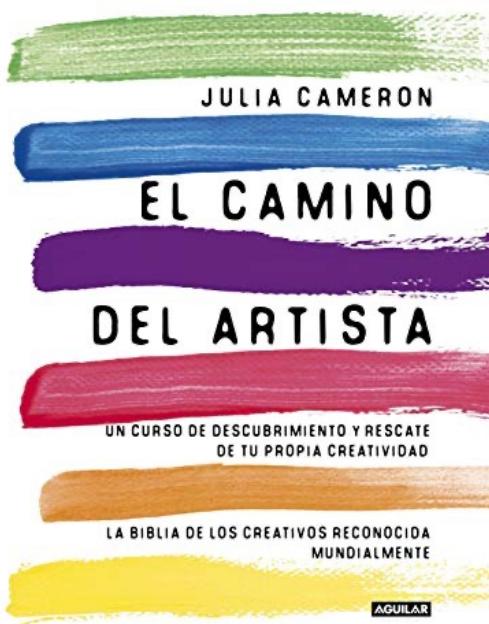


Un sendero espiritual hacia la creatividad

Pablo Sánchez-Núñez; Universidad de Málaga;
 psancheznunez@uma.es



Resumen

La reseña del libro *El camino del artista* escrito por Julia Cameron relata cómo la creatividad puede aprenderse, desarrollarse e implementarse en las actividades y proyectos de nuestro día a día. A lo largo de 12 capítulos y más de 110 tareas, Cameron propone cómo redescubrir y potenciar nuestra creatividad y a crear con mayor libertad a través de la utilización consciente de una serie de herramientas.

Palabras clave

Creatividad; arte; diseño

A spiritual path to creativity

Abstract

The book review of *The artist's way* by Julia Cameron tells how creativity can be learned, developed and implemented in our day-to-day activities and projects. Throughout 12 chapters and more than 110 tasks, Cameron proposes how to rediscover and enhance our creativity and to create with greater freedom through the conscious use of a series of tools.

Keywords

Creativity; art; design

Figura 1. "El camino del artista: un curso de descubrimiento y rescate de tu propia creatividad" Julia Cameron (2019), Editorial Aguilar, 320 páginas. ISBN: 9788403102057

La Real Academia Española (RAE) define la creatividad como la facultad de crear o la capacidad de creación. La creatividad es una aptitud o competencia que poseemos todas las personas, de forma más o menos desarrollada, y que todos y todas podemos potenciar y utilizar. Además, la creatividad es una herramienta poderosa de expresión libre, transformación personal y autoconocimiento. La creatividad, entendida en muchas ocasiones como un viaje o un proceso dinámico, es una fuerza viva y cambiante del ser humano, el motor del desarrollo personal y ha sido la base del progreso de todas las culturas.

Este recorrido o periplo creativo es explorado por la escritora y artista Julia Cameron en la décima reedición de su libro *“El camino del artista: un curso de descubrimiento y rescate de tu propia creatividad”* (2019). A lo largo de doce semanas (divididas en el libro en doce capítulos), Cameron redescubre y rescata nuestra creatividad, mos-

trando las distintas realidades y procesos a los que se enfrenta el sujeto creativo.

Resulta un libro muy interesante, pues propone una autoexploración o reflexión constante sobre la búsqueda de la inspiración y motivación artística, así como ejercicios y actividades de experimentación, además de técnicas para desarrollar la creatividad durante la lectura del libro. La autora, explora en cada uno de los doce capítulos sobre cómo recuperar las sensaciones de: seguridad, identidad, poder, integridad, posibilidad, abundancia, conexión, fortaleza, compasión, autoprotección, autonomía y fe.

Este libro tiene un enfoque multidisciplinar e interdisciplinar y puede actuar como una guía de apoyo u hoja de ruta para docentes, especialistas y profesionales de las ramas del diseño, las bellas artes, la pedagogía, la comunicación, la psicología, la sociología o la antropología, entre otros.