

# LA VIDA COTIDIANA COMO ACTO CREATIVO.

## Una aproximación desde la Terapia Ocupacional

### DAILY LIFE AS AN ACT OF CREATIVITY: Approach from the Occupational therapy

**Palabras Clave del Autor:** creatividad, terapia ocupacional, vida cotidiana, desarrollo personal y calidad de vida

**KEY WORDS:** creativity, occupational therapy, daily life, personal development and quality of life.

**DECS:** creatividad, terapia ocupacional.

**MESH:** creativity, occupational therapy.



#### Dña. Raquel Plata Redondo

*Terapeuta ocupacional. Unidad de Atención Precoz del Equipo de Psiquiatría Infantil. Red de Salud Mental de Gipuzkoa. Servicio Vasco de Salud-Osakidetza. Co-fundadora de la Asociación Kulunka Elkartea, desde la que ha colaborado en la intervención con niños, en la difusión del rol del terapeuta ocupacional en el área infantil y en la promoción de formación especializada en este campo.*

#### Como citar este artículo en sucesivas ocasiones:

Plata Redondo R. La vida cotidiana como acto creativo. Una aproximación desde la Terapia Ocupacional. TOG (A Coruña) [revista en Internet]. 2014. [fecha de consulta]; monog. 6: [97-112]. Disponible en: <http://www.revistatog.com/mono/num6/cotidiano.pdf>

## Introducción

La creatividad es una característica intrínseca del ser humano, un elemento de su naturaleza que hace que todos seamos o tengamos potencial para ser creativos. Esta idea supone el punto de partida de este artículo.

Efectivamente, la creatividad, término estudiado por numerosos autores, forma parte del ser humano, y como tal, se encuentra presente allí donde éste despliega su acción. Entre esa amplitud de acciones se encuentran las actividades diarias, y gracias a la creatividad estos aparentemente pequeños actos cotidianos se convierten en actividades importantes y significativas para la persona que los realiza.

Esta dimensión emocional y subjetiva es un elemento central de lo cotidiano en terapia ocupacional, tal y como veremos posteriormente.

## RESUMEN

La creatividad es una característica del ser humano, todos somos creativos o tenemos potencial de serlo, y podemos desarrollarlo en las diversas oportunidades que nos ofrece la vida diaria. En este contexto de actividades y ocupaciones cotidianas es donde el terapeuta ocupacional interviene, utilizando la creatividad en la promoción del desarrollo personal, la salud y el bienestar.

## SUMMARY

Creativity is a characteristic of human beings, we are all creative or have potential to be, and we can develop it in the various opportunities offered daily life. In this context of everyday activities and occupations is where the occupational therapist intervenes, using creativity in promoting personal development, health and wellness.

Y es en este contexto en el que el terapeuta ocupacional haciendo uso de la creatividad, facilita el movimiento de la persona hacia un estado de salud y bienestar frente a las diferentes circunstancias y demandas de la vida diaria.

## **Creatividad, potencial creativo y actividad cotidiana**

El concepto de creatividad ha sido estudiado y abordado desde diferentes disciplinas como la psicología, la filosofía, las ciencias de la educación, y desde diferentes perspectivas como las del mundo del arte, la industria, la arquitectura o el marketing, por mencionar algunas de las más destacadas. Así mismo, son numerosos los autores que han escrito al respecto, por ejemplo Galton, Gardner, Csikszentmihalyi, Guilford, Romo, Sternberg, De Bono, Weisberg, Amabile y Vigotsky, entre otros.

Se trata de un concepto tan amplio que puede clasificarse de muy diversas maneras, según la perspectiva desde la que se analice o el elemento que queramos destacar. Así, la creatividad puede entenderse teniendo en cuenta su evolución cronológica, según su relación con los conceptos de pensamiento e inteligencia o según su ámbito de aplicación. Incluso, podemos realizar una aproximación al término desde el estudio de las características del producto creativo, centrándonos en la persona creativa, profundizando en el proceso creativo o el contexto que lo rodea. (1) (2) (3)

Ante esta diversidad de enfoques, el amplio espectro de áreas desde el que se estudia, y la gran cantidad de autores que han escrito sobre ella, se hace complicado establecer una única definición de creatividad. Tomando a Ricardo López Pérez, en su Diccionario de Creatividad aporta una definición integradora que describe la creatividad como "la capacidad para formar combinaciones,

para relacionar o reestructurar elementos conocidos, con el fin de alcanzar resultados, ideas o productos, a la vez originales y relevantes... En medida importante la creatividad equivale a una cierta manera de utilizar lo que está disponible, a hacer un uso infinito de recursos necesariamente finitos". (4)

En esta definición la creatividad está estrechamente unida a la vida cotidiana.

Por su parte, María Teresa Esquivias, tras una revisión de diferentes definiciones del proceso creativo, establece una constante en todas ellas, *la novedad y la aportación*, que implicarían un proceso sofisticado y complejo en la mente del ser humano. (2)

En esta misma línea, María Luisa Vecina, en un intento por establecer una definición basada en mínimos y que consensúe las existentes, propone que la creatividad es, ante todo, una *forma de cambio*. (3)

Tomando la esencia de estas definiciones, la creatividad aportaría diferentes miradas para manejar los recursos de lo cotidiano.

Para el propósito de este artículo, se recoge la definición que Schimd realiza, en la que incluye factores mentales y afectivos, y la idea de que la creatividad puede ser usada en todas las actividades que el ser humano desarrolla: "Creatividad es la capacidad innata de pensar y actuar de forma original, de ser inventivo e imaginativo, y encontrar soluciones nuevas y originales a las necesidades, problemas y formas de expresión. Se puede utilizar en todas las actividades. Sus procesos y los resultados son significativos para su usuario y generan sentimientos positivos". (5)

De aquí se deduce que la creatividad implica la utilización de funciones superiores que conllevan una dimensión afectiva, dando lugar al bienestar emocional y a la satisfacción percibida, idea que desarrollaremos en apartados posteriores.

Al hablar de creatividad, se podría pensar en un sinfín de personas y personalidades que han pasado o pasarán a la historia por su gran capacidad

---

creadora, por ser considerados genios, cada uno en su propio ámbito, principalmente ámbitos artísticos (pintura, escultura, música, danza, literatura y todo tipo de artes escénicas). Pero no sólo los genios son creativos, sino que el proceso creativo es una cualidad intrínseca del ser humano que nos ha llevado a evolucionar a lo largo de los años como especie inventora y a diferenciarnos así del resto de primates.

El crear desde la identidad propia de cada persona da respuesta a un deseo o necesidad humana. Exponemos constantemente nuestro potencial creador ante un mundo lleno de estímulos, ante la necesidad de resolver problemas, y frente a la posibilidad de descubrir otras formas de pensar, hacer y sentir. Nuestro cerebro actúa constantemente descubriendo, inventando, probando, asociando y con ello creando nuevas posibilidades, lo que hace que el entorno se modifique<sup>18</sup>. Por tanto, en los diferentes ámbitos en los que se despliega la inteligencia humana la creatividad está presente. (3)

En esta misma dirección, son sumamente interesantes las aportaciones que Maslow y Rogers realizan al respecto, quienes afirman que todas las personas son creativas o tienen potencial de serlo.

Sin embargo, esta capacidad creativa, aunque intrínseca en el ser humano, requiere y puede ser potenciada. La creatividad no surge o no puede desarrollarse plenamente si no existen elementos que así lo permiten, elementos como la libertad, la capacidad crítica, el pensamiento positivo, la capacidad de proyección y expectativa, la creencia en las posibilidades, la imaginación, la estimulación, la confianza y el deseo de explorar o la necesidad expresiva, entre otros. Tal como Schimid explica, el proceso creativo incluye aquellas capacidades mentales y acciones prácticas por las que la persona creadora va intencionadamente más allá de su experiencia previa para un resultado nuevo y significativo. (6)

Según López Quintás constantemente asumimos las posibilidades que nos ofrece el entorno, ante las cuales respondemos con algo nuevo valioso, damos

respuestas a los estímulos pudiendo elegir entre varias opciones. Esa elección es el origen de la libertad y la creatividad. (7)

Para Marina, el sujeto inteligente dirige su conducta mediante proyectos, y esto le permite acceder a una libertad creadora. Para este autor, existen tres conceptos que van indisolublemente unidos: inteligencia humana, libertad y creación. (8)

Es esta creencia en el poder libertador de la creatividad la que nos da posibilidades de intervención en terapia ocupacional.

Además de la necesidad de que determinados elementos deban existir, elementos necesarios pero no suficientes, desarrollar la creatividad de manera consciente supone contrarrestar condicionantes que pueden mermarla, como son la rutina, el automatismo, la copia, los condicionamientos sociales y culturales, los procesos de conformidad y la obediencia que nos inducen a hacer siempre lo mismo, a lo predecible. De ahí la importancia de esta reflexión en la que se pretende defender la relevancia de desarrollar el potencial creativo en la vida diaria. (3)

Al igual que ocurre con el concepto de creatividad, la vida cotidiana ha sido estudiada y analizada desde diferentes enfoques y marcos teóricos. La Antropología, las Psicología Social, y en particular la Sociología y las Ciencias de la Ocupación le han brindado especial importancia. La Real Academia de la Lengua Española establece "cotidiano" como sinónimo de "diario", define a su vez éste como "correspondiente a todos los días", y enfatiza la característica temporal del término. (9)

En la Sociología se pueden encontrar otras aproximaciones más detalladas y específicas, como la planteada por Lalive, quien establece que "la vida cotidiana está constituida por todas las situaciones que pasamos a diario, y las actividades que realizamos con frecuencia, todo ello dentro de un contexto específico". (10)

---

Desde un punto de vista **ocupacional**, que es el que nos interesa, Pollio hace referencia a las actividades cotidianas como experiencias vividas de manera diaria<sup>12</sup>. A partir de esta definición Hasselkaus realiza además algunas puntualizaciones al significado de cotidiano.

Para esta autora las ocupaciones cotidianas son parte de los ritmos de la vida diaria; ellas nos proporcionan nuestras experiencias en el día a día. (11)

Esta idea de repetición en el tiempo hace entender lo cotidiano como rutinario, como situaciones y acciones repetidas. Sin embargo, la sola reiteración en el tiempo no genera por sí sola la definición de cotidiano. Hasselkaus desliga lo cotidiano de la idea de estrictamente diario, aunque sí le reconoce la característica de regularidad. Lalive va más allá, y afirma que ciertas situaciones u ocupaciones, por más que repetidas, pueden ser vividas de manera extracotidiana. Lo rutinario sólo equivale a lo cotidiano en la medida en que indique algo más que repetición. Para este autor, lo que caracteriza al evento cotidiano es que es vivido o significado desde un particular modo de observación del sujeto. Así, además del aspecto temporal, se añade otra característica a lo cotidiano: el significado particular. Es en las pequeñas conductas cotidianas donde encontramos nuestra individualidad, distinguiéndonos de los demás. (12) (11) (10)

Este punto de vista de lo cotidiano proporciona *significado e importancia* a lo que aparentemente pudieran parecer pequeñas conductas carentes de valor, cuando es precisamente a través de estos pequeños actos y situaciones como vamos dando significado a nuestras vidas.

Por lo tanto, a partir de estos dos elementos del evento cotidiano, la regularidad temporal y el significado particular, se puede establecer la idea de la actividad cotidiana como el medio necesario para estructurar el día a día, para crear vidas con significado, para construir nuestra propia identidad. Y es en este contexto en el que queremos defender la importancia de la creatividad en el manejo de lo cotidiano en la terapia ocupacional.

## **Importancia de la creatividad en la vida diaria como promotora del desarrollo personal**

Los tres elementos descritos, creatividad, potencial creativo y actividades cotidianas, constituyen el hilo conductor de este artículo. El nexos entre los tres promueve la idea de que todas las personas son potencialmente creativas, y que pueden encontrar oportunidades para serlo en cada actividad diaria. El acto cotidiano se convierte así en un medio natural del ser humano en el que poder expresarse creativamente. Diversos autores han escrito al respecto, como Ripple, Runco, Richards y Cropley, que han adoptado los términos "creatividad diaria" y "creatividad cotidiana".

La vida diaria está rodeada de elementos y situaciones que promueven la creatividad, que inspiran al ser creador a inventar, evolucionar e imaginar. Un excelente ejemplo de ello son las fotografías de Madoz, quien es capaz de hacer de lo cotidiano un arte. Por su parte, Hasselkus, Modjeska, Edwards y Reynolds van más allá, acercando la importancia de la creatividad en la vida diaria, y alejándola de la idea de exclusividad de creatividad perteneciente a personas con talento y dones, tal como defendíamos en el apartado anterior. (6)

Por lo tanto, al margen de la creatividad de los genios, el ser humano encuentra en su vida diaria infinitas posibilidades que le permiten desarrollarse de forma creativa, como vía para modificar, cambiar y evolucionar. Es decir, la creatividad permite la evolución individual a través de lo cotidiano.

En este contexto de evolución, la creatividad constituye un elemento importante para el desarrollo de las personas. Así, la relación que tiene el pensamiento creativo con la *resolución de problemas* permite emplear la mente y manejar la información con el fin de crear nuevas ideas y nuevas soluciones. A diario nos enfrentamos a situaciones que requieren una respuesta innovadora para ser resueltas, y es gracias a este pensamiento creativo como podemos hacerlas

frente, dando lugar a multitud de cambios innovadores y a la evolución de las ideas. La creatividad resulta, por tanto, un recurso de afrontamiento en la vida cotidiana.(13) (14)

Otra contribución de la creatividad en nuestra vida diaria, íntimamente relacionada con esta última idea de afrontamiento, es la posibilidad de *adaptarnos al entorno y modificarlo*, lo que lleva a su evolución y desarrollo. Tal como sugiere Marina, nuestro cerebro descubre, inventa, prueba, asocia y con ello crea nuevas posibilidades y cambia constantemente el medio. (8)

Además de esta idea de adaptación, la creatividad nos ofrece la posibilidad de crear una relación enriquecedora con el entorno. No sólo nos ayuda a resolver problemas, o a adaptarnos al medio, sino que ofrece la opción de interacción con él, de explorarlo, conocerlo, aprender y desarrollarnos con él. Nos ayuda incluso a ubicarnos en el aquí y ahora mediante la relación con el medio físico y temporal en el que ponemos en juego nuestra capacidad creativa.

Así, la creatividad contribuye de manera importante a la evolución de las personas, mediante la posibilidad que nos ofrece de conectarnos con los demás y con uno mismo. El desarrollo de un pensamiento creativo puede ayudar a percibir a los demás de una manera más amplia, a comprender y entenderles mejor, permitiéndonos además interactuar de manera proactiva.

Asimismo, la creatividad se relaciona también con la *promoción de la salud, el bienestar y la calidad de vida*. En general, hasta la fecha, los investigadores exponen los resultados de la creatividad como productos, ideas o comportamientos. Pero igualmente son importantes los sentimientos positivos que provoca ante la posibilidad de expresión de uno mismo. Así, el proceso creativo visto como proceso de descubrimiento, estimula y guía la expresión de



la persona creadora, promoviendo de esta manera la salud y el sentimiento de bienestar.

Otra de las grandes aportaciones que nos ofrece la creatividad es la *revalorización a la vida cotidiana*, esto es, hacer que las pequeñas cosas, los pequeños actos cotidianos se conviertan en interesantes y grandes para el individuo que los realiza. Lo cual, igual que la salud y el sentimiento de bienestar, proporciona calidad a nuestras vidas. La creatividad encierra un valor más alto que la mera funcionalidad. Podemos ejercer de manera eficaz diferentes funciones en la sociedad, pero realizadas sin creatividad tan sólo llenan un hueco en la sociedad, sin aportar calidad de vida. (7)

Siguiendo este nexo con la idea de calidad de vida, tal como afirma María Luisa Vecina, la creatividad puede ser considerada como el antídoto ante el aburrimiento en la vida diaria, nos aleja de lo rutinario. Según Rudolph Flesch, "el pensamiento creativo puede ser la simple constatación de que no tiene ningún mérito hacer las cosas como siempre se han hecho". Así, la búsqueda de una vida creativa desde lo cotidiano, un sentido de la creatividad que nos aporte momentos más satisfactorios, más intensos, más enriquecedores en nuestra vida profesional, o la que compartimos con nuestros hijos, nuestra pareja o nuestros amigos, es la que nos lleva en realidad a esa calidad de vida. (15) (3)

### **Aproximación al papel de la creatividad en terapia ocupacional**

Las ocupaciones son importantes para identificarnos individualmente como personas, y por lo tanto conferirnos nuestra identidad. Estas ocupaciones se encuentran representadas en aquellas actividades que realizamos, en especial las que llevamos a cabo en nuestro día a día, en nuestra vida diaria. (12)

Con respecto a éstas, terapia ocupacional se ocupa del significado y finalidad que las personas les otorgan en su día a día, y del impacto que tiene la enfermedad, la discapacidad, la privación social y económica en su capacidad para llevarlas a cabo. (16)

Retomando la definición de creatividad de Schmidt, nos damos cuenta de la relación que tiene con la vida diaria y las ocupaciones, tanto en cuanto introduce la idea de actuar frente a necesidades, en cualquier ámbito, entre ellos la vida diaria y las actividades u ocupaciones que en ella realizamos. Introduce también aspectos como la importancia y significado para la persona, y resultados positivos en cuanto a sentimientos y bienestar, aspectos fuertemente vinculados con la salud, tal como se ha explicado anteriormente. Esta manera de concebir la creatividad en la vida diaria está claramente asumida dentro del campo de terapia ocupacional. La actividad cotidiana forma parte de su estructura, y se halla presente en todos los marcos y modelos teóricos que sustentan su práctica; es a la vez objeto de estudio y espacio de trabajo. La creatividad, en este contexto, supone un elemento importante para colaborar en el desarrollo de las ocupaciones diarias y en definitiva, en la mejora de su bienestar y salud. Así, en el ámbito de la terapia ocupacional podemos encontrar diferentes formas en las que la creatividad está presente. ( )

Una de ellas, enfocando la terapia como medio para ayudar a *encontrar o reencontrar al ser creativo* que hay en cada persona. Bajo este objetivo históricamente ha sido vinculada con actividades artísticas, en especial en el ámbito de la salud mental. Principalmente, fue sobre los años 20 cuando se produjo un interés por el uso de la creatividad de manera terapéutica. Las teorías y aproximaciones humanistas estimularon la idea de que la creatividad contribuía de manera positiva al desarrollo y crecimiento personal, y a la trascendencia de lo individual. Aunque la investigación sobre esta perspectiva aún es insuficiente, los resultados de diversas evaluaciones parecen indicar que la creatividad desempeña un rol importante en la salud y en el bienestar mental. (16)

En este sentido, el uso del arte como terapia incluye la realización de actividades creativas como forma de psicoterapia, para la expresión de sentimientos sin el uso del lenguaje, o desde los efectos de la actividad creativa en la salud, en especial en la salud mental. (16)

El proceso terapéutico pasa por el día a día, y es precisamente en ese contexto cotidiano donde podemos encontrar un sinnúmero de oportunidades para favorecer el potencial creativo de las personas. Esta premisa guía al terapeuta ocupacional, quien encuentra en lo cotidiano una rica fuente para el diseño de actividades terapéuticas que ayuden a la persona a desarrollarse y potenciar su creatividad, a encontrarse como ser creativo.

Otra forma en la que la creatividad es utilizada es la que surge de su *vínculo con la motivación y volición*. Tal como expone Vigotsky, la creatividad es un componente necesario para la acción volitiva. La terapeuta ocupacional Du Toit sugirió la habilidad creativa como una combinación de la volición interna o un impulso hacia la acción, y la externalización o expresión de esa volición en acción. El individuo usa la imaginación para visualizar un deseo y para determinar un curso de acción para lograrlo. (16)

Du Toit desarrolló la **Teoría de la Capacidad Creativa**, donde estudia la creatividad y el ser creativo en relación a la creación de uno mismo y del mundo que le rodea. El individuo toma decisiones y realiza elecciones ante las demandas, oportunidades y desafíos en la vida diaria. Estas decisiones y elecciones suponen un proceso creativo. El proceso se inicia con la conciencia de uno mismo y con el impulso y motivación para la acción. Esto lleva al individuo a dar una respuesta creativa, que le lleva a la participación creativa, dando un resultado no necesariamente tangible. Según Du Toit, mediante este proceso se produce el cambio-creación de uno mismo. Y esta experiencia supondrá una influencia futura en las respuestas ante situaciones similares.

---

Otra de las premisas que sigue esta teoría es que la participación en las actividades requiere de esfuerzos, mediante los cuales se produce el crecimiento o cambio de las capacidades. Esta idea asume la concepción del potencial creativo de cada persona y describe diversos niveles de capacidad creativa, que representan un continuo que va desde la absoluta dependencia y egocentrismo a la contribución en la comunidad. El terapeuta ocupacional necesita conocer qué motiva a la persona para conocer qué capacidad creativa posee. Igualmente, ha de conocer el potencial terapéutico de las actividades mediante su análisis, así como seleccionarlas y graduarlas con fines terapéuticos. (17)

Ante esto, la capacidad creativa de las personas se observa en sus acciones y en la participación en la actividad, y está constantemente influenciada por el entorno. Son múltiples los contextos de la vida diaria en los que se expresa, convirtiéndose lo cotidiano en pequeños actos creativos. Potenciar esa creatividad supone ser capaz de presentarse libremente, sin ansiedad. En terapia ocupacional se busca promover dicha participación en ese clima de libertad.

En este contexto, es sumamente interesante el **Proceso de Remotivación del Modelo de Ocupación Humana**, que establece tres fases fundamentales, descritas en detalle, para fomentar la motivación en el desempeño ocupacional: la exploración, la competencia y el logro. Precisamente, la fase de exploración supone un momento en el que la creatividad y el hacer se muestran en su manera más libre, sin expectativas, sin condicionantes, favoreciendo al máximo el potencial creativo de la persona. (18)

Siguiendo este modelo, es función del terapeuta ocupacional crear espacios que ayuden a las personas a seguir su propio proceso de remotivación, ofreciéndoles amplia variedad de actividades, y ayudándoles a encontrar aquellas por las que descubrir un interés. La persona se va vinculando

progresivamente a ellas, y va desarrollando habilidades que les permiten dominarlas. Mediante el desarrollo de estas actividades la persona va involucrándose de nuevo en su vida diaria.

Como ya se ha dicho anteriormente, además del vínculo con la volición, el fomento de la creatividad en el contexto de la vida diaria ayuda a *promover del desarrollo personal y la individualidad*. Este es un aspecto clave en el ámbito de la terapia ocupacional, ya que mediante la creación de oportunidades cotidianas, el terapeuta busca potenciar la capacidad creativa de la persona. Estas oportunidades le llevan a construirse, a evolucionar, crecer, avanzar en su pensamiento creativo y en la resolución de problemas.

El tipo de actividad que el terapeuta ofrece está íntimamente relacionado con la persona a quien va dirigido: ésta es importante solo en la medida en que lo es para el individuo, pudiendo usar la creatividad como medio, o utilizar actividades que fomenten en sí el propio pensamiento creativo como herramienta de afrontamiento.

El favorecer espacios donde poder poner dichas actividades creativas en práctica, el dirigirse hacia ocupaciones significativas, implica tener en cuenta las características propias de la persona, su individualidad. De esta forma, la expresión creativa es una respuesta particular, y es usada como vía para la individualidad, frente al tratamiento de la masividad.

Hasta ahora se han presentado reflexiones sobre uso de la creatividad en el contexto de lo cotidiano desde la perspectiva del destinatario de la terapia ocupacional. Pero el pensamiento creativo también debe encontrarse *en el propio terapeuta*. Las posibilidades terapéuticas que ofrece el acto cotidiano sólo pueden descubrirse si se exploran y emplean bajo una perspectiva creativa. Para que una actividad pueda utilizarse con este fin, el terapeuta debe analizarla, adaptarla y graduarla. Este proceso se hace posible si el propio terapeuta mantiene un pensamiento creativo y esta capacidad es la que le va a permitir ofrecer una amplia variedad de posibilidades, que parten del propio

interés de la persona. Comprendiendo esto llegamos a entender como prácticamente cualquier actividad dentro del contexto de la salud puede tener carácter terapéutico. Lo importante es la conexión que tiene con la singularidad e individualidad de cada persona.

Esta aproximación es expuesta claramente por Doris Pierce, quien explica que la propia terapia puede ser vista como un proceso creativo, donde el terapeuta produce constantemente soluciones creativas que se adaptan a los problemas en la vida diaria y a los objetivos de cada persona. Así, el terapeuta ocupacional ha de tener la capacidad de reflexionar sobre el pensamiento creativo necesario para una práctica efectiva. (19)

## **Conclusiones**

De todo lo anteriormente expuesto, se deduce que la necesidad de crear desde nuestra propia identidad forma parte del ser humano. Tal como se ha explicado, la realización de actividades cotidianas supone una puesta en juego de características individuales, de valor específico que la diferencian de lo simplemente rutinario. Este valor específico surge de la identidad individual. Conectarnos con ella mediante actos cotidianos y estar abiertos a nuevas posibilidades estimula el desarrollo personal, la conciencia de uno mismo marcada por el incremento de la autonomía, el entusiasmo, las expectativas y la satisfacción personal.

Gracias a la creatividad podemos generar nuevas ideas, y enfrentarnos a las diferentes circunstancias de la vida diaria mostrando una respuesta innovadora. Dicha creatividad es utilizada como un medio terapéutico para facilitar el movimiento de la persona hacia un estado de salud y bienestar frente a las diferentes circunstancias y demandas de la vida diaria, objetivo último que es compartido en terapia ocupacional.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Arteaga E. Aproximación teórica al concepto de creatividad: un análisis creativo. Revista Paideia Puertorriqueña. [revista en Internet]. 2008. [30 de diciembre de 2013]; 3(1). Disponible en: <http://paideia.uprrp.edu>
2. Esquivias MT. Creatividad: definiciones, antecedentes y aportaciones. Revista Digital Universitaria. [revista en Internet] 2004 [30 de diciembre de 2013]; 5(1). Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol.5/num1/art4/art4.htm>
3. Vecina ML. Creatividad. Papeles del Psicólogo. 2006.
4. López R. Diccionario de Creatividad. Buenos Aires: Morphia; 2006.
5. Rubio C, Sanz P. Otras conferencias conmemorativas representativas en terapia ocupacional: Elisabeth Casson, Muriel Driver, Vona Du Toit y Frances Rutherford. TOG (A Coruña) [revista en Internet]. 2011 [15 de diciembre de 2013]; 8(13): [23p]. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num13/pdfs/HISTORIA2.pdf>
6. Schmid T. A theory of creativity: an innate capacity. En: Schmid T. Promoting health through creativity. Ed. Whurr Publishers; 2005.
7. López A. La creatividad en la vida cotidiana. [www.neuronilla.com](http://www.neuronilla.com) [página web] 2007 [11 de septiembre de 2013] Disponible en: <http://www.neuronilla.com/documentate/articulos/18-creatividad-formacion-y-como-desarrollarla/393-la-creatividad-en-la-vida-cotidiana-alfonso-lopez-quintas-?format=pdf>
8. Marina JA. Aproximaciones a la Creatividad desde el Congreso "El ser creativo". Revista Creatividad y Sociedad (Málaga) [revista en internet]. 2011 [21-23 de octubre de 2010]; 16:1-20. Disponible en: <http://www.creatividadysociedad.com/articulos/16/8-Congreso%20El%20Ser%20Creativo.pdf>
9. Diccionario de la lengua española (DRAE). Real Academia de la Lengua Española. [en línea]. 2001 [10 de diciembre de 2013]. 22ª Ed. Disponible en: <http://lema.rae.es/drae/?val=cotidiano>
10. Lalive C. La vida cotidiana: Construcción de un concepto sociológico y antropológico. Sociedad Hoy [Internet] 2008 [27 de diciembre de 2013]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=90215158002>

11. Hasselkus BR. The world of everyday occupation: real people, real lives. *American Journal of Occupational Therapy*. 2006; 60: 627-640.
12. Christiansen CH. Defining Lives: occupation as identity: an essay on competence, coherence, and the creation of meaning. *American Journal of Occupational Therapy*. 1999. 53: 547-558.
13. Contini de González N. La creatividad como recurso de afrontamiento en la vida cotidiana. Repositorio Digital UP (Universidad de Palermo) [revista en Internet]. 2000 [11-9-2013]. Disponible en: <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico1/1%20PSICO%20002.pdf>
14. Arteaga E. Aproximación teórica al concepto de creatividad: un análisis creativo. *Revista Paideia Puertorriqueña*. [revista en Internet]. 2008. [30 de diciembre de 2013]. Vol. 3, Num. 1. Disponible en: <http://paideia.uprrp.edu>
15. Creek J. The therapeutic benefits of creativity. En Schmid, T. Promoting health through creativity. University of Newcastle, Australia. Ed. Whurr Publishers; 2005.
16. Sherwood W. Introducción al modelo de la capacidad creativa de Vona du Toit. [Traducción]. *TOG (A Coruña)* [revista en Internet]. 2011 [15 de diciembre de 2013]; 8(14): [32p]. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num14/pdfs/sherwoodesp.pdf>
17. López R. *Diccionario de Creatividad*. Buenos Aires: Morphia; 2006.
18. Pierce D. Occupation by design: dimensions, therapeutic power, and creative process. *American Journal of Occupational Therapy*. 2001; 55: 249-259.