



I.A.C.A.T.
Instituto Avanzado de
Creatividad Aplicada Total

Revista RecreArte 11
DIC09

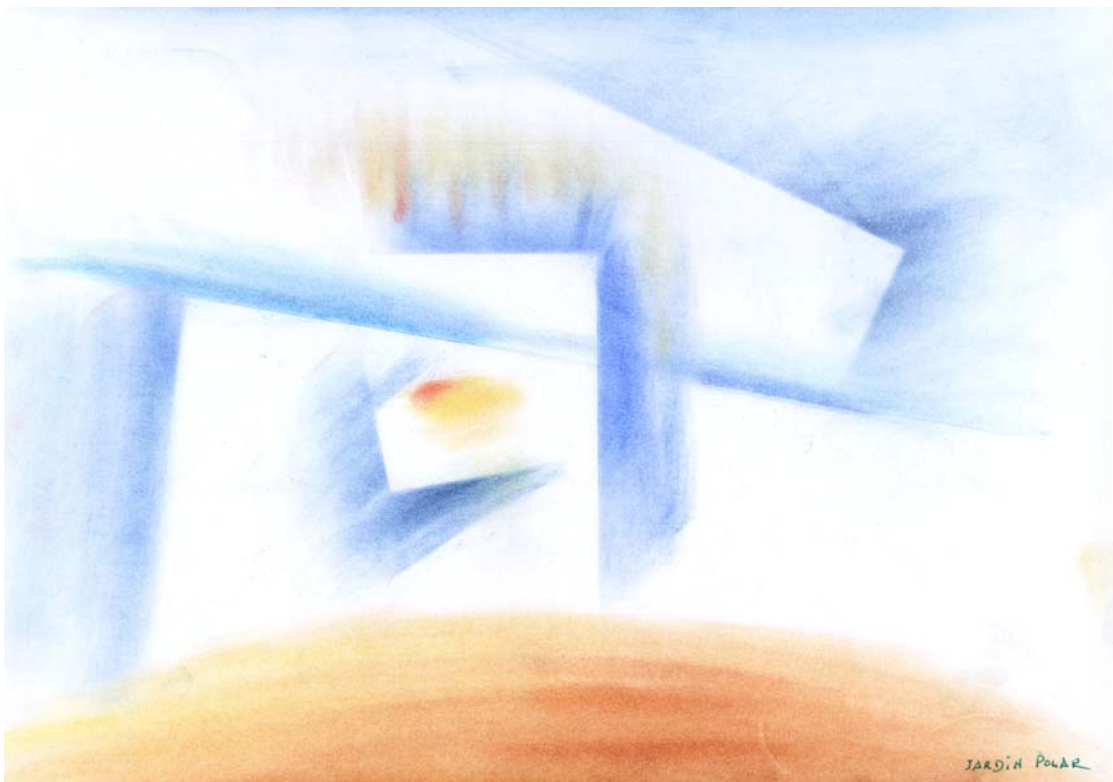


"La creatividad se enraiza, se desarrolla y se
bloquea. Se expresa y consolida en múltiples
lenguajes. Se estimula con técnicas eficaces"

master oficial
creatividad e innovación
2ºciclo U.E. - 120 créditos



Revista RecreArte 9 > VII - Creatividad para la Vida: Salud y Calidad



David de Prado Díez

Aprender a pasarlo bien - Creatividad para alcanzar un estado mental alerta.

Juan Díaz-Faes Díaz

Profesor Lycée Français de Madrid
Doctorando del programa “Creatividad Aplicada”
Universidad Complutense de Madrid
juandiazfaes@hotmail.com

Resumen

Gracias a la creatividad y a un pensamiento alerta, no sólo podremos escapar de esos automatismos que nos convierten en seres inconscientes de nuestros actos, sino que también podremos sentir y disfrutar mucho más y mejor de todo lo que hagamos, sin tener miedos ni vergüenzas en nuestro día a día.

Abstract

Thanks to the creativity and thinking alert, not only can we escape from these automated equipment that make us beings unaware of our actions, but we can also feel and enjoy more and much better everything we do, without fear or shame in our day by day

CUANTO MENOS CREATIVOS, MENOS CREATIVOS.

1. La cena

Hoy en día nos complacemos con la vida cómoda, no queremos problemas que se nos escapen de las manos y cualquier imprevisto fuera de nuestro “plan trazado” se convierte en una condena perpetua que limita nuestras habilidades de superación. Y el problema de todo esto es que, poniendo trabas a nuestra creatividad, perdemos al día miles de oportunidades de disfrutar y de experimentar situaciones que nos ayuden a desarrollar nuestra mentalidad psicológica. Cada vez que nos enfrentamos a un problema nuevo que nos obligue a descubrir cambiantes soluciones, y como si de un juego se tratase, aumentamos dicha mentalidad para poder afrontar con una capacidad mayor la siguiente complicación. Así, disfrutaríamos de una vida llena de bienestares en vez de una subsistencia cargada de inconvenientes y problemas que no nos permitan exaltarnos en nuestro día a día. Ése es uno de los *nuevos* problemas con los que tenemos que sacudirnos desde hace ya algunas décadas. A lo largo de la historia, pocos seres han gozado de un aumento de la esperanza de vida tan patente como el nuestro. Hasta hace relativamente poco, disponíamos de una treintena de años para ejecutar nuestras necesidades más animales y naturales¹ en los que usábamos el 100 % de nuestro tiempo para ello. Por ejemplo, en España el índice de vejez se ha quintuplicado desde 1940. Desde que tenemos casi 40 años más para conseguir los mismos objetivos, y teniendo en cuenta que implicamos casi los mismos que nuestros antiguos familiares, nos encontramos ahora con una gran cantidad de tiempo libre que todavía no sabemos utilizar demasiado bien. El señalado como tiempo de ocio.

A partir de ese momento la gente tuvo la suerte de introducir cada vez más, las palabras *ocio* y *diversión* en su vocabulario², pero aquí es donde surge el problema que nos interesa; lógicamente en el instante en que aparece una cualidad en cualquier apartado, por contrato aparece su antagónica, y en este caso y sin falta de recurrir a ningún

¹ Desarrollarnos como persona hasta ser capaces de conseguir una manutención que nos permitiese centrarnos en tener una descendencia y educarla hasta el momento en que se vuelva a iniciar el ciclo.

² En ningún momento decimos que hasta ahora no se supiesen divertir nuestros antepasados, pero en este caso nos estamos refiriendo a un concepto de diversión menos social y con una nueva carga histórica, que nada tiene que ver con la diversión de los egipcios en sus numerosos pasatiempos o la de los Romanos en el *Coliseo* o de los Vikingos en sus *Borracheras* antes de cada combate (y que seguro era maravillosa). Nos referimos a una diversión más relacionada con el ocio a nivel individual.

diccionario especializado, sabemos que la que surge de la palabra diversión no puede ser de ninguna admiración. Aburrimiento, tedio, ostracismo, bostezo, hastío, monotonía, disgusto, cansancio, languidez o rutina son algunas de las definiciones que se nos vienen a la cabeza. Parece que a pesar de vivir en el siglo multicultural y de las comunicaciones, de la información o de tener la posibilidad de vivir todo tipo de experiencias –museos, viajes, libros, parques temáticos, ofertas gastronómicas o actividades en centros culturales– no somos capaces de aprovecharlas y lo que es peor, tenemos unos niveles altísimos de stress, ansiedad o aburrimiento. Es por eso que desde hace unas décadas el estudio de la creatividad se ha potenciado. Con una mentalidad más abierta y creativa podremos esquivar el aburrimiento y mejorar nuestra calidad de vida amplificando la calidad de nuestras experiencias, con las que iremos forjando cada vez, una personalidad que disfrute de habilidades y conocimientos más complejos, que conformen una mentalidad sólida y preparada para superar los largos periodos de tiempo que poseemos, en los que ya no tenemos que preocuparnos de conseguir alimento o de inquietarnos en concebir una descendencia que conserve nuestra línea genética.

2. Patatas, huevos, cebolla, ajo, aceite y sal

Cuando nos encontramos en pleno proceso de creación no nos sentimos desmoralizados en ningún caso en el momento en el que cometemos un error, estamos demasiado inmersos en el proceso creativo como para darnos cuenta de esos intentos fallidos. La creatividad nos permite sumergirnos en los famosos estados de flujo de Csikszentmihalyi (1990) en los que somos completamente conscientes de todo lo que hacemos, gozamos del control de nuestros actos y ello nos permite sentirnos uno con la acción. Por la tanto, cuando estamos realizando alguna actividad en la que experimentamos un estado de flujo, nos llena tanto y nos hallamos tan centrados y centradas en la actividad que no podemos despistarnos con problemas menores. Estamos orgullosos y satisfechos de lo que hacemos y sabemos que con esfuerzo y entrenamiento pronto mejoraremos la eficacia y la calidad de nuestras artes. De esta manera los niveles de felicidad aumentan y nos sirven de motivadores para afrontar la siguiente prueba, más compleja y con una mayor recompensa.

En el momento en el que una persona aprende a disfrutar y a controlar las experiencias de flujo, su nivel de vida y satisfacción aumentan notablemente. Un pensamiento creativo es aquel que permite analizar el problema desde distintos puntos de vista. Permite ver el constipado no sólo desde el punto de vista desde el que nosotros siempre lo vemos, el del enfermo al que le toca estar en la cama sin poder salir o sin ganas de comer o de ver ni siquiera una película. Con una mentalidad alerta también podemos adentrarnos en el papel del médico que ya está inmunizado a ver a gente constipada y lo ve de una manera totalmente normal e indiferente y que sabe que en cuatro días estaremos como nuevos. Podemos incluso ponernos en el papel de la madre o del padre, que a pesar de estar preocupados por la salud de su hijo, en el fondo les alegra un poco poder tenerlos en casa y cuidarlos³. Pero un pensamiento creativo sería aquel en el que nos podemos poner en los lugares que otros no se pondrían, podríamos pensar qué propone el virus de la gripe ante un constipado, podemos preguntarle a la almohada qué opina de hacer horas extras o inclusive averiguar si el pijama gana importancia con el resto de la ropa durante esos días.

Cualquier animal tiene un condicionamiento aprendido de determinadas situaciones⁴ y nosotros no íbamos a ser menos, al contrario, somos el único animal capaz de preocuparse por circunstancias imaginadas. Una gacela puede asustarse si escucha algo a su alrededor aunque no sea peligroso, pero nunca sería capaz de estar comiendo hierba en la pradera y asustarse de repente porque se imagina que algo pueda emboscarla. Pero nosotros somos diferentes, la evolución de la especie ha servido para que seamos capaces de asustarnos sin tener que escuchar ningún ruido, somos capaces de decir que no nos gusta algo antes de conocerlo, por ejemplo, el arte contemporáneo y lo que es peor, eso hace que seamos incapaces de disfrutar de una visita a una buena exposición de arte contemporáneo. Este ejemplo tristemente lo podemos aplicar a cualquier disciplina que se nos ocurra, y este es uno de los objetivos que debemos proponernos potenciar en la educación. Enseñar y aprender a disfrutar más de las cosas, pasárnoslo mejor con lo que hagamos, perder complejos que nos impidan ejecutar prácticas destrezas pero sobre todo, romper esos automatismos aprendidos que nos tienen atados a un pensamiento y una mentalidad totalmente ajena a la nuestra.

³ Muchas de las situaciones por las que nos podríamos preocupar, se modifican gracias a los factores intrínsecos en cada persona, por ejemplo, cuando un hijo o una hija se van de casa para estudiar o para lo que sea, cualquier vuelta a casa es agradable, aunque sea en peores de las condiciones para el sujeto de vuelta.

⁴ Mítica aportación de Pavlov sobre los estímulos condicionados e incondicionados en animales.

3. La sartén que no es antiadherente

Pero enseñar a pasarlo bien, preparar una estado mental alerta o aglutinar la creatividad en la mente de nuestros alumnos y alumnas no siempre es sencillo. En los currículos de muchos centros escolares y de muchos museos se tiene el concepto de trabajar para enseñar unos fines determinados a los alumnos, qué es lo que tienen que saber casi sin importar el proceso de aprendizaje. Y es precisamente en la educación artística donde tenemos mayor facilidad para evitar caer en ese error. Como ya hemos reseñado, cada vez que realizamos actividades y resolvemos problemas más complejos, nos convertimos en seres más constituidos con la suerte de que dispondremos cada vez de mayores habilidades para dominar los estados de control. Pero es sobre todo, en las actividades relacionadas con la creación donde se desarrollan estas cualidades con mayor eficacia.

Después de cada exposición que visitamos, de cada película que vemos, cada concierto que escuchamos o cada libro que leemos, toda esa información que percibimos, nos genera un efecto de abstracción, en el que reflexionamos sobre los datos adquiridos, datos que no se nos han dado masticados sino que hemos tenido que adquirir, traducir o mucho mejor, sacárnoslos de la manga. Sin duda todas estas actividades son placenteras durante el proceso en sí y durante el periodo de asimilación, pero una vez que se termina la actividad, se asientan en nuestra imaginación de manera casi inconsciente, ayudando a concebir poco a poco, esas situaciones más complejas de las que hablábamos. Así pues, si el arte potencia nuestras vidas, la educación artística aprovecha dicha potenciación y la modifica para fortalecer aun más nuestros estímulos y nuestras experiencias. Es desconsolador ver en muchos centros, cómo hasta llegar a la universidad (e incluso muchas veces, también cuando nos encontramos en ella) sólo se valoran en el estudiante los conocimientos empollados⁵. Vemos cómo se evalúa, si es capaz de aprenderse todas las fechas en las que fue pintado este cuadro o construida aquella catedral, sin dar pie a algún proceso creativo y sin plantear a los estudiantes mayores problemas que los de una memorización pura y dura. Es necesario plantear problemas a resolver en vez de limitarnos a “enseñarles” las soluciones. Los desafíos

⁵ Para llegar a disfrutar de algo y para tener las sensaciones de control y es necesario disponer de unas habilidades aprendidas, incluso empolladas, pero utilizar sólo este tipo de enseñanza en muchos de los casos ...

que propongamos en cada actividad son los que nos fuerzan a concentrarnos y con ello obtendremos un mayor control sobre lo que estemos haciendo, permitiéndonos así disfrutar de una manera más compleja de nuestras diligencias. Nuestras alumnas y alumnos tienen que ser participativos en el proceso, no son estúpidos, no necesitamos decirles lo que les estamos vendiendo, ellos mismos lo tienen que descubrir y escoger. En este caso muchos de los educadores o guías de museos y colegios, estamos representando el papel del carnicero, que cuando vamos a comprar carne nos dice lo que tenemos que llevarnos en vez de preguntarnos qué es lo que queremos comprar. Sin duda tenemos –además de enseñar las cosas “empollables”– que hacer que nuestros alumnos y alumnas sean capaces de modificar sus propias dificultades, que puedan aprovechar todos los inconvenientes que les surjan día a día y más importante aun, que sepan disfrutar de todo el tiempo que disponemos, el llamado tiempo libre o tiempo de ocio; decía Brightbill (1960) que el futuro permanecerá no solamente al hombre instruido, sino al hombre que haya sido educado para usar su ocio sabiamente. Y si alguien que se llama *Brillanteprojectodeley* nos expone una frase así, tendremos que hacerle caso ¿no?⁶.

4. La cocción

No es muy difícil de demostrar que la creatividad es algo que continuamente cambia de alguna manera a las personas o a lo que hacen. Robert Sternberg dice que la creatividad, también es aprender a decidir. La creatividad no es un simple don, sino una decisión personal. Y ¿qué mejor manera de conseguir un autodesarrollo personal, que formando y desarrollando una cualidad que nos enseña a ver y a tomar mejores decisiones personales? Sin duda, que la creatividad nos ayuda a alcanzar de una manera más rápida y segura el renacimiento personal es una idea que se presenta bastante lógica, gracias a la creatividad, conseguiremos que el alumno o alumna sea más consciente de cuáles son sus procesos en la solución de problemas desarrollando así unas habilidades metacognitivas más que útiles para un pensamiento creativo y posteriormente, para la vida cotidiana. Un objetivo básico es el de conocerse y encontrarse a sí mismo, aprender lo que nos gusta, descubrir qué es lo que queremos, para qué somos buenos y para qué tenemos que esforzarnos un poco más. Y parece que el mejor camino para ese objetivo

⁶ Juego de palabras con la traducción literal del apellido: Bright = brillante, bill = cuenta o proyecto de ley.

es el de la educación bajo una fundamentación creativa, es decir guiar a los estudiantes a descubrir sus capacidades creativas, a entenderlas, a desarrollarlas y usarlas para todo lo que necesiten. Todo ello desde una perspectiva holista, en la que la propia creatividad sea la que nos ayude a entender la misma creatividad. Una persona no puede alcanzar la autorrealización mientras todas sus necesidades de seguridad, pertenencia, dignidad, amor, respeto y estima no estén satisfechas, por eso deberemos procurar que las necesidades psicológicas básicas de cada persona sí lo estén, refrescando la conciencia de modo que constantemente tengamos una nueva – más actualizada – de todo lo que nos rodea. En la cultura de la sobre-información nos insensibilizamos fácilmente, hasta el punto de que con demasiada asiduidad ya no vemos lo que estamos mirando ni escuchamos lo que estamos oyendo. Lo que nos enseña la educación en creatividad y un pensamiento plenamente alerta, es a tomar plena conciencia de la belleza que encierra cada tema, sea el campo que sea, matemáticas, cocina, artes, natación, historia... pero sobre todo, en el mundo de lo artístico o lo creativo. Con ella aprenderemos a fijarnos y disfrutar de cada pequeño detalle, que nosotros mismos definiremos como raro, grande o asombroso. Lawrence Kubie en *The Forgotten Man In Education* señaló hace algún tiempo que el único y esencial objetivo de la educación consiste en ayudar a la persona a convertirse en un ser humano tan plenamente humano como pueda llegar a ser y sin duda, la creatividad y la educación creativa, gozan de las cualidades específicas para conquistar dichos objetivos.

En una investigación realizada en el 2007⁷, hemos analizado el comportamiento y los niveles de satisfacción sufridos por varios participantes en actividades en las que previamente –ellos mismos– habían considerado como negativas, o que simplemente no las consideraban de su agrado. La investigación se realizó con personas de entre 50 y 82 años, en su mayoría jubilados o con bastante tiempo libre, todos ellos, asistían a los talleres de manera voluntaria con la intención en su mayoría de aprender. Tras evaluar los niveles previos de satisfacción que tenían durante las visitas guiadas a los museos, organizamos una visita a una exposición de arte contemporáneo⁸ con el propósito de medir esos niveles de felicidad digeridos durante la actividad. Organizamos a los

⁷ Díaz-Faes, J., Mampaso A. (2007): *Creatividad Consciente. Aprender a pasarlo bien*. Universidad Complutense de Madrid.

⁸ La visita no fue realizada realmente en una exposición de arte puramente contemporáneo para poder medir mejor una progresión en los participantes, la exposición visitada fue: *El Retrato en el siglo de Picasso*, en la fundación Caja Madrid, donde se mostraban retratos de varios artistas durante todo el siglo XX.

participantes en tres grupos diferentes y cada uno de ellos, recibiría una estrategia diferente de visita; desde la más clásica y estandarizada (Grupo I) hasta una estrategia en la que imperase la creatividad, las preguntas abiertas y en la que gozasen de un mayor control sobre las actividades que realizaban o los cuadros que veían (Grupo III). Entre el Grupo I y el III teníamos –obviamente– el grupo II que era un compendio de los valores aplicados en los otros dos grupos. En el Grupo II existía un equilibrio de objetivos, una parte más académica y una que valoraba y explotaba la creatividad en los participantes.

En la primera sesión de la exposición a los participantes del Grupo III les adjuntamos unos tests que minimizaban y restaban la seriedad o complejidad a los cuadros que se verían. En esos tests, los participantes deberían preocuparse de aspectos que nunca antes seguro se habían planteado, como la hora a la que estaba pintado el cuadro o lo que había cenado el pintor la noche anterior⁹, aspectos que les permitiría tomar aparentemente el control sobre la actividad puesto que eran ellos los que comenzaban a justificar talentos que no tenían aprendidos de los libros ni automatizados¹⁰. Por el contrario, a los grupos I y II no se les entregó ningún suplemento motivador que desbloquease las conductas aprendidas de los participantes. Tras cada sesión, tomamos muestras de los niveles de satisfacción obtenidos en cada una de ellas. Para la investigación, realizamos tres sesiones similares a la primera en cada grupo manteniendo las mismas estrategias en cada uno. La señal que manteníamos en el Grupo III era la de permitirles dominar la sesión (de una manera individual) y en vez de ofrecerles datos “aprendibles” y soluciones, les abríamos la puerta a un mayor número de preguntas que a los otros dos grupos. De esta manera, nosotros les ofrecíamos un mayor número de cuestiones a responder que les obligaba a utilizar poco a poco un pensamiento creativo ya que se formaban bastantes debates durante las clases o las visitas.

Al analizar los resultados de los diferentes tests, vimos como realmente el Grupo III fue el que disfrutó de más momentos de felicidad, o que experimentó más estados de flujo.

⁹ Partiendo de la premisa de que los participantes no se tomarían demasiado en serio los retratos que íbamos a ver, aprovechamos para mostrarles que se podía disfrutar del arte contemporáneo sin necesidad de entender porqué cada artista pintaba lo que pintaba –aunque esto pueda ser realmente interesante, sobre todo a partir de las vanguardias– o sin tener que saber qué es lo que el artista expresaba o intentaba criticar con su obra.

¹⁰ En los libros o revistas de arte no se habla de lo que los artistas comían o sobre a que hora trabajaban, eso hace que los participantes, no tengan complejos previos sobre esos aspectos.

Pero debemos preguntarnos también que pasó con el Grupo I y el II. En el caso del Grupo I, no se percibieron tantos niveles de felicidad ni de motivación durante las visitas a las exposiciones, y por supuesto, no aprendieron más que un porcentaje pequeño de los datos expuestos por la guía. Por el contrario, el Grupo II a pesar de no obtener niveles de gozo tan altos en las actividades, consiguieron entender y retener muchos más datos que el Grupo I, incluso en algunos aspectos más que el Grupo III. Por lo que podemos decir que la estrategia del Grupo II puede ser la más efectiva. La parte interesante aparece cuando comprobamos que en el Grupo III, que ya hemos dicho que obtuvo los mejores niveles de felicidad y estuvo por debajo del Grupo II en cuanto a niveles de aprendizaje¹¹ consigue fomentar un porcentaje significativo de motivación intrínseca en los participantes, siendo los de este grupo, los únicos que continuaron visitando por su cuenta nuevas exposiciones de arte contemporáneo.

Podemos señalar también –y sin ánimo de parecer un anuncio de teletienda– que para continuar con la investigación, decidimos preparar una clase sorpresa en la que los participantes tendrían que realizar una actividad novedosa y que pudiese provocar algún estado de retraimiento o timidez con respecto a sus compañeros. En este caso decidimos que los participantes tendrían que pintar un retrato, ya que la exposición sobre la que habíamos trabajado tenía como tema ese tipo de imagen. Los materiales para la realización serían pinturas, pues la mayoría de ellos jamás había trabajado con pinturas y tendrían que hacerse un auto-retrato o e su defecto, el retrato de alguno de sus compañeros. Lo que nos interesaba en este apartado era comprobar hasta que punto una educación en creatividad puede complementar las ideas previas que tenemos sobre las cosas, pues –presuponíamos– no todos los participantes querrían colaborar en esta actividad. Y así fue, los porcentajes fueron progresivos, en el Grupo I un 70%, en el Grupo II un 78% y el Grupo III, que colaboraron con un sorprendente 100%.

5. La tortilla

De esta manera, los participantes que recibieron una educación en la que primaba la creatividad, la posibilidad de elección, la confianza y en la que no se pedía exclusivamente conocer los datos declarados “importantes” fueron capaces de disfrutar

¹¹ Tomando como referentes algunos datos que a priori consideramos como elementales del arte contemporáneo y de esa exposición.

más y de una manera progresadamente participativa en las actividades realizadas. Con el ejemplo de esta investigación, podemos observar como “una persona que ha conseguido controlar la energía psíquica y la ha utilizado conscientemente para obtener una meta no puede más que desarrollarse y convertirse en un ser más complejo”, Csikszentmihalyi (1990). Una educación que se preocupe de formar a alumnas y alumnos no sólo para aprobar los exámenes hasta la selectividad, que fomente un pensamiento divergente, una mente abierta y multicultural o que intente no sólo educar sino también mejorar la calidad de existencia de las personas deberá disponer metas y objetivos que alcanzar a cada una de ellas pues eso hace que dispongamos de un mayor control en las actividades. Excitar las inquietudes de cada uno para que, fuera del ámbito educativo se puedan permitir un aprendizaje más íntimo y sin límites ni barreras, es uno de los propósitos que debemos asumir para con nuestros futuros alumnos y alumnas. Y si nosotros mismos estamos motivados para ello, ¿por qué nos vamos a impedir disfrutar viendo cómo se forman ante nuestras narices mentes más complejas y preparadas para disfrutar, comprender y aportar informaciones sugestivas en cualquier campo?

“cualquier persona con suficiente tiempo, diligencia y paciencia podría haber escrito un libro sobre la evolución”.¹²

Darwin

¹² Ch. Darwin citado en Ochse (1990), Pág. 199.

Bibliografía.

Brightbill, C.K. (1960): *The Challenge of Leisure*. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall.

Csikszentmihalyi, Mihaly (1996): *Creatividad. El flujo y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona, Paidós.

Csikszentmihalyi, Mihaly. (1990): *Fluir (Flow) Una psicología de la felicidad*. Barcelona. Editorial Kairós

De la Torre, Saturnino (1995): *Creatividad Aplicada, recursos para una formación creativa*. Madrid. Editorial Escuela Española.

Díaz-Faes, J., Mampaso A. (2007): *Creatividad Consciente. Aprender a pasarlo bien*. Universidad Complutense de Madrid.

Gardner, Howard (1994): *Educación artística y desarrollo humano*. Barcelona, Paidós

J. Langer, Ellen (2006): *La creatividad consciente, de cómo reinventarse mediante la práctica del arte*. Barcelona, Paidós

J. Langer, Ellen (1999): *El poder del aprendizaje consciente*. Barcelona, Gedisa.

Kubie, L.S. (1954): *The Forgotten Man of Education*. Harvard Alumni Bulletin. LVI. 8

Marín Viadel, Ricardo (2003): *Didáctica de la educación artística*. Madrid, Pearson Prentice Hall.

Maslow, Abraham (1983): *La personalidad creadora*. Barcelona, Kairós.

Trondheim Lewis (2007): *Las pequeñeces de Trondheim, La maldición del paraguas*. Ed. Sins entido.



I.A.C.A.T.
Instituto Avanzado de
Creatividad Aplicada Total

Revista Recrearte:

- ✓ *Director David de Prado Díez*
- ✓ *Consejo de Redacción*
- ✓ *Consejo científico*

Frey Rosendo Salvado nº 13, 7º B 15701
Santiago de Compostela. España.
Tel. 981599868 - E-mail: info@iacat.com

www.iacat.com / www.micat.net / www.creatividadcursos.com

www.revistarecreate.net / www.tiendaiacat.com

© Creación Integral e Innovación, S.L. (B70123864)

En el espíritu de Internet y de la Creatividad, la Revista Recrearte no prohíbe, sino que te invita a participar, innovar, transformar, recrear, y difundir los contenidos de la misma, citando SIEMPRE las fuentes del autor y del medio.