no basta con decir lo que quieres qué se entregue, hay que decir el cómo y el para qué, permitiendo que en todo momento la creatividad fluya y pueda ser justificada, analizando la razón y el porqué de ella y así dar la pauta para llegar a caminos inesperados; y, si el contexto pudiera escuchar, es necesario buscar promover un ambiente cálido, donde lo más importante es que en todo momento se perciba una libertad espacial.

CONSIDERANDO EN PRIMER PLANO EL OBJETIVO

QUE PERSIGUE
este trabajo puede
ESTABLECERSE QUE,
el BLOQUEO
MENTAL

EN EL PROCESO CREATIVO
ES UN ACTO
INVOLUNTARIO
EN LA MEDIDA EN QUE
SE INSTAURA

como factor evolutivo
PARA NO
SUCUMBIR
ante la
EXTINCIÓN
HUMANA.

FUENTES DE CONSULTA

Aboites, V. (2009), *Caos, Emergentismo y Estados Mentales: Un Análisis de la Frontera entre la Física y la Mente*. Disponible en <https://www.actauniversitaria.ugto.mx/index.php/acta/article/view/99/85>, consultado el 6 de abril de 2023.

Aguilar, L., Colmenares, D. & Barroeta, G. (2012), *Medición del perfeccionismo académico: desarrollo de un inventario para estudiantes universitarios*. Disponible en https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=medici%C3%B3n+del+perfeccionismo+acad%C3%A9mico+&oq=#d=gs_qabs&t=1665982651151&u=%23p%3DhiDgGxUthpAJ, consultado el 7 de octubre de 2022.

Alcaráz Rodríguez, R. (2011), *El Emprendedor de éxito*. Disponible en <http://up-rid2.up.ac.pa:8080/xmlui/handle/123456789/1952>, consultado el 23 de octubre de 2022.

Alfaro, C. (2006), "Las ideas de Polya en la resolución de problemas", *Cuadernos de investigación y formación en educación matemática*, año 1, núm. 1. Disponible en <http://funes.uniandes.edu.co/21202/1/Alfaro2006Las.pdf>, consultado el 2 de octubre de 2022.

Alonso, P. (2019), *Perfeccionismo en salud mental*. [Tesis de licenciatura en Psicología y Criminalística, Universidad Pontificia Comillas]. Disponible en <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/31774>, consultado el 7 de octubre de 2022.

Bassat, L. (2014), *La creatividad*, CONECTA, España.

Briggs, J. & Peat, D. (1999), *Las siete leyes del caos: las ventajas de una vida caótica*, Grijalbo, Barcelona.

Briz Reyes, M. (2017), *Estudio de los bloqueos creativos en artistas visuales*. [Tesis de doctorado, Universitat Politècnica de València] doi:10.4995/Thesis/10251/90558.

Castillo, I. & Marín, C. (2009), "Hacia una visión holística de la educación universitaria: el amor y el caos un proceso creativo para el aprendizaje", *Revista Electrónica Educare*, vol. XIII, núm. 1, pp. 135-143. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194114416010.pdf>, consultado el 11 de octubre de 2022.

Chemisquy, S. (2017), "Las dificultades interpersonales de los perfeccionistas: consideraciones teóricas sobre el modelo de desconexión social", *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, vol. 9, núm. 2, pp. 77-92. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v9.n2.16646>, consultado el 7 de octubre de 2022.

De Latorre, G. (2019), *Bloqueos mentales y emocionales*. Disponible en <https://es.scribd.com/document/435090426/Bloqueos-mentales>, consultado el 25 de octubre de 2022.

De Prado, D. (2017), *Multibloqueadores y activadores de la creatividad, la expresión y las multimentes creadoras*, Asociación Educareate. IACAT-CI, Santiago de Compostela.

Franchi, S. (2010), "Estilo de personalidad perfeccionista y depresión". En G. Gallegos, *Perspectivas en Psicología*, núm. 13, pp. 53-64. Universidad de Manizales, Colombia.

Gordon, W. (2012), *The metaphorical way of learning and knowing: Applying Syntectics to sensitivity and learning situations*. learning situations, Universidad Northwestern, Illinois, EUA. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139173865>, consultado el 2 de septiembre de 2022.

Guilera, L. (2011), *Anatomía de la creatividad*. Disponible en <https://esdi.es/wp-content/uploads/2018/04/Anatomia-de-la-creatividad.pdf>, consultado el 8 de septiembre de 2022.

Guilford, J. (1966), "Medición y creatividad". *De la teoría a la práctica*, vol. 5, pp. 185-189. Disponible en <http://dx.doi.org/10.1080/00405846609542023>, consultado el 27 de mayo de 2023.

Isaksen, Scott, G. & Parnes, Sidney (1985), "Curriculum Planning for Creative". *The Journal of Creative Behavior*, Vol. 19, Núm. 1. <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.1985.tb00400.x>

López, M. (2005), "Creatividad. Definición, técnicas y medida". En J. Gómez, *Desarrollo de la Creatividad*, FACHSE-UNPRG, Lambayeque, pp. 173-176.

Marcos, A. (2019), *La creatividad humana: una indagación metafísica*. http://doi.org/10.17990/RPF/2019/_75_4_2137, consultado el 2 de octubre de 2022.

Ramírez Perdigüero, F. J. (2015), *Los bloqueos de la creatividad: un muro entre la posibilidad y la acción*. De Gestipolis. Disponible en <https://www.gestipolis.com/los-bloqueos-de-la-creatividad-un-muro-entre-la-posibilidad-y-la-accion/#autores>, consultado el 14 de octubre de 2022.

Rodríguez, Estrada, M. (2006), *Manual de creatividad. Los procesos psíquicos y el desarrollo*, Trillas, México.

Sánchez, D. (2015), "Error" y proceso creativo a partir de los métodos de diseño de producto. EINA. Disponible en <https://disposit.eina.cat/handle/20.500.12082/540>, consultado el 4 de septiembre de 2022.

Sikora, J. (1979), *Manual de métodos creativos*, Kapelusz, Buenos Aires.

Schoening, A. (1983), *La fábrica de ideas*, Editorial Idea, S.A., México.

Stoeber, J. & Otto, K. (2006), "Concepciones positivas del perfeccionismo: Enfoques, evidencias, desafíos", *Revista de Personalidad y Psicología Social*, vol. 10, pp. 295-319. Disponible en https://www.researchgate.net/publication/6598664_Positive_Conceptions_of_Perfectionism_Approaches_Evidence_Challenges, consultado el 14 de mayo de 2023.

Tristán, A. & Mendoza, L. (2016), "Taxonomías sobre creatividad", *Revista de Psicología*, vol. 34, núm. 1. Disponible en <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/14561/15170>, consultado el 17 de septiembre de 2022.

Vicent, M. (2017), *Estudio del perfeccionismo y su relación con variables psicoeducativas en la infancia tardía*. [Tesis de doctorado, Universidad de Alicante]. Disponible en https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/73818/1/tesis_maria_vicent_juan.pdf, consultado el 8 de mayo de 2023.