



CREAR

LA FÁBRICA DE
LAS EMOCIONES

Nº22

MARZO 2026



¿QUÉ ES CREAR?

LA DEFINICIÓN DE CREAR ES...

Producir o dar origen a algo nuevo, ya sea material o inmaterial; puede significar también establecer, fundar o instituir algo que antes no existía.

Todas las personas tenemos la capacidad de **producir algo nuevo** —*ideas, objetos, relaciones, soluciones*—; esta capacidad está presente en todos, aunque se manifieste de formas distintas: *en el arte, la cocina, la enseñanza o la resolución de problemas*. Por eso la **creatividad** no está reservada a unos pocos: es un **rasgo esencial** del ser humano y un derecho de nacimiento.

Crear es **traer al mundo** algo que antes **no existía**. También construimos nuestra experiencia de la realidad y damos forma al mundo que **percibimos**. Vivimos como artistas: filtramos y recogemos datos, sentimos experiencias propias y ajenas y, a partir de esa información —de manera consciente o inconsciente—, **creamos** y **participamos** en la **realidad** que habitamos.



LA IDEA

Dentro del contexto creativo, la idea es el **punto de origen** de toda creación. Es esa **chispa inicial**. La idea es esa semilla que da **forma** a lo **invisible** antes de **materializarse** en *palabras, imágenes, sonidos, objetos o proyectos*. Sin una idea previa no hay proceso creativo como tal.

Esa semilla puede presentarse difusa o incompleta, pero, a través del desarrollo, la experimentación y la revisión, se convierte en algo **tangible**: *un libro, una obra de arte, una empresa o incluso un hallazgo científico*.

En un sentido más profundo, la idea funciona como un **canal** del mundo interior. Surge de la interacción entre *la imaginación, la memoria, la emoción y el entorno*. Por eso crear no consiste solo en inventar, sino en descubrir conexiones ocultas y darles forma.

¿Y cómo nos llegan esas ideas? Llegan a través del universo. Es importante dejar dentro de nosotros un **espacio despejado** que permita la entrada de esos **mensajes** que el **universo** nos transmite en forma de idea. Si nuestras mentes están **sobresaturadas**, no hay lugar para ese **vacío**, ese recipiente capaz de absorber las ideas que el universo

pone a nuestra disposición. Esas ideas están listas para expresarse en el **mundo físico** en su **momento oportuno**.

“Ciertas ideas aparecen cuando llega su momento y encuentran la manera de expresarse a través de nosotros”.
El acto de crear: una manera de ser, Rick Rubin.

El contenido no procede únicamente de nuestro interior. La mente tiene la sensación de que la información en forma de idea nace dentro, pero es una ilusión. Somos **creadores**: artistas que dan forma a la información que nos llega del universo.

Julia Cameron, en El camino del artista, invita a imaginar el universo como un vasto mar de electricidad, y a nosotras como creaciones destinadas a mantener viva la creatividad siendo creativas. Es esencial tomar **conciencia** de nuestra **autonomía** y de nuestras **posibilidades**.

*“La creatividad es embrindar la universalidad y hacer que fluya a través de tus ojos”.*Peter Koestenbaum.



CULTIVANDO IDEAS

Dibuja una **semilla** y haz que de ella broten ideas; puedes escribirlas o dibujarlas



LA CONSCIENCIA CREATIVA

La consciencia nos permite reconocer lo que está ocurriendo fuera y dentro de nosotros en el momento presente, sin implicación ni apego. Es importante prestar **atención** a **nuestro alrededor**, tanto hacia el **exterior** como hacia nuestro propio mundo **interno**.

Cuando dirigimos la atención hacia dentro —a nuestras *sensaciones, emociones y pensamientos repetitivos*— encontramos un gran caudal de **material** para **expresar**. Y, al hacerlo, también estamos **creando** nuestra **realidad**.

Como dice Julia Cameron, *la atención es el acto de entrar en contacto*.

Con la **consciencia creativa** podemos generar nuevas formas de **interpretar** el mundo desde nuestras *emociones, pensamientos y percepciones*. La consciencia puede ser creadora de realidad: no desde un lugar pasivo, sino desde la comprensión de que nuestras *percepciones, creencias y lenguaje* moldean la experiencia que vivimos.

La **mente** es la **herramienta** con la que damos forma a esa realidad. Al ser conscientes de cómo **percibimos** el mundo, podemos **habitar** nuestras **experiencias** de manera más plena. Además, vivimos en un mundo de **múltiples posibilidades**.

La psicóloga Ellen Langer utiliza la creatividad unida a la atención plena para abandonar patrones de pensamiento mecánicos y abrir espacio a nuevas perspectivas.

“Cuando cultivamos la consciencia, expandimos el universo”. El acto de crear: una manera de ser, Rick Rubin.

“Para ver, cierro los ojos”.

Paul Gauguin.

LA INSPIRACIÓN

La **inspiración creativa**, por lo visto, es un estado en el que algo **interno** y algo **externo** se **encuentran**. Es ese momento de **apertura** en el que nos permitimos que una *idea, una imagen o una sensación* penetre en nosotros; un instante en el que lo interno y lo externo se **alinean** de forma **espontánea**. El control consciente se relaja.

La inspiración aparece en forma de **fragmentos** —*colores, sensaciones, formas sueltas*—, piezas sin estructura. Y ahí comienza el **proceso creativo**: cuando esas partes empiezan a **conectarse**.

Las **emociones** suelen ser la **chispa** que **enciende** el

proceso creativo.

Investigaciones recientes muestran que la inspiración no puede explicarse desde un único enfoque, porque intervienen la *personalidad, el medio social, la imaginación, la memoria, los prototipos y la fantasía.*

Muchas tradiciones sostienen que la inspiración llega de otro lugar. En la Grecia antigua, las musas “*soplaban*” la inspiración al artista. Desde los hebreos hasta los románticos, la inspiración se entendía como un *aliento divino, un frenesí o un estado alterado.*

Algunas fuentes distinguen entre inspiración y creatividad: la **inspiración** sería algo **inesperado**, mientras que la **creatividad** sería un proceso más **metódico** e **interno**, encargado de **transformar** esa chispa en **obra**.

Rick Rubin, en su libro *El acto de crear: una manera de ser*, afirma que no podemos elegir cuándo reparamos en algo o cuándo nos llega la inspiración. Solo podemos estar presentes para recibirla.

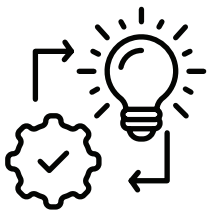
“El azahar es poderoso. Deja el cebo siempre echado: en el estanque donde menos te lo esperas habrá un pez” Ovidio.



PREGUNTAS DE AUTO-INDAGACIÓN

¿Qué espacio dentro de mí necesita silencio para que algo nuevo pueda nacer?

.



EL IMPULSO DE CREAR

El **impulso de crear** es una **fuerza originaria** que surge desde los **inicios** de la humanidad. No es un simple deseo, ni una habilidad, ni una técnica: es una **necesidad vital**, una **energía** que empuja hacia la **expresión**, la *transformación* y el *sentido*. No se trata de un impulso de lujo ni de un adorno cultural; es una potencia esencial del ser humano, tan antigua como la propia supervivencia.

Según reflexiones filosóficas contemporáneas, la creatividad es una capacidad que permite a la mente humana **trascender** sus **limitaciones** e imaginar lo que aún no existe. Este impulso creativo aparece como una **fuerza** que nos acompaña desde nuestros orígenes: desde las pinturas rupestres hasta las creaciones digitales.

Crear no es solo producir objetos o generar algo nuevo; también es **comprendernos**, **comunicarnos**, **adaptarnos** y **sobrevivir**. Es una forma de dar **sentido** a lo que vivimos y de **relacionarnos** con el mundo.

Henri Bergson, en *La evolución creadora*, describe la vida como movida por un *élan vital*, un **impulso creativo** que

empuja a la existencia hacia **formas nuevas**, imprevisibles y libres. Este impulso no es mecánico ni racional; es más bien **espiritual**. Desde esta perspectiva, crear no es una actividad humana más, sino participar activamente en el movimiento mismo de la vida.

Esta fuerza creadora nos ha permitido *adaptarnos, expresarnos, resolver problemas y trascender*. Nos impulsa hacia la evolución cultural y material, hacia la necesidad de transformar el mundo y transformarnos con él. Por eso, el impulso creativo es también un **impulso existencial**.

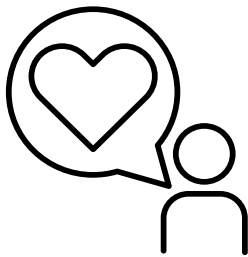
Durante siglos se pensó que crear era un don divino reservado para unos pocos “elegidos”, pero la psicología moderna demuestra que es una potencialidad humana que puede desarrollarse o inhibirse según el entorno. Esto significa que el impulso de crear está en todas; solo necesita espacio, condiciones favorables y ser escuchado.

“Para vivir una vida creativa debemos perder el miedo a estar equivocados” Joseph Chilton Pearce.

GARABATOS CREATIVOS

¿Sabías que hacer garabatos relaja, y en especial si usamos la creatividad? La *creatividad* es un medio natural para la *autocrítica*, el *perfeccionismo*, el *aburrimiento* y la *apatía*. Además, ayuda a liberar tensión y aumenta la sensación de bienestar. Haz garabatos de colores.

Ejercicio sacado del libro Garabatos terapéuticos de Isabella Pastor.



LA PALABRA EXACTA DE ESTE MES ES...

MERAKI

El arte de crear con alma y pasión

Meraki es el acto de impregnar cada acción, con pasión, creatividad y amor; es dejar una impronta en todo lo que tocan nuestras manos y atraviesa nuestra vida.

En la modernidad griega, meraki se reserva para actividades relacionadas con el arte y la creatividad, como la danza, la pintura o la música. No obstante, su significado puede aplicarse a cada acto que despleguemos sin importar su magnitud. Meraki es una idea que nos enlaza con nuestra verdadera esencia.

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip

LA RELACIÓN CON EL OBJETO

La relación con el **objeto** dentro del acto **creativo** no es solo **funcional**: es también **experiencial**. El objeto —*una herramienta, un cuaderno, un lápiz, una piedra*— no es únicamente algo que usamos, sino algo con lo que entramos en relación. El objeto aparece primero en la conciencia como una presencia que convoca atención, y al **interactuar** con él, nos **transforma** y nos **vincula**. La creatividad ocurre en ese espacio intermedio donde el sujeto y el objeto se encuentran.

La conciencia no se limita a observar el objeto: lo interpreta, le otorga significado y lo incorpora. El objeto puede despertar memorias, convocar intuiciones e incluso abrir un juego entre lo posible y lo real. En este sentido, los objetos son la **materialización** de una **idea**, una proyección mental que toma forma y nos devuelve algo de nosotras mismas.

Antes de existir como objeto, todo comienza siendo una necesidad, una carencia, un deseo, un problema o incluso una intuición. El objeto se gesta a partir de ese **impulso inicial** y atraviesa un proceso donde interviene la imaginación: la posibilidad de que algo pueda existir para responder a esa necesidad o ese deseo. A través del acto de crear, esa posibilidad se encarna y toma forma como objeto.

Desde esta perspectiva, cada objeto es un **invento**, incluso

los más simples: *una piedra afilada, un cuenco, una cuerda, una mesa, un cuaderno*. Todos ellos nacieron porque alguien sintió que algo faltaba y decidió darle forma. El objeto no solo resuelve una necesidad: también **amplía** nuestras **capacidades**, porque nos permite hacer lo que antes no podíamos.

Coge un objeto;

y entra en contacto con él. Tócalo

Percibe lo que despierta.



LO CONTRARIO DE...
CREAR
ES...
DESTRUIR, ELIMINAR

ELIMINAR Y DESTRUIR

La otra cara de la creatividad es **destruir, soltar** y **deshacer** para poder volver a construir.

En todo proceso creativo existe un momento en el que algo debe **caer, romperse, desaparecer** o ser soltado. No como un acto impulsivo, sino como un gesto de **claridad**. La destrucción, entendida desde lo **rehabilitador**, no es un final: es otro **comienzo**. Destruir es permitir que lo que ya no se sostiene, lo que pesa, lo que limita, deje de ocupar un lugar que necesita ser **liberado**.

Eliminar o deshacer es un acto de **honestidad** con nosotros mismos: reconocer que algo en nosotros debe morir para dejar espacio a lo que está por nacer. En este sentido, la destrucción es una **forma de cuidado**. Es un modo de proteger el proceso creativo de lo que se ha vuelto rígido, repetitivo o ajeno. Es volver a un **vacío fértil**, donde todavía no hay forma, pero sí posibilidad.

Lo que se elimina no desaparece del todo: regresa a la materia inicial, a la intuición, al silencio del que surgirá algo nuevo.

Romper un dibujo, tachar una frase, borrar una idea, quemar una nota, deshacer un nudo: son gestos que permiten que la **energía vuelva a circular**.

La creatividad necesita tanto el impulso de crear como la valentía de soltar.



**En el próximo número del
Fanzine de Faemo hablaremos
de la Confianza.**



SÍNTESIS DEL CONTENIDO

Información sacada de El acto de crear: una Manera de Ser. Rick Rubin. Julia Cameron, en su libro “El camino del artista”

“Psicología de la inspiración en el arte y la chispa creativa emocional”, Ksenia Odintsova — enfoque psicológico contemporáneo sobre la inspiración como apertura, fragmentos, emoción y recepción.

“Inspiración y creatividad en la producción y educación artísticas”, Universidad Complutense — distinción entre inspiración (exógena) y creatividad (proceso interno y metódico).

“La inspiración artística desde la psicología”, Inmediaciones — recorrido histórico: hebreos, griegos, Platón, Aristóteles, romanticismo y psicología moderna.

María Gabriela Vázquez Moreno

Autora del ensayo Sobre la filosofía de la creatividad.

Explora la creatividad como virtud filosófica y como impulso esencial del ser humano.

Henri Bergson (1859–1941)

Filósofo francés.

Autor de *La evolución creadora* (1907), donde desarrolla el concepto de élan vital, un impulso creativo que atraviesa toda la vida.

Diversas fuentes históricas sobre la creatividad

Que muestran cómo la creatividad ha acompañado al ser humano desde la prehistoria hasta hoy.

Sandra Lince Salazar

Filósofa colombiana.

Autora del ensayo *Hacia una filosofía de la creatividad*, donde reflexiona sobre la creatividad como forma de comprender el mundo.

Carlos A. Churba

Psicólogo y divulgador.

Autor de *Aportes de la Psicología y la Filosofía sobre la Creatividad*, donde explica la creatividad como facultad universal.



LA FÁBRICA DE LAS EMOCIONES

FAEMO



faemocreatividad@gmail.com



*“Tú eres un ser creativo que existe
en un universo creativo”.*

El acto de crear: una Manera de Ser.
Rick Rubin