

# ALEKSANDRA ZIELIŃSKA



Aleksandra Zielińska es estudiante de último año de doctorado en la Universidad de Breslavia, Polonia, donde desarrolla su trabajo en el Laboratorio de Comportamiento Creativo. Sus investigaciones se centran en las bases psicológicas del proceso creativo, en concreto en los mecanismos que contribuyen a que transformemos las ideas en productos o en acciones. Le interesa especialmente la interrelación entre la autopercepción creativa y la autogestión a la hora de conseguir que las acciones creativas resulten más probables y positivas. Sus últimos trabajos analizan el potencial de las intervenciones breves a la hora de fomentar los procesos creativos en contextos tanto profesionales, como cotidianos.

## ***Mejorar el proceso creativo: El papel de la autorregulación en el desarrollo de la creatividad.***

¿Se puede ayudar a las personas a conseguir mejores resultados en sus actividades creativas? Sufrir altibajos forma parte de cualquier trabajo creativo, ya sea en entornos educativos, artísticos u organizativos. A veces puede resultar difícil seguir esforzándose, gestionar las emociones, mantener la motivación, asumir los riesgos necesarios y reajustar el enfoque cuando el progreso se estanca. Superar estos retos es tan exigente como crucial, por lo que el éxito de los procesos creativos depende en gran medida de las habilidades de autorregulación que tengamos: nuestra capacidad de esforzarnos para iniciar, mantener, dirigir y gestionar estratégicamente la consecución de objetivos. En esta conferencia se ofrecerá evidencia científica reciente sobre los desencadenantes de la motivación y los andamiajes de la acción creativa, así como los mecanismos de adaptación del pensamiento, el comportamiento y las respuestas emocionales para afrontar mejor estos retos. Se darán ejemplos de formas de apoyar el desarrollo de la creatividad reforzando los recursos motivacionales y de autorregulación de las personas, para conseguir una participación más gratificante y eficaz en las acciones creativas.

